

Celebrities legen sich jetzt zwischendurch in „Light Beds“: Welche Wirkung das kalte Rotlicht auf Haut und Stimmung hat und wo man den Beauty-Trend testen kann

R

ot- und Infrarotlicht sind eigentlich keine Unbekannten in der Beauty- und Wellnesswelt: Rotlichtlampen lösen seit Jahrzehnten solide Verspannungen und Entzündungen, in Spas und Wellnesshotels gehört die Infrarotsauna längst zum Inventar und auch hautverschönernde LED-Masken für Gesicht oder Dekolleté erlebten zuletzt einen regelrechten Boom. Da war es nur eine Frage der Zeit, bis Beauty-Fans die positiven Effekte maximiert haben wollen. Und so werden gerade Ganzkörperbehandlungen immer populärer.

BELIEBT BEI DEN STARS

Wie so oft kommt die Tendenz, Altbewährtes zum neuen Mega-Hype zu erklären von dort, wo die Star-Dichte am höchsten ist: aus Hollywood und New York. Für einen Full-Body-Glow genießen Celebrities hier entspannte LED-Treatments auf der Rotlichtliege, z. B. in den Day Spas von Skincare-Expertinnen wie Tracie Martyn und Joanna Vargas. Noch komfortabler zu glatter Haut kommen Social-Media-Persönlichkeiten und Unternehmer*innen wie Kylie Jenner, Kendall Jenner und Paris Hilton, die dank eigener Wellnessliege nicht mal mehr das Haus verlassen müssen. Was auf den ersten Blick aussieht wie eine Sonnenbank ist alles andere als schädlich für die Haut, da auf UVA- und UVB-Strahlung verzichtet wird. Stattdessen sind die modernen „Light Beds“ mit LEDs ausgestattet, die nicht-thermi- >

sches Rotlicht mit einer Wellenlänge von 620 bis 750 Nanometer ausstrahlen. Hier liegt auch der Unterschied zu den traditionellen Rotlichtlampen und Infrarotsaunen, die vor allem auf Wärmewirkung setzen.

ENERGIESCHUB FÜR DIE ZELLEN

Die Behandlung mit kaltem Rotlicht wird auch als Low-Level-Laser-Therapy (LLLT) oder Photobiomodulation bezeichnet. Es dringt dabei völlig schmerzfrei in die Haut und Gewebe ein und regt dort die Zellen an, auf einem höheren Niveau zu arbeiten. Genauer gesagt wirkt die Rotlichttherapie auf die Mitochondrien. Sie werden angeregt, mehr „ATP“ zu bilden,

den Treibstoff der Zellen. Im Fall der Haut bedeutet das: Die Fibroblasten produzieren mehr Elastin- und Kollagenfasern, die für festere und glattere Haut sorgen. Ein weiterer Effekt: „Rotlicht erzeugt eine bessere Durchblutung. Das bedeutet auch immer eine bessere Nährstoffversorgung sowie die Aktivierung des Stoffwechsels. Auf diese Art und Weise kommt es unter anderem zu einer Aktivierung der kleinen Blutgefäße und somit zu positiven Effekten auf die Hautalterung, bei Pigmentstörungen oder Akne“, erklärt der Dermatologe Dr. Stefan Duve vom Haut- und Laserzentrum an der Oper in München, wo man seit Kurzem auch Einheiten auf der praxiseigenen Rotlichtliege buchen kann.

KLEINER AUFWAND, GROSSE WIRKUNG

Der Vorteil der Ganzkörperanwendung gegenüber dem lokalem Einsatz ist offensichtlich: „Die Wirkung ist breitflächiger und dadurch umfassender. Man kann gleichzeitig eine hautverjüngende Anwendung für Gesicht und Dekolleté machen, das Gewebe an den Beinen durch die angeregte Durchblutung straffen und etwas für die Gesundheit tun, indem man die Entspannung fördert“, sagt Dr. Stefan Duve. Schon 10 bis 20 Minuten, maximal dreimal pro Woche genügen für längerfristige Effekte. „Wie bei allen Anwendungen gilt es, ein gesundes Mittelmaß einzuhalten. Zu wenig nützt nichts, zu viel kann auch Nebenwirkungen wie zum Beispiel Hautrötungen nach sich ziehen“, so der Hautexperte. Er rät vor der Anwendung Rücksprache mit der Dermatologin bzw. dem Dermatologen zu halten. Die Therapieeinheiten von 20 Minuten auf der „Dayon LightSpa Pure Beauty“-Liege kosten im Münchner Haut- und Laserzentrum an der Oper 50 Euro. Wer genug Platz und das nötige Geld übrig hat, kann sich die schicke Liege auch in die eigenen vier Wände stellen. Kostenpunkt: 14000 Euro.

WOHLFÜHL-EFFEKT INKLUSIVE

Nicht nur die Haut profitiert von der Bestrahlung, sondern das allgemeine Wohlbefinden: Rotlicht-Fans berichten, dass sie sich danach energiegeladener und erholter fühlen, was sich wohl mit dem anregenden Effekt auf die Mitochondrien erklären lässt. Richtig eingesetzt soll rotes Licht auch den zirkadianen Rhythmus positiv beeinflussen. Abends wirkt es im Gegensatz zu blauem Licht beruhigend und kann den Schlaf fördern. Klingt doch nach einer echten Win-Win-Situation: Entspannt abschalten und nebenbei die Haut verjüngen.

Silke Spengler