

Pressemeddelelse 2015-10-28

Lys i stedet for vækkeur giver en sund start på dagen

"Snooze" forringer søvnkvaliteten



"Snooze-funktionen" forringer søvnkvaliteten, og med Philips morgenlampe Wake-up Light kan man udnytte hvert minut af søvnen, indtil det virkelig er tid til at stå op. Wake-up Light kombinerer lys og lyd inspireret af solopgangen, hvilket gør vækningen blød og naturlig og lader kroppen følge sin sunde, naturlige rytme.

Philips morgenlampe Wake-up Light kan erstatte larmende vækkeure og ubehagelig opvågningen og i stedet give en skøn følelse af at vågne ved en naturlig solopgang.

– Vi simulerer en solopgang med en sagte stigning i lysintensiteten, så kroppen får mulighed for at vågne mere naturligt, selv på mørke, kolde morgener, hvor det er svært at komme ud af sengen, siger Madelene Öhlin, der er nordisk markedsansvarlig for Beauty hos Philips.

Studier viser, at et langsomt morgengry har indvirkning på opvågningsens kvalitet, højner energiniveauet i starten af dagen og forbedrer humøret – sammenlignet med at vågne til traditionelle larmende vækkeure, som stresser kroppen, til den vågner.

– "Lys er en kritisk faktor for vores døgnrytme med søvn og vågen tilstand", siger Madelene Öhlin. "Ved hjælp af Wake-up Light kan vi starte dagen med en betydeligt roligere og mere behagelig opvågningsmetode."

Undgå at "snooze"

En undersøgelse gennemført af Philips viser, at 58 procent af danskerne "snoozet", inden de står ud af sengen om morgenen. At blive vækket gang på gang inden for et bestemt tidsinterval forringer søvnkvaliteten, da vi blot udskyder den rigtige opvågningen. Med Wake-up Light kan vi sove, til vi vågner, uden at forstyrre de sidste dyrebare minutter med søvn.

Lysfølsomheden er forskellig fra person til person, men generelt har en person brug for mindre tid, hvis der anvendes en højere lysintensitet. Lysintensiteten på Wake-up Light kan justeres og indstilles til maksimalt 250 lux. Lyset øges gradvist i løbet af 30 minutter, inden for den programmerede opvågningsperiode, for at forberede kroppen på at vågne og føle sig udhvilet. I slutningen af denne 30-minuttersperiode høres en naturlig lyd eller en valgt radiokanal.

Wake-up Light kan også simulere skumring, som kan udgøre en del af en afslappende aftenrutine som forberedelse til søvnen.

Yderligere information:

Madelene Öhlin, Nordisk markedsansvarlig Beauty, Philips, Tlf.: 0706-841710,
E-mail: madelene.ohlin@philips.com

Om Philips:

Royal Philips, Holland (NYSE: PHG, AEX: PHIA), er en virksomhed inden for sundhed og velvære, der fokuserer på at forbedre menneskers liv gennem innovation inden for Healthcare, Consumer Lifestyle og Lighting. Philips-koncernen har hovedsæde Holland og havde i 2014 en omsætning på 21,4 milliarder euro, cirka 106.000 medarbejdere samt salg og serviceløsninger i mere end 100 lande. Virksomheden er førende inden for hjerte- og akutpleje samt pleje i hjemmet, energieffektive belysningsløsninger og nye anvendelsesområder til belysning samt barbering og grooming til mænd samt tandpleje. Nyheder fra Philips er tilgængelige på www.philips.se/press.