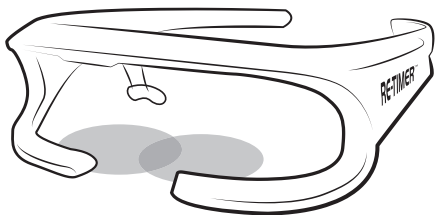


# RE-TIMER™

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf Ihres **RE-TIMER**.  
Bitte lesen Sie dieses Handbuch aufmerksam durch, bevor Sie das Produkt verwenden. In diesem Handbuch wird die Einstellung und Benutzung Ihres Geräts erläutert. Weitere Informationen finden Sie unter **[www.re-timer.com](http://www.re-timer.com)**. Bitte lesen Sie alle Warnhinweise, bevor Sie das Gerät verwenden.





## *Wie Licht Ihre innere Uhr und das Energieniveau beeinflusst*

Unsere innere Uhr beeinflusst alle Körperrhythmen: das Schlaf-/Wachverhalten, die Aufmerksamkeit, unser Leistungsniveau und den Stoffwechsel. Diese Rhythmen ändern sich regelmäßig (auf- und absteigend) im 24-Stunden-Takt und werden von Licht beeinflusst. Zur zeitlichen Abstimmung dieser Rhythmen erfassen die Photorezeptoren in unseren Augen helles Licht. Aus diesem Grund richtet der **RE-TIMER** Licht auf Ihre Augen aus.

Häufig ist jedoch die uns täglich zugeführte Lichtmenge, die wir für eine zeitlich gut abgestimmte innere Uhr und ein natürliches Energieniveau benötigen, nicht ausreichend. Das kann darauf zurückzuführen sein, dass wir in Gebäuden arbeiten, während der langen Wintermonate zu wenig Sonnenschein abbekommen oder die Sonne absichtlich meiden, weil wir uns um die UV-Strahlung Sorgen machen. Die Beleuchtung in Gebäuden reicht normalerweise nicht aus, um unsere innere Uhr zeitlich gut abzustimmen.

**RE-TIMER** wurde entwickelt, um eine tragbare und 100 % UV-freie Lichtquelle bereitstellen zu können.






## Einstellen Ihres Geräts


### Aufladen des Akkus

Führen Sie die folgenden Schritte aus, um Ihr Gerät aufzuladen:

1. Stecken Sie das Ladekabel in den USB-Anschluss des **RE-TIMER** (Abbildung 1 a).
2. Stecken Sie das andere Ende des Ladekabels entweder in die USB-Buchse Ihres Computers oder in einen USB-Wandadapter (nicht im Lieferumfang enthalten).



Während des Akkuladevorgangs leuchtet die LED-Akkuanzeige auf dem Display auf (Abbildung 2 b). Ist der Akku vollständig geladen, leuchtet die LED-Anzeige nicht mehr auf. Ist der Akku ganz leer, dauert der Ladevorgang bis zu 3,5 Stunden.



Ist der Akku vollständig geladen, reicht die Leistung aus, um das Gerät 4 Stunden lang zu verwenden. Neigt sich der Akkustrom dem Ende zu, fängt die Akkuanzeige an zu blinken (Abbildung 2 b).

**Hinweis:** Sie können das Gerät während des Ladevorgangs verwenden.

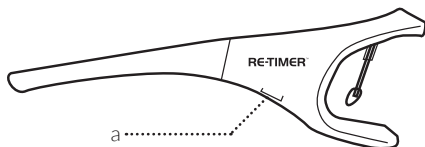


Abbildung 1: Anschluss für Ladekabel

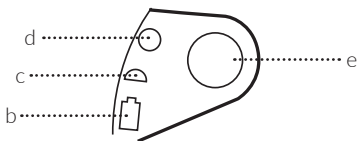



Abbildung 2: Bedienungsfeld




## ***Einschalten des RE-TIMER und Einstellen der Lichtstärke***

Bevor Sie den **RE-TIMER** aufsetzen, sollten Sie ihn durch einmaliges Drücken der Steuertaste (Abbildung 2 e) einschalten. Das Licht wird mit der Helligkeitseinstellung für halbe Leuchtkraft eingeschaltet. Drücken Sie noch einmal auf die Steuertaste, wenn Sie die Einstellung für volle Leuchtkraft bevorzugen.



Sie müssen die Taste nur kurz drücken. Auf dem Bedienungsfeld sehen Sie, welche Helligkeitseinstellung gewählt ist. Die Anzeige für halbe Leuchtkraft (Abbildung 2 c) leuchtet auf, wenn sich das Gerät im Helligkeitsmodus für halbe Leuchtkraft befindet. Die Anzeige für volle Leuchtkraft (Abbildung 2 d) leuchtet auf, wenn sich das Gerät im Helligkeitsmodus für volle Leuchtkraft befindet. Die Helligkeitsanzeige leuchtet nach der Änderung der Helligkeitseinstellung eine Minute lang auf.



***Hinweis: Es wird empfohlen, die Einstellung für volle Leuchtkraft zu verwenden, um von Ihrem Gerät maximal zu profitieren.***



## Anpassen des **RE-TIMER**

Nachdem Sie Ihren **RE-TIMER** eingeschaltet und Ihre bevorzugte Helligkeitseinstellung gewählt haben, können Sie das Gerät aufsetzen. Wenn Sie Ihre Lesebrille während der Verwendung des Geräts tragen möchten, sollten Sie erst Ihre Lesebrille aufsetzen und dann den **RE-TIMER**. Das verstellbare Nasenstück (Abbildung 3) kann sich vor oder hinter Ihrer Lesebrille befinden.

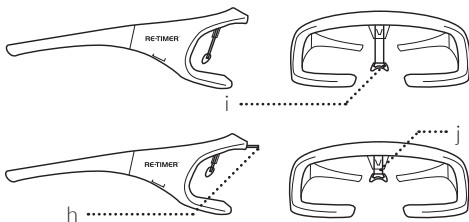
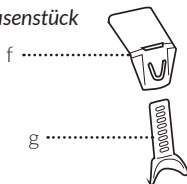


Abbildung 3: verstellbares Nasenstück





Nachdem Sie den **RE-TIMER** aufgesetzt haben, können Sie kleine Anpassungen vornehmen, um die auf Ihre Augen auftreffende Lichtmenge zu optimieren. Durch Verschieben des oberen Teils des Nasenstücks (Abbildung 3 f) in den und aus dem Rahmen (Abbildung 3 h) bewegen Sie das Gerät näher an Ihr Gesicht heran oder weiter vom Gesicht weg. Sie können auch die Höhe des Geräts durch Verschieben des unteren Teils des Nasenstücks (Abbildung 3 g) nach oben (Abbildung 3 i) und unten (Abbildung 3 j) anpassen.



Wenn Sie Ihre Lesebrille und gleichzeitig den **RE-TIMER** tragen möchten, sollten Sie sicherstellen, dass die Montur der Lesebrille kein Hindernis für das Licht darstellt.



*Hinweis: Wenn Sie sich zu Hause oder im Büro frei mit dem Gerät bewegen, wird dadurch die Qualität der Lichtbehandlung nicht beeinträchtigt. Das Licht führt jedoch zur Sichtverschlechterung und kann deshalb ein Risiko darstellen.*





## **Ausschalten des RE-TIMER**

Setzen Sie den **RE-TIMER** nach der Benutzung ab. Schalten Sie das Gerät durch Drücken der Steuertaste aus (Abbildung 2 e). Drücken Sie einmal auf die Taste, wenn Sie die Helligkeitseinstellung für volle Leuchtkraft verwendet haben, und zweimal, wenn Sie die Helligkeitseinstellung für halbe Leuchtkraft verwendet haben.

**Hinweis:** Der **RE-TIMER** wird automatisch nach 59 Minuten Benutzung ausgeschaltet.







## Wann verwenden?

**Zweck** Verwendung **Bedarf: 30 - 59 Min.**

**Anfangszeit** **Endzeit** **Dauer (Tage)**

**Innere Uhr vorstellen  
(früher aufwachen)\*** Innerhalb von 30 min. ab normaler Aufwachzeit Nach der Benutzung (bis zu **59 min.**) 3-4 Tage

**Innere Uhr zurückstellen  
(später aufwachen)\*\*** Innerhalb von 120 min. nach Schlafenszeit Nach der Benutzung (bis zu **59 min.**) 3-4 Tage



**Gegen Winterdepression** Zu einer beliebigen Tageszeit, vorzugsweise morgens Nach der Verwendung Nach Bedarf (**59 min.**)

**Umgang mit Schichtarbeit** Befolgen Sie die obigen Anweisungen zum Vorstellen der inneren Uhr für die Anpassung an eine Frühschicht bzw. die obigen Anweisungen zum Zurückstellen der inneren Uhr, wenn Sie sich auf eine Schicht am späten Nachmittag oder auf eine Nachtschicht einstellen wollen.


**Umgang mit Jetlag oder häufigem Fliegen**

Unter [www.re-timer.com](http://www.re-timer.com) finden Sie unseren Reisereschner.






\*Im Allgemeinen wird das Vorstellen Ihrer inneren Uhr unterstützt, wenn Sie den **RE-TIMER** jeden Morgen bis zu 59 Minuten für die Dauer von 3–4 Tagen hintereinander verwenden. Sie wachen dann früher auf. Stellen Sie sicher, dass Sie Ihr Gerät jeden Morgen früher verwenden, bis Sie die gewünschte Aufwachzeit erreicht haben.



\*\*Umgekehrt hilft die Verwendung des **RE-TIMER** vor dem Schlafengehen dabei, Ihre innere Uhr so zu verschieben, dass Sie von selbst anfangen, später zu Bett zu gehen. Wenn Sie eine große zeitliche Verschiebung nach hinten oder vorne wünschen (zum Beispiel 5 Stunden), können Sie den **RE-TIMER** bis zu 7 Tage hintereinander verwenden.



*Hinweis: Wenn Sie dieses Produkt kurz vor dem Schlafengehen verwenden, kann dies dazu führen, dass Sie nicht sofort einschlafen.*







## Häufige Flüge

Der **RE-TIMER** kann den Effekt eines Jetlags minimieren. Die wirksamsten Zeiten für die Verwendung des Geräts hängen von der Anzahl der Zeitzonen ab, die Sie überbrücken, sowie Ihrem normalen Schlaf-/Wachverhalten. Unter [www.re-timer.com](http://www.re-timer.com) finden Sie unseren Reiserechner.

## Aufbewahrung



Bewahren Sie den **RE-TIMER** in dessen Behältnis auf, wenn Sie ihn nicht verwenden. Das Gerät sollte keiner Umgebung mit hohen Temperaturen ausgesetzt werden. Damit Ihre Garantie ihre Gültigkeit behält, muss das Gerät in seinem Behältnis aufbewahrt werden, um es vor Hitze, Feuchtigkeit und versehentlichem Bruch zu schützen. Die Garantie ist nur gültig, wenn das Gerät bei Nichtbenutzung in seinem Behälter aufbewahrt wird.



## Reinigen

Reinigen Sie Ihren **RE-TIMER** wenn nötig mit einem trockenen Tuch, jedoch mit Ausnahme der LED-Lampen.



## Entsorgung

Entsorgen Sie dieses Produkt den lokalen Bestimmungen entsprechend. Werfen Sie das Gerät oder den Akku nicht in unsortierten Siedlungsabfall (normaler Hausmüll bzw. Abfallbehälter im Büro). Entsorgen Sie das Gerät, indem Sie es dem entsprechenden Entsorgungssystem Ihrer Gemeinde für elektronischen Abfall zuführen. Möglicherweise verfügen lokale oder nationale Recyclingstellen auch über Informationen bezüglich der Entsorgung.

Nehmen Sie unter [www.re-timer.com](http://www.re-timer.com) Kontakt mit uns auf, wenn Sie weitere Informationen über



Recycling benötigen. Recyclingsymbol: Symbol entsprechend der EU-Richtlinie 2002/96/EG zum Recycling und zur

Beseitigung von Elektro- und Elektronik-Altgeräten (WEEE). Es kennzeichnet die Verwendung separater Sammel- und Recyclingmethoden bei der Beseitigung dieses Produkts.



## Technische Daten

Akku: Integrierter wiederaufladbarer Lithium-Polymer-Akku, 3,7 V, 200 mAh. Stromverbrauch: 150 mW. Lichtquelle: 4 LED-Lampen 500 nm 64 mW



## Garantie

Der **RE-TIMER** wird mit einer eingeschränkten Mängelgarantie geliefert. Auf dem Garantieschein befinden sich Begriffserklärungen. Das Gerät wurde gemäß den höchsten Qualitätsstandards hergestellt. Die Garantie deckt weder missbräuchliche Verwendung noch Fahrlässigkeit. Die Garantie ist hinfällig, wenn das silberne Etikett auf der Geräteinnenseite entfernt wurde. Dieses Etikett ist wichtig, da es den gesetzlichen Anforderungen entspricht und der Besitzer damit identifiziert werden kann. Die Garantie ist hinfällig, wenn das Gerät verändert oder von einem anderem als dem Hersteller gewartet wird. Die Garantie gilt nur für die Person, die das Gerät gekauft hat. Um die Garantie in Anspruch zu nehmen, müssen Sie den mit diesem Produkt gelieferten Garantieschein vollständig ausfüllen und unterzeichnen. Senden Sie den Garantieschein, eine Beschreibung Ihres Anspruchs, die Originalquittung und das Gerät an Ihren Händler, damit Ihr Anspruch bearbeitet werden kann.



## **Nutzungsbedingungen – Warnungen:**

- Der **RE-TIMER** enthält einen wiederaufladbaren Lithium-Polymer-Akku. Versuchen Sie nicht, den Akku zu entfernen, und setzen Sie ihn nicht hohen Temperaturen aus. Laden Sie den Akku mit dem mitgelieferten USB-Kabel auf.
- Verbrennen Sie das Gerät nicht, nehmen Sie es nicht auseinander und setzen Sie es nicht hohen Temperaturen über 60°C aus (140°F). Benutzen oder laden Sie den **RE-TIMER** nicht bei Temperaturen unter 0°C (32°F) oder über 45°C (113°F). Dies kann zur Überhitzung des Akkus und dies wiederum zu Brand oder Explosion führen. Entsorgen Sie das Gerät mit dem integrierten Akku gemäß den lokalen Vorschriften.
- Verwenden Sie dieses Gerät nicht in der Nähe von Wärmequellen wie Heizkörper, Heizregister oder anderen Heizgeräten.
- Verwenden Sie niemals beschädigte oder abgenutzte Kabel, da dies zu Stromschlägen, Verbrennungen und/oder Brand führen kann. Benutzen Sie das mit dem Gerät gelieferte Ladekabel nur zum Aufladen. Die Verwendung von anderen als den angegebenen und mit dem



Gerät gelieferten Stromadaptern kann zu erhöhten elektromagnetischen Emissionen führen.

- Dehnen oder biegen Sie nicht die Seitenbügel des Geräts.
- Vermeiden Sie den Kontakt des Geräts mit Chemikalien (wie Haarspray).
- Hat sich das Gerät durch Hitze verformt und/oder hat sich durch Hitze eine merkliche Fehlstellung des Geräts ergeben, sollten Sie die Verwendung des Geräts einstellen und Ihren Händler zu Rate ziehen.
- Ist dieses Gerät auf irgendeine Weise beschädigt oder in seiner Funktion gestört, sollte es nicht verwendet werden. Nehmen Sie diesbezüglich Kontakt zu Ihrem Händler auf.

Nutzungsbedingungen – Sicherheitsanweisungen:  
Bitte beachten Sie diese Sicherheitsanweisungen, um potenzielle Risiken zu vermeiden, die zu Körperverletzung oder Beschädigung Ihres Produkts führen können:

- Nicht mit Wasser oder Feuchtigkeit in Kontakt bringen.
- Der **RE-TIMER** ist nicht für Kinder unter 13 Jahren geeignet. Die Augenlinsen junger Kinder sind noch nicht ausgereift und können

deshalb nicht wie Erwachsene Licht filtern.

- Dieses Gerät sollte nicht verwendet werden, wenn Sie gleichzeitig eine Lesebrille oder eine andere Brille mit photochromatischen oder getönten Gläsern tragen.
- Das von diesem Produkt ausgehende Licht kann eine Wechselwirkung mit photosensitiven Medikamenten eingehen. Dazu können Antibiotika, Antihistaminika, Chemotherapiemedikamente, Herzmittel, Diabetesmedikamente, Hautpräparate, bestimmte Diuretika, Schmerzmittel, psychiatrische Arzneimittel und Nahrungsergänzungsmittel gehören. Dieses Gerät kann auch die Wirksamkeit einiger Arzneimittel ändern. Ziehen Sie Ihren Arzt bezüglich aller Medikamente zu Rate, die Sie momentan einnehmen, bevor Sie dieses Produkt verwenden.
- Verwenden Sie dieses Produkt nicht in Situationen, in denen das Licht Ihre Fähigkeit bzw. die Fähigkeit anderer zur Ausübung wichtiger Aufgaben wie das Steuern eines Fahrzeugs oder die Bedienung einer Maschine beeinträchtigen kann.
- Dieses Produkt darf nicht verändert werden. Muss Ihr Produkt repariert werden, sollten



Sie die Verwendung einstellen und sich mit Ihrem Händler in Verbindung setzen.



- Der **RE-TIMER** ist kein medizinisches Gerät.

Wir empfehlen Ihnen, den **RE-TIMER** nicht zu verwenden, wenn eine der folgenden Situationen vorliegt bzw. vorlag:

- Eine Augenerkrankung einschließlich, aber nicht beschränkt auf Katarakte, Glaukom, Netzhauterkrankungen (z. B. Makuladegeneration) oder frühere chirurgische Eingriffe an den Augen. Ziehen Sie einen Augenarzt zu Rate, bevor Sie das Gerät verwenden, wenn Sie Bedenken haben.
- Lichtempfindlichkeit (Photosensibilität) oder ein Leiden, durch das Ihre Haut besonders lichtempfindlich ist.
- Manisch-depressive Psychose.


Lichtgeräte sind im Allgemeinen sicher. Es können jedoch milde Nebeneffekte von kurzer Dauer auftreten, wie Augenbelastung oder ein trockener Mund. Treten Beschwerden irgendwelcher Art auf, ist die Verwendung des Geräts sofort einzustellen.

Die Informationen in diesem Dokument dienen nicht dem Zweck, als medizinische Informationen oder als Ersatz für ärztlichen




Rat Ihres Gesundheitsexperten zu fungieren. Da alle Menschen verschieden sind, können die Lichteffekte von Person zu Person unterschiedlich sein. Bewährten Gepflogenheiten entsprechend empfehlen wir Ihnen, Ihren Gesundheitsexperten zu Rate zu ziehen, bevor Sie dieses Gerät benutzen.

### ***Haftungsausschluss***



Dieses Produkt sollte ganz in Übereinstimmung mit den Anweisungen in diesem Dokument verwendet werden. Eine Nichtbeachtung kann zu Verletzungen oder Schäden führen. Sie haben in diesem Fall keinen Garantieanspruch bei Auftreten von Herstellungsfehlern.



Dieses Produkt ist möglicherweise nicht in allen Ländern der Welt erhältlich. Möglicherweise wurde das Gerät nicht in allen Ländern, in denen es erhältlich ist, von den zuständigen Behörden genehmigt bzw. für den Markt freigegeben. Sie sollten prüfen, ob dieses Produkt für Ihre persönlichen Bedürfnisse geeignet ist.

Vorbehaltlich aller auf anwendbaren Gesetzen beruhenden Rechte, die weder beschränkt



noch ausgeschlossen werden können:

1) Jegliche Haftung, die sich aus der Verwendung dieses Produkts ergibt, ist ausgeschlossen.

2) Sämtliche Garantien, Haftungen, Verkaufs- oder Lieferbedingungen kraft des anwendbaren Gesetzes werden soweit gesetzlich zulässig ausgeschlossen, ohne dass hiervon eine ausdrückliche Mängelhaftung betroffen ist, die möglicherweise in Bezug auf dieses Produkt gewährt wird.

3) Wenn irgendwelche stillschweigenden Garantien, Haftungen, Verkaufs- oder Lieferbedingungen nicht rechtmäßig

ausgeschlossen werden können, sondern eine Haftungsbeschränkung erlaubt ist, beschränkt sich unsere Haftung nach unserer Wahl auf:

a. in Bezug auf die Ware (einschließlich **RE-TIMER**) – die Reparatur des beschädigten Produkts oder der Austausch desselben, die Bereitstellung eines äquivalenten Produkts oder die Zahlung der Kosten für eine dieser Abhilfemaßnahmen an Sie; und b. in Bezug auf Serviceleistungen – die erneute Bereitstellung der Serviceleistungen oder die Zahlung der Kosten für die erneute Bereitstellung der Serviceleistungen.

4) Im gesetzlich zulässigen Umfang ist Re-Time Pty Ltd in keinem Fall haftbar für spezielle, indirekte oder Folgeschäden bzw. -verluste jeglicher Art, einschließlich Gewinn- oder Vertragsverlust, auch wenn Sie uns über besondere Umstände informieren oder ein solcher Verlust vernünftigerweise vorhersehbar war. Eine Kopie dieses Handbuchs können Sie auf unserer Website herunterladen: [www.re-timer.com](http://www.re-timer.com)

**RE-TIMER™**

© Copyright 2012 Re-Time Pty Ltd

**RE-TIMER** ist eine Marke von Re-Time Pty Ltd

[www.re-timer.com](http://www.re-timer.com) ist Eigentum von Re-Time Pty Ltd

Re-Time Pty Ltd, Box 9 Mark Oliphant Building,  
Laffer Drive, Bedford Park, South Australia  
5042, Australien. +61 (0) 8 8201 7568

**Vertriebspartner in Deutschland:**

Goodlite Lichttherapie  
[www.litebooklichttherapie.de](http://www.litebooklichttherapie.de)