



PROPEAQ LICHTTHERAPIE

WACH & GESUND DURCH DIE NACHTSCHICHT



DIE INNERE UHR AUF NACHTSCHICHT STELLEN!

DAS NACHTSCHICHT-TIEF

Wer kennt ihn nicht, den Kampf mit den Augenlidern bei Nachtschicht oder unregelmässigen Arbeitszeiten. Unsere innere Uhr kämpft dann mit diesem schläfrigen Gefühl gegen den untypischen Energieverbrauch, das den natürlichen Tages- und Nachtzyklus verteidigt, den unsere biologische Uhr seit Urzeiten programmiert hat. Bricht der Abend herein, stellt sich unser Körper auf das Schlafen ein. Ist die Aussentemperatur am niedrigsten, erreicht auch die menschliche Energie ihren tiefsten Punkt, den Moment des Tiefschlafes.

MIT BLAULICHT DEN BIORHYTHMUS UM- PROGRAMMIEREN

Verabreichen wir unserem Körper das wachhaltende blaue Licht der Propeaq Lichtbrille zur richtigen Zeit, können wir die innere Uhr überlisten und diese Energie-Tiefs mit einer „Ladung“ Blaulicht vertreiben. Das blaue Licht wirkt wie ein Sonnenaufgang für die Sinne. Der Körper stoppt die Produktion des Schlafhormons „Melatonin“ und steigert die Produktion des Aktionshormons „Cortisol“. Der Energie-Level wird erhalten und

es macht sich so kein Energieeinbruch bemerkbar. Dabei muss die Brille nicht während der gesamten Nachtschicht getragen werden. Es reicht, wenn sie 30 Minuten während einer Pause oder in zwei oder mehrere 15-minütige Blöcke aufgeteilt, getragen wird. Beim Einsatz des blauen LED-Lichtes ist es wichtig, dass immer auch die hellblauen Gläser eingesetzt sind.



DAS BLAULICHT FILTERN HILFT, NACH DER ARBEIT BESSER EINZUSCHLAFEN

Kommen Sie nach der Nachtschicht müde nach Hause, möchten aber den Tag noch etwas aktiv nutzen, dann geben Sie dem Körper einfach einen weiteren Energieschub mit dem blauen Licht der Propeaq Lichtbrille, bevor die Sonne aufgeht. Der Plan ist, nach der Arbeit sofort Schlafen zu gehen, die Nachtschicht macht sich jedoch mit überschüssiger Energie bemerkbar? Auch hier leistet die Propeaq Lichtbrille exzellente Dienste, indem die hellblauen Gläser durch die mitgelieferten orangen Gläser ausgetauscht werden. Bereits 30 Minuten Entspannung mit aufgesetzter Brille genügen. Die orangen Gläser blockieren

das natürliche sowie künstliche blaue Licht, die Produktion von „Melatonin“ wird aktiviert und der Körper stellt sich auf den Schlafmodus ein.



SO WIRD DER BIORHYTHMUS DER SCHICHTARBEIT ANGEPAST!

Nachfolgende Tabelle informiert über korrekte Nutzungszeiten für die Arbeitszeitpläne von Morgen-, Nachmittags-, Abend- und Nachtschicht. Bei aufeinanderfolgenden Nachtschichten wird einfach die Zeit für den Blaulicht-Einsatz geändert.

Zeitplan	Blaues Licht	Orange Gläser	Arbeitszeiten
1. Nachtschicht	Zwischen 01:00 und 03:00	Beim nach Hause kommen nach Sonnenaufgang	23:00 - 07:00
2. Nachtschicht	Zwischen 02:00 und 04:00	Beim nach Hause kommen nach Sonnenaufgang	23:00 - 07:00
3. Nachtschicht	Zwischen 03:00 und 05:00	Beim nach Hause kommen nach Sonnenaufgang	23:00 - 07:00
Abendschicht	Zwischen 19:00 und 21:00	30 Minuten vor dem Schlafengehen	15:00 - 23:00
Mittagsschicht	Zwischen 15:00 und 17:00	30 Minuten vor dem Schlafengehen	13:00 - 21:00
Morgenschicht	Zwischen 13:00 und 15:00	30 Minuten vor dem Schlafengehen	07:00 - 15:00

Bei der Arbeitsschichtplanung, bei Schlafmangel oder Nachmittageinbrüchen, die Propeaq Lichtbrille ist eine geniale Hilfe, den Energielevel aufrecht zu erhalten und die Stimmung zu stabilisieren. Mit der Propeaq Lichtbrille kann die interne biologische Uhr einfach und auf natürliche Art und Weise der veränderten Umgebung angepasst werden. Die mitgelieferte App unterstützt dabei die Planung.

Klein und kompakt verpackt, ist sie überall und immer mit dabei.



Jetzt kaufen unter:
www.mtr-ag.ch | Art. 61600 | CHF 199.00