Tageslichtlampe „LENA 400 & 500“ mit Vollspektrumlicht

Bedienungsanleitung und Allgemeine Informationen zur Tageslichtlampe

natur-nah.de®

... für mehr Lebensfreude

Liebe Kundin, lieber Kunde,

vielen Dank, dass Sie sich für unsere vielseitig einsetzbare Tageslichtlampe „LENA“ entschieden haben. Wie alle Erzeugnisse von **natur-nah.de** ist auch die LENA mit Vollspektrumlicht ausgestattet.

Hochwertige Tageslichtlampe

Tageslichtlampen fürs Wohlbefinden

Tageslichtlampen gibt es in vielen Ausführungen. Nicht jeder erwartet dasselbe, wenn er Tageslichtlampen sucht. Die einen suchen ein Gerät zur Behandlung Ihrer gesundheitlichen Probleme wie Stimmungsschwankungen und Winterdepressionen. Die anderen suchen eine möglichst natürliche und gesundheitsfördernde Beleuchtung für die Arbeit und für Zuhause. Wir bieten Ihnen für beide Wünsche Lösungen an.

Vollspektrales Licht enthält annähernd die Farbanteile (Spektralanteile) des Sonnenlichts. Darin enthalten sind die 7 Regenbogenfarben.

Vollspektrumlicht ist zur Zeit das beste Kunstlicht, welches allen Lebewesen neben der Helligkeit auch viele Vorteile des Sonnenlichts bietet.

Ideal wäre es, wenn Sie Vollspektrum Tageslichtlampen jeden Tag nutzen könnten. Zum Beispiel an Ihrem Arbeitsplatz, der nun einmal über viele Stunden des Tages zum Zentrum unseres Lebens wird. Wenn das nicht möglich ist, empfiehlt sich zum einen die Umstellung auf Vollspektrumlicht an Ihrem Lieblingsplatz zu Hause und ein zusätzliches Gerät zu einem gezielten Lichtbad, z.B. mit der **Tageslichtlampe LENA**.

Bitte nehmen Sie sich vor Inbetriebnahme einige Minuten Zeit und lesen Sie die nachfolgenden Anwendungsempfehlung durch, damit Sie lange Freude an Ihrer neuen Tageslichtlampe haben.

Empfehlungen für die Anwendungen der LED-Tageslichtlampe mit Vollspektrumlicht im täglichen Leben

Wir Menschen reagieren, jeder für sich unterschiedlich, sensibel und empfindlich auf das Vollspektrumlicht. Deshalb empfehlen wir folgendes Vorgehen:

Beginnen Sie damit, Ihre neue Tageslichtlampe möglichst morgens bzw. am Vormittag regelmäßig zu nutzen. Zusätzlich können Sie es natürlich auch nach Belieben am Nachmittag einschalten.

Ideal ist es beim Frühstücken. Stellen Sie das Gerät in Ihrer Nähe so auf, dass Sie die Helligkeit als angenehm empfinden. Das Gerät kann dabei ruhig seitlich vor Ihnen stehen, so dass Sie am Gerät vorbeischauen.

Wichtig dabei ist nur der Augenkontakt. Das Vollspektrumlicht sollte das Auge direkt und ungehindert erreichen können. Sie können dabei frühstücken, lesen, handarbeiten, sich unterhalten oder sonst etwas tun.

Zwischendurch können Sie **nach Belieben** auch direkt in das Licht sehen.

Wichtig dabei ist die Regelmäßigkeit und nicht unbedingt die Dauer. Wenn Sie es mal einen Tag nur 15 bis 20 Minuten nutzen können und dafür an anderen Tagen zum Beispiel 45 bis 60 oder sogar mehr Minuten, ist das so in Ordnung.

Hauptsache regelmäßig!

Unsere Tageslichtlampe „LENA“ kann im Normalfall nach Belieben so oft und so lang genutzt werden, wie es Ihnen gefällt bzw. angenehm erscheint. Nutzen Sie es so unkompliziert wie möglich und legen Sie sich selbst keine Zwänge auf.

Lediglich in der letzten Stunde **vor dem Schlafengehen** sollten Sie es **ausschalten**, sonst können Sie eventuell schlecht einschlafen.

Schalten Sie es ein, wenn Ihnen danach ist. Anfangs werden Sie das Gerät vielleicht etwas weiter entfernt aufstellen, um es nach einer **kurzen Eingewöhnungszeit** dichter an sich heran zu holen. So, wie es Ihnen angenehm ist.

Eine Überdosierung oder gar Bräunung ist nicht möglich.

Unser Auge nimmt sich die Spektralanteile aus dem Licht, die der Körper gerade braucht. Die anderen werden einfach reflektiert.

Geben Sie sich und Ihrem Körper **7 bis 10 Tage Zeit**, um sich an das neue Gerät und das Vollspektrumlicht zu gewöhnen. Danach werden Sie eine Wirkung spüren und sich besser fühlen.

Erst wenn Sie nach 7-10 Tagen keine Wirkung verspüren, sollten Sie sich morgens täglich für mindestens 1/2 Stunde in ca. 50-60 cm Abstand frontal davor setzen, um möglichst viel Licht über die Augen in den Körper zu leiten.

Doch herkömmliche Tageslichtlampen liefern nur ein „Mangellicht“ weil sie nicht über das gesamte Farbspektrum der Sonne verfügen

Zahlreiche Studien belegen es immer wieder:

Licht ist die wirksamste Behandlung bei Lichtmangelerscheinungen. Aus langjährigen Erfahrungen zeigt sich sogar, dass sich durch den Einsatz von Tageslichtlampen bei bis zu 90% der Menschen mit saisonalen Stimmungsschwankungen die Beschwerden innerhalb von nur zwei Wochen spürbar gebessert haben.

Eine effektive Naturlichtdusche, die Sie auch zur normalen Beleuchtung nutzen können. Für den Genuss des erfrischenden Vollspektrumlichts und seiner positiven Effekte. So fühlen Sie sich Tag für Tag rundum wohl und energiegeladen.

Einfach und bequem im Alltag zu integrieren.

Deshalb haben wir bei natur-nah die LENA hergestellt.

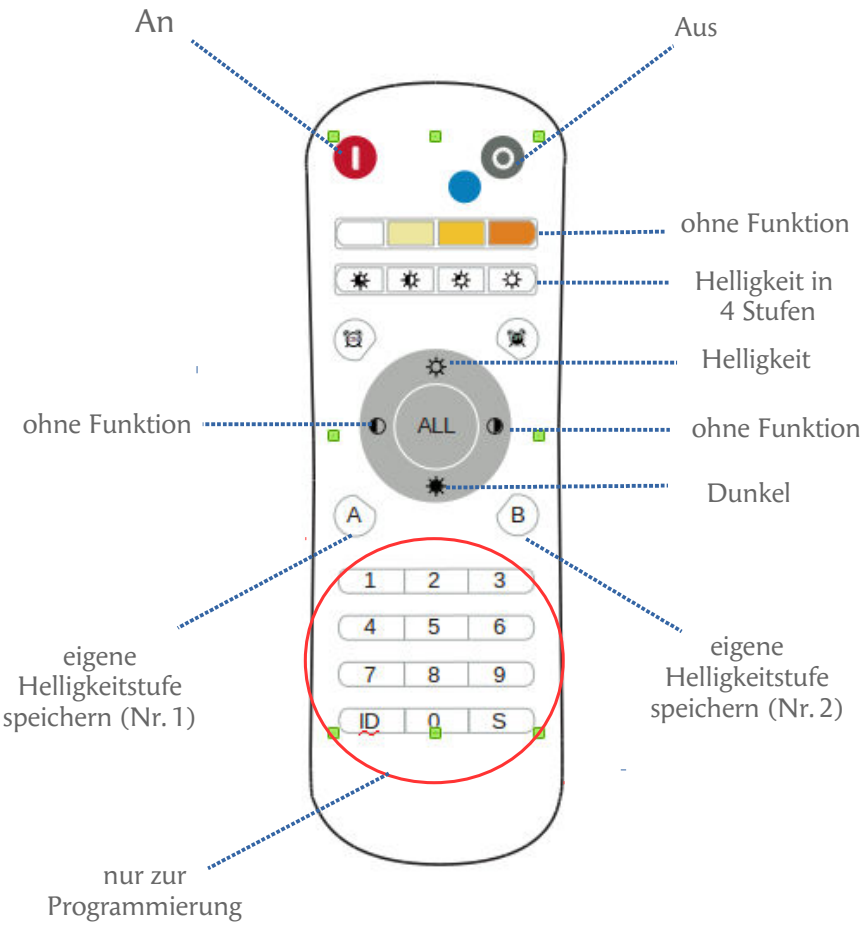
„LICHT ist Energie
und ebenso Information
– Inhalt, Form und Struktur.
Es bildet das Potential für alles.“
David Bohm (Quantenphysiker und Philosoph.)

Wir wünschen Ihnen viel Freude und gesundheitliche Unterstützung mit Ihrer neuen und wirkungsvollen Tageslichtlampe „LENA“.

Für Fragen und Anregungen stehen wir immer gerne zur Verfügung.

natur-nah.de - Michael Grassegger
Ihr Licht • gut • achter
Experte für VollspektrumLicht

Tastenbelegung



Weitere Hinweise der Programmierung finden Sie auf dem Datenblatt

Technische Daten

Produktinformationen "LED-Tageslichtlampe LENA 400/500 mit Vollspektrumlicht"

Gehäuse:	Metall und Kunststoff Acryl-Ständer mit Metallgriff
Leuchtmittel:	eingebautes Vollspektrum-LED ohne UV
Lichtstrom:	3360 Lumen / 4400 Lumen
Farbtemperatur:	5700 Kelvin
Lebensdauer:	35.0000 h
Energieverbrauch:	42 Watt / 55 Watt
Lichtflimmern:	<1,0 %, d.h. sehr flimmerarm
Durchmesser:	40,6 cm / 50,7 cm, Höhe max. 5,4 cm
Gewicht:	3,0 kg / 4,75 kg

Die wichtigsten Fakten:

- mit Fernbedienung (inkl. 2 Stück / AAA-Batterien) dimm- und schaltbar

- Abstand Lichtdusche: 2.500 Lux = 66 / 80 cm
  10.000 Lux = 33 / 40 cm
- fllimmerfrei

Besonderheit:
Durch das **geschirmte** und **geerdete** Anschlusskabel erzeugt die Tageslichtlampe „LENA“ **weniger Elektrosmog**.

Hinweise zur Benutzung

Bei Anwendung:
Im Anwendungszeitraum sollten KEINE Lithium-Medikamente eingenommen werden.
Das Lithium macht die Augen extrem Lichtempfindlich!

Reinigung und Pflege:
Zur Reinigung der Tageslichtlampe ein mäßig feuchtes Tuch benutzen. Kein scharfes und scheuerndes Reinigungsmittel verwenden.

Entsorgung:
Bitte umweltgerecht im Elektroschrott entsorgen.

Garantie-Zertifikat

Sollte Ihre Tageslichtlampe trotz sachgemäßer Behandlung infolge eines Fertigungs- oder Materialfehlers nicht mehr einwandfrei funktionieren, so werden wir während der Garantiezeit das – je nach unserer Entscheidung - entweder kostenlos instandsetzen oder durch Umtausch ersetzen.

Bei unsachgemäßer Behandlung – oder Eingriffen durch Unbefugte erlischt der Garantieanspruch.

Bei Gewährleistungen oder Störungen wenden Sie sich bitte an:

natur-nah.de – VollspektrumLicht

Tel.: 05802 / 9706-20
Fax: 05802 / 9706-30

E-Mail: info@natur-nah.de