



01.07.2015 15:55 CEST

LED-Licht kann den Schlaf stören: Abendrot ist besser

Kurzwelliges blaues Licht vertreibt den Schlaf. Einen ähnlichen Effekt haben LEDs, wie sie in Displays und Bildschirmen verbaut werden. Wer PC und Mobilgeräte abends nutzt, kann aber für Abhilfe sorgen, so die SIGNAL IDUNA.

Seit Jahrzehnten nimmt die durchschnittliche Schlafdauer in unserer Gesellschaft ab. Kein Wunder, bei den vielen Aufgaben, die es zu erledigen gibt und den Ablenkungen, die vom Schlafen abhalten. Hinzu kommt: Technische Geräte, die heute zu unserem Alltag gehören, können sich auf Schlafdauer und -qualität auswirken. Das gilt insbesondere für solche, die Licht abgeben, das ins Bläuliche verschoben ist. Genau das ist bei vielen

elektronischen Geräten der Fall. Beim Lichtspektrum der LEDs, die die Displays von Smartphones, Tablets, Monitoren und auch TV-Geräten ausleuchten, aber auch bei vielen LED-Leuchtmitteln, ist der blaue Anteil häufig besonders ausgeprägt. Wie wissenschaftliche Untersuchungen ergeben haben, kann sich dadurch das Einschlafen verzögern und der Schlaf verschlechtern. Am Morgen fällt es schwerer, wach und aktiv zu werden. Erfolgen ähnliche Reize jeden Abend, kann sich die innere Uhr umstellen.

So willkommen die stimulierende Wirkung von blauem Licht morgens und tagsüber auch sein mag, ist sie abends doch eher unerwünscht. Es gibt jedoch verschiedene Möglichkeiten, dem zu entgehen. Natürlich kann man versuchen, es ganz zu vermeiden, abends Smartphone, Tablet und Computer zu benutzen. Wenn das nicht klappt, sollte man die Helligkeit der Displays reduzieren.

Software, die automatisch abends und nachts das rote Farbspektrum an Computer-Bildschirmen anhebt, kann ebenfalls helfen. Für Windows-, Linux- und Mac-Computer gibt es Programme wie F.Lux, die den Bildschirm dimmen und „erröten“ lassen. Ähnlich funktioniert die App „Twilight“ bei Android-Geräten. Bei iPhone und iPad besteht die Möglichkeit, die Helligkeit extrem herunterzufahren, wenn man bei den Bedienungshilfen die Zoom-Funktion aktiviert und dann den Filter „wenig Licht“ auswählt. Einige Lese-Apps für Mobilgeräte wiederum gestatten es, den Bildschirm auf einen Sepia-Farbtönen umzustellen.

Abhilfe schaffen kann es natürlich auch, ganz altmodisch ein Buch zu lesen, empfiehlt die SIGNAL IDUNA. Allerdings: Die Lampe, die es beleuchtet, sollte kein zu kaltes, bläuliches Licht abgeben. An LEDs, die ein ausgewogeneres, wärmeres Farbspektrum abgeben, arbeiten die Hersteller derzeit.

Die SIGNAL IDUNA Gruppe geht zurück auf kleine Krankenunterstützungskassen, die Handwerker und Gewerbetreibende vor über 100 Jahren in Dortmund und Hamburg gegründet hatten. Heute hält die SIGNAL IDUNA das gesamte Spektrum an Versicherungs- und Finanzdienstleistungen für alle Zielgruppen bereit.

Der Gleichordnungskonzern betreut mehr als zwölf Millionen Kunden und Verträge und erzielt Beitragseinnahmen in Höhe von rund sechs Milliarden Euro.

Weitere Informationen zur SIGNAL IDUNA Gruppe finden Sie auf
www.signal-iduna.de

Kontaktpersonen



Claus Rehse

Pressekontakt

Pressereferent

stv. Pressesprecher Unfall- und Sachversicherungen

claus.rehse@signal-iduna.de

0231 135-4245