



Bedienungsanleitung



Dr. Kern Tageslichtgerät Well Lite

Art.Nr.: 24981

▶▶▶ [zum Produkt ...](#)

Lichttherapie

▶▶▶ [zur Kategorie...](#)

enjoy your life.

WellLite



Ⓛ Gebrauchsanweisung

Deutsch

Inhalt

Wichtige Hinweise	3
Physiologische Grundlagen	5
Sicherheitshinweise vor der Inbetriebnahme	6
Inbetriebnahme	6
Das Lichtbad	6
Reinigung	6
Ersetzen der Lampen	7
Technische Daten	7
Recycling	8
Gewährleistung	8
Rücksende-Verfahren (RMA) – Hinweise für alle Rücksendungen!	9

Lieber Kunde

Mit dem Kauf des WellLite haben Sie sich ein qualitativ gutes Produkt ins Haus geholt. Wir hoffen, dass das Produkt Ihr Leben im Herbst, Winter und im frühen Frühjahr qualitativ verbessern wird. Bevor Sie jedoch das Produkt verwenden, empfehlen wir Ihnen, diese Gebrauchsanweisung sorgfältig zu lesen.

Der WellLite ist ein Gerät zur Bekämpfung der nachfolgenden Symptome, die im Herbst und Winter als Folge eines Defizits an Tageslicht auftreten können:

Trübselige Launen, Müdigkeit, ein energieloses Gefühl, ausreichender Schlaf, ohne dass Sie sich dadurch erholen und ein unerklärlicher Anstieg der Esslust, resultierend in Gewichtszunahme. Die Beschwerden sind als sogenannter "Winterblues" bekannt.

Das Gerät eignet sich auch hervorragend für die Verwendung bei Schichtdienst, wenn man abends und nachts arbeiten muss. Auch bei Schlaf- und Wachstörungen kann der WellLite die Lösung sein.

Wichtige Hinweise

VORSICHT

- **Wenn Sie bei einem Arzt oder bei einem Spezialisten in Behandlung sind, halten wir es für sinnvoll, ihn zu konsultieren, bevor Sie das Gerät verwenden. Das Gerät ist in den nachfolgend genannten Fällen auf jeden Fall NICHT zu verwenden, ohne zuvor mit einem Arzt Rücksprache genommen zu haben:**
- Wenn Sie Medikamente einnehmen, die eine Erhöhung der Lichtempfindlichkeit zur Folge haben oder bei Einnahme von Psychopharmaka.
- Bei schwerer (manischer) Depression oder anderen ernsthaften psychischen Beschwerden
- Bei Augenerkrankungen oder bei einer Überempfindlichkeit gegen Licht
- Bei chronischen Schlafstörungen
- Bei der Verwendung können Sie manchmal unter ermüdeten Augen und leichten Kopfschmerzen leiden. Normalerweise verschwinden diese Auswirkungen relativ schnell.
- Wir raten dazu, das Gerät in einer normal beleuchteten Umgebung und nicht in einem komplett abgedunkelten Raum zu verwenden. Dies unter dem Aspekt des Kontrastunterschieds.
- Im weiteren Verlauf der Gebrauchsanweisung finden Sie die Zeiten und die Abstände. Die Anwendung dauert mindestens 5 Tage und maximal 10 Tage. Angesichts der Tatsache, dass keine schädliche Strahlung vorhanden ist und nur minimale Nebenwirkungen zu verzeichnen sind, können Sie die Anwendung nach eigenem Ermessen wiederholen.
- Wenn Sie während des Anwendungszeitraums unruhig werden, raten wir Ihnen, die Zeiten zu reduzieren. Bleibt das Problem nach wie vor bestehen, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt.

- Für die richtige Anwendung sollte das Licht die Augen erreichen können. Wir raten davon ab, ständig direkt in die Lampen zu schauen. Zur Erzielung des gewünschten Resultats ist dies auch nicht erforderlich.
- Kontrollieren Sie vor Anschluss des Geräts, ob die Netzspannung mit der Angabe auf dem Typenschild übereinstimmt.
- Nach Verwendung ziehen Sie bitte den Stecker wieder aus der Steckdose.
- Verwenden Sie das Gerät nicht im Badezimmer, in feuchten Räumen und in der Nähe von Schwimmbecken, um Kurzschluss und mögliche Folgeerscheinungen hiervon zu vermeiden.
- Das Gerät nicht in explosionsgefährdeten Bereichen einschalten.
- Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und/oder mangels Wissen benutzt zu werden. Es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhielten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist.
- Das Gerät außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.



Gebrauchsanweisung bitte vollständig durchlesen und zum späteren Nachlesen aufbewahren.

Physiologische Grundlagen

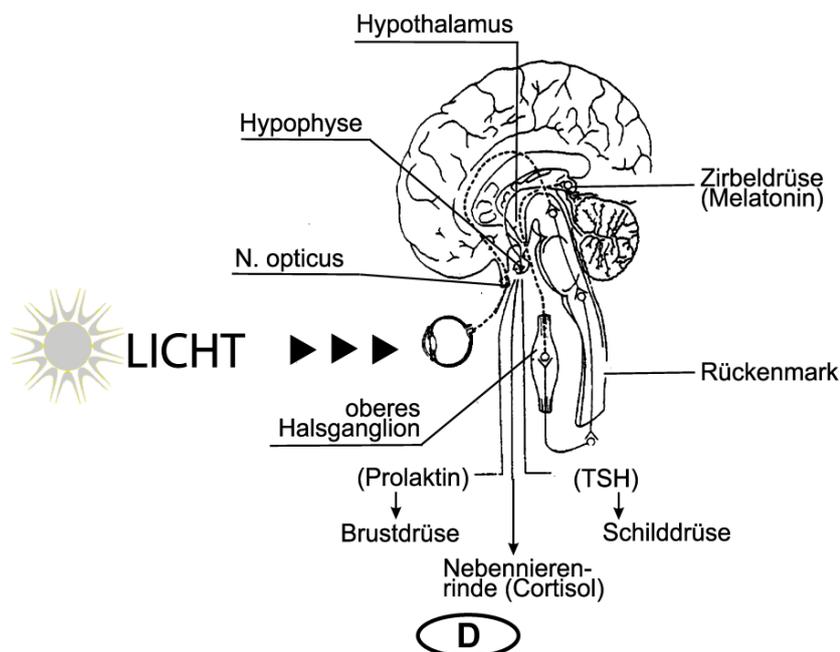
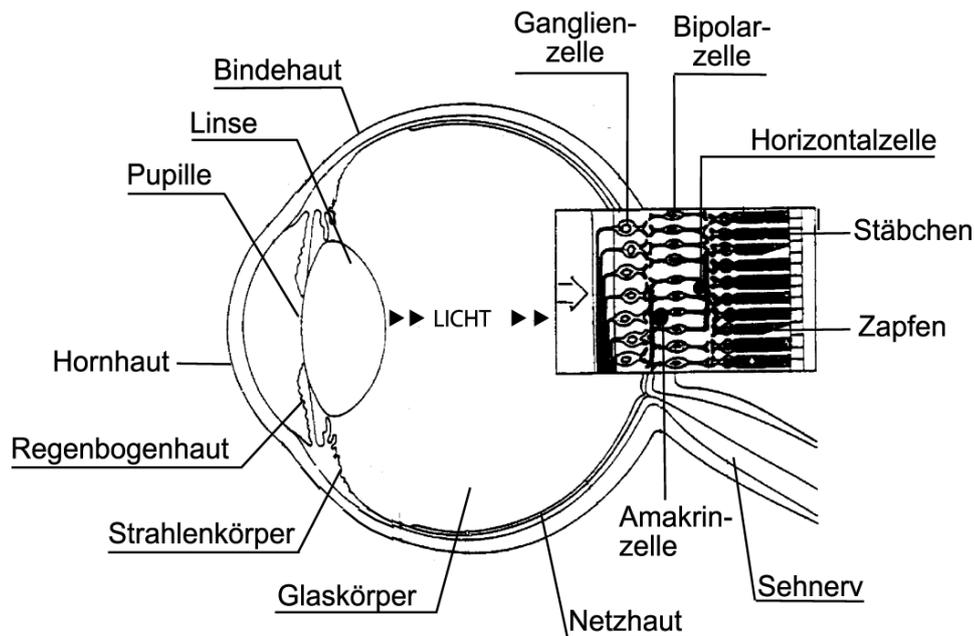
Licht, welches die Netzhaut aufnimmt, wird über Nervenbahnen in das Gehirn geleitet. Es wird im Hypothalamus weiter verarbeitet und steuert dort den Schrittmacher des Wach-Schlaf-Rhythmus. Durch die Verbindung der Sehnerven mit dem Hypothalamus, wird die Synchronisation zwischen endogenen Rhythmen und Hell- Dunkelzyklen hergestellt.

So werden mit Hilfe des Tageslichts nicht nur der zirkadiane Rhythmus, sondern auch der Hormonhaushalt und damit der Melatoninspiegel gesteuert.

Dadurch werden viele lebenswichtige Funktionen über das Auge gesteuert, wie z.B.

- Blutdruck
- Atmung
- Stoffwechsel
- Hunger- und Durstgefühl
- Stimmungen
- Sexuelle Lust
- Wach- und Schlafrhythmus

Auf Grund dieser Erkenntnisse hat man herausgefunden, dass eine regelmäßige Bestrahlung mit Tageslicht einer bestimmten Helligkeit ausreicht, um die endogenen Rhythmen wieder zu stabilisieren und Depressionen mit Erfolg zu begegnen.



Sicherheitshinweise vor der Inbetriebnahme

Um die Sicherheit des Anwenders zu gewährleisten, sind erkennbare Mängel oder Schäden sofort zu beseitigen (z.B. Gehäuse- oder Lampenschäden).

WARNUNG

Bitte prüfen Sie das Gehäuse und die elektrische Zuleitung auf Unversehrtheit.

Falls Schäden an Kabel oder Gehäuse vorhanden sind, schalten Sie das Gerät **nicht** ein, sondern wenden Sie sich an unseren Kundenservice.

Bei Bruchschäden an den Leuchtstoffröhren, **VORSICHT** Gefahr durch Schneiden oder elektrischen Schlag.

Inbetriebnahme

Setzen Sie das Gerät auf eine flache Unterlage und klappen Sie den Ständer auf der Rückseite aus, bis er blockiert.

Sie können das Gerät auch an die Wand hängen, aber wir raten davon ab.

Stecken Sie den Stecker in die Steckdose. Das Gerät ist betriebsbereit und gebrauchsfertig.

Hinweis:

Überprüfen Sie, ob alle Lampen ordnungsgemäß leuchten.

Bei Fehler bitte an unseren Kundenservice wenden.

Bestrahlungsabstand

10 cm	=	10.000 Lux
20 cm	=	7.500 Lux
40 cm	=	3.250 Lux
70 cm	=	1.250 Lux

Das Lichtbad

Die nachfolgend genannten Abstände und die Dauer werden empfohlen. Unter Abstand verstehen wir den Abstand zwischen den Augen und dem Gerät. Dies gilt pro Tag für einen Zeitraum von 5 bis 10 Tagen.

- Ungefähr 1/2 Stunde auf 20 cm
- Ungefähr 1 Stunde auf 40 cm
- Ungefähr 2 Stunden auf 70 cm

Sie können sich das Lichtbad auch in verschiedene Teile einteilen und brauchen nicht die gesamte Zeit in einem Mal zu absolvieren. Sie können zum Beispiel morgens 1 Stunde und mittags noch einmal eine Stunde „baden“. Dies ist vor allem abhängig vom Abstand, den Sie einhalten. Im Zusammenhang mit der Verschiebung des Schlaf- und Wachrhythmus ist es allerdings wichtig, dass Sie das Gerät nicht nach Sonnenuntergang verwenden.

Es ist wichtig, dass das Licht Ihre Augen erreichen kann. Es wird empfohlen, ab und zu in die Lampe zu schauen. Wie bereits erwähnt, raten wir allerdings davon ab, dies ständig zu tun.

Sie können die Lichtbäder so lange wiederholen, bis Sie sich besser fühlen. Normalerweise kann innerhalb von einer Woche ein deutliches Resultat verzeichnet werden.

Wie bereits erwähnt, können Sie das Lichtbad nach eigenem Ermessen wiederholen. Dabei ist es allerdings wichtig, dass Sie sich an die Dauer der Anwendung halten – also mindestens immer 5 Tage. Achten Sie allerdings auf die WICHTIGEN HINWEISE.

Reinigung

Stauben Sie das Gerät mit einem (nicht zu) feuchten Tuch ab. Verwenden Sie keine Scheuermittel, Scheuerschwämme, Alkohol, Benzin oder Azeton.

Ersetzen der Lampen

Die Lampen haben eine Lebensdauer von ungefähr 10.000 Stunden und schalten sich danach automatisch aus. Dies bedeutet in der Praxis, dass sie ein Leben lang halten. Sollten Sie allerdings ausgewechselt werden müssen – nicht so sehr wegen einer Überschreitung der 10.000 Stunden, sondern vielleicht aufgrund eines Bruchs (durch Fallen oder Stoßen), gehen Sie bitte wie folgt vor:

- Ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose.
- Entfernen Sie mit einem dünnen Schraubenzieher die Plastikverschluss, mit denen der Schirm befestigt ist. Sie entfernen zuerst die Verschlüsse und anschließend heben Sie die Hülse aus dem Schirm. Anschließend nehmen Sie den Schirm von dem unteren Behälter.
- Entfernen Sie oben an jeder Lampe die Lampenklemme.
- Anschließend drücken Sie auf den roten Knopf des Lampenhalters (woran die Lampe von unten befestigt ist), die Lampe löst sich nun und Sie können Sie herausnehmen.
- Setzen Sie auf dieselbe Art und Weise eine neue Lampe ein. Wenn Sie die Lampe anbringen, überzeugen Sie sich bitte davon, dass die Lampe ordentlich festsetzt.
- Bringen Sie anschließend die Lampenklemme wieder oben an der Lampe an.

VORSICHT

Verwenden Sie ausschließlich PHILIPS PL-L36W 865/4P.

Die Lampen enthalten Stoffe, die schädlich für die Umwelt sind. Entsorgen Sie sie folglich nicht im normalen Hausmüll, sondern bringen Sie sie zum Sondermüll.

WARNUNG

Ein Ersetzen des Anschlusskabels darf ausschließlich durch eine anerkannte Elektrofachkraft erfolgen. Ersetzen Sie folglich das Anschlusskabel im Falle eines Bruchs usw. nicht selber.

Technische Daten

Anschlussspannung: 230 V

Lampentyp: PHILIPS PL-L36W 865/4P

Lampenleistung: 36 Watt

Lampenanzahl: 2

Leistungsaufnahme: 75 Watt

Technische Änderungen vorbehalten.



Recycling

Nicht mehr gebrauchte Geräte sind gem. Richtlinie 2002/96 EG bzw. ElektroG bei einer Wertstoffsammelstelle abzugeben.

Nicht mit dem Hausmüll entsorgen.



Service-Adresse

K. Oppermann GmbH
Wilhelmshäuser Straße 81
D-34346 Hann. Münden
Germany

Tel.: +49 (0)5541 95563-20

Fax: +49 (0)5541 95563-22

E-Mail: info@oppermann-online.de

www.oppermann-online.de

Bitte diese Adresse zusammen mit der Montageanweisung gut aufbewahren.

Damit wir Ihre Fragen schnell und kompetent beantworten können, geben Sie uns immer die auf dem Typenschild vermerkten Daten wie Typenbezeichnung, Artikel-Nr. und Serien-Nr. an.

Gewährleistung

Die Gewährleistung wird nach den derzeit gültigen gesetzlichen Bestimmungen übernommen.

Herstellergarantie

- Die Garantiezeit beginnt mit dem Datum des Kaufbelegs und ist grundsätzlich auf 12 Monate befristet.
- Garantieleistungen erfolgen nur dann, wenn der zum Gerät gehörige Kaufbeleg vorgelegt werden kann.
- Bei Änderungen am Gerät, die ohne ausdrückliche Zustimmung des Herstellers vorgenommen wurden, verfällt jeglicher Garantieanspruch.
- Für Defekte, die durch Reparaturen oder Eingriffe von nicht ermächtigten Personen oder durch unsachgemäßen Gebrauch entstanden sind, entfällt ebenfalls der Garantieanspruch.
- Bei Garantieansprüchen ist sowohl die Seriennummer sowie die Artikelnummer zusammen mit der Gerätebezeichnung und einer aussagkräftigen Fehlerbeschreibung anzugeben.
- Diese Garantie umfasst die Vergütung von defekten Geräteteilen mit Ausnahme normaler Verschleißerscheinungen.

Bei Beanstandungen ist das Gerät in der Originalverpackung oder einer entsprechend geeigneten Verpackung (ACHTUNG: Gefahr von Transportschäden) an unsere Service-Abteilung einzuschicken.

Senden Sie das Gerät stets mit diesem ausgefüllten Garantieschein ein.

Eventuell entstehende Beförderungskosten für die Ein- und Rücksendung können von uns nicht übernommen werden.

Außerhalb Deutschlands wenden Sie sich im Falle eines Garantieanspruches bitte an Ihren Fachhändler. Eine direkte Garantieabwicklung mit unserem Servicecenter ist in diesem Fall nicht möglich.

Inbetriebnahme am:

Stempel und Unterschrift des Händlers:

Rücksende-Verfahren (RMA) – Hinweise für alle Rücksendungen!

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

wir wünschen Ihnen viel Freude mit den bestellten Artikeln. Für den Fall, dass Sie ausnahmsweise einmal nicht ganz zufrieden sein sollten, bitten wir Sie um genaue Beachtung der nachstehenden Verfahrensabläufe. Nur in diesem Fall ist eine rasche und reibungslose Abwicklung des Rücksende-Verfahrens gewährleistet.

Bitte bei allen Rücksendungen unbedingt beachten!

- Den vorhandenen **RMA-Beleg** stets **vollständig ausfüllen** und zusammen mit der **Rechnungskopie** der Rücksendung **beilegen!** Bitte nicht an die Ware oder deren Verpackung kleben. **Ohne diese Unterlagen ist keine Bearbeitung möglich**
- **Unfreie Sendungen innerhalb Deutschlands werden abgewiesen** und gehen kostenpflichtig an den Absender zurück! Bitte fordern Sie stets den **RMA-Nr.** für die kostengünstige Rücksendung an.
- **Beachten Sie bitte**, dass Sie die Ware **ohne sichtbare Gebrauchsspuren** mit unverändertem **vollständigen Lieferumfang in unbeschädigter Originalverpackung** zurückschicken.
- Verwenden Sie bitte eine **zusätzliche stabile und bruch sichere Umverpackung**, polstern Sie diese eventuell mit Styropor, Zeitungen o. ä. aus. Transportschäden aufgrund mangelhafter Verpackung gehen zu Lasten des Absenders.

Beschwerdeart:

1) Transportschaden

- Bitte **überprüfen Sie umgehend** den Inhalt Ihres Pakets und **melden Sie** bitte jeden Transportschaden bei Ihrem **Transportunternehmen** (Paketdienst/ Spedition).
- Beschädigte Ware bitte nicht benutzen!
- Lassen Sie sich von dem **Transportunternehmen eine schriftliche Bestätigung** über den Schaden ausstellen.
- **Melden Sie den Schaden bitte umgehend telefonisch bei Ihrem Händler.** Dieser spricht dann mit Ihnen das weitere Vorgehen ab.
- Bei beschädigtem Transportkarton bitte zusätzlich größeren Umkarton verwenden. **Die Schadensbestätigung des Transportunternehmens** unbedingt beifügen!

2) Fehlerhafte Lieferung

- Die gesetzliche Gewährleistungsfrist beträgt 2 Jahre. Ist der gelieferte **Artikel mangelhaft**, fehlen **Zubehörteile** oder wurde der **falsche Artikel** oder die falsche Menge geliefert, setzen Sie sich bitte mit Ihrem Händler in Verbindung. Dieser spricht mit Ihnen den Einzelfall ab und bemüht sich um eine sofortige kundenfreundliche Lösung.
- Für **kostengünstige Rücksendungen** innerhalb Deutschland erhalten Sie vom Hersteller eine **RMA-Nr.**
- Jede Artikel-Rücksendung muss **in der Originalverpackung des Artikels mit vollständigem Lieferumfang** erfolgen. Bitte verpacken Sie die Ware, um Beschädigungen zu verhindern. Nehmen Sie bei Falschliefereung den Artikel bitte nicht in Gebrauch!

3) Installations- und Funktionsprobleme

- Bitte **lesen Sie zunächst die mitgelieferte Anleitung vollständig durch** und beachten Sie vor allem auch dort genannte Montage- oder Installationshinweise.
- **Der Händler sollte stets Ihr erster Ansprechpartner sein**, denn dort ist man am besten mit dem „hauseigenen“ Produkt vertraut und kennt eventuelle Problemfälle.
- **Bei Funktionsproblemen mit einem Artikel** prüfen Sie bitte zunächst, ob an der Ware ein Sachmangel vorliegt. Aufgrund der werkseitigen Qualitätsprüfung sind Defekte bei Neugeräten sehr selten.

enjoy your life.

WellLite

Tageslichtgerät

Zur Bekämpfung der folgenden Symptome, die als Folge eines Defizits an Tageslicht auftreten können:

- trübseelige Launen, Stimmungstiefs, Depressionen
- Müdigkeit
- keine Erholung trotz ausreichenden Schlafs
- Energielosigkeit, Antriebslosigkeit
- ungeklärter Anstieg der Esslust, resultierende Gewichtszunahme
- Bei Schlaf- und Wachstörungen in Folge von Schichtdienst und bei Jet-Lag.

Grundlagen

Mit Hilfe des Tageslichts werden nicht nur der zirkardiane Rhythmus, sondern auch der Hormonhaushalt und damit der Melatoninspiegel gesteuert.

Lichtstärke

Bestrahlungsabstand	10 cm	=	10.000 Lux
Bestrahlungsabstand	20 cm	=	7.500 Lux
Bestrahlungsabstand	40 cm	=	3.250 Lux
Bestrahlungsabstand	70 cm	=	1.250 Lux



Viele lebenswichtige Funktionen werden über das Auge gesteuert, wie z.B.

- Blutdruck
- Atmung
- Stoffwechsel
- Hunger- und Durstgefühl
- Stimmungen
- Sexuelle Lust
- Wach- und Schlafrythmus

Auf Grund dieser Erkenntnisse hat man herausgefunden, dass eine regelmäßige Bestrahlung mit Tageslicht einer bestimmten Helligkeit ausreicht, um die endogenen Rhythmen wieder zu stabilisieren und Depressionen mit Erfolg zu begegnen.

Modell	WellLite
Artikel-Nr.	95.4108
Lampentyp	PHILIPS PL-L36W 865
Lampenanzahl	2 x 36 W
Lichtstärke	10 000 Lux
elektrischer Anschluss	AC 230 V
Leistung ca.	75 W
Abmessungen HxBxT	49 x 33 x 11 cm
Gewicht ca.	1,9 kg
EAN-Nummer	4018679041084



Sport-Tec
Physio & Fitness

Lemberger Straße 255
D-66955 Pirmasens

Tel.: 06331/1480-0
Fax: 06331/1480-220

info@sport-tec.de
www.sport-tec.de