



# Es werde Licht

Bekannt und bewährt ist **Rotlicht** gemeinhin als Hausmittel bei Erkältungen und Gelenksbeschwerden. Doch auch auf unsere Haut hat es positive Auswirkungen, indem es z. B. die Wundheilung verbessert und einen Anti-Aging-Effekt aufweist.

**F**ür unsere Gesundheit ist Licht essenziell. Natürliches Sonnenlicht liefert unserem Körper Energie, damit er über die Haut Vitamin D produzieren kann – was für das Immunsystem, die Knochen und Zähne wichtig ist. Darüber hinaus hat Licht **eine aktivierende Wirkung**, es sorgt dafür, dass die Organe optimal aufeinander abgestimmt arbeiten, es steigert die Motivation und hilft uns dabei, besser zu funktionieren und zu kommunizieren. Und: Licht hebt die Laune und vermittelt uns ein angenehmes, warmes Gefühl.

Genau diesen Effekt macht sich die Medizin mithilfe von Infrarotlicht bzw. Infrarotlampen zunutze. Sie senden ein spezielles, wärmendes Licht aus, das tief in die Haut und die darunter liegenden Muskeln eindringt, dort für Entspannung sorgt, die Durchblutung fördert und Schmerzen lindert.

## Bewährt und sicher

Als Heil- und Therapiemittel vor allem bei Erkältungen, Entzündungen oder Gelenksbeschwerden hat Infrarotlicht sich längst bewährt. Außerdem wärmt es Säuglinge nach der Geburt – was für seine Sicherheit spricht.

Auch die Haut profitiert von Rotlicht, wobei hier die wärmenden Spektralanteile herausgefiltert werden sollten, da zu viel Wärme die Haut belasten kann. Im Vergleich zu UV-Licht dringt das rote Licht tief in die Haut ein und regt dort **zahlreiche biopositive Prozesse** an. Die NASA nutzt das rote Licht bereits seit Jahrzehnten, um vor allem die Wundheilung von Astronauten zu verbessern. Das rote Licht hat zahlreiche posi-

tive Auswirkungen auf unsere Gesundheit, es erhöht die Blutzirkulation und kurbelt den Stoffwechsel sowie das Lymph- und Immunsystem an. Und weil bekannt ist, dass Entzündungsprozesse zu vorzeitiger Hautalterung führen, ist Rotlicht auch für seinen Anti-Aging-Effekt begehrt und beliebt.

## Aktiviert die Zellkraftwerke

Studien haben außerdem gezeigt, dass Rotlicht die Mitochondrien ankurbelt, die Kraftwerke unserer Hautzellen. Kein Wunder, dass es in der medizinischen Kosmetik immer öfter eingesetzt wird.

Besonders beliebt ist aktuell die Ganzkörper-Rotlicht-Anwendung für die ästhetische Praxis. Dank des ersten **Rotlicht-Ganzkörpergeräts für Well-Being und Well-Aging** ist ein nicht-invasives und risikoarmes Treatment möglich, das effektiv gegen Falten und Pigmentstörungen wirkt, müder, schlaffer Haut neue Energie spendet und die Wundheilung unterstützt. Dabei reicht der Einsatz dieses Wirkstoffes weit zurück. „Bereits in der Antike wurde Licht von Medizinern gezielt eingesetzt, beispielsweise um Stoffwechselerkrankungen zu kurieren oder um das Abheilen von Wunden zu fördern“, weiß Dr. med. Stefan Duve, Dermatologe und Gründer des Haut- und Laserzentrums an der Oper.

Die heilende und stärkende Wirkung des Lichts ist also lange bekannt. Viele Patienten kennen und nutzen klassische Rotlicht-Glühlampen auch, um Erkältungsbeschwerden zu lindern oder ihren Schlaf zu fördern. Über die Jahre und Jahrzehnte hat sich >>



**Dr. med. Stefan Duve**

ist Dermatologe und Mitgründer des Haut- und Laserzentrums an der Oper in München. Er ist außerdem Buchautor und hat mit Doctor Duve medical skin care eine eigene Pflegelinie entwickelt.

> [www.haut-und-laserzentrum.de](http://www.haut-und-laserzentrum.de)

Foto: Dayon

» die Technologie aber natürlich wesentlich weiterentwickelt.

„Mittlerweile sind wir bei sogenannten ‚nicht-thermischen‘ Geräten angelangt, die ohne störende Wärmeanteile arbeiten“, erklärt Dr. Duve. „Dafür verfügen sie über eine höhere Leistungskapazität sowie **besseren Anwendungskomfort**. Außerdem können mithilfe des Ganzkörpergeräts der komplette Körper gleichzeitig behandelt und unterschiedliche Indikationen bedient werden. Egal, ob Entspannung oder leichte Hautstraffung – mit nur einem Gerät kann ich meinen Patienten mehrere Dienstleistungen gleichzeitig anbieten.“

In den letzten Jahren haben sich Rotlicht-Anwendungen weltweit insbesondere durch Rotlicht-Masken für das Gesicht bewährt. Vor allem in Brasilien und Asien wird Rotlicht als ergänzende Therapieform häufig angewendet und auch in New York und natürlich der Filmfabrik Hollywood ist der Trend sehr groß.

### **Vielseitig einsetzbar**

„Durch die neue Möglichkeit der Ganzkörperbehandlung wird das Anwendungsspektrum nun sogar noch größer“, ist der Dermatologe sicher. Denn Rotlicht sorgt für eine bessere Durchblutung der Haut, was wiederum auch **eine bessere Nährstoffversorgung** und eine Aktivierung des Stoffwechsels zur Folge hat. „Auf diese Weise kommt es dann unter anderem auch zu einer Aktivierung der kleinen Blutgefäße und damit zu positiven Effekten auf die Hautalterung“, beschreibt

Dr. Duve die Behandlungsergebnisse. „Darüber hinaus wird durch das Rotlicht die Tätigkeit der Fibroblasten begünstigt, die vermehrt Kollagen und Elastin erzeugen, was ebenfalls zu glatterer und strafferer Haut führt.“

### **Zellerneuerung ankurbeln**

Das ist aber noch lange nicht alles: „Auch das Erscheinungsbild von Pigment- und Altersflecken kann durch die Einwirkung von Rotlicht verbessert werden“, so der Hautexperte. „Das geschieht zum einen durch die Ankurbelung der Zellerneuerung, zum anderen durch die **Regulation der Melanin-Produktion**, die eine Aufhellung der Hautstellen mit unerwünschter Überpigmentierung bedingt.“ Der für die Hautverjüngung besonders effektive Strahlungsbereich des Rotlichts beträgt ca. 630 bis 660 Nanometer. Der Münchner Dermatologe empfiehlt maximal drei Ganzkörper-Rotlichtbehandlungen à 20 Minuten pro Woche. „Da die Hautbeschaffenheit von Patient zu Patient verschieden ist, sollte vorab immer ein ausführliches Beratungs- und Aufklärungsgespräch mit dem behandelnden Arzt stattfinden.“

Was laut Dr. Duve aus ärztlich-unternehmerischer Sicht auch noch für die Anschaffung eines Rotlicht-Ganzkörpergeräts für Praxen spricht: „Neben den vielfältigen Anwendungs- und Einsatzmöglichkeiten, der nachgewiesenen Wirkung und natürlich der **hohen Sicherheit für Patienten** gibt es ganz klare positive wirtschaftliche Aspekte.“ Dazu zählen für den Mediziner die hohe Anzahl an Behandlungen, die jeden Tag eingeplant und durchgeführt werden können. „Das Treatment dauert nicht lange, maximal etwa 20 Minuten pro Patient – eine entsprechende Zahl an Belegungen des Geräts ist möglich. Und das ohne großen Personalaufwand, da das Gerät praktisch von selbst läuft. Darüber hinaus muss das Personal im Vorfeld nicht lange und umfangreich geschult werden, was ebenfalls Zeit und Kosten spart“, so der Hautexperte.

### **Neue Zielgruppen ansprechen**

Aber die Anwendung kommt laut Dr. Duve auch **den Wünschen und Erwartungen der Patienten** entgegen: „Kurzweilige Lunchtime-Treatments ohne Downtime, also anschließende Ausfallzeiten, sind äußerst beliebt. Und selbst Patienten, die ästhetischen Behandlungen gegenüber vielleicht noch etwas skeptisch gegenüberstehen, können mit dieser Anwendung in die Praxis gezogen und vom Gegenteil überzeugt werden. Man kann damit also eine neue Zielgruppe erreichen.“

## **Vorteile der Rotlicht-Therapie**

Da es sich um eine nicht-invasive Anwendung handelt, werden keine Injektionen oder Medikamente benötigt. Entsprechend groß ist der Sicherheitsaspekt und es kommt auch nicht zu Ausfallzeiten. „Die Rotlicht-Therapie ist eine bewährte Methode. Bei korrekter Nutzung, Handhabung und Absprache mit dem behandelnden Arzt sind Nebenwirkungen oder Risiken nicht bis kaum vorhanden“, klärt Dr. Duve auf. „Und auch während der Behandlung gibt es

keinerlei Schmerzen, im Gegenteil – Rotlicht wird ja zur Linderung von Schmerzen eingesetzt. Und ebenso zur Milderung anderer Gesundheitsprobleme wie Entzündungen oder zur Wundheilung. Bei regelmäßiger und dauerhafter Anwendung wirkt sich Rotlicht positiv auf die Hautstraffung aus, feine Linien und Fältchen werden reduziert und Patienten können sich über insgesamt schönere, frischere, jugendlichere Haut freuen.“