



## Starbett empfiehlt schummriges Licht

Von *PR-Gateway*

Erstellt am 1 Jun 2011 - 12:14

Starbett über gedimmtes Licht als Einschlafhilfe

Frankfurt am Main, 01.06.11 - Starbett betreibt einen Onlineshop, welcher unter der URL [www.starbett.de](http://www.starbett.de) [1] erreichbar ist. In diesem erhält man alles von Matratzen über Lattenroste bis hin zu Bettwaren. Die Leiterin der Marketingabteilung Frau Lorenzen gibt regelmäßig die neusten Erkenntnisse zum Thema Schlaf an die interessierten Verbraucher weiter.

US-amerikanische Forscher stellten kürzlich fest, dass schummriges Licht am Abend für eine Steigerung des Melatoninspiegels und somit für gesunden Schlaf sorgt. Bei Licht fährt der Körper die Produktion des Schlafhormons Melatonin herunter. Als Folge schläft der Mensch schlecht.

Für die Studie wurden die Probanden anfangs 16 Stunden lang hellem Licht ausgesetzt. Anschließend durften sie acht Stunden schlafen. Als Gegenprobe wurden dieselben Teilnehmer jeweils acht Stunden lang hellem und anschließend vor dem Schlafen gehen ebenfalls acht Stunden gedimmten Licht ausgesetzt.

Das Ergebnis: elektrisches Licht zwischen Abenddämmerung und zu Bett gehen unterdrückt die Melatoninproduktion. Bei gedimmtem Licht wurde 90 Minuten lang mehr Melatonin pro Tag freigesetzt. Das Hormon Melatonin steuert den Tag-Nacht-Rhythmus des Körpers. Im Winter ist der Melatoninspiegel meist auch tagsüber erhöht, da der Körper zu wenig Tageslicht abbekommt. Als Folge können Müdigkeit, Schlafstörungen und Winterdepressionen auftreten.

Frau Lorenzen sagt dazu: "Elektrisches Licht unterdrückt also das Schlafhormon Melatonin, was Schlafqualität, Körpertemperatur, Blutdruck und Blutzuckerspiegel negativ beeinflusst. Daher empfiehlt es sich rechtzeitig vor dem Schlafen gehen das Licht zu dimmen. Ebenfalls zur Verbesserung der Schlafqualität beitragen kann eine anpassungsfähige Matratze. Die Euphoria 24 aus der Blackline von Panther zeichnet sich durch ein besonders wohlige Liegegefühl und eine exzellente Körperanpassung in jeder Schlafposition aus. Ausführliche Informationen findet man unter [www.starbett.de](http://www.starbett.de)."

Die Starbett GmbH mit Sitz in Frankfurt betreibt den Onlineshop <http://www.starbett.de> [1]. Starbett ist eine spezialisierte Online-Shopping-Site rund ums Bett für Menschen mit Sinn für Qualität, modernes Design und gutes PreisLeistungsverhältnis. Im Onlineshop findet man Produkte bekannter Markenhersteller im Angebot darunter Auping, Basetti, Esprit, Malie, Metzeler, Panther, Schlaraffia, Tom Tailor u.v.m.

Bei [starbett.de](http://starbett.de) findet man viele moderne qualitativ hochwertige Produkte zum Thema Schlafen. Besonderen Wert legt der Shopbetreiber auf die kompetente und persönliche Beratung und Betreuung des Kunden vor und nach dem Kauf im Onlineshop. Die shopeigene Hotline steht allen interessierten Anrufern von Mo bis Fr 9 bis 20 Uhr und Sa 10 bis 18 Uhr zur Verfügung.

Starbett GmbH

Lisa Kleinschmidt

Bockenheimer Landstr. 17 - 19

60325 Frankfurt am Main

[presse@starbett.de](mailto:presse@starbett.de) [2]

069 173 09 83 80

<http://www.starbett.de> [1]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)



## Starbett empfiehlt schummriges Licht

Veröffentlicht auf medcom24 (<https://medcom24.de>)

---

**Quellen URL (aufgerufen am 7 Mär 2021 - 18:32):** <https://medcom24.de/node/14154>

### Links:

[1] <http://www.starbett.de>

[2] <mailto:presse@starbett.de>