

[Startseite](#) » [Allgemein](#)

Tageslichtwecker: Test, Wirkung, Anwendung & Studien (11/20)

🕒 **Zuletzt aktualisiert: 25. September 2020**

Wer kennt es nicht? Der Wecker klingelt um eine unmenschliche Uhrzeit und man schafft es trotz lautem Weckton einfach nicht aus dem kuscheligen Bett. Gerade in den Herbst- und Wintermonaten kann das schnell zur Qual werden. Die relativ neuen Tageslichtwecker sollen dieses Problem dank Sonnenaufgangssimulation beheben! Gerade für Schichtarbeiter und Frühaufsteher könnte dieser Wecker geeignet sein. Doch was steckt wirklich dahinter? Und bringt die Anschaffung überhaupt was?

In unserem großen Tageslichtwecker Test 2020 stellen wir dir unsere drei Favoriten-Produkte vor und geben alle wichtigen Antworten zum Thema Tageslichtwecker, sowie fundierte wissenschaftliche Hintergründe zum Thema Tageslicht. Nach diesem Artikel bleiben hoffentlich keine Fragen mehr offen. Wir wünschen viel Spaß beim Lesen!

Inhaltsverzeichnis

[Ausblenden](#)

1. **Das Wichtigste in Kürze**
2. **Tageslichtwecker Test: Favoriten der Redaktion**
 - 2.1. Der beste Allrounder-Tageslichtwecker
 - 2.2. Der beste Tageslichtwecker mit vielen Funktionen
 - 2.3. Der beste smarte Tageslichtwecker
3. **Kauf- und Bewertungskriterien für Tageslichtwecker**
 - 3.1. Bedienbarkeit
 - 3.2. Schlummerfunktion und Anzahl der Weckzeiten
 - 3.3. Audio-Funktionen
 - 3.4. Lampen und Helligkeit
 - 3.5. Einschlafhilfen
 - 3.6. Stromversorgung
 - 3.7. Äußere Merkmale
4. **Ratgeber: Häufig gestellte Fragen zum Thema Tageslichtwecker ausführlich beantwortet**
 - 4.1. Was ist ein Tageslichtwecker und wie wirkt er?
 - 4.2. Welche positiven Effekte werden Tageslichtweckern nachgesagt?
 - 4.3. Für wen sind Tageslichtwecker sinnvoll?
 - 4.4. Was kosten Tageslichtwecker?
 - 4.5. Wo kann ich Tageslichtwecker kaufen?
 - 4.6. Welche Arten gibt es?
 - 4.7. Welche Alternativen gibt es zu Tageslichtwecker?
 - 4.8. Hilft Tageslicht wirklich gegen Winterdepressionen?

Werbung

Geschrieben von



evemey4701

 Bei Fragen, schreib mir gerne eine [E-Mail](#).

 Teilen    

Meistgelesen



Eisenpfanne: Test & Empfehlungen (11/20)

Veröffentlicht von A_Peter Pricky



Kabellose Überwachungskamera: Ratgeber & Empfehlungen (11/20)

Veröffentlicht von A_Peter Pricky



Rucksack für Damen: Kaufberatung & Tipps

Veröffentlicht von A_Peter Pricky



Content Marketing 1/8: Checkliste für deine Gliederung

Veröffentlicht von A_Peter Pricky



Work and Travel in Kanada: Alles, was du wissen solltest

Veröffentlicht von beasch4722

Werbung

Das Wichtigste in Kürze

- Die biologische Uhr des Menschen lässt uns bei Sonnenaufgang aufwachen. Tageslichtwecker simulieren diesen Effekt, indem sie mit einem schwachen Licht beginnen und im Laufe von etwa einer halben Stunde die Leuchtkraft eines hellen Frühlingstages aufbauen.
- Der Tageslichtwecker weckt ohne den nervigen Piepton und somit sanft. Er

soll für einen entspannteren Start in den Tag sorgen und das Aufstehen erleichtern, da der Hormonhaushalt durch das Tageslicht beeinflusst wird.

- Viele Wecker haben zusätzlich zum Licht noch weitere Funktionen wie ein integriertes Radio oder andere Audio-Funktionen. Oft bieten sie Einschlafhilfen in Form von Sonnenuntergangs-Simulationen oder Naturgeräuschen und Meditation an.

Tageslichtwecker Test: Favoriten der Redaktion

- [Der beste Allrounder-Tageslichtwecker](#)
- [Der beste Tageslichtwecker mit vielen Funktionen](#)
- [Der beste smarte Tageslichtwecker](#)

[amazon box="" description_items="0" tpl_description = "" title="" tpl_sponsored = "true"]

Der beste Allrounder-Tageslichtwecker

[amazon box="B07MG4RCK3" description_items="0"]

Der Wake Up Licht Lichtwecker von FITFORT ist sehr beliebt bei den Kunden – nicht umsonst. Er besitzt nicht nur die Sonnenaufgang- und Sonnenuntergang Simulation, sondern einen Wecker mit zwei Alarmen, 20-Stufen-Helligkeit, einer Schlummerfunktion für morgens, welche einem zusätzlich neun Minuten Schlaf gibt, und sieben natürlichen Klängen. Ein UKW-Radio ist ebenfalls integriert.

Wer also einen Allround-Wecker mit vielen tollen Funktionen sucht, wird hier fündig. Er besichert nicht nur angenehmes Aufwachen, sondern hilft auch beim Einschlafen. Die Option zur Personalisierung der Töne, der Lautstärke und Helligkeit kann zusätzlich als Pluspunkt bewertet werden.

Der beste Tageslichtwecker mit vielen Funktionen

[amazon box="B07ZF6VBDX" description_items="0"]

Der Wake Up Light Tageslichtwecker von LECLSTAR hat ebenfalls ein integriertes Radio und verfügt über zwei Alarmer, sieben Wecktöne und sieben verschiedene Leucht-Farben. Außerdem kann das Wake Up Licht als Baby-Nachtlicht oder Leselampe verwendet werden. Man hat die Möglichkeit ein Farbwechselmodus zu aktivieren. Hier wechseln dann die Farben von blau über orange zu rot usw. und sorgen für angenehme Stimmung im Raum. Ein weiterer Pluspunkt: der USB-Anschluss auf der Rückseite des Weckers kann auch zum Aufladen des Handys verwendet werden! Eine Einschlafhilfe mit Sonnenuntergang und verschiedenen Klängen ist auch mit an Board.

Wer nach einem soliden Wecker mit vielen verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten sucht, sollte diesen hier auf jeden Fall in Betracht ziehen. Er ist sowas wie ein All-in-One auf dem Nachttisch: Wecker, Nachttischlampe und Auflade-Station fürs Handy in einem.

Der beste smarte Tageslichtwecker

[amazon box="B07L4HV2D8" description_items="0"]

Der smarte Lichtwecker Wake up Licht von COULAX kann komplett per Handy gesteuert werden. Die passende App ist auf Android und iOS verfügbar. Alle Funktionen können dort konfiguriert und angepasst werden. Außerdem wird Sprachsteuerung unterstützt, was das Bedienen nochmals komfortabler macht. Der Wecker verfügt über sieben Naturgeräusche. Man kann aber auch den Liebling-Radiokanal als Alarmton einstellen. Besonders hervorzuheben ist die Anzahl der Weckzeiten: Es gibt vier verschiedene Zeiten, welche vor allem für Paare oder zur Unterscheidung von Wochenende und Werktagen nützlich sein kann. Die 20 Helligkeitsstufen können individuell eingestellt werden. Das Licht kann auch als Leseleuchte benutzt werden.

Wer es gerne sehr komfortabel hat, und sich für die Smart Home Thematik interessiert, kann bei diesem Wecker vorbeischaun. Nicht nur die passende App, sondern auch die Sprachsteuerung ist im Alltag echt praktisch.

Kauf- und Bewertungskriterien für Tageslichtwecker

Beim Kauf von Tageslichtwecker kannst du auf verschiedene Aspekte achten, wie:

- [Bedienbarkeit](#)
- [Schlummerfunktion und Anzahl der Weckzeiten](#)
- [Audio-Funktionen](#)
- [Lampen und Helligkeit](#)
- [Einschlafhilfen](#)
- [Stromversorgung](#)
- [Äußere Merkmale](#)

Die Anzahl der Modelle ist riesig und da fällt es schwer, den Überblick zu behalten. Viele Wecker haben eine Vielzahl an zusätzlichen Features, die unter anderem auch das Einschlafen erleichtern. Wenn du auf diese Aspekte achtest, solltest du den passenden Wecker für deine Bedürfnisse finden.

Bedienbarkeit

Tageslichtwecker können auf unterschiedliche Art und Weise bedient und konfiguriert werden. Die Standard-Modelle funktionieren einfach per Knopfdruck oder Touchscreen **direkt am Gerät**. Andere Wecker besitzen wiederum **Bluetooth** und können so mit dem Smartphone verbunden werden. Auch die **Steuerung per App** ist beliebt. Bei smarten Geräten kann der Wecker sogar **per Sprachsteuerung** bedient werden – bei dieser Funktion ist der Wecker dann sogar mit dem **Internet** verbunden. Er kann mit schon bestehenden Systemen, wie Google Home oder Alexa, verknüpft werden.

Wem die komfortable Bedienung von der Entfernung aus wichtig ist, sollte auf smarte Tageslichtwecker setzen. Wem die einfache Konfiguration am Gerät selber reicht, braucht keine weiteren Kosten für Geräte mit Bluetooth oder WLAN ausgeben.

Schlummerfunktion und Anzahl der Weckzeiten

Viele Modelle bieten die Möglichkeit mehrere Weckzeiten einzustellen. Das ist besonders praktisch für Leute mit einem engen Terminplan. Auch Paare profitieren von den Weckzeiten, denn so kann ein Wecker gleich für zwei Personen mit unterschiedlichen Aufwach-Zeiten genutzt werden. Zusätzlich kann der Wecker dann auch am Wochenende gestellt werden. Die Zeiten lassen sich je nach Bedarf anpassen. Der ein oder andere Lichtwecker kann sogar bis zu zehn verschiedene Zeiten einspeichern!

Sehr beliebt sind Wecker mit einer Schlummerfunktion. Dadurch wird das Licht hinausgezögert und man kann noch eine Weile länger schlafen. Die meisten Wecker bieten hier eine Verzögerung von neun Minuten an. Das kann besonders für die praktisch sein, die beim ersten Wecken nie richtig wach werden.

Gibt es keine Schlummerfunktion, besteht die Gefahr des Verschlafens!

Audio-Funktionen

Wecker sind praktisch, um pünktlich zu einer gewissen Zeit geweckt zu werden – das Licht allein erfüllt da nicht immer seinen Zweck. Achte deswegen beim Kauf des Tageslichtweckers darauf, dass er zusätzlich zum Licht auch eine akustische Weckfunktion in irgendeiner Art mit sich bringt! Ein Piepton ist hier das Minimum!

Natürlich gibt es auch Menschen, die ihre Lieblingsmusik am frühen Morgen bevorzugen. Auch das ist problemlos möglich, wenn ein Radio integriert wurde oder die Möglichkeit besteht, eine USB Speicherkarte oder eine Festplatte als Audio-Quelle zu nutzen. Oder die Musik einfach per Smartphone und Bluetooth abgespielt werden kann.

Hierbei muss aber erwähnt werden, dass nicht alle Modelle über diese Funktionen verfügen! Wenn dir Individualität wichtig ist, achte vor dem Kauf auf die Audio-Optionen des Weckers.

Auch in der **Klangqualität** kann es große Unterschiede geben. Bei den günstigen Modellen kann der Weckton oft blechern wirken und als unangenehm empfunden werden.

Naturtöne

Der ein oder andere Wecker verfügt sogar über natürliche Geräusche wie die aus der Natur. Möglich sind unter anderem:

- Blätterrauschen
- Meeresrauschen
- Wasserfall
- Vogelgezwitscher

Integriertes Radio

Viele Wecker bieten ein UKW-Radio an, welches dann beim Aufwachen ertönt. Man kann hier den eigenen Lieblingssender einstellen und bekommt quasi jeden Tag einen anderen Sound beim Wecken! Hier muss natürlich gesagt werden, dass man hin und wieder auch durch störendes Gerede statt Musik geweckt wird. Ganz so individuell ist diese Funktion also nicht.

Eigene Musik

Viele Wecker bieten die Möglichkeit, sich den Sound beim Wecken selbst auszusuchen. Das kann auf ganz verschiedene Weise passieren: Oft kann man sein Handy **via Bluetooth oder einer Dockingstation verbinden** und die Songs so aufspielen. Einige Modelle besitzen auch einen **Einschub für Speicherkarten oder USB-Sticks**, auf denen die Musik gespeichert und dann abgespielt wird. Bei smarten Weckern kann die Musik einfach **per App** ausgesucht werden.

Meditation

Einige Wecker bieten zum Einschlafen geführte Meditationen an. Oft laufen dann im Hintergrund leise Naturgeräusche ab und eine sanfte Stimme führt einen durch die Meditation. Diese Funktion ist eher selten, kann aber für den ein oder anderen recht praktisch sein!

Lampen und Helligkeit

Ein wichtiger Punkt sind die verschiedenen Helligkeitsstufen bei einem Tageslichtwecker, sowie die Art der Lampen an sich. Denn das Ziel eines jeden Weckers ist es die Produktion des Wachhormons anzuregen – dabei ist die Helligkeit des Lichts entscheidend.

Je nach Modell und Ausstattung sind Tageslichtwecker entweder mit LEDs oder Halogenlampen versehen. LEDs haben eine längere Lebensdauer, sind jedoch nicht austauschbar. Halogenlampen hingegen können ausgetauscht werden.

Bei beiden Leuchtmitteln wird eine Intensität zwischen 200 und 300 Lux empfohlen. Das entspricht ungefähr der Beleuchtungsstärke einer Wohnzimmerbeleuchtung.



Wusstest du, dass Lux die Maßeinheit für die Stärke der Beleuchtung ist? Kerzen leuchten beispielsweise mit nur einem Lux. Ein heller Sommertag kommt dagegen auf 100.000 Lux. Lichtwecker sollten idealerweise mit nicht mehr als 300 Lux leuchten.

Wird der Wecker zu schnell zu hell, wird man unangenehm aus dem Schlaf gerissen.

Tageslichtwecker als Nachttischlampe: Eine weitere nützliche Funktion im Zusammenhang mit der Helligkeit ist die zusätzliche Funktion als Nachttischlampe. Denn leuchtstarke Lichtwecker können genauso gut als normale Lampe neben dem Bett genutzt werden. Sehr empfehlenswert für Menschen, die gerne vor dem Einschlafen noch lesen wollen, und nicht zwei Lichtquellen am Nachttisch stehen haben wollen.

Einschlafhilfen

Die meisten hochwertigen Wecker besitzen nicht nur eine Funktion zum sanften Aufwachen, sondern auch eine schöne Variante zum schönen und ruhigen einschlafen und schlummern.

- **Leiser werdende Musik:** So kann es zum Beispiel mit Musik losgehen, welche mit der Zeit immer leiser und ruhiger wird. Ebenso arbeiten viele Modelle mit den oben aufgezählten Natur-Sounds wie Vögel im Wald oder Meeresrauschen, welche nach einer gewissen Zeit ausgehen oder auch langsam leiser werden.
- **Sonnenuntergangsfunktion:** Zusätzlich zur standardmäßigen Sonnenaufgangsfunktion haben manche Wecker auch die Sonnenuntergangsfunktion. Hier simuliert der Lichtwecker einen Sonnenuntergang und stimmt den Körper so auf die Nacht ein.

Stromversorgung

Natürlich brauchen Tageslichtwecker irgendwo her Strom. Sie können entweder **mit Akku, mit Batterie oder per Stromkabel** versorgt werden. Die meisten Modelle sind Batterie betrieben. Oft ist beim Kauf dann schon die passende Batterie enthalten. Wecker ohne Stromkabel empfinden viele als praktischer, da das störende Kabel auf dem Nachttisch fehlt.

Gerade bei Batterie- oder akkubetriebenen Weckern sollte man sich bewusst sein, dass man diese immer mal wieder tauschen muss. Aber auch im Falle eines Stromausfalles kann man sich womöglich nicht mehr auf den Wecker verlassen: Es gibt wohl nichts Ärgerlicheres, als einen wichtigen Termin wie ein Vorstellungsgespräch, einen Flug oder eine Hochzeit zu verpassen, nur weil der Akku des Weckers kurzfristig den Geist aufgegeben hat. Deshalb empfehlen wir einen Tageslichtwecker mit Notstromfunktion. Dieser funktioniert trotz leerer Batterie oder Stromausfall.

Auf die Stromversorgung der Wecker ist nicht immer Verlass – deshalb empfiehlt sich eine Notstromfunktion.

Äußere Merkmale

- **Optik:** Der Wecker lässt sich kaum unauffällig auf dem eigenen Nachttisch platzieren. Daher ist es sinnvoll ein Modell zu wählen, das sich im Schlafzimmer auch optisch behaupten kann. Dementsprechend macht es bei der Suche nach einem zuverlässigen Wecker auch Sinn, auch auf ästhetischen Merkmale zu achten.
- **Gewicht:** Außerdem könnte das Gewicht eine Rolle spielen: Bei dem Versuch, im Halbschlaf die Schlummertaste zu drücken, sollte der Wecker nicht gleich vom Nachttisch fallen oder auseinander brechen.
- **Zeitangabe:** Am besten schläft man in einem vollkommen dunklen Raum. Daher ist es nicht besonders sinnvoll, wenn die Zeitangabe des Weckers direkt ins Gesicht blinkt. Es ist also von Vorteil, wenn sich die Helligkeit der Anzeige regulieren lässt.

Ratgeber: Häufig gestellte Fragen zum Thema Tageslichtwecker ausführlich beantwortet

Um dich umfassend über die Wirksamkeit von Tageslichtweckern zu informieren und dir den aktuellen Stand der Wissenschaft näherzubringen, haben wir dir alle wichtigen Informationen in den folgenden Abschnitten zusammengefasst.

Was ist ein Tageslichtwecker und wie wirkt er?

Tageslichtwecker simulieren den natürlichen Effekt des Sonnenaufgangs, indem sie mit einem schwachen Licht beginnen und im Laufe von etwa 30 Minuten die Leuchtkraft stufenweise erhöhen, bis wir in einem hell erleuchteten Schlafzimmer aufwachen.

Abhängig vom jeweiligen Modell wird innerhalb von **15 bis 90 Minuten** langsam das Licht hochgefahren.

Erreicht der Wachmacher die höchste Stufe, startet zusätzlich ein akustisches Signal. Das kann dann ein Radio, Naturklänge oder das eigene Lieblingslied sein – je nach Modell und eigenem Belieben.

Womöglich fragst du dich, wie das mit dem Licht funktionieren soll, wo doch die Augen im Schlaf geschlossen sind?

Tatsache ist, dass unsere Augen nicht nur sehen können, sondern auch die biologische Uhr beeinflussen. Ebenso können zum Beispiel unsere Ohren nicht nur Hören, sondern auch das Gleichgewicht halten. Die Netzhaut beinhaltet empfindliche Zellen, die die Lichtveränderungen bei Morgen- und Abenddämmerung, sowie Licht im Allgemeinen auch bei geschlossenen Augen wahrnehmen.⁽¹⁾

Unsere Augen können Licht auch mit geschlossenen Lidern wahrnehmen.

Sobald diese Rezeptoren das Licht der Dämmerung registrieren, kann in ausreichender Intensität das Schlafhormon Melatonin unterdrückt und das Stresshormon Cortisol ausgeschüttet werden. Demnach wird die Müdigkeit nach dem Aufstehen verringert – uns fällt es leichter aufzustehen.

Senkung des Melatonin Level

Der menschliche Tag-Nacht-Rhythmus wird durch das Hormon Melatonin gesteuert. Melatonin ist eine Art „natürliche Schlaftablette“ – umso höher das Level im Körper ist, umso müder wird man. Dabei steigt der Melatoninspiegel an, sobald es dunkel wird. Er erreicht nachts, um etwa drei Uhr seinen höchsten Punkt. Sobald es morgens heller wird, sinkt auch der Melatoninspiegel wieder deutlich ab und man wacht oft automatisch auf. Den Effekt den Licht auf den Melatoninspiegel und damit auf die Müdigkeit ausübt, kann man auch während des Jahres beobachten. ⁽²⁾

Im Durchschnitt sind Menschen in den Herbst- und Wintermonaten mit weniger natürlichem Sonnenlicht deutlich müder und schlafen entsprechend mehr.



Melatonin ist unsere natürliche Schlaftablette. (Bildquelle: Fernando Cferdo / unsplash)

Ansteigen des Cortisol Level

Cortisol wird auch als „Wachhormon“ bezeichnet und ist für die Energiebereitstellung verantwortlich. Der Cortisolspiegel verhält sich gegensätzlich zum Melatoninspiegel. Er steigt im Verlauf einer Nacht an und erreicht seinen höchsten Punkt, wenn ein Mensch aufwacht. Menschen, die nicht von einem natürlichen Sonnenaufgang geweckt werden können, können durch den Einsatz eines Lichtweckers, ein höheres Cortisol- und damit auch ein höheres Energielevel erreichen. Im Laufe des Tages nimmt der Cortisolspiegel wieder ab und der Melatoninspiegel steigt an.⁽³⁾

Diesen Hormonzyklus durchlaufen wir alle im Laufe eines Tages!

Welche positiven Effekte werden Tageslichtweckern nachgesagt?

In mehreren Studien wurde die subjektive Schläfrigkeit von Versuchspersonen stündlich anhand der sogenannten Karolinska Sleepiness Scale – auch KSS genannt – kontrolliert. In diesen Studien wurde auch das Stresslevel, das Wohlbefinden allgemein, sowie die Stimmung in regelmäßigen Zeitabständen untersucht.

Übrigens: Alle unten beschriebenen Effekte verstärkten sich im Versuchsverlauf noch deutlich, nachdem die Schlafdauer der Probanden reduziert wurde. Es zeigte sich, dass die gefühlten Unterschiede in der Schläfrigkeit, im Stresslevel und im Wohlbefinden größer wurden umso weniger die Personen schlafen durften.

Das kam bei den Studien heraus:

Geringere Schläfrigkeit

Die Auswertungen einer Studie ergaben, dass die subjektive Schläfrigkeit stark von den jeweiligen Lichtverhältnissen vor und während des Aufwachens beeinflusst werden. Versuchspersonen, die durch einen Tageslichtwecker geweckt wurden, fühlten sich subjektiv den ganzen Tag lang wacher, als die Kontrollgruppe die unter ansonsten gleichen Bedingungen geschlafen hat.⁽⁴⁾

Gesteigertes Wohlbefinden

Wohlbefinden lässt sich wohl kaum wissenschaftlich messen, ist jedoch ein Gefühl, welches in mehreren Studien von Teilnehmern beschrieben wurde. Man kennt es ja selber: nach einer guten erholsamen Nacht startet man positiver in den Tag. Dieses Gefühl kann durch den Tageslichtwecker verstärkt oder hervorgerufen werden.⁽⁵⁾



Guter und erholsamer Schlaf ist die Grundlage für fast alles. (Bildquelle: Bruce Mars / unsplash)

Stressreduktion

Auch die gemessenen Stresslevel waren bei der Versuchsgruppe, die durch Lichtwecker geweckt wurden, im Verlauf des Tages deutlich geringer. Sie starteten entspannter in den Tag und konnten mit stressigen Situationen besser umgehen.

Es wurde außerdem bewiesen, dass wir besser und effizienter denken, wenn wir gut und ausreichend geschlafen haben.⁽⁶⁾

Eine komplette Zusammenfassung zu den Vorteilen von Tageslichtwecker findest du hier:

Tageslichtwecker: Mit dem Sonnenaufgang wach werden | Die beste Anschaffung f...



Für wen sind Tageslichtwecker sinnvoll?

Wenn das **Aufstehen morgens generell oder besonders zur Herbst- und Winterzeit schwerfällt**, kann ein Tageslichtwecker ein wirksames Mittel gegen permanente Schläfrigkeit sein. Wenn du also nicht gerade zu den Morgenmenschen zählst und dir das typische Weckerklingeln ein Dorn im Auge ist, kannst du vom Tageslichtwecker. Aber auch **für Frühaufsteher und Schichtarbeiter**, die unter unregelmäßigen Schlafzeiten leiden, können die Lichtwecker sehr praktisch sein, denn wer vor dem Sonnenaufgang aufsteht,

wacht normalerweise im stockdunklen Schlafzimmer auf – es fällt noch schwerer aus dem Bett zu kommen.⁽⁷⁾

Der Einsatz von künstlichem Licht kann sich auch **bei Social Jetlag** (also Schlafmangel) als hilfreich erweisen!⁽⁸⁾

Was kosten Tageslichtwecker?

Bei Tageslichtwecker ist die Preisspanne sehr hoch, da es sehr viele verschiedene Modelle und Funktionen gibt. Standard-Modelle setzen auf Einfachheit und unbekannte Firmennamen und die Wecker so sehr günstig anbieten. Sobald Funktionen dazu kommen, wird es natürlich teurer.

Art	Preis
Standard-Modelle	ca. 20-50 Euro
Mittelklassige Modelle	ca. 50-80 Euro
Luxus- und Markenmodelle	ca. 80-150 Euro

Wo kann ich Tageslichtwecker kaufen?

Unseren Recherchen zufolge werden Tageslichtwecker online vor allem auf diesen Seiten gekauft:

- amazon.de
- ebay.de
- otto.de
- philips.de

Offline findet man Tageslichtwecker vor allem in **Elektrofachmärkten** wie Saturn oder MediaMarkt. Aber auch **größere Kaufhäusern** wie Real haben verschiedene Modelle im Sortiment. Oft bieten **Lebensmittelketten** wie Rewe oder Lidl von Zeit zu Zeit günstige Angebote an – online wie offline.

Welche Arten gibt es?

Man kann Tageslichtwecker schlecht in nur wenige Arten unterteilen, da jedes Modell einzigartig ist, und die mitgelieferten Funktionen sich stark unterscheiden. Wir haben die Wecker hier in die Audio-Optionen unterteilt:

Art	Funktionen
Einfache Tageslichtwecker	Weckfunktion mit Licht, ein Piepton und eine Uhrzeitanzeige.
Tageslichtwecker mit Radio	zusätzliches UKW-Radio mit einstellbaren Sender zum Wecken.
Tageslichtwecker mit weiteren Audio-Funktionen	Bluetooth oder Internet-Funktion, USB- oder MP3-Anschluss, passende App

Einfache Tageslichtwecker

Der klassische Tageslichtwecker ist das Basismodell. Er verfügt über nur über die einfache Weckfunktion mit Licht, der Uhrzeitanzeige und nicht mehr. Wem das reicht, kann hier wohl am meisten Geld sparen, denn die einfachen Modelle sind natürlich auch am günstigsten. Der Wecker kommt ohne weitere Audio-Funktionen aus – also perfekt für alle, die am frühen Morgen Geräusche nicht mögen.

Tageslichtwecker mit Radio

Etwas anders sieht es bei den Weckern mit Radio aus. Sie können einen nicht nur mit Licht, sondern auch mit der Musik eines beliebigen Senders wecken. So wird dem eintönigen Wecken eines Smartphone Weckers aus dem Weg gegangen. Außerdem kann sich jeder seinen Sender frei wählen. Leider ist der Empfang nicht bei allen Modellen gleich gut. Und Werbung läuft im Radio auch!

Tageslichtwecker mit weiteren Audio-Funktionen

Die letzte Variante ist der Wecker mit einem USB oder MP3 Anschluss. Dort wird nichts dem Zufall überlassen. Eigene Tracks eignen sich hervorragend, um gut in den Tag zu starten. Wichtig ist nur, dass das Gerät auch kompatibel mit dem Lichtwecker ist. Manche können sogar via Bluetooth verbunden werden.

Für welches Modell sich letztendlich entschieden wird, hängt von den persönlichen Bedürfnissen ab.

Welche Alternativen gibt es zu Tageslichtwecker?

Du benötigst nicht zwangsläufig einen speziellen Wecker, um mit Licht in den Tag zu starten – im Grunde erfüllt jede Lichtquelle morgens denselben Zweck.

Tageslichtlampen

Tageslichtlampen ohne Weckfunktion gibt es viele. Kleinere Modelle, welche auf den Nachttisch gestellt werden können, sind hier von Vorteil. Der Unterschied zum Wecker: Sie leuchten viel heller und simulieren tatsächlich das Tageslicht und nicht nur den Sonnenauf- und untergang. Diese Lampen können zwar erst angeschaltet werden, wenn man wach ist, machen aber trotzdem schneller fit. Der Effekt, des sanften Aufwachens fehlt hier, aber einmal angeschaltet, wirkt die Lampe genauso gut.

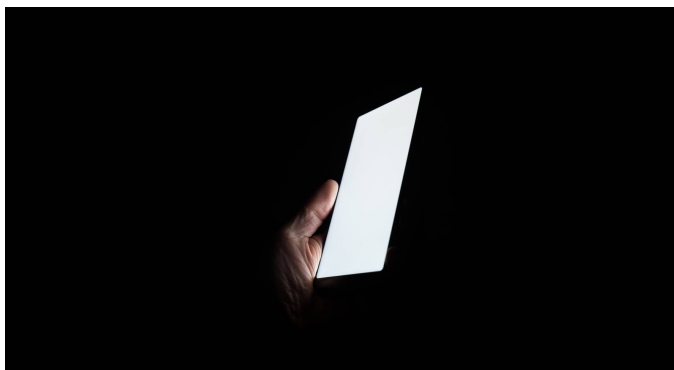
✔ Vorteile	✘ Nachteile
<ul style="list-style-type: none">Die Lampen leuchten viel heller als der Tageslichtwecker.Tageslichtlampen können als Lichttherapie genutzt werden.Es gibt auch kleine Modelle für den Nachttisch.	<ul style="list-style-type: none">Das stufenweise Aufwecken fehlt.Man braucht immer zusätzlich einen normalen WeckerRadio oder andere Audio-Optionen sind hier nicht verfügbar.

Lampen mit Timer-Funktion

Bastler und Profis im Smart-Home-Segment können sich ihren Tageslichtwecker auch einfach selber zusammenbauen. Dazu braucht man einfach eine smarte Glühbirne mit einer Timer-Funktion oder der Möglichkeit, sie mit dem Handy zu verbinden. So kann dann die eigene Weckzeit als Start für das Licht eingestellt werden. Das muss dann nicht zwangsläufig die Nachttischlampe sein. Mit den smarten Lampen kann jede beliebige Lichtquelle angesteuert werden.

✔ Vorteile	✘ Nachteile
<ul style="list-style-type: none">Die smarten Lampen bieten viel Spielraum in der Gestaltung.Die eigene Konstruktion kann günstiger sein, als ein Tageslichtwecker.Für Hobby-Bastler ist es ein spaßiges Projekt.	<ul style="list-style-type: none">Ein gewisses Fach-Know-How ist hier erforderlichDer Zeitaufwand ist viel höher als nur der Kauf.

Tageslichtwecker-Apps



Wecker-Apps sollen die Funktion eines Tageslichtweckers mithilfe des Handy-Bildschirms simulieren. (Bildquelle: Andrew Cuan / unsplash)

Bei iTunes und im Google Play Store finden sich ein paar Tageslichtwecker nachahmende Apps – die meisten sind allerdings sehr schlecht bewertet. Warum ist das so? Das Handy-Display kann trotz voll eingestellter Helligkeit wohl kaum einen ganzen Raum beleuchten – seine Leuchtkraft kommt einfach nicht an die einer Halogen- oder LED-Lampe. Viele schreiben, dass das Erlebnis einem Sonnenaufgang nicht ansatzweise ähnelt.

Tageslichtwecker-Apps kommen bei den meisten nicht gut an.

Wer es trotzdem mal probieren will, kann es natürlich ausprobieren. Die meisten Apps sind kostenlos und somit besser als nichts. Man wacht zumindest nicht in einem stockdunklen Raum auf, und kann sich direkt etwas orientieren. Eine echte Alternative ist das Smartphone aber nicht.

✔ Vorteile	✘ Nachteile
<ul style="list-style-type: none">Die meisten Apps sind kostenlos bei Apple oder Android zu haben.Man kann die Funktion zusätzlich zum normalen Wecker am Handy benutzen.Es muss kein extra Gerät angeschafft werden.	<ul style="list-style-type: none">Das Licht ist zu schwach, um den ganzen Raum zu erleuchten.Durch das Licht allein wird man meist nicht wach.Das Display-Licht könnte als störend empfunden werden.

Hilft Tageslicht wirklich gegen Winterdepressionen?



Tageslicht ist wichtig für unser Wohlbefinden und kann unsere Psyche beeinflussen. (Bildquelle: Anh Nguyen / unsplash)

Wie wir oben schon erfahren haben, steuert Licht die Bildung der körpereigenen Hormone Melatonin und Serotonin. Aber auch das Hormon Serotonin spielt hier eine Rolle: Durch Sonnenlicht steigt der Spiegel dieses "Glückshormons", welches sich positiv auf unsere Stimmung wirkt. Darum kann Sonnenlicht – aber auch dem Sonnenlicht ähnliches – also sehr helles Kunstlicht – die Stimmung im wahrsten Wortsinne aufhellen, während Lichtmangel im Herbst und Winter auf das Gemüt schlagen kann. Das erklärt auch die Winterdepression, an der viele leiden.⁽⁹⁾

Lichttherapie

Lichttherapie kann tatsächlich verschrieben werden und ist medizinisch belegt. Bei dieser Therapie sitzt der Patient im Abstand von circa 80 Zentimetern vor einer **Leuchte, die möglichst 10.000 Lux stark sein sollte – zumindest nicht weniger als 2.500 Lux haben darf**. Beides ist deutlich heller als eine normale Zimmerbeleuchtung. Dabei muss man nicht die ganze Zeit direkt in die Lampe sehen. Es reicht, wenn man regelmäßig in Richtung der Lichtquelle schaut. Während der Lichttherapie kann man zum Beispiel frühstücken, Zeitung lesen oder etwas anderes machen.⁽¹⁰⁾

Heißt: Licht wirkt sich tatsächlich positiv auf unseren Hormonhaushalt und damit einhergehend auf unsere Stimmung aus, und hat gegenüber anderen Behandlungsmethoden kaum Nebenwirkungen. ⁽¹¹⁾

Aber Licht ist nicht gleich Licht: Die halbe Stunde Tageslichtwecker reicht nicht aus, um einen Unterschied zu bemerken. Die meisten Wecker leuchten außerdem


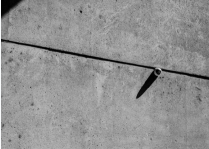

aus, um einen Unterschied zu bemerken. Die meisten Wecker leuchten außerdem mit 300 Lux nicht hell genug. Für eine professionelle Lichttherapie sind Lampen, welche extra dazu ausgelegt sind, empfehlenswert!

Tageslichtwecker leuchten nicht hell und lang genug, um gegen depressive Verstimmungen zu helfen und können NICHT mit einer Lichttherapie gleich gesetzt werden.

[Dies bearbeiten](#)

Einzelnachweise (11) ▼

Ähnliche Beiträge

<p>Allgemein 14. August 2020</p> <p>Eisenpfanne: Test & Empfehlungen (11/20)</p>	 <p>1200 x 900</p>
<p>Allgemein 28. September 2020</p> <p>Kabellose Überwachungskamera: Ratgeber & Empfehlungen (11/20)</p>	
<p>Allgemein 23. September 2020</p> <p>Rucksack für Damen: Kaufberatung & Tipps</p>	

[Vorheriger Beitrag](#)

Performance Marketing: Definition & Erklärungen (11/...

25. September 2020

[Nächster Beitrag](#)

Jeans für Herren: Test & Empfehlungen (11/20)

25. September 2020

Kategorien

Folge uns



Die Redaktion von [dmintern.com](#) arbeitet unabhängig von Herstellern. Dabei verlinken wir auf ausgewählte Online-Shops und Partner, von denen wir ggf. eine Vergütung erhalten.

 Global Commerce Media

Ein Projekt von [Global Commerce Media](#) © 2020