

The logo for 'RADAR MAGAZIN' features the word 'RADAR' in a large, outlined, sans-serif font above the word 'MAGAZIN' in a smaller, similar font. To the right of the text is a graphic of three concentric circles with a central black dot, resembling a radar screen. A vertical line extends from the center dot down to the text '...klar und deutlich'.

RADAR MAGAZIN

...klar und deutlich

(<http://radarmagazin.de>)

/ 10. Februar 2017

Leichter aufstehen mit einem Lichtwecker – Testbericht

von Aaliyah Sarauer(<http://radarmagazin.de/author/asarauer/>)

i

Viele kennen das. Gerade im Winter ist es schwer, morgens aus dem Bett zu kommen. Es ist dunkel und der Wecker reißt einen brutal aus dem Schlaf. Energie und Leistungsfähigkeit sucht man bei sich vergebens. Abhilfe sollen sogenannte Lichtwecker schaffen.

Wenn es abends dunkler wird, produziert der Körper das Hormon Melatonin.

Der Körper wird ruhiger und man wird müde. Das Licht am Tag hemmt die Ausschüttung dieses Hormons und stattdessen wird Cortisol produziert. Das führt dazu, dass man wacher und aktiver wird. Doch gerade in den dunklen Jahreszeiten wird man nicht durch die Sonne, sondern durch den Wecker geweckt. Die Lichtwecker simulieren einen Sonnenaufgang und sollen somit das Aufstehen morgens erleichtern.

Wir haben von vier verschiedenen Herstellern jeweils ein Testprodukt erhalten und getestet.

Lumie Bodyclock Active **250**(<http://www.lumie.de/products/bodyclock-active-250>)



(http://radarmagazin.de/wp-content/uploads/2017/02/DSC_0721.jpg)



(http://radarmagazin.de/wp-content/uploads/2017/02/DSC_0725.jpg).

Schaltet man das Gerät ein, muss man die Grundeinstellungen vornehmen: aktuelle Uhrzeit, Weckzeit, Weckton, Lautstärke, Weckart (Licht/Ton) und Sprache.

Verschiedene Weckarten (4):

Entweder lässt man sich nur von dem Sonnenaufgang wecken oder aber mit dem Sonnenaufgang und einer der Töne, welcher sich zur eingestellten Weckzeit dazu schaltet. Aber auch ein Blinklicht zum Sonnenaufgang ist wählbar. Für die, die kein Licht benötigen, kann man auch nur einen der Töne zum Wecken nutzen.

Anzahl der Wecktöne (5):

Man hat die Qual der Wahl sich zwischen Hahnschrei, Wellen, weißes Rauschen, Weckpiepton oder Radio zu entscheiden. Die Lautstärke ist bei allen regelbar.

Sonnenaufgangsdauer einstellbar (Ja):

Die Dauer des „Sonnenaufgangs“ ist zwischen 15, 20, 30, 45, 60 oder 90 Minuten wählbar.

Dimmbarer Sonnenaufgang (Nein):

Das Licht für den Sonnenaufgang ist nicht dimmbar. Da es aber auch ein gelbes, angenehmes und nicht so grelles Licht ist, ist es nicht zwingend notwendig.

Anzahl Weckzeiten (2):

Man kann zwei Alarme einstellen.

Leicht Wecker aktivieren/deaktivieren (Ja):

Um den Wecker einzuschalten, muss man einfach nur eine leicht zugängliche Taste drücken. Durch Drücken dieser Taste schaltet man auch ganz einfach den Alarm wieder aus.

Schlummerfunktion (Ja):

Für diejenigen, die sich nach dem Wecken noch einmal gerne umdrehen, gibt es die Schlummerfunktion. Dazu muss man einfach eine Taste drücken und der Weckton beginnt nach 9 Minuten erneut.

Sonnenuntergang (Ja):

Als Einschlafhilfe gibt es einen Sonnenuntergang mit und ohne Ton. Der Ton schaltet sich bei eingestellter Einschlafzeit aus oder er wird langsam leiser und spielt weiter. Je nach Belieben. Der Sonnenuntergang kann 15, 20, 30, 45, 60 und 90 Minuten dauern.

Dimmbares Display (Ja):

Die Helligkeit des Displays ist verstellbar und sogar ganz auszuschalten.

Nachttischlampe (Ja):

Der Wecker kann auch als Nachttischlampe verwendet werden. Dabei ist die Intensität natürlich verstellbar.

Integriertes Radio (Ja):

Es ist auch möglich, einfach nur Radio zu hören.

Notstromversorgung (Ja):

Sollte einmal in der Nacht der Strom ausfallen, ist es für diesen Wecker kein Problem. Für circa 1 Stunde bleiben die Eingaben gespeichert und die Uhr zählt weiter.

Lampentyp:

Leider ist hierfür keine günstige LED-Lampe vorgesehen, sondern eine Halogenlampe mit 42 W. Daher ist auch ein unzeitgemäßer hoher Stromverbrauch.

Extra:

Dieser Wecker hat als Besonderheit ein Sicherheitslicht, wenn man abends nicht zu Hause ist. Durch die Aktivierung schaltet sich das Licht zwischen 16:00 Uhr und 23:00 Uhr zu unregelmäßigen Zeiten ein und aus und simuliert dadurch die Anwesenheit.

Preis:

circa 160 Euro

Davita Vitaclock

200(<http://www.davita.de/shop/lichtwecker/vitaclock-200.html>)



(http://radarmagazin.de/wp-content/uploads/2017/02/DSC_0737.jpg)



(http://radarmagazin.de/wp-content/uploads/2017/02/DSC_0742.jpg)

Wenn man das Gerät einschaltet, muss man die aktuelle Uhrzeit eingeben. Dabei hat man die Möglichkeit entweder die 12 Stunden (p.m./a.m.) Einstellung oder die 24 Stunden Eistellung zu wählen.

Wenn man den Alarmknopf drückt, stellt man den Alarm ein. Es folgt die Weckzeit, der Weckton, die Lautstärke, die Dauer des Sonnenaufgangs,

Lichtintensität und die Bestätigung des Alarms.

Verschiedene Weckarten (2):

Bei diesem Gerät kann man sich zwischen zwei Weckarten entscheiden. Entweder man wählt den Sonnenaufgang mit einem Weckton, der zur eingestellten Zeit einsetzt oder man lässt sich nur von einem ausgewählten Ton wecken.

Anzahl Wecktöne (6):

Man kann sich zwischen Vogel, Frosch, Regen, Wind, Radio und Piepen entscheiden. Außerdem ist die Lautstärke regulierbar.

Sonnenaufgangsdauer einstellbar (Ja):

Der Sonnenaufgang ist zwischen 15, 20, 40, 60, 80, 100 und 120 Minuten wählbar.

Dimmbarer Sonnenaufgang (Ja):

Bei diesem Gerät hat man die Möglichkeit die Lichtintensität herauf oder herunter zu regeln.

Anzahl Weckzeiten (1):

Bei diesem Lichtwecker kann man nur eine Weckzeit einstellen.

Leicht Wecker aktivieren/deaktivieren (Mittel):

Um den Wecker zu deaktivieren, muss man auf den Alarmknopf drücken, um in die Einstellungen des Alarms zu kommen. Dann muss man einmal alles durchklicken. Nach der Bestätigung der Lichtintensität erscheint eine Glocke. Daraufhin muss man den Alarmschalter nach unten drehen, um den Alarm zu deaktivieren bzw. den Schalter drücken, um ihn zu aktivieren.

Schlummerfunktion (Ja):

Drückt man die Taste der Snooze-Funktion ertönt der Alarm nach 10 Minuten noch einmal.

Sonnenuntergang (Ja):

Sollte man Hilfe beim Einschlafen benötigen, kann man einfach den Sonnenuntergang aktivieren und zwischen 15, 20, 40, 60, 80, 100, 200 Minuten wählen.

Dimmbares Display (Ja):

Die Helligkeit ist in drei Stufen zu regeln.

Nachttischlampe (Ja):

Wenn man den Lightknopf betätigt, kann man den Wecker auch als Nachttischlampe benutzen. Die Lichtintensität lässt sich mit drehen des Schalters leicht einstellen.

Integriertes Radio (Ja):

Es besteht die Möglichkeit, nur das Radio zu benutzen.

Notstromversorgung (Ja):

Durch einsetzen einer CR2032 Batterie, kann man auch problemlos einen Stromausfall überwinden, ohne alle Einstellungen zu verlieren.

Lampentyp:

Durch eine langlebige, sparsame LED-Lampe ist der Stromverbrauch minimal, aber auch leider keine Möglichkeit das Leuchtmittel auszutauschen.

Extras:

Man bekommt einen Adapter für die Reise mitgeliefert, sodass man den Wecker auch an anderen Steckdosen anschließen kann.

Preis:

circa 80 Euro

[460 \(http://www.medisana.de/Therapie/Licht/WL-460-Lichtwecker.html\)](http://www.medisana.de/Therapie/Licht/WL-460-Lichtwecker.html)



(http://radarmagazin.de/wp-content/uploads/2017/02/DSC_0727.jpg)



(http://radarmagazin.de/wp-content/uploads/2017/02/DSC_0733.jpg)

Nach Einschalten des Geräts wird eine Uhrzeit von 12:00 Uhr angezeigt. Wenn man lange den Setknopf drückt, kann man die Grundeinstellungen

vornehmen: aktuelle Uhrzeit, Alarm, Weckton, Lautstärke, Helligkeit Licht.

Verschiedene Weckarten(3):

Entweder lässt man sich nur vom Licht, nur vom Ton oder vom Licht und Ton wecken, der zur gewünschten Weckzeit einsetzt.

Anzahl Wecktöne (10):

Die Auswahl liegt bei Vogelgezwitscher, Froschquaken, Bachlauf, Meeresrauschen, Kaminfeuer, Regen, Zikaden, asiatischer Holzgong, Radio und dem MP3-Player. Zudem kann man die Lautstärke ändern und den Ton langsam lauter werden lassen.

Die Möglichkeit sich von dem MP3-Player wecken zu lassen konnten wir leider nicht ausprobieren, da wir kein entsprechendes Gerät vor Ort hatten.

Sonnenaufgangsdauer einstellbar (Nein):

Die Dauer des Sonnenaufgangs kann man nicht selber bestimmen. Sie beträgt immer 30 Minuten.

Dimmbarer Sonnenaufgang (Ja):

Das Licht des Sonnenaufgangs ist in mehreren Stufen einstellbar. Durch die sehr große Helligkeit ist das auch notwendig.

Anzahl Weckzeiten (2):

Es können zwei unterschiedliche Alarmer eingestellt werden.

Leicht Wecker aktivieren/deaktivieren (Ja):

Möchte man den Wecker aktivieren oder deaktivieren, muss man nur den Alarmknopf drücken. Beim ersten Mal schaltet sich der erste eingestellte Wecker ein, beim Zweiten der Zweite, beim Dritten schalten sich beide Wecker ein und beim Vierten lassen sich die Wecker komplett ausschalten.

Schlummerfunktion (Ja):

Durch Drücken der großen Snooze-Taste wird der Alarm unterbrochen und geht nach fünf Minuten noch einmal an.

Sonnenuntergang (Ja):

Er ist zwischen 30, 60 und 90 Minuten wählbar.

Dimmbares Display (Ja):

Das Display ist dimmbar oder ganz auszuschalten.

Nachttischlampe (Ja):

Es besteht die Möglichkeit, den Wecker als Nachttischlampe zu nutzen. Die Lichtintensität kann man nach Belieben auswählen. Zusätzlich zu dem normalen Licht hat man die Wahl zwischen rotem, grünen und blauen Licht.

Integriertes Radio (Ja):

Die Möglichkeit nur Radio zu hören besteht auch hier.

Notstromversorgung (Nein):

Dieser Wecker hat keine Notstromversorgung. Bei einem Stromausfall würde er auf die Werkeinstellungen zurücksetzt werden und keine Weckfunktion ausführen können.

Lampentyp:

Dank der langlebigen, sparsamen LED-Lampe ist der Stromverbrauch minimal.

Extra:

Der Wecker hat einen MP3-Player-Anschluss. Auch hat er als Nachttischlampe einen Farbwechselmodus des Lichtes (Rot, Grün, Blau).

Preis:

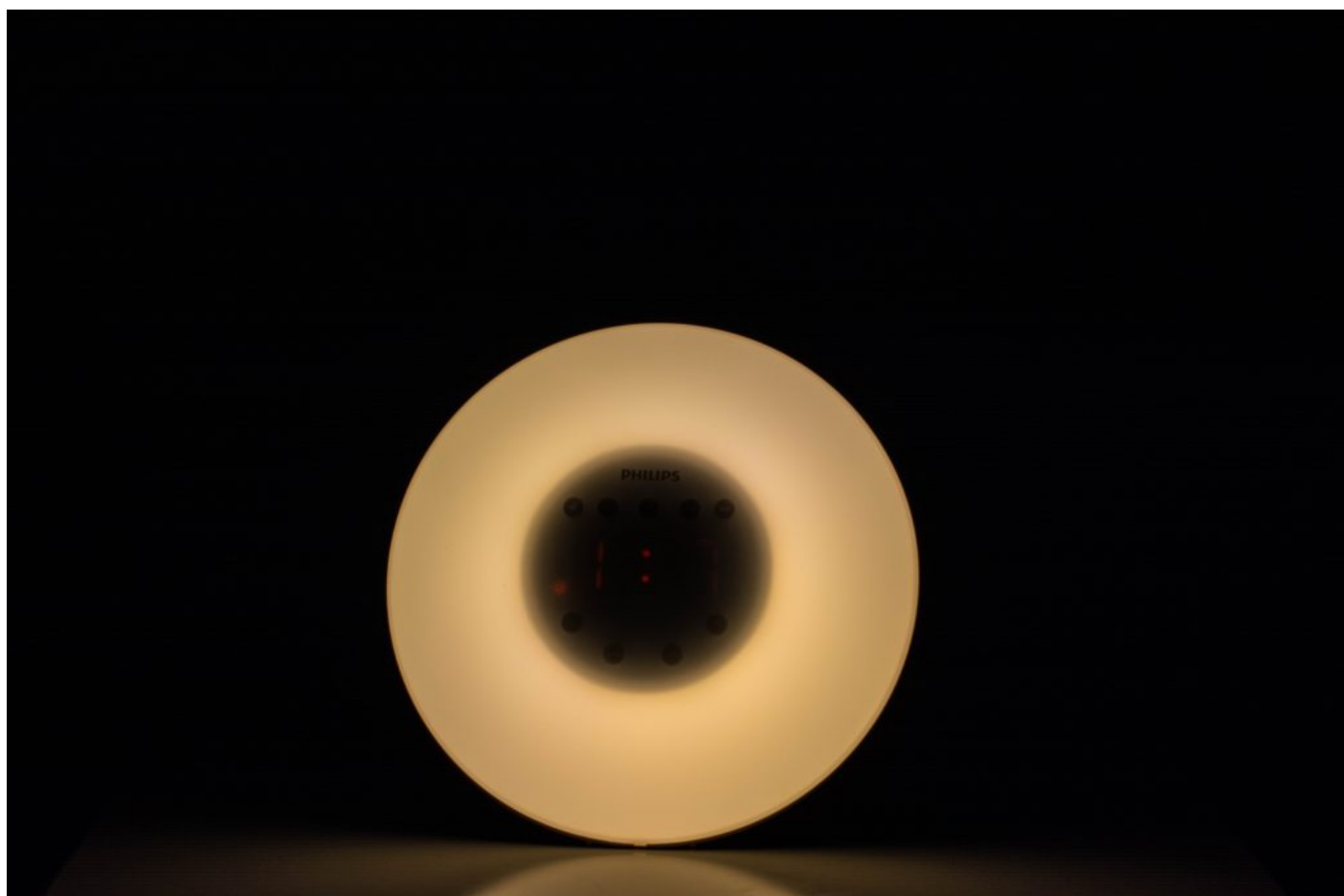
circa 90 Euro

Philips Wake Up Light

[HF3506/50](http://www.philips.de/c-p/HF3506_50/wake-up-light) (http://www.philips.de/c-p/HF3506_50/wake-up-light)



(http://radarmagazin.de/wp-content/uploads/2017/02/DSC_0714.jpg)



(http://radarmagazin.de/wp-content/uploads/2017/02/DSC_0717.jpg)

Wenn der Lichtwecker angeschlossen wird, muss die Uhrzeit eingestellt werden. Auch hier kann man sich zwischen der 12 Stunden Einstellung (p.m.

und a.m.) und der 24 Stunden Einstellungen entscheiden. Möchte man den Alarm etc. einstellen, muss man auf die abgebildete Glocke tippen.

Verschiedene Weckarten (1):

Bei diesem Lichtwecker kann man sich nur von einem Sonnenaufgang mit einem ausgewählten Weckton wecken lassen.

Anzahl Weckton (3):

Man hat die Auswahl zwischen zwei verschiedenen Vogelgesängen und dem Radio.

Sonnenaufgangsdauer einstellbar (Nein):

Die Sonnenaufgangsdauer beträgt immer eine halbe Stunde vor der eingestellten Weckzeit.

Dimmbarer Sonnenaufgang (Ja):

Man kann die Lichtintensität selber einstellen.

Anzahl Weckzeiten (1):

Bei diesem Gerät kann man nur eine Weckzeit einstellen.

Leicht Wecker aktivieren/deaktivieren (Ja):

Der Wecker lässt sich leicht aktivieren und deaktivieren. Man braucht nur auf das Bild der Glocke zu tippen.

Schlummerfunktion (Ja):

Wenn der Wecker klingelt, muss man oben auf den Wecker tippen und die Snooze-Funktion wird aktiviert. Nach neun Minuten klingelt der Wecker erneut.

Sonnenuntergang (Nein):

Der Wecker enthält keine Sonnenuntergangs-Funktion.

Dimmbares Display (Ja):

Das Display ist dimmbar. Es gibt vier verschiedene Helligkeitsstufen, die man einfach per Knopfdruck einstellen kann.

Nachttischlampe (Ja):

Man kann den Wecker auch als Nachttischlampe verwenden.

Integriertes Radio (Ja):

Mit diesem Lichtwecker ist es möglich, Radio zu hören.

Notstromversorgung (Nein):

Eine Notstromversorgung ist nicht vorhanden. Wenn man das Gerät vom Strom trennt und wieder anschließt, müssen alle Einstellungen, bis auf die Frequenz des zuvor eingestellten Radio Senders, neu vorgenommen werden.

Lampentyp:

In diesem Gerät ist eine sparsame Liteon SMD-LED-Lampe.

Extra:

Der Lichtwecker hat nur zwei Knöpfe und einen Schalter. Ansonsten ist er einfach nur per Touch zu bedienen.

Preis:

circa 119 Euro

Das Fazit:



(http://radarmagazin.de/wp-content/uploads/2017/02/DSC_0792.jpg)



(http://radarmagazin.de/wp-content/uploads/2017/02/DSC_0802.jpg)

Unsere Erfahrung mit allen vier Produkten:

Alle Wecker kamen gut verpackt bei mir an. Die Verarbeitung und Materialien der Produkte waren ohne große Unterschiede und von guter Qualität.

Dank der beigefügten Bedienungsanleitungen konnte man sich schnell in die

Bedienung „einfuchsen“. Bei drei der getesteten Geräte ging das Licht rechtzeitig und geräuschlos an und auch der Toneinsatz klappte einwandfrei. Nur bei dem Medisana Wecker startete der Ton mit einem merkwürdigen „Klack“. Außerdem ist uns beim Testen aufgefallen, dass das Gerät ununterbrochen leise rauscht. Dieses hört man jedoch nur, wenn man dicht mit dem Kopf an dem Gerät dran ist.

Die Töne sind leider bei Allen nach kurzer Zeit nervig geworden, da sie sich sehr schnell wiederholen und die Qualität des Klangs nicht herausragend ist. Aber dafür hat man noch das Radio.

Egal ob die Wecker auf dem Nachttisch oder 1-2 Meter entfernt aufgestellt werden, sie haben mich sanft und angenehm geweckt. Ich wurde meistens von dem Licht und ein paar Minuten vor Einsetzen des Wecktons wach.

Ob man nun lieber weißes oder eher gelbes Licht mag, ist jedem Selbst überlassen. Auch die Form der Geräte ist Geschmacksache. Der Lichtwecker von Philips ist im Vergleich zu den anderen am leichtesten, nimmt am wenigsten Platz weg und sieht am modernsten aus.

Sollte man Wert darauf legen, dass der Wecker eine Notstromversorgung hat, ist das Lumie und Davita Gerät zu empfehlen. Außerdem hat der Lichtwecker von Davita als Einziger einen Adapter für die Steckdose mitgeliefert. Wenn man jedoch den MP3-Player anschließen und die Farbe des Lichts am Abend ändern möchte, der sollte sich den Medisana Wecker genauer anschauen.

Abschließend kann ich sagen, dass es angenehmer ist, von einem der Lichtwecker geweckt zu werden. Es war für mich leichter morgens aufzustehen und ich fühlte mich frischer.

Zu welchem Produkt man greifen sollte, hängt ganz davon ab, welche Funktionen enthalten sein sollen.