

## Allg. Frage: Wann geht ihr abends schlafen?

**Beitrag von „Nuki“ vom 6. März 2010 16:11**

Ich denke jeden Morgen, dass sich jeder investierte Euro gelohnt hat 😊  
Dadurch, dass man schon durch das Licht wach wird ist es als würde halt die Sonne  
reinscheinen. Ich glaube, dass andere dabei weiterschlafen könnten.  
Meistens geht bei mir der Ipod gar nicht an. 😊

Ja, man kann einstellen wie hell es werden soll. Es geht bei mir ganz ganz sachte los. Und  
meistens bin ich bei Stufe 10 schon wach, aber so angenehm dösig wach. Es geht bis Stufe 20  
von der Helligkeit her. Das ist dann wie eine Lampe mit hellem Glasschirm. Also auch kein  
unangenehm künstliches Strahlerlicht.