

Lina Smart weiss es: Erschwert LED-Licht das Einschlafen?



«Grüessech, ich heisse Lina Smart und gebe den Kundinnen und Kunden der SWG Tipps rund um Energie und Wasser. Eine Frage, die mir häufig gestellt wird: Erschwert LED-Licht das Einschlafen?»

Das hängt von der sogenannten Farbtemperatur ab, die den Blauanteil im Licht angibt. Sie finden den Wert auf der Verpackung jeder LED-Leuchte. Kaltweisses Licht hat einen hohen Blauanteil von etwa 6500 Kelvin. Dieser hemmt die Produktion des Schlafhormons Melatonin und kann tatsächlich das Einschlafen erschweren. Wählen Sie deshalb für jene Wohnbereiche, an denen Sie sich am Abend aufhalten, eine LED-Leuchte mit warmweissem Licht. Es hat einen tiefen Blauanteil von rund 2800 Kelvin und wirkt sich nicht auf Ihren Schlaf aus.