

lumie[®] soleil[™]



FRA ENG DEU



Sécurité

Si l'appareil est endommagé, veuillez contacter votre distributeur Lumie avant de l'utiliser.

Gardez l'appareil à l'abri de l'eau et de l'humidité. 

Pour un usage intérieur uniquement. 

L'appareil est chaud lorsque la lampe est allumée. Assurez-vous donc qu'elle n'est pas couverte.

Utilisez uniquement l'adaptateur d'alimentation secteur fourni.

Maintenez le bloc d'alimentation et le câble à l'écart des surfaces chauffées. Si l'un d'eux est endommagé, ils doivent être remplacés par un produit approuvé par Lumie.

Si vous devez déconnecter l'appareil de l'alimentation secteur, retirez l'adaptateur secteur de la prise secteur ou débranchez le cordon d'alimentation au dos de l'appareil.

Surveillez les enfants qui utilisent l'appareil, ou jouent à proximité.

N'essayez pas de réparer une partie de la lampe.

Si l'appareil a été entreposé à une température hors de la plage recommandée (de 5 °C à 35 °C), laissez-le reposer durant au moins 1 heure avant de le mettre sous tension pour éviter toute condensation ou surchauffe.


Il ne doit pas être utilisé par ou sur des personnes qui sont inconscientes, anesthésiées ou handicapées, par exemple, sous l'emprise de l'alcool.













Compatibilité électromagnétique

Ce produit est conforme à la norme de compatibilité électromagnétique pour les dispositifs médicaux et ne devrait pas provoquer d'interférences affectant d'autres produits électriques et électroniques à proximité. Toutefois, les équipements de transmission radio, les téléphones portables et les autres équipements électriques/électroniques peuvent perturber ce produit ; le cas échéant, il suffit de l'éloigner de la source d'interférence.

Pour de plus amples informations sur l'environnement électromagnétique dans lequel le dispositif peut être utilisé, se reporter au site internet : www.lumie.com/pages/e-m-c.

Élimination

Au terme de sa durée de vie utile, ne jetez pas l'appareil avec les déchets domestiques habituels. Veuillez l'amener dans la déchetterie de votre ville, qui est prévue à cet effet. 

	Numéro série		Attention – utilisation uniquement à l'intérieur		Double-isolation (appareil électrique de classe II)
	Déclaration de conformité européenne : Dispositif Médical de Classe IIa		Ne pas jeter avec les déchets ménagers. Jeter dans un centre de recyclage.		Veille
	Fabricant : Outside In (Cambridge) Ltd, 3 The Links, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, Royaume-Uni.		Lisez la notice d'utilisation		Membre du programme de recyclage 'Point vert'
	Tenir au sec		Attention		Recyclable

Précautions

Des études ont montré que la luminothérapie est sans danger. Toutefois, veuillez consulter d'abord votre médecin si :

- Vous souffrez d'un problème de vue important ou avez subi une opération oculaire ;
- Il vous a été conseillé d'éviter la lumière vive ou bien vous prenez des médicaments photosensibles ;
- On vous a diagnostiqué une dépression ou d'autres troubles du sommeil et de l'humeur. Ce dernier point est particulièrement important si vous prenez également des médicaments, étant donné que la luminothérapie peut affecter votre humeur.


Un petit nombre de personnes ressentent des effets secondaires qui sont le plus souvent légers (notamment, des maux de tête, une fatigue oculaire, des nausées et une hyperactivité) qui cessent généralement lorsqu'elles éteignent la lumière. Dans les prochains jours, augmentez progressivement le temps que vous passez en face de Soleil de façon à trouver un temps de traitement qui vous convient. Certaines personnes se plaignent de leur difficulté à s'endormir et cela est souvent dû au fait qu'elles utilisent Soleil à un moment trop proche de l'heure du coucher.

Si vous rencontrez des problèmes lors de l'utilisation de Soleil, ou si vous l'utilisez depuis une semaine mais n'avez constaté aucun bienfait, veuillez alors prendre contact avec votre distributeur Lumie ou bien consulter votre médecin.

IMPORTANT : Les recommandations contenues dans la présente notice ne constituent pas des instructions médicales destinées au traitement d'un état pathologique. Si votre médecin vous a prescrit la luminothérapie, suivez ces instructions et discutez avec lui des effets.

Introduction


Soleil permet d'exposer votre corps à la lumière vive dont il a besoin durant les mois sombres d'hiver. Il peut vous aider à retrouver tonus et bonne humeur mais aussi à vous sentir plus éveillé¹. La luminothérapie est sans danger et des études ont démontré qu'elle contribue à atténuer la dépression hivernale et le TAS (trouble affectif saisonnier)².

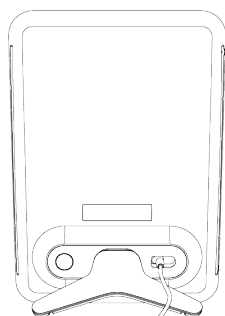
Veillez lire attentivement ces instructions afin de tirer le meilleur parti de votre Lumie Soleil. 

1. Acta Psychiatr Scand. 2001 Apr;103(4):267-74.

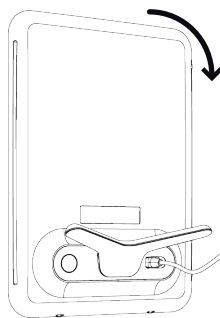
2. Am J Psychiatry. 2005 Apr;162(4):656-62.

Utilisation de Soleil

- Branchez l'adaptateur d'alimentation secteur sur la prise au dos de l'appareil.
- Branchez l'appareil sur le secteur.
- Appuyez sur  pour l'allumer / l'éteindre.
- Glissez le support au dos de l'appareil. Pour plus de stabilité, ôtez le support, tournez l'appareil sur 180° pour passer du mode portrait au mode paysage et vice-versa puis remettez le support dans l'autre sens :



Portrait



Paysage

- Placez Soleil à bout de bras (à environ 50 cm) afin que la lumière soit orientée vers votre visage.

La lumière doit atteindre vos yeux pour avoir un effet mais il n'est pas nécessaire de la regarder fixement. Cela signifie que vous pouvez utiliser Soleil tout en travaillant à l'ordinateur, en regardant la télévision ou en lisant, etc. Les verres sombres, les lentilles teintées ou le fait de fermer les yeux limiteront les effets de la luminothérapie.

Vous devriez remarquer des bienfaits au bout de trois ou quatre jours consécutifs d'utilisation de Soleil.

Quand dois-je commencer ?

Il vaut mieux se débarrasser d'une dépression hivernale et du TAS le plus tôt possible. Recherchez les premiers symptômes, souvent en septembre ou en octobre ; si vous commencez à vous sentir tout mou, à être anxieux, irritable, utilisez alors votre Soleil.

La plupart des personnes peuvent sauter un jour par-ci par là, notamment lorsqu'il fait beau. À l'arrivée du printemps, vous commencerez probablement à réduire votre luminothérapie ; votre corps fera sentir s'il est trop tôt et si vous remarquez que vos symptômes reviennent, il suffit de réutiliser votre Soleil pendant quelques jours.

Des études ont démontré que la luminothérapie améliore votre humeur, stimule la vivacité d'esprit et vous aide à vous sentir plus éveillé. Utilisez Soleil partout, lorsque vous avez besoin de retrouver votre concentration et de stimuler votre mental.

A quel moment?

Si vous utilisez Soleil comme moyen de traitement d'une dépression hivernale ou d'un TAS, des études ont démontré que l'exposition à une lumière vive le matin est très efficace, essayez donc cela d'abord. Pour certaines personnes, une exposition à la lumière en début de soirée est bienfaisante.

Que vous utilisez Soleil pour une dépression hivernale un TAS ou simplement pour vous remonter, lorsque vous avez trouvé une habitude

d'utilisation qui vous convient, essayez de vous y conformer, à la même heure, chaque jour.

Si vous éprouvez des difficultés à vous réveiller le matin

Allumez-le dès que vous pouvez. Si vous ne disposez pas beaucoup de temps le matin, vous devriez alors compléter ou faire une séance complète dans l'après-midi.

Si vous avez sommeil ou si vous vous endormez trop tôt

Utilisez Soleil en fin d'après-midi ou en début de soirée. Il est conseillé de ne pas utiliser Soleil trop près de l'heure du coucher (dans les trois heures qui le précèdent) car vous pourriez avoir des difficultés pour vous endormir.

Pendant combien de temps ?

Tout le monde est différent. Positionnez donc Soleil à bout de bras (à environ 50 cm) et commencez par 30 minutes par jour. Certaines personnes trouvent que cette durée est suffisante pour traiter efficacement un TAS. S'il le faut, augmentez votre exposition chaque jour jusqu'à convenance.

Distance (cm)	Flux lumineux reçu (lux)	Durée du traitement (minutes)
20	10 000	30
30	5 000	30-60
50	2 500	60-120

Vous pouvez recevoir votre dose quotidienne de Soleil en une seule fois ou par intermittence tout au long de la journée pour un effet cumulatif. Si vous vous sentez plus à l'aise lorsque Soleil est plus éloignée, une quantité moindre de lumière parviendra à vos yeux et vous devrez augmenter la durée d'utilisation.

Il n'y a pas de mal à utiliser le dispositif pendant une durée plus longue que celle suggérée. En cas de légère douleur oculaire, éloignez ou éteignez Soleil pendant un moment.

Durée de vie des LED

Les LED de ce produit ont une durée de vie typique de 30 000 heures. Bien que la défaillance des LED soit improbable, elle est possible. Si une LED n'éclaire plus, la différence d'éclairage sera négligeable et vous pouvez continuer à utiliser le produit.

Entretien

Nettoyez uniquement avec un chiffon sec ou légèrement humidifié.

Les adaptateurs d'alimentation secteur de rechange sont disponibles auprès de Lumie.

Garantie

Outre les droits prévus par la loi, ce produit est garanti contre tout défaut de fabrication pendant 3 ans à compter de la date d'achat. Si vous retournez l'appareil pour le faire réparer, veuillez utiliser son emballage d'origine (y compris les éléments internes d'emballage) si possible. Veillez à ce que l'adaptateur de courant soit bien coincé afin qu'elle n'abîme pas l'appareil pendant le transport. Si nous recevons l'appareil abîmé, en raison d'une mauvaise utilisation ou d'un dommage accidentel, nous devons peut-être vous facturer la réparation. Nous vous contacterons avant de procéder à la réparation. Pour tout autre conseil, veuillez contacter votre distributeur Lumie.

Description technique


Sous réserve de modifications sans préavis.

Lumie Soleil

100-240 VCA, 50/60 Hz, 0.5 A max cordon d'alimentation (fourni) 

Plage de températures de fonctionnement : de 5 °C à 35 °C

Plage de températures d'entreposage/transport : de -25 °C à +70 °C

Dispositif Médical de Classe IIa 
0120

Contactez-nous

Lumie est le principal spécialiste européen de luminothérapie. Nos produits sont développés sur la base des toutes dernières études scientifiques et nous sommes spécialisés exclusivement dans la luminothérapie et ses bienfaits. N'hésitez pas à nous contacter si vous avez des suggestions d'amélioration de nos produits ou services, ou si vous souhaitez nous communiquer des problèmes d'utilisation, contactez l'assistance client de Lumie à +44 (0)1954 780500 ou par e-mail à info@lumie.com.

Lumie, 3 The Links, Trafalgar Way, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, Royaume-Uni.

Lumie est une marque déposée de :

Outside In (Cambridge) Limited, enregistrée en Angleterre et au Pays de Galles.

Numéro d'enregistrement : 2647359. N° de TVA : GB 880 9837 71.

lumie[®] soleil[™]





ENG



Safety

If the unit is damaged, please contact Lumie before use.

Keep away from water and damp. 

For indoor use only. 

The unit gets warm when the light is on so make sure that it is not covered.

Use only the mains power adaptor supplied.

Keep the power supply and cable away from heated surfaces. If either are damaged they should be replaced with a Lumie approved product.

If you need to disconnect the unit from the power supply, remove the power adaptor from the mains socket or remove the power cable from the back of the unit.

Children using the light, or playing near it, should be supervised.

Do not attempt to service or modify any part of the unit.

If the unit has been stored outside the recommended temperature range (5 °C to 35 °C), allow it to stand for at least 1 hour before applying power to avoid condensation or overheating.


Not to be used by or on individuals who are unconscious, anaesthetised or incapacitated e.g. under the influence of alcohol.

Electromagnetic compatibility

This product conforms to the electromagnetic compatibility (EMC) standard for medical devices and is unlikely to cause interference affecting other electrical and electronic products in its vicinity. However, radio transmitting equipment, mobile phones and other electrical/electronic equipment can interfere with this product; if this happens simply move the product away from the source of interference.

For further detailed information on the electromagnetic environment in which the device can be operated refer to the website: www.lumie.com/pages/e-m-c.

Disposal

At the end of its life, do not throw the unit out with normal domestic waste.  Please take it to an official recycling point to be disposed of responsibly.

 SN	Serial number		For indoor use only		Double-insulated (Class II electrical)
 CE 0120	European Declaration of Conformity: Medical Device Class IIa		Do not place in household waste. Dispose of at a recycling centre.		Standby
	Manufacturer: Outside In (Cambridge) Ltd, 3 The Links, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK.		Read instructions for use		Member of the 'Green Dot' recycling scheme
	Keep dry		Caution		Recyclable

Precautions

Research shows that light therapy is very safe. However, please check with your doctor first if any of the following apply:

- You have a major eye problem or have had eye surgery;
- You have been advised to avoid bright light or are taking medication that may cause photosensitivity;
- You have been diagnosed with depression or other mood/sleep disorders. This is especially important if you are also taking medication for this, since light therapy can also affect your mood.

A few people experience side effects but these are generally mild (including headaches, eye strain, nausea and hyperactivity) and can usually be solved simply by switching off the light. Over the next few days, gradually build up the time you spend in front of it to find a treatment time that works best for you.


Some people complain of difficulty sleeping and often this is down to using the light too close to bedtime.

If you have any problems while using Soleil, or if you've been using the light for a week but haven't noticed any benefit, please contact Lumie or speak to your doctor.

IMPORTANT: the guidelines in this leaflet are not medical directions for treating any condition. If your doctor has suggested using light therapy, follow their instructions and discuss any effects with them.

Introduction


Using Soleil will provide you with the bright light your body needs during the dark winter months. It can help to boost your energy levels, put you in a better mood and make you feel more awake¹. Light therapy is safe and is proven to help alleviate the winter blues and SAD (Seasonal Affective Disorder)².

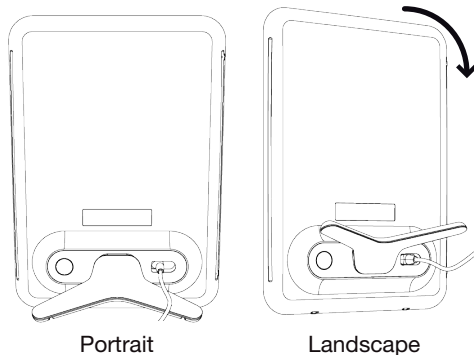
Please read these instructions carefully to get the most out of your Soleil. 

1. Acta Psychiatr Scand. 2001 Apr;103(4):267-74.

2. Am J Psychiatry. 2005 Apr;162(4):656-62.

Using Soleil

- Connect the mains power adaptor to the socket at the back of the unit.
- Plug in the unit and switch on at the mains.
- Press  to turn on/off.
- Slot the stand into the back of the unit. For extra stability, reverse the stand when switching between portrait and landscape use:



- Position Soleil at arm's length (about 50 cm) so the light is shining towards your face.

Although you don't need to stare at it, the light must reach your eyes to have any effect. This means you can use Soleil whilst you're working at

the computer, watching TV, reading, etc. Dark glasses, tinted lenses or closing your eyes will all limit the effects of light therapy.

You should notice positive benefits after using Soleil for three or four days in a row.

When should I use it?

It's best to tackle the winter blues and SAD as soon as possible. Look out for early signs - often in September or October - and if you start to feel lethargic, anxious or irritable, start using Soleil.

Most people can skip a day here and there, especially when the weather is bright. As spring comes around you will probably start to cut back your light therapy; your body will tell you if it's too soon and if you notice your symptoms returning simply use your Soleil again for a few days.

Light therapy is proven to put you in a better mood, to boost alertness and to help you feel more awake. Use Soleil wherever and whenever you need to restore concentration and give yourself a mental boost.

What time of day?

If you're using Soleil to help with the winter blues or SAD, bright light in the morning has been shown to be most effective so try that first. For some people, early evening light exposure is beneficial.

Whether you're using Soleil for winter blues, SAD or as a general pick-me-up, once you've found a pattern that's right for you, try to use it around the same time every day.

I find it difficult to get going in the morning

Switch on as soon as you can. If you don't have much time in the morning, then you should aim for a top-up or full session in the afternoon.

I feel sleepy or fall asleep too early

Use Soleil in the late afternoon/early evening. It's best to avoid bright light too close to bedtime - within about three hours - as you may find it difficult to get to sleep.

How long?

Everyone's different, so position Soleil at arm's length (about 50 cm) and start with 30 minutes a day. Some people will find this is enough for effective SAD treatment. If you need to, increase your exposure each day until you find a treatment time that works for you.

Distance (cm)	Light received (lux)	Treatment time (minutes)
20	10,000	30
30	5,000	30–60
50	2,500	60–120

You can get your daily dose of Soleil all in one go or use it on-and-off throughout the day for a cumulative effect. If you're more comfortable with Soleil further away, then less light will reach your eyes and you'll need to use it for longer.

There's no harm in using the light for longer than suggested. If you find your eyes ache slightly, try using it further away or switch it off for a while.

LED lifetime

The LEDs in this product have a typical life of 30,000 hours. Although it's unlikely, it's possible for individual LEDs to fail. This will make only a negligible difference to light output and you can continue to use the product.

Maintenance

Clean only with a dry or lightly moistened cloth.

Replacement mains power adaptors are available from Lumie.

Warranty

This unit is covered under warranty against any manufacturing defect for 3 years from the date of purchase. This is in addition to your statutory rights. If possible, use the original packaging (including internal pieces) to return the unit for service. Make sure the plug is prevented from moving in transit and damaging the unit. If the unit is received damaged, through misuse or accidental damage, then we may have to charge to repair it; we will contact you first. Please contact Lumie for further advice.

Technical description


Subject to change without notice.

Lumie Soleil

100-240 Vac, 50/60 Hz, 0.5 A max power adaptor (supplied) 

Operating temperature: 5 °C to 35 °C

Storage/transport temperature range: -25 °C to +70 °C

Medical Device Class IIa 
0120

Contact us

Lumie is Europe's leading specialist in light therapy. Our products are based on the latest scientific studies and we focus solely on light therapy and its benefits. If you have any suggestions that you feel could help us improve our products or service, or if there are problems you think we should know about, please call the Lumie Careline on +44 (0)1954 780500 or email info@lumie.com.

Lumie, 3 The Links, Trafalgar Way, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK.

Lumie is a registered trademark of:

Outside In (Cambridge) Limited, incorporated in England and Wales.

Registered Number: 2647359. VAT No: GB 880 9837 71.

lumie[®] soleil[™]



DEU



Sicherheit

Sollte das Produkt beschädigt sein, wenden Sie sich bitte vor Gebrauch an Ihren Lumie-Fachhändler.

Von Wasser und Feuchtigkeit fernhalten.



Nur für den Gebrauch in Innenräumen bestimmt.



Wenn das Licht eingeschaltet ist, wird das Gerät warm. Stellen Sie daher sicher, dass es nicht abgedeckt ist.

Das Gerät nur mit dem mitgelieferten Netzteil verwenden.

Das Netzteil und Kabel von beheizten Oberflächen fernhalten. Sollten Netzteil oder Kabel beschädigt sein, müssen sie durch ein von Lumie genehmigtes Produkt ersetzt werden.

Wenn Sie das Gerät vom Stromnetz trennen müssen, ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose oder das Kabel aus der Rückseite des Geräts.

Beaufsichtigen Sie Kinder, wenn sie das Gerät benutzen oder in seiner Nähe spielen.

Versuchen Sie nicht, irgendein Teil des Geräts zu warten.

Sollte das Gerät einmal außerhalb des empfohlenen Temperaturbereichs (5 °C bis 35 °C) gelagert worden sein, sollten Sie mindestens eine Stunde warten, bevor sie es an das Stromnetz anschließen, um Kondensation oder Überhitzen zu vermeiden.

Nicht zur Verwendung durch bzw. an bewusstlosen, betäubten oder beschränkt handlungsfähigen Personen (beispielsweise aufgrund von Alkoholgenuß).

Elektromagnetische Verträglichkeit













Dieses Gerät erfüllt die Anforderungen der Norm für die elektromagnetische Verträglichkeit medizinischer Geräte. Es ist daher unwahrscheinlich, dass es Störungen mit anderen elektrischen oder elektronischen Produkten in seiner Nähe verursacht. Funkgeräte, Handys und sonstige elektrische/elektronische Produkte können jedoch die Funktion dieses Geräts beeinträchtigen. Stellen Sie es in einem solchen Fall einfach etwas weiter von der Störquelle weg.

Weitere ausführliche Informationen über das elektromagnetische Umfeld, in dem das Gerät eingesetzt werden kann, sind auf folgender Website zu finden: www.lumie.com/pages/e-m-c.

Entsorgung

Geben Sie das Gerät am Ende seiner Lebensdauer nicht in den normalen Haushaltsmüll, sondern bringen Sie es zu einem öffentlichen Recyclinghof, wo man es ordnungsgemäß entsorgen wird.



 SN	Seriennummer		Nur für den Gebrauch in Innenräumen		Doppelt isoliert (Elektrogerät, Schutzklasse II)
 CE 0120	Europäische Konformitätserklärung: Medizinprodukt der Klasse IIa		Nicht mit dem Hausmüll entsorgen, sondern zu einer kommunalen Sammelstelle bringen.		Standby
	Hersteller: Outside In (Cambridge) Ltd, 3 The Links, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, Großbritannien.		Bitte die Gebrauchsanleitung lesen		Mitglied des Dualen Systems "Der Grüne Punkt"
	Trocken halten		Vorsicht		Recycelbar

Vorsichtsmaßnahmen

Forschungen haben die generelle Unbedenklichkeit der Lichttherapie nachgewiesen. Sprechen Sie jedoch zuerst mit Ihrem Arzt, falls eine oder mehrere der folgenden Aussagen auf Sie zutreffen:

- Sie haben ein schweres Augenleiden oder hatten eine Augenoperation;
- Sie sollen helles Licht meiden oder nehmen Medikamente, die unter Umständen zu Lichtempfindlichkeit führen;
- Bei Ihnen wurden Depressionen oder andere affektive/Schlafstörungen diagnostiziert – dies ist besonders wichtig, wenn Sie Medikamente dagegen einnehmen, da Lichttherapie auch Ihre Stimmung beeinflussen kann.

Einige wenige Anwender verspüren Nebenwirkungen, die jedoch im Allgemeinen geringfügig sind (beispielsweise Kopfschmerzen, überanstrengte Augen, Übelkeit und Hyperaktivität) und für gewöhnlich durch Abschalten des Geräts wieder verschwinden. In den nächsten Tagen sollten Sie die Zeit, die Sie vor Ihrer Soleil verbringen, allmählich steigern, um herauszufinden, welches die optimale Behandlungszeit für Sie ist.


Einige Menschen klagen über Schlafschwierigkeiten, was häufig daran liegt, dass sie die Lampe zu kurz vor dem Schlafengehen verwenden.

Wenn während des Einsatzes der Soleil Probleme auftreten oder Sie nach einwöchigem Einsatz noch keine Besserung Ihres Zustands feststellen, rufen Sie bitte Ihren Lumie-Fachhändler an oder sprechen Sie mit Ihrem Arzt.

WICHTIG: Bei den Angaben in dieser Beilage handelt es sich nicht um ärztliche Anweisungen. Wenn Ihr Arzt Ihnen Lichttherapie empfohlen hat, folgen Sie seinen Ratschlägen und besprechen Sie alle Auswirkungen mit ihm.


Einführung

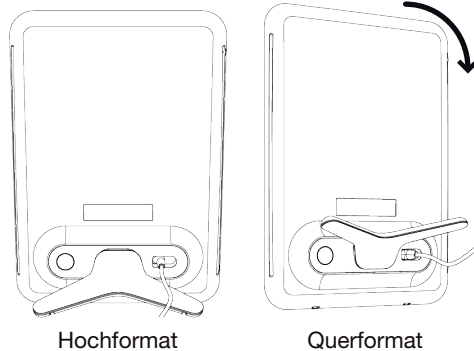
Durch den Einsatz der Soleil brauchen Sie auch in den dunklen Wintermonaten nicht auf das helle Tageslicht zu verzichten, das Ihr Körper braucht. Licht verleiht dem Körper mehr Schwung, hebt die Stimmung und trägt dazu bei, dass man sich wach und munter fühlt¹. Eine Lichttherapie ist völlig unbedenklich und hat sich zur Behandlung von Winter-Blues und SAD (saisonal abhängiger Depression)² bestens bewährt.

Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch, damit Sie den größtmöglichen Nutzen aus Ihrer Soleil ziehen. 

1. Acta Psychiatr Scand. 2001 Apr;103(4):267-74.
2. Am J Psychiatry. 2005 Apr;162(4):656-62.

Verwendung von Soleil

- Schließen Sie das Netzteil an die Buchse auf der Rückseite des Geräts an.
- Schließen Sie dann das Gerät an das Stromnetz an.
- Drücken Sie zum Ein- oder Ausschalten des Geräts auf .
- Stecken Sie den Ständer in die Rückseite des Geräts. Wenn Sie zwischen Hoch- und Querformat wechseln möchten, kann der Ständer herausgenommen und um 180 Grad gedreht in die Rückseite gesteckt werden, um der Lampe genügend Stabilität zu verleihen:



- Stellen Sie die Soleil eine Armlänge (etwa 50 cm) von sich entfernt auf, so dass das Licht auf Ihr Gesicht fällt.

Sie brauchen Ihren Blick nicht starr auf die Lampe zu fixieren. Das Licht muss jedoch Ihre Augen erreichen, um eine Wirkung zu erzielen. Das heißt, Sie können die Soleil eingeschaltet haben, während Sie am Computer arbeiten, fernsehen, lesen usw. Sollten Sie eine Brille mit dunkel getönten Gläsern oder farbige Kontaktlinsen tragen oder wenn Sie die Augen schließen, beeinträchtigt dies den Erfolg der Lichttherapie.

Erste positive Effekte der Soleil stellen sich im Allgemeinen ein, wenn Sie das Gerät drei oder vier Tage in direkter Folge benutzt haben.

Wann soll ich das Gerät verwenden?

Gegen den Winter-Blues und SAD gehen Sie am besten so schnell wie möglich an. Beachten Sie erste Warnzeichen – oft ab September oder Oktober, und wenn Sie beginnen, sich lustlos, unsicher oder gereizt zu fühlen, benutzen Sie sofort Ihre Soleil.

Vor allem bei schönem Wetter können die meisten Anwender ab und an einen Tag überspringen. Zu Beginn des Frühlings werden Sie die Lichttherapie wahrscheinlich nach und nach reduzieren; Ihr Körper wird Ihnen jedoch sagen, wenn Sie zu früh damit begonnen haben. Wenn Sie die Symptome erneut verspüren, sollten Sie Ihre Soleil wieder einige Tage lang verwenden.

Lichttherapie hebt erwiesenermaßen die Stimmung, steigert die Aufmerksamkeit und hilft Ihnen, sich wacher zu fühlen. Verwenden Sie die Soleil immer und überall zur Verbesserung Ihrer Konzentration und Ihrer Gedächtnisleistung.

Zu welcher Tageszeit?

Zur Behandlung von Winter-Blues oder SAD hat sich helles Licht am Morgen am effektivsten erwiesen, daher sollten Sie Ihre Soleil zunächst zu Beginn des Tages verwenden. Für einige Anwender ist die Verwendung am frühen Abend von Vorteil.

Egal, ob Sie die Soleil gegen Winter-Blues, SAD oder ganz allgemein

zur Steigerung Ihres Wohlbefindens einsetzen – sobald Sie einen Einsatzrhythmus gefunden haben, der Ihnen liegt, versuchen Sie, diesen täglich einzuhalten.

Es fällt mir schwer, morgens in Gang zu kommen

Schalten Sie die Lampe so früh wie möglich ein. Wenn Sie morgens nicht viel Zeit haben, sollten Sie am Nachmittag versuchen, die fehlende Zeit oder die komplette Sitzung nachzuholen.

Ich bin zu früh müde oder schlafe zu früh ein

Verwenden Sie die Soleil am späten Nachmittag oder am frühen Abend. In den drei Stunden vor dem Schlafengehen sollte man helles Licht jedoch lieber vermeiden, da dies Schwierigkeiten beim Einschlafen zur Folge haben kann.

Wie lange?

Jeder Mensch ist anders. Stellen Sie daher die Soleil eine Armlänge (etwa 50 cm) entfernt von sich auf und beginnen Sie mit 30 Minuten pro Tag. In manchen Fällen reicht dies für eine effektive SAD-Behandlung schon aus. Falls erforderlich, können Sie die Behandlungsdauer jedoch jeden Tag etwas steigern, bis Sie herausgefunden haben, was am besten bei Ihnen funktioniert.

Entfernung (cm)	Erhaltenes Licht (Lux)	Behandlungsdauer (Minuten)
20	10.000	30
30	5.000	30–60
50	2.500	60–120

Sie können Ihrem Körper die tägliche Dosis an Soleil in einer durchgehenden Sitzung zuführen oder die Lampe mehrmals verwenden, um eine kumulative Wirkung zu erzielen. Wenn Sie die Lampe lieber etwas weiter wegstellen möchten, fällt weniger Licht in Ihre Augen und Sie müssen sie etwas länger verwenden.

Es schadet auch nicht, die Lampe länger als empfohlen zu verwenden. Wenn beim Einsatz leichte Augenschmerzen auftreten, sollten Sie die Entfernung zur Lampe vergrößern oder sie für kurze Zeit ausschalten.

Lebensdauer der LEDs

Die LEDs in diesem Gerät haben eine durchschnittliche Lebensdauer von 30.000 Stunden. Es ist zwar unwahrscheinlich, aber hin und wieder funktionieren einzelne LEDs nicht mehr, was die Lichtleistung jedoch praktisch nicht beeinträchtigt, so dass Sie das Gerät weiter verwenden können.

Wartung

Reinigen Sie das Gerät nur mit einem trockenen oder leicht feuchten Tuch.

Ersatznetzteile sind von Lumie erhältlich.

Garantie

Dieses Gerät unterliegt ab dem Kaufdatum einer 3-jährigen Garantie gegen Fertigungsmängel. Dies gilt zusätzlich zu etwaigen gesetzlichen Verbraucherschutzregelungen. Wenn Sie das Gerät zur Wartung verschicken, sollte der Versand soweit möglich in der Originalverpackung (einschließlich aller Verpackungsteile) erfolgen. Achten Sie darauf, dass das Netzteil während des Transports nicht verrutschen und das Gerät beschädigen kann. Sollte die Lampe in beschädigtem Zustand, sei es zufällig oder durch Missbrauch, bei uns eintreffen, müssen wir die Reparatur gegebenenfalls in Rechnung stellen. Wir werden Sie jedoch vorher davon in Kenntnis setzen. Bitte wenden Sie sich an Ihren Lumie-Fachhändler, wenn Sie weitere Fragen haben.

Technische Daten


Technische Änderungen vorbehalten.

Lumie Soleil

100-240 V (WS), 50/60 Hz, 0.5 A Netzteil (im Lieferumfang enthalten)

Betriebstemperatur: 5 °C bis 35 °C

Lagerungs-/Transporttemperatur: -25 °C bis +70 °C

Medizinprodukt der Klasse IIa  0120

Kontaktieren Sie uns

Lumie ist Europas führender Spezialist für Lichttherapie. Unsere Produkte basieren auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen, und wir befassen uns ausschließlich mit Lichttherapie und dessen Vorteilen. Wenn Sie Anregungen haben, wie wir unsere Produkte oder unseren Service verbessern können, oder wenn Sie uns über Probleme informieren möchten, wenden Sie sich bitte an die Lumie Careline unter der Nummer +44 (0)1954 780500 oder senden Sie uns eine E-Mail an info@lumie.com.

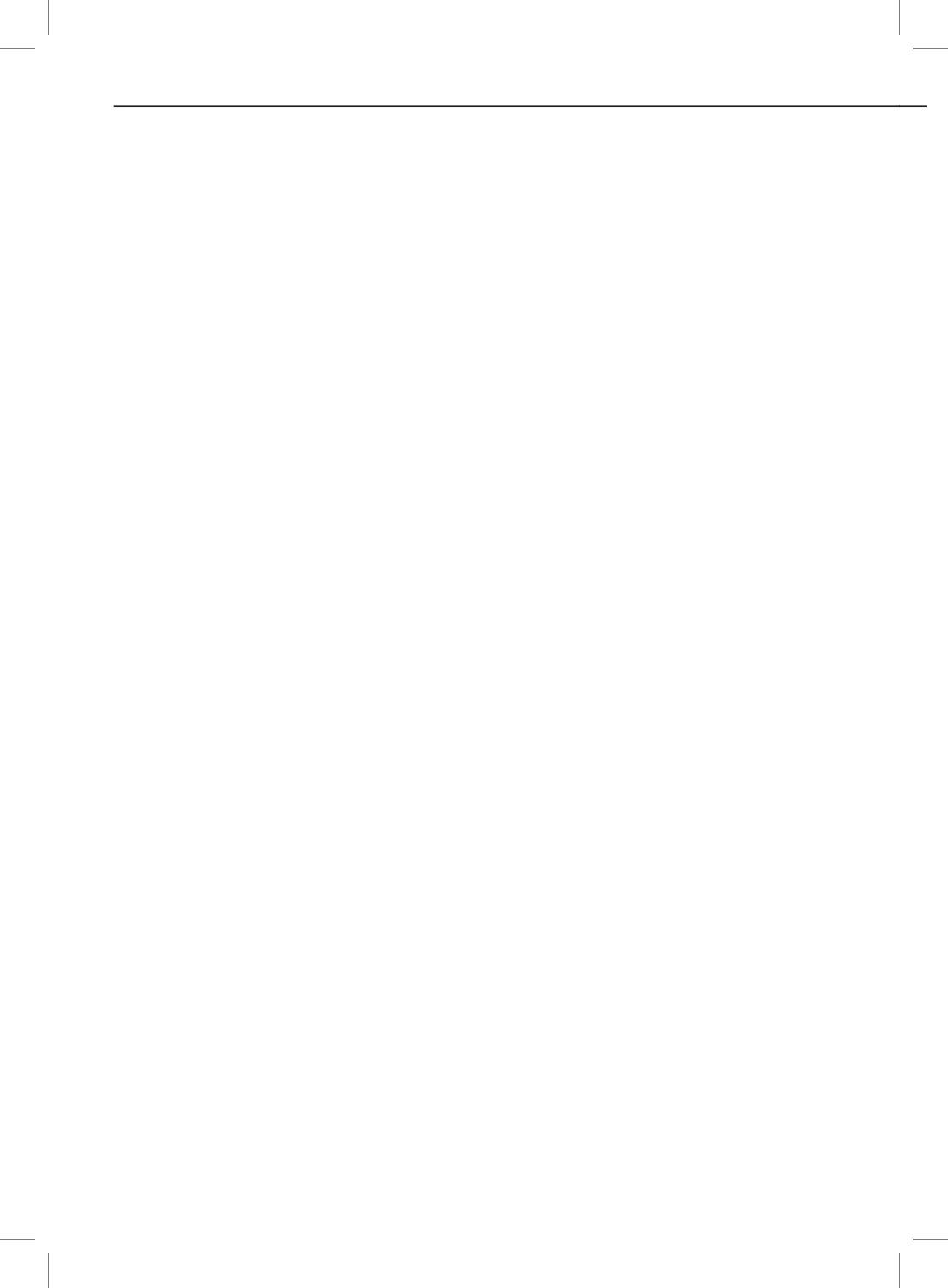
Lumie, 3 The Links, Trafalgar Way, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, Großbritannien.

Lumie ist eine eingetragene Marke:

Outside In (Cambridge) Limited, eingetragen in England und Wales.

Registernummer: 2647359. Umsatzsteuernummer: GB 880 9837 71.







Distributor details:

lumie®

Lumie is a registered trademark of:
Outside In (Cambridge) Ltd
3 The Links, Trafalgar Way
Bar Hill
Cambridge CB23 8UD
UK

© Lumie 2019

Soli1904

