

ANWENDUNGSBEREICHE INFRAROTLICHTTHERAPIE

DIESES BOOKET LIEFERT EINE ÜBERSICHT ALLER THERAPIEMÖGLICHKEITEN, RELEVANTER STUDIEN UND WICHTIGER HINWEISE.



03 ANGSTZUSTÄNDE UND DEPRESSIONEN

04 SPORTLICHE LEISTUNG

05 GEHIRN UND NERVEN

06 KNOCHEN UND GELENKE

07 GESUNDHEIT DER AUGEN

08 FETTABBAU

09 HAARAUFSFALL

10 HERPES

11 ENTZÜNDUNGEN

12 IMMUNSYSTEM

13 SCHMERZ

14 GESUNDHEIT DER HAUT

15 SCHLAF

16 GESUNDHEIT DER SCHILDDRÜSE

17 GESUNDHEIT DER FRAU

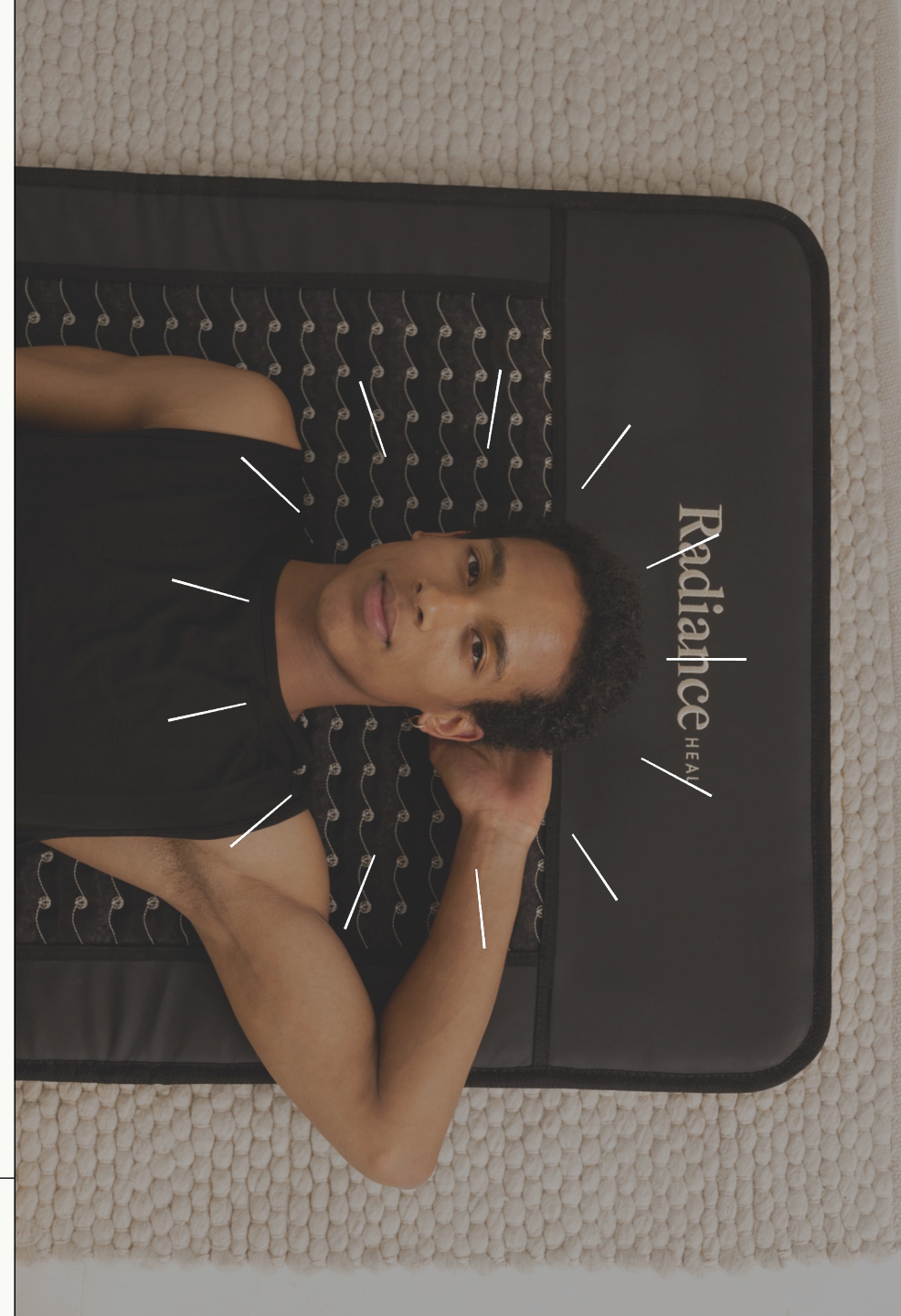
18 WUNDHEILUNG

Für eine wirksame Behandlung ist es wichtig, dass Sie eine angemessene Dosierung verwenden, die stark davon abhängt, was Sie behandeln und wie oberflächlich oder tief Ihr Zielgewebe ist (z. B. Haut oder Gelenk). Tiefer unter der Haut liegende Gewebe benötigen in der Regel eine höhere Dosis, da das Licht durch die verschiedenen Hautschichten scheitern muss. Im Gegensatz dazu sind für oberflächliche Behandlungen, z. B. der Haut, viel niedrigere Dosen erforderlich.

● ZUGANG ZU STUDIEN

Scannen Sie, um die in dieser Broschüre dargelegten Studien auf einen Blick zu finden, den QR Code oder geben Sie folgenden Link in Ihrem Browser ein:

<https://linktr.ee/radiancehealth>



• ANGSTZUSTÄNDE UND DEPRESSIONEN

HÄUFIGKEIT 5-7 x pro Woche

BEHANDLUNGSDAUER 8-12 min @ 15-30 cm

LICHT Nur NIR

STUDIE

Der durch chronischen Stress ausgelöste Angst- und Depressionszustand wurde durch die Beleuchtung mit NIR-Licht rückgängig gemacht. Dies ist auf erhöhte Serotonin- und verringerte Stickoxidwerte im präfrontalen Kortex und im Hippocampus zurückzuführen.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30883832/>

STUDIE

Nach einer einwöchigen Behandlung mit der transkraniellen LED-Therapie wurde eine signifikante Verringerung der PTBS- und der Depressionswerte festgestellt.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24568233/>

STUDIE

Die Studie zeigte, dass eine einzige Sitzung der LED-Therapie die Depressions- und Angstsymptome zwei Wochen nach der Bestrahlung linderte. Nach vier Wochen waren bei 6 von 10 Patienten die Depressionen und bei 7 von 10 Patienten die Ängste verschwunden.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19995444/>





SPORTLICHE LEISTUNG

HÄUFIGKEIT

Vor dem Training

BEHANDLUNGSDAUER

4-7 min @ 15 cm oder 7-10 min @ 30 cm

LICHT

RED und NIR

STUDIE

Diese Studie zeigt, dass die LED-Therapie einen Einfluss auf die Belastbarkeit und Muskelleistung hat. Es gab eine durchschnittliche Verbesserung von 3,51 Wiederholungen (Bizeps oder Quads), eine Verzögerung von 4 Sekunden bei der Zeit bis zur Erschöpfung und eine signifikante Verringerung der Milchsäureproduktion. Die Gruppe, die 30 Sekunden vor dem Training Lichttherapie erhielt, hatte deutlich niedrigere Werte von Kreatinkinase und Laktatdehydrogenase (beides Marker für Muskelschäden).

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27272746>

STUDIE

In dieser Studie wurde die Lichttherapie mit der Kältetherapie als Erholungsmethode nach dem Sport verglichen. Es wurde festgestellt, dass die Lichttherapie die Muskelerholung wirksamer verbessert als die Kältetherapie.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21088862/>

• GEHIRN UND NERVEN

HÄUFIGKEIT 3-7 x pro Woche

BEHANDLUNGSDAUER Schlaganfall | 2-7 min @ 15 cm

BEHANDLUNGSDAUER Periphere Nervenverletzungen | 45-75 min @ 15 cm

BEHANDLUNGSDAUER Verletzung des Rückenmarks | 3 Stunden @ 15 cm

LICHT Nur NIR

STUDIE

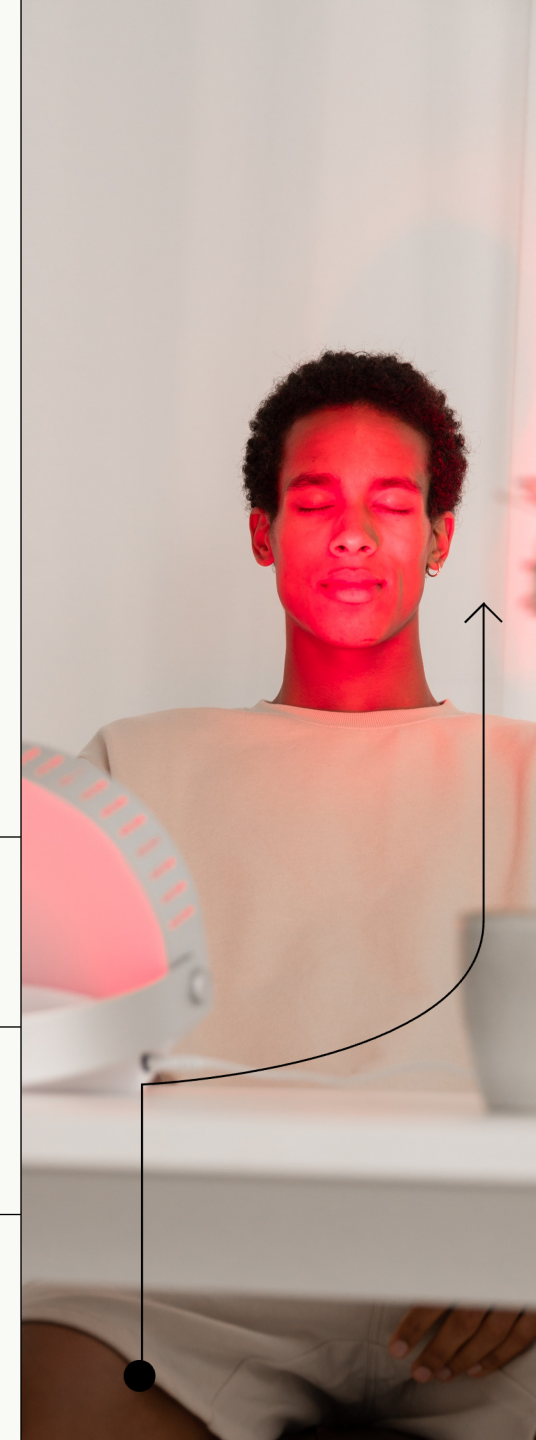
Die LED-Lichttherapie zeigt einen Anstieg des ATP-Spiegels und somit der Mitochondrien Funktion, was auf eine allgemeine Verbesserung der neurologischen Funktion schließen lässt.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21116053/>

STUDIE

Die Ergebnisse der Studie deuten darauf hin, dass die Lichttherapie bei allgemeinen kognitiven Beeinträchtigungen bei älteren Menschen eingesetzt werden kann.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17855128/>

STUDIE

Die Lichttherapie verbesserte signifikant die durchschnittliche Länge der Axone und erhöhte die Gesamtzahl der Axone. Diese Ergebnisse deuten darauf hin, dass Licht eine vielversprechende Therapie für menschliche Rückenmarksverletzungen sein könnte.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19143019/>



● KNOCHEN UND GELENKE

HÄUFIGKEIT	3-7 x pro Woche
BEHANDLUNGSDAUER	2-7 min @ 15 cm oder 5-10 min @ 30 cm
LICHT	Nur NIR

STUDIE

Die Studie zeigte einen positiven Effekt der Lichttherapie auf die Knochenregeneration. Lichttherapie stimuliert den zellulären Stoffwechsel, erhöht die Proteinsynthese und die Knochenregeneration.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28742438/>

STUDIE

Lichttherapie könnte eine gute Alternative für eine Schmerzlinderung sein, insbesondere für ältere Menschen, da die Lichttherapie keine Nebenwirkungen hat.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22747309/>



GESUNDHEIT DER AUGEN

HÄUFIGKEIT	3 - 5 x die Woche
BEHANDLUNGSDAUER	90 Sekunden RED @ 45cm, gefolgt von 90 Sekunden NIR @ 45cm
LICHT	RED und NIR

STUDIE

Die Behandlung mit rotem Licht vor, während oder sogar nach der Exposition mit blauem Licht führte zu einer signifikanten Verringerung des Absterbens von Photorezeptorzellen und verhinderte gleichzeitig die schwere Zerstörung der äußeren Netzhaut. Die Lichttherapie reduzierte auch den Zellstress und die Entzündungsreaktion in der Netzhaut.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21421867/>

STUDIE

Die mitochondriale Atmung hat sich verbessert, sowohl in den inneren als auch in den äußeren Segmenten. Das steht im Zusammenhang mit einer Verringerung des oxidativen Stresses durch die Lichttherapie.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7177783/>



● FETTABBAU

HÄUFIGKEIT 3 - 5 x pro Woche

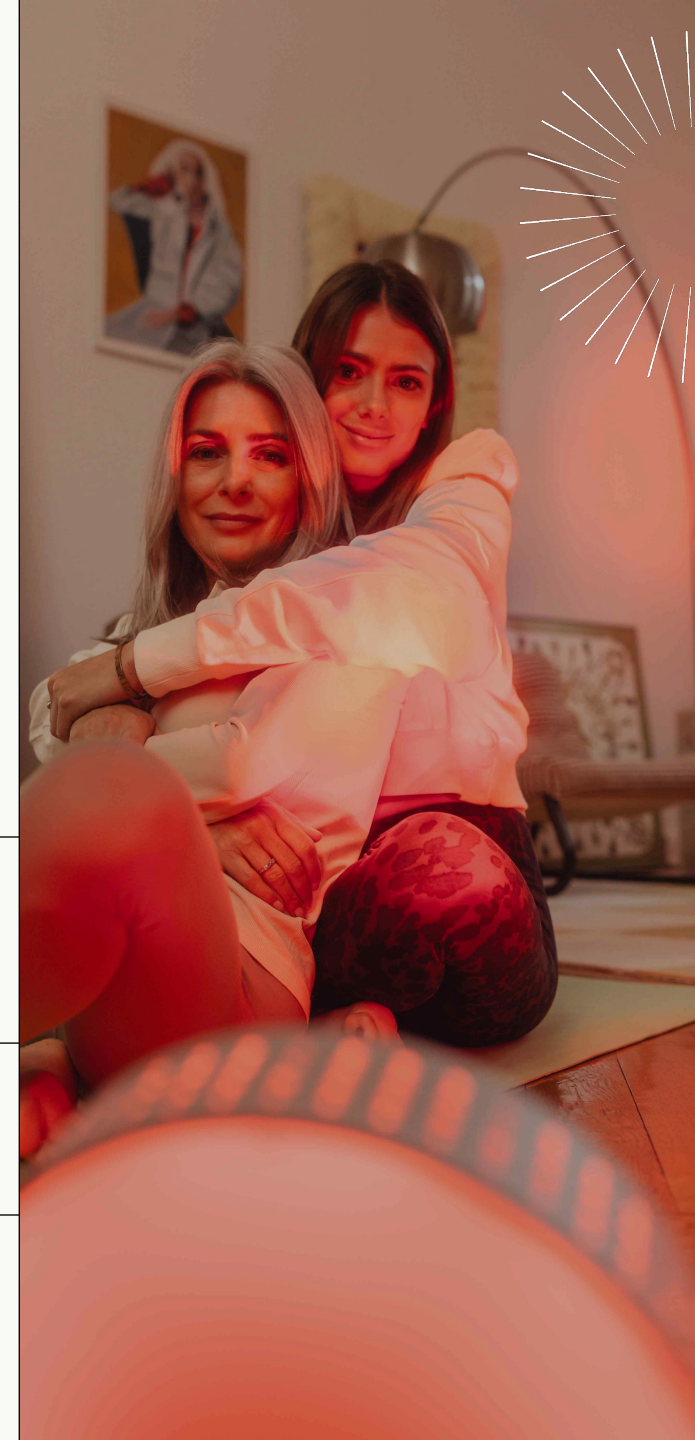
BEHANDLUNGSDAUER 2-5 min @ 15 cm

LICHT RED und NIR

STUDIE Eine Gruppe von 20 Frauen, die vier Wochen lang dreimal pro Woche auf stationären Fahrrädern fahren und dabei Nah-Infrarot-Bestrahlung bekommen haben, haben im Durchschnitt 444 % mehr Fett verloren als die Frauen, die das Gleiche gemacht haben nur ohne NIR Licht.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2703221/>

STUDIE Mit der Lichttherapie wurde ein signifikanter Umfangsverlust erreicht, der durch acht Behandlungen über einen Zeitraum von vier Wochen aufrechterhalten wurde.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20393809/>

STUDIE Lichttherapie kann den Gesamtkörperumfang vor allem der Hüften, der Taille, der Oberschenkel und der Oberarme wirksam reduzieren.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24049928/>



● HAARAUFSFALL

HÄUFIGKEIT 3-7 x pro Woche

BEHANDLUNGSDAUER 5-10 min @ 30 cm

LICHT Nur NIR

STUDIE

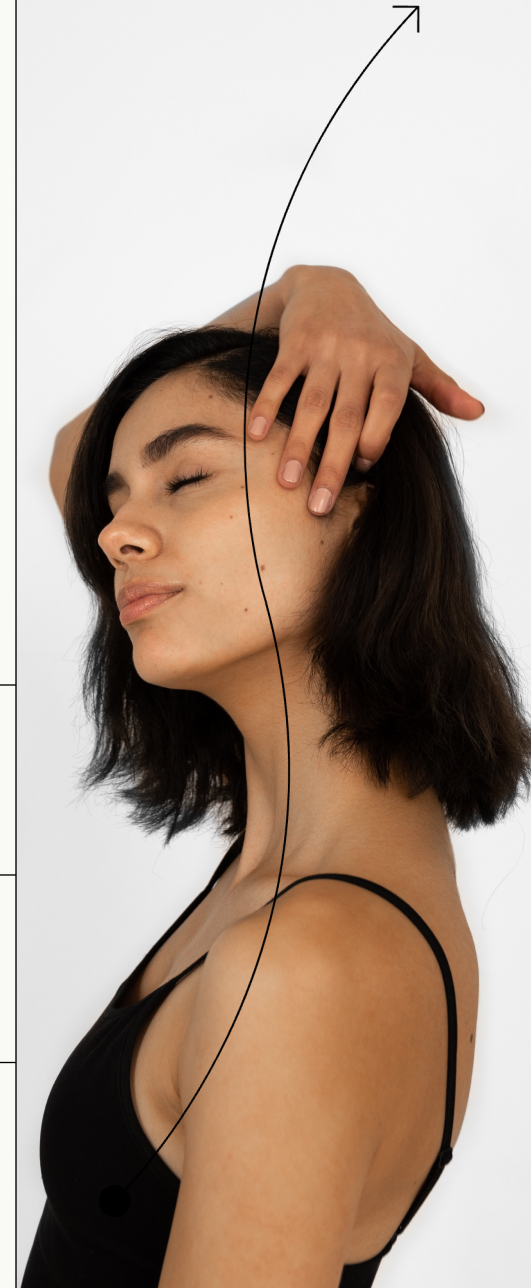
Durch die Lichttherapie hat sich das Haarwachstum und die Haardicke verbessert.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27114071/>

STUDIE

Die Ergebnisse der Studie deuten darauf hin, dass Lichttherapie eine wirksame Option zur Behandlung von Haarausfall bei Männern und Frauen sein kann.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24474647/>

STUDIE

Probanden, die mit Lichttherapie auf einer Wellenlänge von 655 nm behandelt wurden, erzielten im Vergleich zu den scheinbehandelten Kontrollpatienten eine 37 %ige Zunahme der Haaranzahl.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25124964/>





HERPES

HÄUFIGKEIT

Fortlaufend bis zur Genesung

BEHANDLUNGSDAUER

Herpes Zoster | 2-4 min @ 15-30 cm

BEHANDLUNGSDAUER

Herpes Simplex | 45 Sekunden - 1,5 min @ 15-30 cm

LICHT

RED und NIR

STUDIE

Diese Studie zeigt, dass die LED-Therapie einen Einfluss auf die Belastbarkeit und Muskelleistung hat. Es gab eine durchschnittliche Verbesserung von 3,51 Wiederholungen (Bizeps oder Quads), eine Verzögerung von 4 Sekunden bei der Zeit bis zur Erschöpfung und eine signifikante Verringerung der Milchsäureproduktion. Die Gruppe, die 30 Sekunden vor dem Training Lichttherapie erhielt, hatte deutlich niedrigere Werte von Kreatinkinase und Laktatdehydrogenase (beides Marker für Muskelschäden).

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27272746>

STUDIE

In dieser Studie wurde die Lichttherapie mit der Kältetherapie als Erholungsmethode nach dem Sport verglichen. Es wurde festgestellt, dass die Lichttherapie die Muskelerholung wirksamer verbessert als die Kältetherapie.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21088862/>

● ENTZÜNDUNGEN

HÄUFIGKEIT

3-7 x pro Woche

BEHANDLUNGSDAUER

5-10 min @ 30 cm

LICHT

RED bei Hauterkrankungen, RED/NIR bei tieferen Entzündungen

STUDIE

Die Lichttherapie ist ein schnell wachsender Ansatz, um Heilung zu stimulieren, die Geweberegeneration zu verbessern und Schmerzen und Entzündungen zu lindern.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29484823/>

STUDIE

Die abschwellende und entzündungshemmende Wirkung der Lichttherapie ist sowohl in Tiermodellen als auch in klinischen Studien gut belegt. Mittelfristig kommt es zu einem Rückgang des lokalen Ödems und einer Verringerung der Entzündung innerhalb von Stunden bis Tagen.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26858986/>





IMMUNSYSTEM

HÄUFIGKEIT

3-7 x die Woche

BEHANDLUNGSDAUER

4-9 min @ 30 cm

LICHT

RED und NIR (auf der Brust in Richtung der Thymusdrüse gerichtet)

STUDIE

Diese Studie hat gezeigt, dass Lichttherapie die ATP-Produktion und die mitochondriale Biogenese der Knochenmarkzellen erhöht.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7392149/>

● **SCHMERZ**

HÄUFIGKEIT 3-7 x pro Woche

BEHANDLUNGSDAUER 2-7 min @ 15cm oder 5-10 min @ 30 cm

LICHT RED und NIR

STUDIE

Diese Studie zeigt, dass Lichttherapie eine wirksame Behandlungsmethode zur Schmerzlinderung bei Personen mit Erkrankungen des Bewegungsapparats ist.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28145397/>

STUDIE

Diese Studie zeigt, dass Lichttherapie bei Personen mit Plantarfasziitis den Fersenschmerz deutlich lindert.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30653125/>

STUDIE

Die Studie zeigte, dass die Lichttherapie die Nackenschmerzen unmittelbar nach der Behandlung reduziert.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19913903/>

● GESUNDHEIT DER HAUT

01 | ALLGEMEIN

HÄUFIGKEIT 5-7 x pro Woche

BEHANDLUNGSDAUER 1-4 min @ 30cm oder 5-10 min @ 50cm

LICHT Nur NIR

02 | CELLULITE

HÄUFIGKEIT 5-7 x pro Woche

BEHANDLUNGSDAUER 15 min @ 15-30cm

LICHT RED und NIR (in Kombination mit einer Massage, 70%ige Reduzierung der Cellulite)

STUDIE In einer Studie zur Bewertung der Auswirkungen der Rot/NIR-Lichttherapie auf die Hautgesundheit wurde festgestellt: 91% der Probanden hatten einen verbesserten Haut Tonus und 82 % berichteten über eine verbesserte Glätte der Haut.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24049929/>

STUDIE Die Studie zeigte, dass die LED-Therapie den Abbau von Kollagen stoppt und den Anstieg von MMP-1 (beides hilft, Falten zu reduzieren) steigert.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19587693/>

STUDIE Die Lichttherapie hat sich bei der Verbesserung von Falten und Hauterschaffung als wirksam erwiesen. 90 % der Befragten gaben an, dass sie eine Verringerung der Rauheit und der Falten beobachtet haben.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24049929/>

● SCHLAF

HÄUFIGKEIT	3-7 x pro Woche
BEHANDLUNGSDAUER	3-7 min @ 30 cm (am besten 60 Minuten vor dem Schlafengehen)
LICHT	Nur NIR (Licht wird auf den Nacken gerichtet)

STUDIE

Ganzkörperliche und intranasale Bestrahlung mit rotem Licht führt zu einem deutlichen Anstieg des Melatonin-Serumspiegels beim Menschen.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29227581/>

STUDIE

Ganzkörperbestrahlung mit rotem Licht für 14 Tage verbesserte den Schlaf, den Melatonin Spiegel im Serum und die Ausdauerleistung.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23182016/>





GESUNDHEIT DER SCHILDDRÜSE

HÄUFIGKEIT 3-5 x die Woche

BEHANDLUNGSDAUER 2-5 min @ 15-30 cm

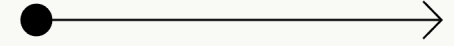
LICHT RED und NIR

STUDIE

Diese Studie zeigte, dass Personen mit einer Schilddrüsenunterfunktion eine dramatische Verbesserung ihrer Schilddrüsenfunktion und eine immense Verringerung des Schilddrüsenantikörpers TPOAb durch die Lichttherapie verzeichneten. Schockierenderweise waren 47 % der Personen in der Lage, ihre Medikamente vollständig abzusetzen.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22718472/>

GESUNDHEIT DER FRAU



01 | DYSMENORRHÖE

HÄUFIGKEIT Bei Unwohlsein

BEHANDLUNGSDAUER 1 min @ 30cm

LICHT Nur RED

02 | ENDOMETRIOSE

HÄUFIGKEIT 3 x pro Woche

BEHANDLUNGSDAUER 30-50 min @ 15cm

LICHT Nur NIR

STUDIE

Alle 21 Teilnehmerinnen berichteten entweder über eine vollständige Schmerzlinderung oder eine signifikante Verringerung der Schmerzen ihrer Dysmenorrhoe. Alle Frauen zeigten eine 50-prozentige Verringerung der VAS-Werte (visuelle Analogskala) während des ersten oder zweiten Menstruationszyklus.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22648444/>

STUDIE

85% der Personen hatten nach der Behandlung deutlich geringere Schmerzen. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Lichttherapie bei der Behandlung und Verringerung von Endometriose-Symptomen wirksam ist.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29668354/>

WUNDHEILUNG

HÄUFIGKEIT	3 x pro Woche
BEHANDLUNGSDAUER	1-3 min @ 15 cm pro Bereich
LICHT	Nur RED

STUDIE

Die Photobiomodulation gilt als eines der effizientesten Mittel zur Behandlung von Epithelläsionen.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33455264/>

STUDIE

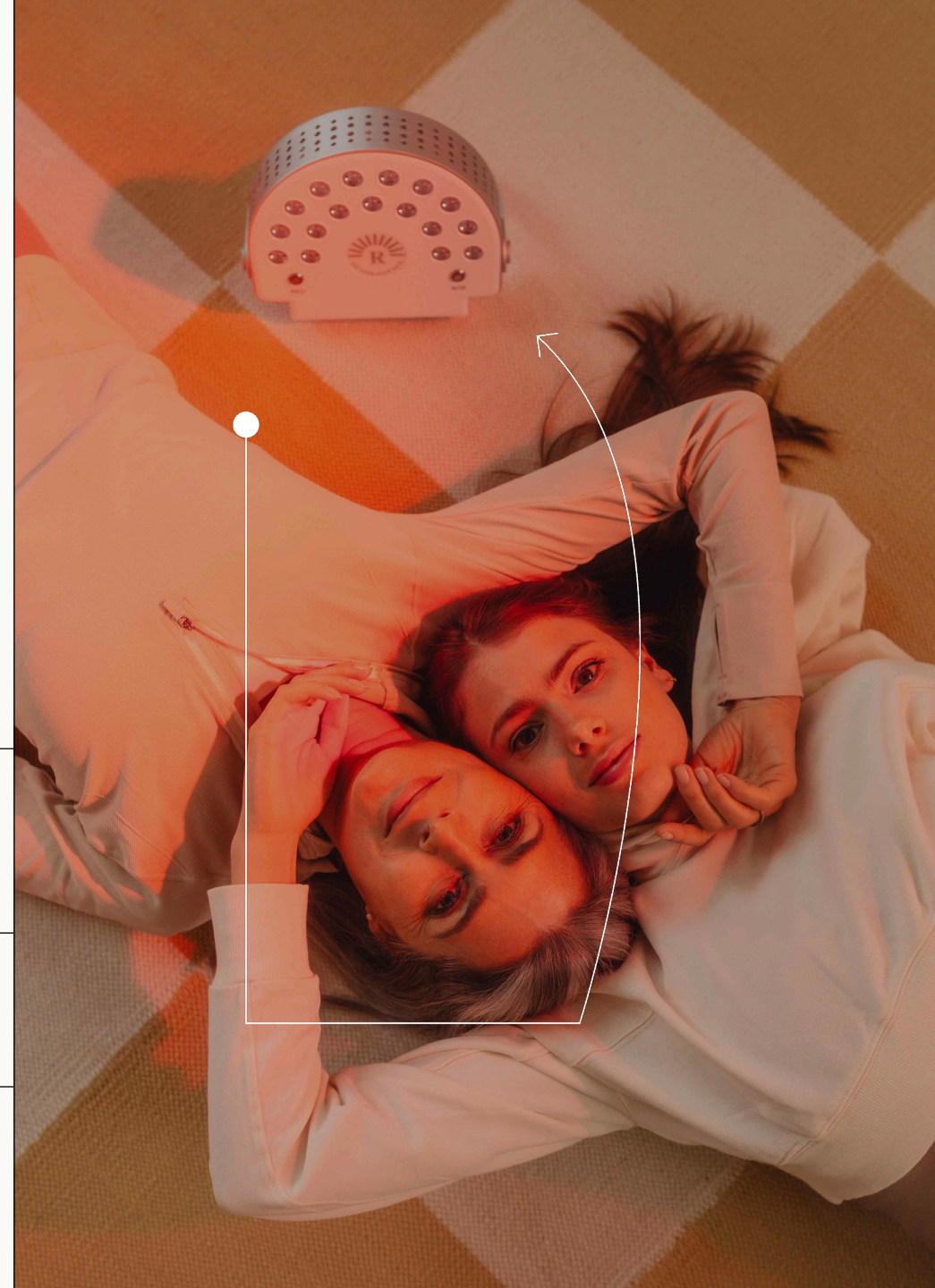
Alle Probanden berichteten über weniger Schmerzen und Juckreiz nach der Lichttherapie.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29199384/>

STUDIE

Die Studie zeigt zum ersten Mal, dass Lichttherapie die epitheliale Heilung beschleunigt, die den Umbau des Chromatins fördert und die Stammzellpopulation mobilisiert.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33025746/>



FIND MORE INFORMATION
ON OUR WEBSITE

WWW.RADIANCEHEALTH.CO

