

## Wie uns eine Sonnenuhr dabei hilft, mit der Zeitumstellung klarzukommen

Veröffentlicht am: 01.03.2019, 7:27

Pressemitteilung von: **Helios e.K.** // Carlo Heller

In der Nacht zum 31. März 2019 werden die Uhren auf Sommerzeit umgestellt. Eine EU-Umfrage 2018 hat gezeigt: Die halbjährliche Zeitumstellung wird von der Mehrheit der Befragten abgelehnt. Sie bringt die innere Uhr vieler Menschen durcheinander und kann sogar die Gesundheit beeinträchtigen.

Chronobiologen haben die innere Uhr des Menschen erforscht: sie reguliert die Körpertemperatur, den Blutdruck und die Hormonausschüttung und wird am stärksten durch die Veränderungen der Farbe und der Intensität des Sonnenlichts beeinflusst.

Die Firma Helios Sonnenuhren aus Wiesbaden bietet zum Frühlingsanfang die erste Sonnenuhr, die den direkten Zusammenhang zwischen der wahren Sonnenzeit und der inneren Uhr des Menschen beleuchtet, an. Auf der neuen Sonnenuhr HORA Lux A ist der wahre Mittag (= 12 Uhr Sonnenzeit) auch tatsächlich die Mitte des Tages. Auf der Armbanduhr ist es dann bereits erheblich später, besonders während der Sommerzeitperiode. Daher ist die Sonnenuhr der wahre Rhythmusgeber unserer inneren Uhr, die sich mit dem täglichen Sonnengang und dem damit verbundenen Wechsel von Tag und Nacht synchronisiert.

Das Zifferblatt der HORA Lux A stellt die Lichtverhältnisse der wahren Sonnentage auf gedachten Kreisen zu unterschiedlichen Tages- und Jahreszeiten da. Die Tierkreiszeichen kennzeichnen das Datum. Außenherum ist die innere Uhr des Menschen mit den Zeitpunkten der einsetzenden Körpervorgängen dargestellt.

Die HORA Lux wird mit dem mitgelieferten Kompass nach Norden ausgerichtet. Bei Sonnenschein zeigt der Schattenwerfer die wahre Sonnenzeit an und gibt Auskunft über die Lichtverhältnisse und die Körperfunktionen der inneren Uhr.

Der Besitzer der Sonnenuhr kann seinen eigenen inneren Rhythmus entlang des Sonnenlaufs entdecken und die eigenen Körperfunktionen in Einklang mit der naturgegebenen Änderung des Sonnenlichts bringen. Wer danach lebt, lebt gesünder!

Chronobiologen empfehlen folgerichtig die Zeitumstellung abzuschaffen und die Normalzeit ("Winterzeit") beizubehalten. Ideal fänden sie allerdings die Sonnenzeit, denn sie allein ist für die innere Uhr maßgebend.

Der Uhrenteller der HORA Lux A mit 155mm Durchmesser ist aus Porzellan und wird in der traditionellen Porzellanmanufaktur Rudolf Kämmer in Thüringen hergestellt. Die keramischen Volltonfarben werden bei 800°C in die Glasur eingebrannt. Die zentrale Halbkugel aus Edelstahl nimmt den Schattenwerfer im Winkel des Breitengrads auf. Die Sonnenuhr steht auf drei Kautschukfüßchen und kann sowohl auf der sonnigen Fensterbank als auch ganzjährig im Freien aufgestellt werden.

Die HORA Lux A wird ab 20.3.2019 zum Einführungspreis von 59,90 Euro bei HELIOS Sonnenuhren angeboten. Neben der HORA Lux A gibt es die Ausführung als HORA Lux C mit Illustrationen zur inneren Uhr.

Zusätzliche Infos: <https://www.helios-sonnenuhren.de/de/hora-lux>

---

## Pressekontakt

Herr Carlo Heller  
Inhaber

**Helios e.K.**  
Begasweg 3  
65195 Wiesbaden, Deutschland

Telefon: 0611-1851106  
E-Mail: [info@helios-sonnenuhren.de](mailto:info@helios-sonnenuhren.de)  
Website: <https://www.helios-sonnenuhren.de>

### Firmenportrait

Helios Sonnenuhren e.K. hat sich auf die Entwicklung von modernen Sonnenuhren spezialisiert. Die Produktpalette reicht von tragbaren Taschensonnenuhren über Sonnenuhren für den Garten oder Balkon bis zu Wandsonnenuhren. Auch größere Einzelanfertigungen für den öffentlichen Raum werden nach Kundenwunsch angefertigt.

Gründer und Inhaber von Helios Sonnenuhren ist der promovierte Maschinenbau-Ingenieur Carlo Heller. Seine Neuentwicklungen des ältesten Zeitmessers der Menschheit zeichnen sich durch ihre Funktionsvielfalt, ihre Präzision und ihr modernes Design aus.

### Wichtiger Hinweis:

Für diese Pressemitteilung sowie das Bild- und Tonmaterial ist allein der jeweils angegebene Herausgeber verantwortlich. In der Regel ist dieser der Urheber der Presstexte sowie der angehängten Bild und Informationsmaterialien. Das TRENDKRAFT-Portal ist für den Inhalt dieser Pressemitteilung nicht verantwortlich und übernimmt keine Haftung für die Korrektheit oder Vollständigkeit der dargestellten Meldung. Die Nutzung von hier archivierten Informationen zur Eigeninformation und redaktionellen Weiterverarbeitung ist in der Regel kostenfrei. Vor der Weiterverwendung sollten Sie allerdings urheberrechtliche Fragen mit dem angegebenen Herausgeber klären. Eine systematische Speicherung dieser Daten sowie die Verwendung auch von Teilen dieses Datenbankwerks sind nur mit schriftlicher Einwilligung durch das TRENDKRAFT-Portal gestattet.

Des Weiteren beachten Sie bitte unseren Haftungsausschluss unter: <https://trendkraft.io/haftungsausschluss>