

EINFÜHRUNG

Wir gratulieren Ihnen zum Erwerb einer Bodyclock Advanced. Bei korrektem Einsatz hilft Ihnen dieses Gerät, Ihren Biorhythmus (Schlaf- und Wachzeiten) zu regulieren. Als Ergebnis haben Sie mehr Lebensenergie. Tausende Benutzer schwören auf die positive Wirkung der Bodyclock. Dieses Gerät hat sich besonders dabei bewährt, die Symptome von Winter-Blues und SAD (saisonal abhängiger Depression) zu lindern. Klinikversuche haben erwiesen, dass Dämmerungssimulatoren wie die Bodyclock Advanced Stimmung, Energieniveau, Produktivität und die Qualität von Schlaf und Aufwachen verbessern.*

Bitte lesen Sie diese Anweisungen sorgfältig, damit Sie Ihre Bodyclock Advanced optimal einsetzen können.

*Acta Psychiatr Scand 1993 Jul; 88 (1):67-71

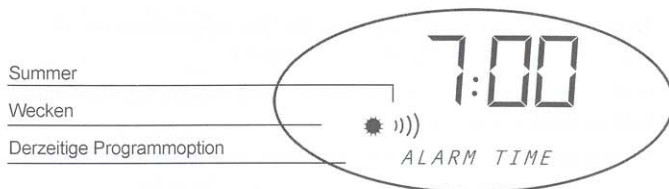
1 Sicherheit

- Bevor Sie die Glaskuppel von der Lampe abnehmen, ziehen Sie bitte zuerst den Stecker aus der Dose und stellen Sie sicher, dass die Glühbirne abgekühlt ist.
- Verwenden Sie immer eine Glühbirne vom Typ 60W E14 (SES) in Kerzenform.
- Die Glaskuppel erwärmt sich im Einsatz. Vermeiden Sie daher Kontakt mit allem, was bei Hitzeinwirkung verderben oder beschädigt werden kann.
- Die Bodyclock nicht in Kontakt mit Wasser und Feuchtigkeit bringen. Nicht für den Betrieb im Freien geeignet.
- Bitte niemals das Gehäuse öffnen. Die internen Elemente sollten nur von qualifizierten Fachleuten gewartet werden.

2 Erste Schritte

- Nehmen Sie die Glaskuppel über der Glühbirnenfassung ab, indem Sie sie vorsichtig nach oben ziehen.
- Schrauben Sie die Glühbirne fest ein und setzen Sie die Kuppel wieder auf das Gehäuse.
- Platzieren Sie die Bodyclock nahe dem Kopfende Ihres Bettes.
- Verbinden Sie die Bodyclock über den Netzstecker mit dem Stromnetz. Das Display blinkt jetzt in regelmäßigen Abständen, bis Sie die Uhrzeit einstellen.
- Wenn Sie die Bodyclock Advanced einmal programmiert haben, bleiben alle Einstellungen selbst bei Herausziehen des Netzsteckers oder bei einem Stromausfall weiterhin gespeichert. Wenn der Strom nur vorübergehend ausfällt, bleibt sogar die korrekte Uhrzeit erhalten.
- Bevor Sie die Uhr programmieren können, müssen Sie sicherstellen, dass **A** gedrückt ist (☀ nicht beleuchtet). Durch wiederholtes Drücken der Taste **P** können Sie alle vorhandenen Programmierungsoptionen durchgehen (siehe Punkt 19: Liste der Optionen). Zum Ändern einer Einstellung müssen Sie dann jeweils in den nächsten paar Sekunden entweder **+** oder **-** drücken. HINWEIS: Wenn keine Taste gedrückt wird, kehrt die Uhr nach 12 Sekunden in ihren Normalzustand zurück.
- Bevor Sie die Glühbirne auswechseln, ziehen Sie bitte immer zuerst den Stecker für die Bodyclock aus der Dose. Weitere Neodym-Sonnenlichtglühbirnen erhalten Sie über die Lumie-ServiceLine.

3 Das Display



4 Die vier Bedienungstasten



5 Einstellen der Uhrzeit

- **A** muss in der Position OFF sein (Taste heruntergedrückt).
- Drücken Sie mehrmals **P**, bis die Programmanzeige **TIME** erscheint.
- Stellen Sie nun durch sofortiges Drücken von **+** bzw. **-** die richtige Uhrzeit ein.
- Drücken Sie **P**, um zur nächsten Einstelloption weiterzugehen, oder warten Sie 12 Sekunden, bis die Uhr wieder in ihren Normalzustand zurückkehrt. Die Uhr ist nun gestellt. Wenn Sie mit der 12-Stunden-Uhr arbeiten, leuchtet die **PM**-Anzeige auf, wenn die Zeit zwischen Mittag und Mitternacht liegt.


6 Einstellen der 12- bzw. 24-Stunden-Anzeige

- Das Standardanzeigeformat ist die 12-Stunden-Anzeige. Uhrzeiten erscheinen hier mit den Zusätzen AM (Vormittag) und PM (Nachmittag/Abend). Wenn Ihnen eine 24-Stunden-Anzeige lieber ist, gehen Sie wie folgt vor:
- **A** muss in der Position OFF sein (Taste heruntergedrückt).
- Drücken Sie mehrmals **P**, bis die Programmanzeige **12 HOUR** erscheint.
- Drücken Sie nun sofort **+** oder **-**, bis **24 HOUR** erscheint.
- Drücken Sie **P**, um zur nächsten Einstelloption weiterzugehen, oder warten Sie 12 Sekunden, bis die Uhr wieder in ihren Normalzustand zurückkehrt.

7 Die Bodyclock als Leselampe

- Drücken Sie so lange auf **+**, bis die Lampe die gewünschte Helligkeit erzielt hat.
- Zum Ausschalten der Lampe halten Sie **-** so lange gedrückt, bis das Licht vollständig erlischt.

8 Einstellen des Sonnenaufgangs (zum Aufwachen)

- Die Bodyclock weckt Sie mit einem Sonnenaufgang, wenn die Taste **A** erhoben und  beleuchtet ist.
- Die Weckzeit ist ab Werk auf 7 Uhr morgens (AM) eingestellt. Zum Einstellen einer anderen Zeit gehen Sie wie folgt vor:
- A** muss in der Position OFF sein (Taste heruntergedrückt).
- Drücken Sie mehrmals **P**, bis die Programmanzeige ALARM TIME erscheint.
- Stellen Sie nun durch sofortiges Drücken von **+** bzw. **-** die richtige Weckzeit ein. Wenn Sie mit der 12-Stunden-Uhr arbeiten, achten Sie bitte auf die **PM**-Anzeige, um sicherzustellen, dass Sie auch die richtige Weckzeit wählen. Die **PM**-Anzeige leuchtet dann auf, wenn die gewählte Zeit zwischen Mittag und Mitternacht liegt.
- Drücken Sie **P**, um zur nächsten Einstelloption weiterzugehen, oder warten Sie 12 Sekunden, bis die Uhr wieder in ihren Normalzustand zurückkehrt.

9 Einstellen der Weckgeschwindigkeit


- Die Wecksequenz ist ab Werk so vorprogrammiert, dass der Sonnenaufgang 30 Minuten vor der Weckzeit beginnt.
- Wenn Sie die Ablaufgeschwindigkeit der Wecksequenz ändern möchten, gehen Sie wie folgt vor:
- A** muss in der Position OFF sein (Taste heruntergedrückt).
- Drücken Sie mehrmals **P**, bis FADE UP 30 (bzw. 60 oder 90 oder 15 oder DEMO) auf dem Display erscheint.
- Stellen Sie nun durch sofortiges Drücken von **+** bzw. **-** die gewünschte Weckgeschwindigkeit ein.

- Drücken Sie **P**, um zur nächsten Einstelloption weiterzugehen, oder warten Sie 12 Sekunden, bis die Uhr wieder in ihren Normalzustand zurückkehrt.
- Vergessen Sie nicht, wieder **A** zu drücken, damit die Weckfunktion eingeschaltet ist (Taste erhaben).

10 Die Schlummerfunktion


- Wenn der Summer ertönt, drücken Sie einmal auf die Taste **-**, um den Weckton auszuschalten und das Licht anzulassen. Der Summer ertönt 9 Minuten später dann noch einmal.
- Wenn es Ihnen lieber ist, können Sie die Taste **-** beim Ertönen des Wecktons auch gedrückt halten, um den Weckton auszuschalten und das Licht wieder herunterzuregulieren. Das Licht wird dann über die nächsten 9 Minuten allmählich zu seiner vollen Stärke zurückkehren, und der Weckton ertönt danach erneut.

11 Abstellen des Sicherheits-Wecktons

- Um den Summer nach dem Ertönen auszuschalten, drücken Sie die Taste **A**.
- Der Weckton ist ab Werk aktiviert. Zum Deaktivieren gehen Sie wie folgt vor:
- A** muss in der Position OFF sein (Taste heruntergedrückt).
- Drücken Sie mehrmals **P**, bis die Programmanzeige BEEP ON erscheint.
- Drücken Sie nun sofort **+** oder **-**, bis BEEP OFF erscheint.
- Drücken Sie **P**, um zur nächsten Einstelloption weiterzugehen, oder warten Sie 12 Sekunden, bis die Uhr wieder in ihren Normalzustand zurückkehrt.
- Wenn der Weckton aktiviert ist, erscheint das Summersymbol 

12 Einstellen des Sonnenuntergangs (zum Einschlafen)

Starten der Sonnenuntergangssequenz:

- Drücken Sie **+** so lange, bis die Lampe die gewünschte Helligkeit erzielt hat.
- Schalten Sie die Taste **A** in die erhobene Position, bei der  erscheint.
- Der Sonnenuntergang beginnt nun, und das Licht wird allmählich immer schwächer. Die Wecksequenz wird dann wieder zur üblichen Zeit aktiviert.

Zum Starten der Sonnenuntergangssequenz, wenn Sie keine Wecksequenz benötigen (etwa an einem Freitagabend):

- **A** muss in der Position OFF sein (Taste heruntergedrückt).
- Drücken Sie **+** so lange, bis die Lampe die gewünschte Helligkeit erzielt hat.
- Drücken Sie **+** und **=** gleichzeitig.
- Der Sonnenuntergang beginnt nun, und es folgt keine Wecksequenz.

Festlegen der Geschwindigkeit des Sonnenuntergangs:

- **A** muss in der Position OFF sein (Taste heruntergedrückt).
- Drücken Sie mehrmals **P**, bis **FADE DOWN 30** (bzw. **60** oder **90** oder **15** oder **DEMO**) auf dem Display erscheint.
- Stellen Sie nun durch sofortiges Drücken von **+** bzw. **=** die gewünschte Sonnenuntergangs-Geschwindigkeit ein.
- Drücken Sie **P**, um zur nächsten Einstelloption weiterzugehen, oder warten Sie 12 Sekunden, bis die Uhr wieder in ihren Normalzustand zurückkehrt.

13 Der Sonnenuntergang als Nachtlicht

Der Sonnenuntergang muss nicht in totaler Dunkelheit enden. Sie können ihn auch so programmieren, dass am Schluss noch 10% der Leuchtkraft der Lampe erhalten bleiben.

- **A** muss in der Position OFF sein (Taste heruntergedrückt).
- Drücken Sie mehrmals **P**, bis die Programmanzeige **NITELITE OFF** erscheint.
- Drücken Sie nun sofort **+** oder **=** bis **NITELITE ON** erscheint.
- Drücken Sie **P**, um zur nächsten Einstelloption weiterzugehen, oder warten Sie 12 Sekunden, bis die Uhr wieder in ihren Normalzustand zurückkehrt.

14 Helligkeitsregelung der Zeitanzeige

Im Betriebsmodus **DISPLAY AUTO** wird das Display während der Schlafenszeit (wenn die Lampe nur schwach leuchtet und eine Weck- oder Sonnenuntergangs-Sequenz programmiert ist) automatisch gedimmt.

- Wenn Sie möchten, dass das Display seine normale Helligkeit beibehält, gehen Sie wie folgt vor:
- **A** muss in der Position OFF sein (Taste heruntergedrückt).
- Drücken Sie mehrmals **P**, bis die Programmanzeige **DISPLAY AUTO** erscheint.
- Drücken Sie nun sofort **+** oder **=**, bis **DISPLAY HIGH** erscheint.
- Drücken Sie **P**, um zur nächsten Einstelloption weiterzugehen, oder warten Sie 12 Sekunden, bis die Uhr wieder in ihren Normalzustand zurückkehrt.

15 Einstellen von Sleepsound (weißes Rauschen)

Sleepsound ist ein stetiges Rauschen, das von außen in Ihr Schlafzimmer eindringende Geräusche überdecken kann.

- **A** muss in der Position OFF sein (Taste heruntergedrückt).
- Drücken Sie mehrmals **P**, bis die Programmanzeige **SOUND OFF** erscheint.
- Drücken Sie nun sofort **+** oder **-** bis **SOUND AUTO** erscheint. Dies bedeutet, dass der Sleepsound im Verlauf des Sonnenuntergangs leiser wird und beim Ausgehen des Lichts schließlich ganz verstummt.
- Sie können auch **+** oder **-** drücken, bis **SOUND PERM** (steht für permanent) erscheint. Dies bedeutet, dass der Sleepsound immer ertönt, wenn die Weckfunktion eingeschaltet ist (**A** steht auf ON, Taste ist erhaben). Wenn der Sleepsound aktiviert ist, erscheint das Symbol **#**.
- Um den Sleepsound für eine Nacht auszuschalten, nachdem er begonnen hat, drücken Sie die Taste **A** zweimal in schneller Folge (erst herunterdrücken und dann wieder herausspringen lassen).

16 Sicherheits-Option

Mit dieser Funktion können Sie die Bodyclock Advanced so programmieren, dass sie zwischen 16 Uhr und 23 Uhr das Licht in zufälligen Zeitabständen ein- und ausschaltet, um den Eindruck zu erwecken, dass jemand im Hause ist.

- **A** muss in der Position OFF sein (Taste heruntergedrückt).
- Drücken Sie mehrmals **P**, bis die Programmanzeige **SECURITY OFF** erscheint.
- Drücken Sie nun sofort **+** oder **-**, bis **SECURITY ON** erscheint.

- Drücken Sie **P**, um zur nächsten Einstelloption weiterzugehen, oder warten Sie 12 Sekunden, bis die Uhr wieder in ihren Normalzustand zurückkehrt. Im Display erscheint nun **SECURITY**.
- Druck einer beliebigen Taste schaltet den Sicherheitsmodus aus. Beachten Sie: Der Sicherheitsmodus ist nur dann aktiviert, wenn im Display **SECURITY** erscheint.

17 Vorführ-Modus

Ermöglicht kontinuierliche Vorführung der Sonnenauf- und -untergangsfunktion, in einem kurzen, sich ständig wiederholenden 4-Minuten-Zyklus.

- **A** muss in der Position OFF sein (Taste heruntergedrückt).
- Halten Sie **+** etwa 12 Sekunden lang gedrückt, bis Sie einen Piepton hören und die Programmanzeige **SUNSET** erscheint.
- Zum Verlassen des Vorführ-Modus halten Sie **+** wieder etwa 12 Sekunden lang gedrückt, bis Sie zwei Pieptöne hören und die Programmanzeige erlischt.
- Vor dem Einschalten dieses Modus empfiehlt es sich, den Weckton zu deaktivieren (siehe Punkt 11).
- Ein Vorführ-Modus, bei dem die Bodyclock Advanced wie gewöhnlich funktioniert, Sonnenauf- und untergang aber nur jeweils 2 Minuten dauern, ist über **FADEUP DEMO** möglich (siehe 9). In diesem Modus müssen Sie **P** drücken und festhalten und dann kurz **+** drücken, um einen Sonnenaufgang zu starten.

18 Probleme und Lösungen

- **Das Licht geht nicht an, aber die Uhr funktioniert tadellos.**
Prüfen Sie, ob die Glühbirne fest in ihrer Fassung sitzt. Wenn dies der Fall war, tauschen Sie die Glühbirne aus.
- **Weder Uhr noch Lampe funktionieren, oder die Uhr arbeitet nicht entsprechend meinen Einstellungen.**

Unterbrechen Sie die Stromzufuhr. Halten Sie nun P gedrückt, während Sie die Stromzufuhr wiederherstellen. Dadurch werden alle Programmoptionen wieder auf die Werksvorgabe zurückgestellt. Wenn dies nicht hilft, überprüfen Sie bei englischen Steckern die eingebaute kleine Sicherung.

Bei allen weiteren Problemen mit Ihrer Bodyclock Advanced wenden Sie sich bitte zuerst an die Lumie-Serviceline (+44 1954 211955), bevor Sie weitere Schritte unternehmen.

19 Programmliste

Eine Zusammenfassung der verfügbaren Programme, wenn P gedrückt wird. Die erste Einstellung ist die Werksvorgabe für jedes Programm.

ALARM TIME

TIME

12 HOUR > 24 HOUR

BEEP ON > BEEP OFF

DISPLAY AUTO > DISPLAY HIGH

FADEUP 30 > 60 > 90 > 15

NITELITE OFF > NITELITE ON

SOUND OFF > SOUND AUTO > SOUND PERM

SECURITY OFF > SECURITY ON

Danach kehrt die Uhr in den regulären Betriebszustand zurück.