Servicetext

17. März 2017

**Weltschlaftag: Philips Lighting präsentiert neue Hue-Lampen, intelligente Apps und Tipps für einen gesunden Biorhythmus**

Zum Weltschlaftag am 17. März kündigt Philips Lighting E14-Kerzenlampen für das smarte Lichtsystem Philips Hue an. Mit dem Jahrestag weist der Weltverband für Schlafmedizin (WASM) wenige Tage vor der Zeitumstellung auf die Bedeutung einer erholsamen Nacht hin.

Licht hat einen erheblichen Einfluss auf den Biorhythmus und spielt eine entscheidende Rolle beim Einschlafen und Aufwachen. Philips Hue White Ambiance-Lampen tragen zu einem erholsamen Schlaf bei, indem sie die Beleuchtung zwei Stunden vor dem Schlafengehen langsam dimmen und dabei den Anteil an blauem Licht einzigartig umfassend reduzieren können. Morgens können sie Sonnenaufgänge nachahmen, um den Organismus behutsam aus seinem Tiefschlaf zu holen, bevor der Wecker schrillt.

„Schlafen funktioniert nicht auf Knopfdruck“, erklärt Luc Schlangen, Forscher bei Philips Lighting Research. „Für einen erholsamen Schlaf hilft es, feste Schlafrhythmen einzuhalten und die Umgebung passend zu gestalten. Dabei eignen sich die neuen Philips Hue White Ambiance-Lampen mit ihren E14-Sockeln ideal für Lichtstimmungen zum Lesen und Entspannen in Nachttisch- oder Wandleuchten des Schlafzimmers. Dort können auch die automatisierbaren Einschlaf- und Aufsteh-Routinen der Philips Hue-App den Biorhythmus optimal unterstützen und zu einem erholsamen Schlaf beitragen.“

**Apps für eine erholsame Nacht**

Neben den Hue White Ambiance-Lampen stellt Philips Lighting zwei neue Hue-Partner vor, die das intelligente Lichtsystem in ihre Apps integriert haben:

* **Sleep Cycle:** DiekostenloseApp für iOS und Android analysiert die Qualität des Schlafes anhand von Schlafzyklen und steuert Philips Hue White Ambiance-Lampen so, dass sie den Anwender in Phasen eines leichteren Schlafes wecken.
* **Sleep as Android:** analysiert die Schlafmuster ihrer Nutzer anhand von Wearables. Die App liest Daten zum Schlafzyklus aus und weckt den Anwender ebenfalls zu optimalen Zeitpunkten jenseits des Tiefschlafes. Auch diese App ist kostenlos.

**Tipps für eine bessere Nachtruhe**

Kombinieren Sie intelligente Technologien mit guten Gewohnheiten! Um erholt aus dem Bett zu kommen und sich tagsüber wohler zu fühlen, hat Schlangen mehrere Tipps parat:

1. ***Halten Sie feste Schlafzeiten ein*:** Unsere biologische Uhr ist weniger flexibel als man denkt. Maximal eine Stunde am Tag sollte man sie verschieben. Wer sie stärker strapaziert, erlebt Jet-Lag-artige Symptome. Gerade als Gewohnheitstiere in unseren rund um die Uhr aktiven Städten, hilft es, sich feste Zeitfenster und Abläufe für das Zubettgehen anzugewöhnen.
2. ***Entspannen Sie in einem gemütlichen Ambiente*:** Sie kennen die entspannende Wirkung von Sonnenuntergängen. Diese beruht auf dem abends abnehmenden Anteil an blauem Licht. Bläuliches Tageslicht unterdrückt das Schlafhormon Melatonin und macht uns besonders aktiv. Sorgen Sie vor dem Schlafengehen also für eine gemütlich warme Beleuchtung mit einer niedrigen Farbtemperatur und wenig blauen Lichtanteilen. So ahmen Sie die natürliche Dämmerung auch in den eigenen vier Wänden nach, kommen zur Ruhe und bereiten den Körper auf die Nachtruhe vor.
3. ***Nehmen Sie vor der Bettruhe Abstand von technischen Geräten*:** Versuchen Sie, intensives Licht mit kühlen Blautönen auch auf Displays zu vermeiden. Auch diese unterdrücken das Schlafhormon. Wer den Night Shift-Blaufilter von iPhones nutzt, kennt den Unterschied. Zudem reduziert es Stress und schützt vor Reizüberflutungen, wenn Sie Laptops und Smartphones rechtzeitig beiseitelegen.
4. **Nutzen Sie smartes Licht im Einklang mit Ihrem Tagesrhythmus:**   
   Lichtsysteme wie Philips Hue können per Fingertipp oder auch automatisch zu bestimmten Uhrzeit die Beleuchtung verändern. Durch Lichtszenen zum Aktivieren, Konzentrieren, Lesen und Entspannen erleichtert Hue alltägliche Routinehandlungen und begleitet Sie durch den Tag. Auch die neuen E14-Lampen können das frühe Aufstehen erleichtern, indem sie ihr Licht sanft immer heller und immer erfrischender werden lassen. Mittags fördert eine erfrischend bläuliche Hue-Beleuchtung die Konzentration, speziell in geschlossenen Räumen. Abends wirkt ein Warmweiß entspannend und die automatische Einschlaffunktion begleitet Sie sanft in den Schlaf. Wer nachts aus dem Bett muss, kann die Nachtlichtfunktion nutzen, um schnell wieder einzuschlafen.  
     
   Wer mag, kann unterschiedliche Lichtszenen auch automatisch zu bestimmten Uhrzeiten aufeinander folgen lassen. Durch die große Auswahl an unterschiedlichen Lampen (E14, E27 und GU10) und Leuchten können Sie Ihrem natürlichen Biorhythmus im gesamten Haushalt entgegenkommen.

Die neuen Philips Hue White Ambiance E14-Kerzenlampen gibt es ab Ende April 2017 für 34,95 Euro (UVP) im Handel. Philips Hue White and Color Ambiance kommt zu einer UVP von 59,95 Euro und ermöglichen neben Weißtönen zwischen 2000 und 6500 Kelvin auch farbiges Licht in 16 Millionen Nuancen.

Hier erfahren Sie mehr darüber, wie Licht sich auf den Schlaf und den Energiepegel auswirkt: [Benefits of Light to Help You Sleep Better](https://youtu.be/NjhUV_yDzYo), [Tips for Better Sleep](https://youtu.be/_w-xwdsolwM), [Boost Your Energy Through the Day](https://youtu.be/QLDYvlURvXc).

**Weitere Informationen für Journalisten**

Pressesprecher

Oliver Klug

Tel: +49 (0) 152 22 80 05 44

E-Mail: [oliver.klug@philips.com](mailto:oliver.klug@philips.com)

Philips Lighting GmbH, Röntgenstraße 22, 22335 Hamburg

**Über Philips Lighting**

Philips Lighting (Euronext Amsterdam: LIGHT) ist ein weltweit führender Anbieter von Beleuchtungsprodukten, -systemen sowie -services. Das Unternehmen kombiniert seine Erkenntnisse um die positive Wirkung von Licht auf Menschen mit einer umfassenden Technologiekompetenz für innovative digitale Beleuchtungssysteme. Mit diesen erschließt es neue Anwendungs- und Geschäftsfelder, ermöglicht faszinierende Beleuchtungserlebnisse und trägt dazu bei, das Leben von Menschen zu verbessern. Sowohl für Geschäftskunden als auch für Endverbraucher verkauft Philips Lighting mehr energieeffiziente LED-Beleuchtungen als jedes andere Unternehmen. Es ist der führende Anbieter für vernetzte Lichtsysteme und professionelle Services und nutzt das Internet der Dinge, um Licht jenseits reiner Beleuchtung in eine vollständig vernetzte Welt zu transformieren – Zuhause, in Gebäuden sowie in urbanen Räumen. In 2016 hat Philips Lighting mit weltweit 34.000 Mitarbeitern in mehr als 70 Ländern einen Umsatz von 7,1 Milliarden Euro erzielt. Neuigkeiten veröffentlicht Philips Lighting auf [www.philips.de/a-w/about/news.html](http://www.philips.de/a-w/about/news.html).