



FÜR ALLE, DIE FIT SIND UND FIT BLEIBEN WOLLEN.

Willkommen zur Mittwochs-Memo. 📌

Jeden Mittwoch ein gesunder Gedanke. 🧠



Lass die Sonne rein!

**Tageslichtlampen simulieren das Sonnenlicht,
das uns vor allem in den Wintermonaten fehlt!**



Die förderliche Wirkung von Sonnenlicht auf den menschlichen Organismus und besonders auf die Psyche ist bekannt. Kommst du berufsbedingt oder auch regional bedingt aktuell mit weniger Licht in Verbindung als du es für deine körperliche und psychische Gesundheit benötigst, sind Tageslichtlampen eine gute Alternative. 💡💪😊☀️

Vorteile einer Tageslichtlampe:

- ☀️ erhöht deine Leistungsfähigkeit
- ☀️ erhöht deine Konzentrationsfähigkeit
- ☀️ beugt vorzeitige Ermüdung vor
- ☀️ angenehm für deine Augen
- ☀️ verhindert Winterdepression
- ☀️ stärkt dein Immunsystem
- ☀️ fördert die Bildung von Vitamin D

Die Funktionsweise:

- ⚙️ warm-weißes Lichtspektrum mit deutlich geringerem Blaulichtanteil
- ⚙️ flimmerfrei, meist energiesparend & strahlungsarm
- ⚙️ in unterschiedlichen Intensitätsgraden (um medizinische Wirkung zu erzielen, sind Luxstärken ab 2500 notwendig)



Welche ist die Richtige? 😞

👍 Kauf-Tipp

[Beurer TL30: Die E-Book-Lampe](#) - der ideale Begleiter fürs Büro und unterwegs

Weitere Empfehlungen findest du hier: [Link für Tageslichtlampen im Test & Vergleich](#)

📍 Zusatz-Tipp

Es gibt auch die Möglichkeit Bürobeleuchtung bzw. die Wohnbeleuchtung an der Decke oder den Wänden mit Tageslichtbirnen auszurüsten, die den speziellen Hinweis „Tageslichtlampe“ tragen.

! Wichtig

- Lass deinen Organismus nicht durcheinanderbringen, indem du zu spät abends die Lampe einsetzt.
- Gehe fleißig spazieren. Frische Luft und Bewegung kann dir die Lampe nicht ersetzen!

Auf deine Gesundheit!

Deine



Anja Flessa