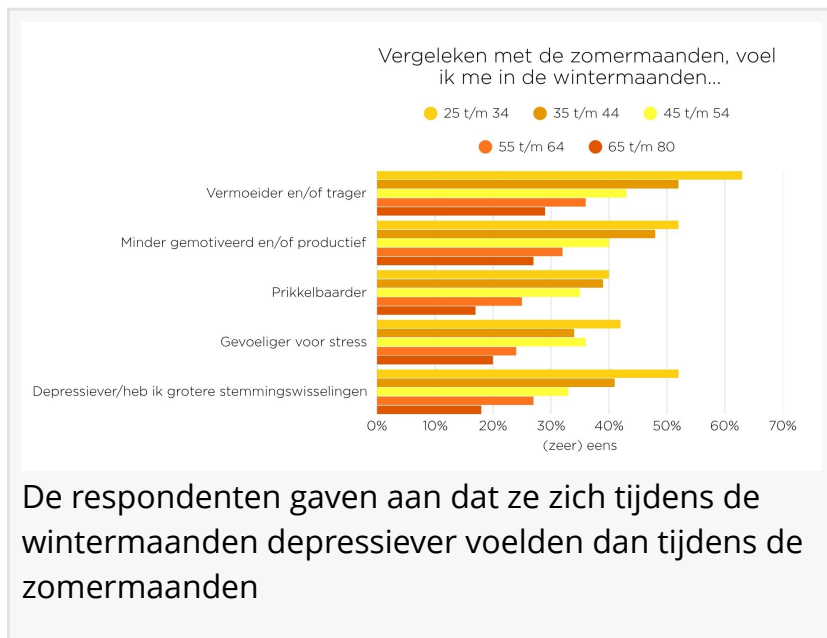


Een meerderheid van de Nederlandse volwassenen voelt zich futloos tijdens de donkere wintermaanden

Een onderzoek blijkt dat een gebrek aan zonlicht een aanzienlijke invloed heeft op het humeur, het energieniveau en de motivatie van mensen

AMSTERDAM, NETHERLANDS, November 6, 2025 /EINPresswire.com/ -- [SunLED Life Science B.V.](#), een start-up die zich richt op gezondheidstechnologie, heeft vandaag de resultaten bekendgemaakt van een nieuw onderzoek dat is uitgevoerd door [Motivaction](#), een toonaangevend Nederlands onderzoeks- en analysebureau. Het onderzoek richtte zich op hoe blootstelling aan zonlicht, schermtijd en seizoensgebonden veranderingen de stemming, energie en motivatie van Nederlandse volwassenen beïnvloeden. Hiervoor werden 1.034 Nederlanders in de leeftijd van 25 tot 80 jaar ondervraagd. De resultaten



“

Het onderzoek van Motivaction bevestigt wat de wetenschap al lang aantoonde: een gebrek aan natuurlijk zonlicht heeft een directe invloed op hoe we ons voelen en functioneren.”

Dr. Anne Berends, CEO, CTO en medeoprichter van SunLED Life Science

bevestigen een duidelijke lichamelijk en geestelijke effect van verminderde blootstelling aan zonlicht, waarbij 52% van de respondenten in de leeftijd van 25-34 jaar en 33% van alle leeftijdsgroepen aangaf zich tijdens de wintermaanden depressiever te voelen dan tijdens de zomermaanden. Van dezelfde leeftijdsgroep voelt 40% zich prikkelbaarder en zegt 42% gevoeliger te zijn voor stress.

De gemiddelde persoon in geïndustrialiseerde landen brengt 90% van zijn of haar wakkere uren binnenshuis door en kijkt zeven uur per dag naar schermen – weg van natuurlijk zonlicht. Gedurende de wintermaanden is er in Nederland gemiddeld slechts 1,7 tot 4 uur zonlicht per dag. Bovendien mist alle verlichting binnenshuis nabij-

infraroodlicht (NIR): een vitaal maar onzichtbaar onderdeel van het zonnenspectrum dat 50% van zonlicht uitmaakt. Ramen filteren NIR weg, dus zelfs zonlicht dat door een raam schijnt, kan niet helpen bij de groeiende wereldwijde gezondheidsproblemen die worden veroorzaakt door de moderne levensstijl binnenshuis.

Uit de resultaten van het Motivation-onderzoek blijkt dat 86% van de respondenten van mening is dat dagelijkse blootstelling aan zonlicht essentieel is voor zowel de lichamelijke als de geestelijke gezondheid, en dat een op de drie respondenten tijdens de donkere wintermaanden minder energie heeft en last heeft van een slechter humeur. Een op de drie Nederlandse volwassenen voelt zich tijdens de wintermaanden prikkelbaarder (30%), gestrest (31%) en depressief (33%) dan in de zomer. Onder jongvolwassenen van 25-34 jaar zijn deze effecten nog sterker: de helft geeft aan in de winter minder gemotiveerd en productief te zijn. Vooral vrouwen geven aan gevoeliger te zijn voor seizoensgebonden veranderingen: bijna de helft zegt zich vermoeider en minder gemotiveerd te voelen naarmate de dagen korter worden.

Gevolgen voor welzijn en de werkplek.

De bevindingen benadrukken verder hoe een digitale levensstijl de uitdagingen voor het welzijn versterkt, veroorzaakt door lange schermtijd en beperkte blootstelling aan zonlicht, vooral onder jongere, digitaal actieve volwassenen. Tweeëndertig procent van de ondervraagde volwassenen brengt minstens vijf uur per dag door achter een scherm, exclusief smartphonegebruik, en de helft (49%) geeft aan meer vermoeidheid te ervaren door langdurige digitale activiteit. Vooral jongvolwassenen van 25 tot 44 jaar merken een sterke daling in hun energie, motivatie en



concentratievermogen. Organisaties die investeren in gezondere, met licht verrijkte omgevingen kunnen een meetbaar verschil maken op het vlak van energie, stemming en productiviteit. Bijna de helft van de respondenten (48%) verwacht dat hun werkgever energie en stemming tijdens de donkere maanden ondersteunt.

Andere belangrijke bevindingen zijn:

Demografische gegevens:

- 21% van de respondenten zegt dat hun energie sterk daalt zonder voldoende zonlicht, en nog eens 40% ervaart een matige afname.
- Een derde (30%) van de respondenten geeft aan dat zelfs één dag zonder zonlicht een negatieve invloed heeft op hun mentale scherpte.
- 49% van de respondenten geeft aan zich vermoeider te voelen door lange schermuren, waarbij jongvolwassenen (25-44 jaar) het meest worden getroffen.

Werkdag en schermtijd:

- 56% van de respondenten die veel schermtijd hebben, zegt open te staan voor het gebruik van een apparaat dat in de winter op een veilige manier energie of stemming verhoogt.
- 48% van de werkende respondenten vindt dat werkgevers een actieve rol moeten spelen bij het ondersteunen van welzijn en energie tijdens de donkere maanden.
- 36% van de respondenten slaagt erin om tijdens een normale werkdag in de winter 30 minuten in het zonlicht door te brengen, waarbij 55% bewust probeert naar buiten te gaan om meer daglicht te krijgen. Vrouwen (61%) en volwassenen van 35-44 jaar (63%) zoeken het vaakst zonlicht op, maar hebben desondanks moeite om aan de dagelijkse zonlichtbehoefte te voldoen.

Groeiende belangstelling voor lichttherapie:

- 82% van de Nederlandse volwassenen is bekend met lichttherapie.
- Meer dan de helft (53%) van de gebruikers die veel tijd achter een scherm doorbrengen, zou overwegen om een apparaat te gebruiken dat op een veilige manier het humeur of de energie verbetert tijdens de donkere wintermaanden.
- Jongvolwassenen (25-44) staan hier bijzonder voor open: tot 70% staat open voor deze oplossingen.
- Van de respondenten die lichttherapie hebben geprobeerd, meldt drie op de vier (75%) een blijvende verbetering in energie.

Op basis van meer dan zes jaar R&D en wetenschappelijk gevalideerd, toonde een dubbelblind klinisch onderzoek uit 2023 aan de Rijksuniversiteit Groningen aan dat de NIR-lichttechnologie van SunLED het humeur verbeterde, de energie verhoogde en slaperigheid verminderde door positieve fotobiomodulatie.

“Het onderzoek van Motivaction bevestigt wat de wetenschap al lang aantoonde: een gebrek aan natuurlijk zonlicht heeft een directe invloed op hoe we ons voelen en functioneren”, aldus dr. Anne Berends, CEO, CTO en medeoprichter van SunLED Life Science. “Ons eerste commerciële

product, SunBooster, komt vanaf half november in de Benelux op de markt en is het eerste NIR-apparaat dat de gezondheidsvoordelen van dit deel van het zonlicht binnenshuis brengt, waardoor het voor de meeste mensen wereldwijd toegankelijk is en moeiteloos kan worden geïntegreerd in werkruimtes en dagelijkse routines, zelfs in de donkerste maanden.”

[Download hier de SunLED Life Science Press Kit](#), inclusief de volledige onderzoeksresultaten van Motivaction en aanvullend mediamateriaal.

Over Motivaction

Motivaction is het toonaangevende Nederlandse onderzoeksbureau dat gespecialiseerd is in publieksanalyse, mindset-segmentatie en maatschappelijke trends. Door middel van diepgaand kwantitatief en kwalitatief onderzoek ondersteunt Motivaction organisaties bij het nemen van strategische beslissingen op het gebied van communicatie, branding en human resources.

Over SunLED Life Science, B.V.

SunLED Life Science onderzoekt en ontwikkelt lichttechnologieën die de gezondheidsvoordelen van zonlicht binnenshuis brengen. Onze gepatenteerde, wetenschappelijk bewezen nabij-infraroodtechnologie bevordert de gezondheid en het welzijn en kan eenvoudig worden geïntegreerd in apparaten zoals schermen, verlichtingsarmaturen, autodashboards en meer. Wij streven naar een wereld waarin iedereen binnenshuis kan profiteren van de voordelen van natuurlijk zonlicht.

Mindy M. Hull

Mercury Global Partners for SunLED

+1 415-889-9977

[email us here](#)

Visit us on social media:

[Instagram](#)

This press release can be viewed online at: <https://www.einpresswire.com/article/864661311>

EIN Presswire's priority is source transparency. We do not allow opaque clients, and our editors try to be careful about weeding out false and misleading content. As a user, if you see something we have missed, please do bring it to our attention. Your help is welcome. EIN Presswire, Everyone's Internet News Presswire™, tries to define some of the boundaries that are reasonable in today's world. Please see our Editorial Guidelines for more information.

© 1995-2025 Newsmatics Inc. All Right Reserved.