

# WIR KINDER DES LICHTS

*Monatelang tapfen wir im Dunkeln. Warten auf einen Lichtblick. Und dann sagt jemand: Eigenlichttherapie. Sie macht nicht nur schön, sie heilt Wunden und hilft beim Abnehmen. Man fragt sich wie. Das Geheimnis liegt in uns selber.*

Es hat ewig gedauert heuer, bis irgendwer da oben wieder das Licht angeknipst hat. Die Sonne kann nichts dafür, sie war, wo sie immer ist. Es waren die Verwandten von Wolke sieben, die uns ihre Strahlen weggefressen haben. Aber bitte, Wolken sind halt so. Sie brauchen kein Licht, um von innen zu leuchten. Wir Menschen schon.

Das Wissen um die Wirkung des Lichts ist alt. In den alten Hochkulturen brachte man den Sonnengöttern die meisten Opfer. Im antiken Griechenland war die Heliotrophie, die Sonnentherapie, Usus in der Medizin. Im Rom der Cesaren hatten herrschaftliche Häuser ein eigenes, natürliches Solarium. Und die alten Germanen bestiegen so genannte Heilberge, um der goldenen Himmelscheibe näher zu sein. Manche Dinge ändern sich nie.

Sonnenlicht bedeutet Leben. Und Freude daran. Das menschliche Auge braucht nur ein Viertel des ankommenden Lichts zum Sehen. Der Rest geht von der Netzhaut ins Hirn. Zum Hypothalamus, der Steuerungszentrale des Körpers. Sie regelt die Ausschüttung der Gutgefühl-Hormone, gibt die Signale zum Niederlegen und Aufstehen und befehligt den Sexualtrieb. Licht stimuliert unseren gesamten Tagesablauf seit Urzeiten.

Im 19. Jahrhundert versucht die Medizin erstmals, die bösen von den guten Strahlen zu trennen und sie therapeutisch zu nutzen. Mit künstlichem Licht ist das gelungen. Der Däne Niels Ryberg Finsen, Vater der modernen Lichttherapie, gründete 1896 in Kopenhagen das Institut zur Erforschung der Lichttherapie. 1903 ist man in Stockholm der Meinung, dass er dafür den Nobelpreis verdient hat. In den USA entsteht bald darauf das erste Farblicht-Therapiezentrum. Man entdeckt,

dass Licht nicht nur über die Augen, sondern über die Haut in uns eindringt. Bis zu elf Millimeter tief und zu 80 Prozent. Heute weiß man, dass Hautzellen in der Lage sind, die Energie aus dem Licht zu speichern. Je mehr Power in unseren Zellen steckt, desto mehr kann der Körper leisten. Der Fitnessmarkt hat Licht längst als Trainingspartner anerkannt.

100 Jahre nach der ersten Lichttherapie gibt es nur noch Individualisten. Nicht nur gesellschaftlich, sondern auch medizinisch. Man hätte es sich denken können bei den Farben, die die Sonne uns auf den Körper malt. Die einen macht sie braun mit ein bisschen Rot, den anderen schimmert ein Gelb durch, mitunter nimmt sie auch Knallfarbe. Die Erklärung findet die Wissenschaft in den Genen. Man spricht vom genetischen Grundwert und von so genannten Körpertypologien. So wurde aus der Lichttherapie im 21. Jahrhundert die Eigenlicht-Therapie.

Und die Gene tun noch viel mehr. Sie geben vor, wie unser Stoffwechsel funktioniert, und wie wir Gewicht ab- oder zunehmen, wie unsere Haut beschaffen ist und wie schnell sie Falten wirft. Unser Erbgut prägt uns auf spezielle Krankheiten und legt fest, wie schnell unsere Wunden verheilen. Die Natur hat da nichts dem Zufall überlassen. Das macht sich die Eigenlichttherapie zu Nutze.

Noch ehe die eigentliche Therapie beginnt, werden die genetischen Grundparameter untersucht. Blut- und Hormone, Stoffwechselfunktionen, Wundheilungsverhalten, Hautspezifika und Körperbau. Man stellt fest, wie leicht man zu- oder abnimmt, ob man gern und mit Genuss oder nur deshalb isst, weil man muss. Man schaut sich an, welche Art von Bewegung und Sport bevorzugt wird und welche Organe am ehesten für Krankheiten anfällig sind. Und es passt immer alles wunderbar zusam-

men. Die Muster ergeben eine erstaunliche Typologie. Und die erlaubt es, die Eigenlichttherapie ganz gezielt – mit einer auf den Patienten eingestellten Frequenz – einzusetzen. Ihm also nur die Strahlen, genannt LEDs, zu verabreichen, die ihm auch wirklich was bringen.

Das Einsatzgebiet ist so verblüffend wie die Erfolge. Zum Beispiel in der Chirurgie. Licht heilt Wunden, egal ob sie von einer Schönheits-, Zahn- oder einer Operation nach einem Unfall stammen. Farbige Licht bringt das Bindegewebe in Schwung. Mediziner rede von Fibroblasten, die zur Regeneration angeregt werden. Und zwar mit enormem Tempo. Eigenlicht verstärkt die Selbstheilungskräfte und wirkt antibakteriell, wodurch sich offene Wunden kaum noch entzünden. Der Dermatologie gelangen große Erfolge in der Behandlung von Hautekzemen. Fiese Erbkrankheiten wie Schuppenflechte oder Psoriasis, neuerdings sogar Akne können mit Licht zurück gedrängt werden. Die ersten Testläufe verlaufen selbst Hautkrebs positiv. Im Gegensatz zum Sonnenlicht, das Tumorbildungen fördern kann, können spezielle phototherapeutische Verfahren die Geschwüre zerstören. Das gesunde Zellgewebe bleibt unbeschädigt.

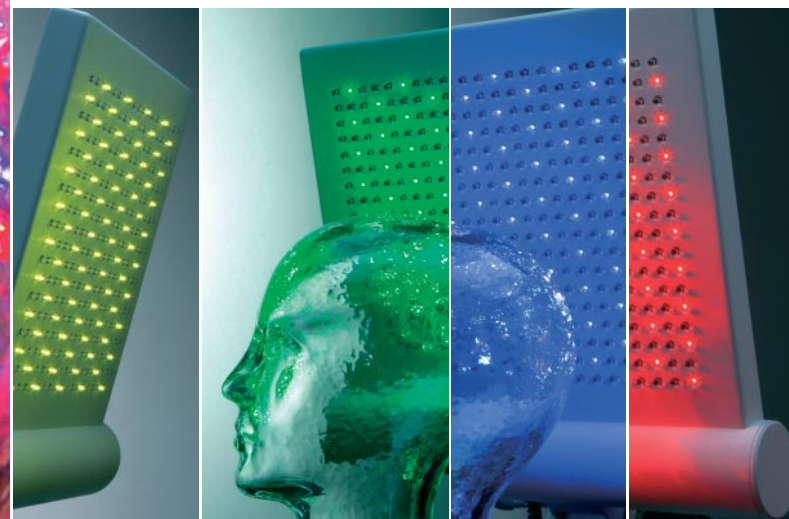
Andere Baustelle: Kosmetik. Eigenlicht macht die Hautzellen fit für den nächsten Angriff der freien Radikale. Das sind die miesen Figuren, die die Festung Körper rund um die Uhr auf allen Fronten angreifen. Über die Nahrung, durch die Luft, über Stress. Müde Zellen haben ihnen nichts entgegen zusetzen, sie werden verstopft und in ihrer Leistungsfähigkeit gebremst. Das körpereigene Transportsystem stockt, es kommt zu Ablagerungen, Altersflecken entstehen. Es sei denn, man bombardiert die Haut mit Licht in der richtigen Frequenz.

Für die Frauenmedizin können Licht-Therapien alte Harmonien wieder herstellen, wenn der natürliche Rhythmus durcheinander geraten ist. Wer einen gesunder Hormonhaushalt hat, ist ausgeglichener, schläft besser und erträgt den weiblichen Zyklus mit einem Lächeln.

Obendrauf gibt's eine Seelenmassage. Die Psychologie hat das Licht schon lange als Therapeuten entdeckt und schlägt damit Depressionen in die Flucht. Die Erklärung ist einfach. Melancholische Stimmungen rühren oft von verirrten Stoffwechselfvorgängen her, die durch eine Eigenlichttherapie wieder in die richtigen Bahnen kommen. Die Wohlfühl-Hormone sausen durch den Körper und lernen ihm wieder, dass das Leben schön ist. Auch wenn irgendwer da oben wieder einmal Monate lang vergisst, das Licht anzuknippen.

*Es werde Licht, sprach der Herr. Erst jetzt begreifen wir langsam, was er damit alles gemeint hat.*

FOTOS: WERK



## IN NEUEM LICHT

Informationen zur Eigenlichttherapie:  
Franz Ruttnig, 0660 52 46 386;  
CCO Systems, [www.cco-systems.de](http://www.cco-systems.de)