

Experten-Slot IT-Seminare

PC-COLLEGE - Seminare, die begeistern

Der folgende MÖBELMARKT-Experten-Beitrag wird Ihnen von [PC-COLLEGE - Seminare, die begeistern](#) zur Verfügung gestellt. Form, Stil und Inhalt liegen allein in der Verantwortung des Autors [Alain Barthel](#). Die hier veröffentlichte Meinung kann daher von der Meinung der Redaktion oder des Herausgebers abweichen.

PC-COLLEGE

Expertenbeitrag: Tipp 301 – Schlaflos mit Smartphone

Dienstag, 07.01.2020

Nach Studien von Schlafforschern ist einer der Gründe für schlaflose Nächte die Nutzung von Smartphones oder Tablets im Bett durch das kalte Licht (hoher Blauanteil) des Bildschirms. Dieses Licht sorgt beim menschlichen Auge für einen Trugschluß, nämlich das es Tag sei. Dadurch wird verhindert, dass das Hormon Melatonin ausgeschüttet wird, welches für das Signal „bin müde“ zuständig ist.

Die Smartphonehersteller bieten nun viel Wege an, dies zu vermeiden. Bei Apple heißt es Nightshift, bei Androids Nachtmodus. Hierbei wird der Blauanteil des Lichts erheblich reduziert und das Display erscheint rötlich. Zudem gibt es noch den Darkmode, also das der Hintergrund schwarz statt weiß „leuchtet“. Fast jeder Zweite zwischen 18 und 34 Jahren verbringt seine Zeit zwischen 19 und 24 Uhr mit dem Smartphone oder Tablet. Und ab da sollte der Mensch langsam mit der biologischen Nachtruhe beginnen. Am besten das Smartphone mindestens eine Stunde vor zu Bett gehen nicht mehr nutzen und davor schon den Nachtmodus aktiviert haben. Und während der Nacht im Flugmodus schalten. Das verhindert permanente Strahlung und Senden von Inhalten an -zig Server und schont so nachhaltig den Akku.

Tipp 301 – Schlaflos mit Smartphone

Links

- [PC-COLLEGE](#)