

# Die Rotlichttherapie lädt Ihre Mitochondrien auf, revitalisiert Ihre Haut und lindert Schmerzen

JILL CARNAHAN



FOTO(LINK IST EXTERN)VON JAROSLAV MORAVCIK / 123RF.COM

Wir sind so sehr in der materiellen Welt gefangen, dass wir oft vergessen, dass unser Körper eigentlich hauptsächlich aus Energie besteht. Ohne zu sehr auf Sie einzugehen, ist es wichtig, sich daran zu erinnern, dass der physische Teil von Ihnen nur einen kleinen Teil dessen ausmacht, wer Sie tatsächlich sind.

Unser Körper gibt Energie ab und wir werden von Energie beeinflusst – aber es ist so leicht zu vergessen, weil wir es nicht sehen können. Dieses Konzept ist auch etwas schwierig zu verstehen. Aus diesem Grund reagieren manche Menschen empfindlich auf EMF, (siehe Strahlenschutz Produkte) die von Wi-Fi-Geräten abgestrahlt werden, und aus diesem Grund können Elektroenzephalographie-Scans (EEG) des Gehirns die abgegebene Energie messen.

Wir sind Geschöpfe, die sich entwickelt haben, um im Licht zu leben. Heutzutage verbringen wir etwa 90 % unserer Zeit in Innenräumen und haben daher die Belastung durch verschiedene Lichtwellenlängen deutlich reduziert. Die Rotlichttherapie, auch Photobiomodulation genannt, stellt genau die richtigen Wellenlängen bereit, die unser Körper für Verjüngungsprozesse nutzt.

# Die Bedeutung der Lichtwellenlängen

Seit der Erfindung der Glühbirne im Jahr 1879 haben wir die Lichtlandschaft völlig verändert. Aus dem gleichen Grund, aus dem oft empfohlen wird, Bildschirme vor dem Schlafengehen zu meiden, hat Licht die eindeutige Fähigkeit, unsere Biologie zu beeinflussen.

Alles Licht fällt in ein Spektrum. Sichtbares Licht reicht von 400 nm (nahe dem Ultraviolett) bis 700 nm (nahe dem Infrarot). Bei der Rotlichttherapie liegt der Bereich normalerweise zwischen **600 und 800 nm** und wird oft als nahes Infrarot oder NIR bezeichnet. Dies kann als der therapeutische Sweet Spot der Lichttherapie angesehen werden.

## Was die Rotlichttherapie im Körper bewirkt

Menschen, die der Lichttherapie skeptisch gegenüberstehen, können es meist nur schwer glauben, weil wir uns so sehr auf die biochemischen Prozesse konzentrieren. Aber genau wie Pflanzen durch Photosynthese Lichtenergie in chemische Energie umwandeln, gibt es in unserem Körper Prozesse, die es uns ermöglichen, Nahinfrarotlicht aufzunehmen und es in unser zelluläres Energiemolekül Adenosintriphosphat (ATP) umzuwandeln.

ATP ist die Energiewährung unseres Körpers – wenn in Ihrem Körper nicht genügend ATP-Prozesse vorhanden sind, spüren Sie dies an Ihrem persönlichen Energieniveau. Ihr Körper benötigt für nahezu jeden einzelnen Prozess ATP und ohne ATP würden Sie innerhalb von Sekunden sterben – genau so wirkt das Gift Zyanid.

Um ATP aufzubauen, verwendet Ihr Körper ein Enzym namens Cytochrom-C-Oxidase, das Sauerstoff mit Nicotinamidadenindinukleotid (NAD) und Wasserstoff (H) bindet. Dadurch entsteht aus dem Molekül NAD NADH, [das ATP produziert\(Link ist extern\)](#)dabei.

Wir benötigen ausreichend Cytochrom-C-Oxidase und NADH, um ATP herzustellen. Wenn Sie zu viel Stickstoffmonoxid haben, kann es eindringen und die Cytochrom-C-Oxidase übernehmen, sodass es nicht mehr so gut für die ATP-Produktion verfügbar ist. Zu viel Stickoxid kann durch viele Dinge verursacht werden, darunter Stress und Krankheit.

Die Photobiomodulation verhindert, dass Stickstoffmonoxid das Cytochrom-C-Oxidase-Enzym verbraucht, sodass es für die Herstellung von ATP verfügbar ist.

Ziemlich cool, oder?

Deshalb ist die Rotlichttherapie so effektiv, weil sie Ihrem Körper mehr Energiemoleküle zur Verfügung stellt, mit denen er arbeiten kann. Wenn Ihrem Körper mehr ATP zur Verfügung steht, kann er sich auf Verjüngungsprozesse konzentrieren, die er einmal auf Eis legen musste. Dazu gehören die Reparatur Ihrer Haut, die Reduzierung von

Entzündungen und die Beschleunigung dringend benötigter Genesungsprozesse.

(Siehe Schmerzpflaster und Schmerzcreme)

## **11 wissenschaftlich fundierte Vorteile der Rotlichttherapie**

Wenn man sich die Forschung hinter den Vorteilen der Photobiomodulation ansieht, kommen einige Themen ans Licht (Wortspiel beabsichtigt). Zunächst werden Sie feststellen, dass viele der Vorteile mit Haut und Gewebe zu tun haben. Dies könnte daran liegen, dass die Reparatur von Falten im Gesicht zum Beispiel für Ihr Überleben eine untergeordnete Rolle spielt.

Wenn Sie mit der Rotlichttherapie ATP im Körper freisetzen, steht Ihrem Körper im Wesentlichen mehr Energie zur Verfügung, mit der er arbeiten kann. Zu den wissenschaftlich belegten Vorteilen der Rotlichttherapie gehören:

1. Stimulierung der Produktion von Kollagen und Elastin
2. Reduziert das Auftreten von feinen Linien und Fältchen
3. Verbesserung des Erscheinungsbilds von Dehnungsstreifen
4. Steigerung der Durchblutung
5. Vereinheitlicht den Teint der Haut
6. Beschleunigt die Erholung nach dem Training
7. Entzündungen reduzieren
8. Linderung von Gelenkschmerzen und Arthritis-Symptomen
9. Verbesserung der sportlichen Leistung
10. Beschleunigung der Wundheilung
11. Linderung der Symptome von Hauterkrankungen wie Akne, Rosacea und Ekzemen

Persönlich habe ich mit der Rotlichttherapie große Erfolge bei Menschen erzielt, die unter chronischen Schmerzen oder Autoimmunerkrankungen der Haut leiden. Da die Rotlichttherapie die allgemeine Entzündung, insbesondere in der Haut, reduziert, ist sie oft eine Behandlung, die denjenigen, die zuvor gelitten haben, große Linderung verschafft und nur wenig Hilfe durch andere Therapieoptionen erhält. Jeder, der an Ekzemen oder Rosacea leidet, wird Ihnen sagen, wie äußerst frustrierend und schmerzhaft die Erkrankung sein kann, und die Rotlichttherapie ist eine gute Option für Menschen mit diesen Erkrankungen.

## **Rotlichttherapie zu Hause**

Glücklicherweise gibt es in der Welt der Gesundheit einen Wandel, um die täglichen Angriffe unseres modernen Lebensstils auf unseren Körper zu bekämpfen. Daher haben wir Zugang zu hilfreichen Werkzeugen und Tricks, um die Homöostase im Körper wiederherzustellen. Früher waren

Rotlichttherapien nur in zukunftsorientierten Arztpraxen und bei anderen medizinischen Fachkräften erhältlich, doch heute stellen Unternehmen hochwertige Produkte her, die Sie bequem zu Hause anwenden können.

Joovv ist ein Unternehmen, das ein LED-Rotlichttherapie-Panel entwickelt hat, das Sie in Ihrem Badezimmer oder Schlafzimmer aufbewahren können. Indem Sie einfach 5 bis 10 Minuten am Tag vor Joovv stehen, können Sie die Vorteile der Rotlichttherapie nutzen. Sicher, es ist eine Investition, aber der Vorteil, es bei Ihnen zu Hause zu haben, bedeutet, dass Sie es jeden Tag tun können. So schnell summieren sich diese Therapiesitzungen. Und was ist wichtiger als Ihre Gesundheit? Ganz zu schweigen davon, dass es eine natürliche Alternative zu Schmerzmitteln und Steroid-Hautcremes ist. (unsere **NeuroCreme**)

Ich bin von Unternehmen wie Joovv begeistert, weil sie die Macht wieder in die Hände der Menschen legen. Sie entwickeln Produkte, die weitaus bessere Alternativen dazu darstellen, im Galopp der Pharmaindustrie stecken zu bleiben. Das ist etwas, worüber man sich freuen kann!

Alle unsere Produkte enthalten das Licht in Ihrem Spektrum!

## **Ressourcen**

Berg JM, Tymoczko JL, Stryer L. *Biochemie* . 5. Auflage. New York: WH Freeman; 2002. [Kapitel 18, Oxidative Phosphorylierung\(Link ist extern\)](#).

Ferraresi C, Hamblin MR, Parizotto NA. [Low-Level-Laser\(licht\)therapie \(LLLT\) am Muskelgewebe: Leistung, Ermüdung und Reparatur dank der Kraft des Lichts\(Link ist extern\)](#). *Photonik Laser Med* . 2012;1(4):267-286.

Al Rashoud, AS et al. [Wirksamkeit der Low-Level-Lasertherapie an Akupunkturpunkten bei Knie-Arthrose: eine randomisierte, doppelblinde Vergleichsstudie\(Link ist extern\)](#). *Physiotherapie* , Band 100, Heft 3, 242–248.

Mitchell UH, Mack GL. [Eine Low-Level-Laserbehandlung mit Nahinfrarotlicht erhöht den venösen Stickoxidspiegel akut: eine einfach verblindete, randomisierte klinische Studie zur Wirksamkeit\(Link ist extern\)](#). *Am J Phys Med Rehabil* . 2013 Feb;92(2):151-6.

Chaves ME, Araújo AR, Piancastelli AC, Pinotti M. [Auswirkungen der Low-Power-Lichttherapie auf die Wundheilung: LASER x LED\(Link ist extern\)](#). *Ein BH-Dermatol* . 2014;89(4):616-23.

*Schalten Sie das rote Licht ein! Die Rotlichttherapie lädt Ihre Mitochondrien auf, revitalisiert Ihre Haut und lindert Schmerzen(Link ist extern)ursprünglich veröffentlicht auf der Website von Dr. Jill Carnahan, 16. August 2018.*

## **Über den Autor**

**Jill Carnahan**

**JillCarnahan.jpg**



Jill Carnahan, MD, ABFM, ABIHM, IFMCP, nutzt funktionelle Medizin, um Menschen dabei zu helfen, Antworten auf die Ursache ihrer Krankheit und die ernährungsphysiologischen und biochemischen Ungleichgewichte zu finden, die sie möglicherweise krank machen. Funktionelle Medizin ist personalisierte Medizin, die sich mit der Ursache einer Krankheit befasst, anstatt nur Symptome zu behandeln.