

# ROTLICHT-THERAPIE

*FÜR* **FRAUEN MIT**

## **HORMON- UND**

## **ZYKLUSBESCHWERDEN**



GESUNDHEITSPHI  
PHILIP MÖHRLE





# ÜBERBLICK

## Hallo!

Diese PDF handelt um das Thema Rotlicht-Therapie mit Bezug zur Frauengesundheit!

Ich werde dir interessante Themen wie Hautgesundheit, Stoffwechsel, Mitochondrien erläutern und einen Bezug zum Sport für Yoga-Praktizierende oder Beauty-Enthusiastinnen, als auch gesundheitsbewussten Frauen aufbauen.

Ganz wichtig ist auch das Thema **Hormonbalance**, worüber es einen eigenen Videokurs geben wird! Du erfährst hier nun spannende Einblicke wie du deinen **Hormonrhythmus ganz einfach optimieren kannst!**

**Ich zeige dir wie du die Rotlichttherapie bei Zyklus-/Hormonbeschwerden etc. einsetzen kannst!**

Dran bleiben bis zum Schluss!  
Kapitel 2,3 und 4 sind sehr wichtig!  
Discount-Codes am Ende!



**Fühlst du dich manchmal ausgelaugt, gestresst oder unausgeglichen?  
Hast regelmäßig Zyklus- oder Hormonbeschwerden?**

Rotlicht ist nicht einfach „nur Licht“. Es ist ein Zellbooster: Die speziellen Wellenlängen dringen tief in deine Haut ein und aktivieren deine Mitochondrien – die Kraftwerke deiner Zellen. Das Ergebnis?

- Mehr Energie im Alltag
- Schnellere Regeneration nach Sport & Stress
- Strahlendere Haut & Anti-Aging von innen heraus
- Bessere Schlafqualität & Hormonbalance**
- Weniger Schmerzen & Entzündungen

Lass es mich dir erklären!  
Los geht's

Anmerkung: Bei Fragen, gerne und jederzeit kontaktieren:  
**[info@gesundheitsphi.de](mailto:info@gesundheitsphi.de)**

# ROTLICHTTHERAPIE: SCHÖNHEIT VON INNEN



Rotlichttherapie, auch Photobiomodulation genannt, nutzt **rotes** (630–700 nm) und **nahinfrarotes Licht** (700–1100 nm), das tief in die Hautschichten eindringt und zelluläre Prozesse als auch deine Mitochondrien aktiviert.

Das rote Spektrum wirkt eher oberflächlich, während das nahinfrarote Licht **tiefer liegende Gewebe wie Muskeln und sogar die Eierstöcke** erreichen kann. Feinheiten zählen hier! Gleich mehr dazu!

**Starten wir mit ein paar Worten zur Hautgesundheit, um das Thema Rotlicht besser zu verstehen!**

**Anti-Aging und Hautregeneration:** Rotlicht stimuliert die Fibroblasten zur Kollagen- und Elastinproduktion – zwei Proteine, die ab dem 25. Lebensjahr jährlich um etwa 1-1,5% abnehmen. Studien zeigen, dass regelmäßige Anwendungen die **Kollagenproduktion** um bis zu 30% steigern können, was zu **sichtbarer Reduzierung von feinen Linien und verbesserter Hautfestigkeit** führt. Bereits nach 8-12 Wochen regelmäßiger Anwendung berichten Frauen von messbar gesteigerter Hautdichte und Elastizität. Und das alles nur durch Licht!

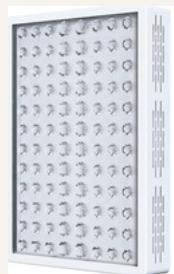


## **Evidenzbasierte Vorteile speziell für die Frauenhaut:**

- Beschleunigte Zellerneuerung und epidermale Regeneration
- Reduzierte Fältchenbildung durch gesteigerte Kollagenvernetzung
- Verbesserte Hautfeuchtigkeit durch Stimulation der Hyaluronsäureproduktion
- Gleichmäßigerer Teint durch Melanin-Regulation und Pigmentausgleich
- Minimierung von Dehnungsstreifen durch verbesserte Gewebeelastizität

**Wir merken uns, die Haut braucht Licht, vor allem das rote Spektrum wirkt hier regenerierend!**

Die rote und nahinfrarote Strahlung hat einen regenerativen Effekt!  
Nicht jede Farbe wirkt gleich, Achtung!  
Gleich mehr dazu!





## 01. LICHTTHERAPIE

Licht beeinflusst unsere Biologie, unser Leben. Das Leben benötigt Licht und Licht informiert unsere Materie. Gesundheit ist ein Zustand der Fülle an Energie. Hält unser Körper Energie, hält er Licht. Deshalb ist Lichttherapie, ein Sonnenersatz mit Feinheiten, eine geniale Entwicklung. Krankheit ist deshalb nicht nur ein Verlust an Energie, sondern ein Verlust an Licht!

Mehr über dieses Thema findest du in meinem Blog.

Ich sende dir demnächst ein Video zum Thema Rotlicht-Therapie.

**Nun möchte ich dir erklären wie dir Licht bei deinen Hormon- und Zyklusthemen helfen kann!**

Dabei starten wir mit dem Licht, welches wir sehen. Das Spektrum der Sonne besteht aus verschiedenen Farben! Jede Farbe hat wiederum eine spezifische Wirkung auf unsere Biologie. **Blaues Licht wirkt aktivierend! Rot hat regenerative Effekte auf unsere Biologie.**



## **HORMONELLE BALANCE UND 02. WEIBLICHE GESUNDHEIT: BLAULICHTFILTERBRILLEN**

### **Zirkadiane Rhythmik und Frauenhormone:**

Nun wird's interessant! Bildschirme, Handys etc. nutzen überwiegend blaues Licht, kein rotes wie in den Geräten! :) Dieses Licht hat Einfluss auf deine Hormone. Künstliches Blaulicht (400-480 nm) von Bildschirmen beeinträchtigt die Melatonin Produktion = Schlafhormon besonders stark bei Frauen, was den hormonellen Haushalt empfindlich stören kann.

Die Folge sind **nicht nur Schlafprobleme**, sondern auch **Zyklusunregelmäßigkeiten** und verstärkte **PMS-Symptome**.

Studien zeigen, dass das konsequente Tragen von Blaulichtfilterbrille die Schlafqualität bei prämenopausalen Frauen um 27% verbessert. Dies sollte dich nicht wundern, nimmt das Licht eine zentrale Rolle in der Hormonregulation ein.

**Wir merken uns, Licht beeinflusst unsere Hormone!**

**Durch das Tragen einer solchen Brille (siehe Bild), kannst du dich vor blauem Licht vor Geräten und Bildschirmen schützen! (Handy, Fernseher, Computer, Lampen etc. alle strahlen blaue Lichtanteile ab)**

## **Vorteile einer Blaulichtfilterbrille speziell für Frauen:**

- **Verbesserte Hormonbalance:** Stabilisierung von Hormonen wie Östrogen und Progesteron durch einen optimierten Melatonin-Spiegel und damit Tag-Nacht-(Schlaf) Rhythmus
- **Reduzierte PMS-Symptome:** Geringere Stimmungsschwankungen und emotionale Labilität durch einen stabilen zirkadianen Rhythmus = Hormonbalance. Hormone arbeiten in einem Rhythmus!
- **Energiebalance:** Ausgeglichenere Energieniveaus über den gesamten Monatszyklus (Feinheiten weiter unten!)
- **Besserer Schlaf:** Mehr Tiefschlafphasen, in denen wichtige Regenerations- (Hormone) und Beautyprozesse stattfinden, als auch optimale, effiziente Sex-Steroid-Hormonfreisetzung + Wachstumshormone = notwendig zur Regeneration

**Wir halten fest:** Licht beeinflusst deine Hormone! Ferner geht es dabei um den Faktor wann dieses Licht wirkt! **Wann sehen wir welches Licht und unter welchen Bedingungen!**

Sehen wir am Abend, bei Nacht, blaues Licht, ist das eine Störung, des normalen, gesunden Lichtrhythmus, der eigentlichen Dunkelheit. Der Schlaf sollte eingeleitet werden mit all seinen Hormonen. Dieser Prozess wird durch das blaue Licht gestört. Blaues Licht bei Nacht stört so deine ganze Hormonachse!



# FRAUENSPEZIFISCHE

## 03. ANWENDUNGSBEREICHE:

### ROTLIGHT + BLAULICHTFILTER

#### Hormonsystem & Zyklus-Support

Rotlicht-Therapie und Blaulichtfilterbrillen können gezielt zur **Unterstützung der weiblicher Hormongesundheit** eingesetzt werden:

- **Prämenstruelles Syndrom:** Bestrahlung des Unterbauchs und des unteren Rückens in den 5 Tagen vor der Menstruation kann helfen. **Bei Beschwerden** solltest du eine **tägliche Routine finden**. Ich konnte schon einige Frauen durch Ernährungsumstellung, Rotlicht und zirkadianem Rhythmus helfen können Regelbeschwerden etc. zu korrigieren. Dazu am Ende mehr.
- **Menstruationsbeschwerden:** Sanfte Wärme + Rotlicht auf den Unterleib für entzündungshemmende Wirkung. Dein Zyklus wird es lieben!
- **Fertilitätsunterstützung:** Regelmäßige, moderate Lichttherapie mit spezifischen Wellenlängen anwenden. Bestrahlung des Unterleibs kann die Durchblutung der Eierstöcke fördern. Bei Fruchtbarkeitsthemen und Beschwerden wie PCOS, Myome oder anderem, sollte der Fokus auf einer gekonnten Auswahl an Wellenlängen gelegt werden! Optimal ist hier z.B. der Pro + weitere im Sortiment. Gerne kontaktieren.
- **Perimenopause:** Kombinierte Haut- und Unterbauchbehandlungen zur Linderung von Hitzewallungen und Stimmungsschwankungen. Der Fokus liegt darauf die Progesteron Werte zu optimieren. Hier kann dir die Rotlicht-Therapie enorm helfen!

Es gibt weit aus mehr zu tun, als nur vor ein Rotlicht zu sitzen. Doch es ist ein guter, bequemer Anfang und **du nimmst dir Zeit für dich!**

## 04. HORMONE DER FRAU

Aus bisher erwähntem halten wir kurz fest. **Licht beeinflusst deine Hormone. Licht steuert deine Hormone und fördert die Energieproduktion in den Mitochondrien.** Deshalb kann Licht Wunder bewirken!

**Bevor wir uns nun einen ganz wichtigen Punkt zu Hormonen anschauen, erinnern wir uns kurz an die Mitochondrien.**

**Mitochondrien sind die „Kraftwerke“ der Zellen** – sie produzieren Energie (ATP), die für die Hormonbildung, den Zyklus und die Fruchtbarkeit essenziell ist. Im Körper geht nichts ohne Energie. Bei der Frau ist das Signal von Energie oder weniger/keiner Energie noch viel wichtiger! Deshalb trägt die Frau auch mehr Körperfett mit sich.

In der Frauengesundheit spielen die Mitochondrien eine wichtige Schlüsselrolle: **Ohne ausreichend mitochondriale Energie/Funktion können Hormone wie Östrogen, Progesteron und Cortisol nicht in Balance bleiben.** Das wirkt sich direkt auf den Zyklus, das Energilevel, der Stressresistenz, der Fruchtbarkeit und den Alterungsprozess aus. Bedenke, dass die **Eierstöcke/Eizellen extrem viele Mitochondrien tragen.**

Der Hormonrhythmus wird unter anderem durch LH und FSH kontrolliert/bestimmt/beeinflusst. LH und FSH sind die stimulierenden Hormone aus deinem Gehirn (Hypothalamus-Hypophysen System). Diese bestimmen wann und wie viel Hormone (bspw. Östrogen, Progesteron) produziert wird.

**Hol dir jetzt dein Rotlicht-Panel und starte deine tägliche Energie-Routine – nur 10 Minuten am Tag für einen Effekt!**

# 04. HORMONSTEUERUNG

**Doch wer oder was steuert diese Freisetzung im Gehirn?**

Ein Feedback System in deinem Hypothalamus steuert diese Freisetzung!

Diese sieht folgendermaßen aus:

Hypothalamus (GnRH) → Hypophyse (LH/FSH) → Eierstöcke (Hormone) → Feedback zurück an den Hypothalamus (es ist genug vorhanden - Produktion regulieren)

**Im Hypothalamus wirken verschiedene Hormone ein, darunter zum Beispiel Cortisol und Leptin.**

Cortisol (Stress) blockiert die ganze Hormonachse und stört den Hormonzyklus.

Leptin wiederum sorgt dafür, dass die Hormonachse funktioniert und die genannten stimulierenden Hormone freigesetzt werden!

Ähnliches gilt für Insulin, dem Zucker-Kontroll-Hormon!

Viele moderne Leiden können behoben werden, wenn wir verstehen was genanntes bedeutet! Um noch mal auf das Körperfett der Frau zurück zukommen, genau deshalb trägt die Frau mehr Körperfett! Ein Zeichen für Energie. Dies ist Grundvoraussetzung für oben genannten Feedback = Signalisierung!

Wie kann unser Gehirn in einer Welt der Zuckers glauben, es läge ein Energiemangel vor?

Das moderne Leben, mit all seinen Faktoren stört die Energiewahrnehmung in deinem Gehirn. Der Hintergrund dazu erfährst du detailliert im Hormonkurs (Happy Hormone - Hormonbalance).

Hier zeige ich dir eine einfache Methode dieses Problem zu beheben! Nämlich das Rotlicht! **Rotlicht spendet uns Energie!**

## 04. HORMONE DER FRAU

Wie du nun weißt, wirkt sich Licht im Sinne von Rotlicht positiv und Blaulicht negativ auf genannten Hormone, Signale und unsere Gesundheit aus!

Mit dem Rotlicht und der Blaulichtfilterbrille haben wir ein Werkzeug, mit dem wir auf die Hormonkaskade und Signalisierung einwirken können und damit auf den Zyklus und alles was mit Hormonen zu tun hat! Bei der Frau ist dieser Signalarm noch sensibler, als beim Mann!

**Wir halten fest: Rot-/ + Nahinfrarotlicht:**

- wirkt tief bis in die Mitochondrien → verbessert/optimiert die ATP-Produktion (Energiebildung) → weniger Stress = Regeneration möglich
- beruhigt das Nervensystem (parasympathische Aktivierung)
- kann den Cortisol-Spiegel normalisieren (Stressachse regulieren)
- wirkt sich auf die Hormonachse, den Schlaf u.v.m. aus!

Hormone sind eine Folge von Energie im Körper/Zellen/Mitochondrien und genau dort packen wir Energie mittels Rotlicht hinein! All diese Faktoren haben **positive Auswirkungen auf deine Sex-Steroid-Hormone (Östrogen, Progesteron)** und damit deinen Zyklus, deine Fruchtbarkeit, dein Energilevel und damit deinem Wohlbefinden.

Macht Sinn oder?

Ich hoffe du konntest folgen!

Keine Sorge für alle die tiefer einsteigen wollen, es folgen Infos.



# 05. YOGA & GANZHEITLICHES WOHLBEFINDEN



## Rotlicht zur Unterstützung der Yoga-Praxis

Abschließend möchte ich dir noch ein paar Tipps zum Thema Sport und der Rotlicht-Therapie mitgeben. Yoga ist doch eine Art von Sport, den sehr viele Frauen betreiben, weshalb ich dieses Kapitel hier einfüge. Wer kein Yoga oder ähnliches macht, kann folgende Infos zu beliebigem Sport ergänzen!

- **Yoga-Session:** 5-10 Min. Ganzkörperbeleuchtung erhöht die Gewebetemperatur und Flexibilität für tiefere Asanas oder andere geschmeidige Dehnübungen
- **Meridian-Aktivierung:** Gezielte Bestrahlung der Chakren/Meridiane/Akupunkturpunkte vor der Meditation oder vor Dehnung der Faszien! Dadurch verbessert sich der Energiefluss durch den Körper!
- **Nach intensiven Flows:** 12-15 Min. Bestrahlung der beanspruchten Muskelgruppen beschleunigt die Regeneration und reduziert Muskelkater und die Entspannung oder das Lösen von Blockaden. Hier lokal während der Entspannung behandeln!
- **Tiefenentspannung:** Kombinierte Wellenlängen des Pro Geräts während Shavasana = Entspannung, intensiviert die parasympathische Aktivierung und das Loslassen!
- **Blaulichtfilterbrille:** Die bewusste Lichtaussetzung ist besonders wichtig. **Licht ist Energie!** Morgen-Yoga bei natürlichem Licht (idealerweise im Freien oder mit Rotlicht) ohne Blaulichtfilter optimiert den Cortisol-Rhythmus, während Abend-Yoga (bei Nacht) mit blaufreiem Licht, Brille und Rotlicht den Übergang in den Schlaf und die Melatonin Produktion unterstützt – Perfekt für die Hormone!

# PRAXIS-TIPP: RED LIGHT SAVASANA

Eine besonders effektive Methode zur Tiefenentspannung ist das "Red Light Savasana": Nach einer anspruchsvollen Yoga-Einheit oder anderem Training wird der Körper in Rückenposition mit Rotlicht bestrahlt, während gleichzeitig eine geführte Meditation praktiziert wird. Diese Kombination führt zu messbar tieferen meditativen Zuständen, nachgewiesen durch EEG-Studien mit verstärkten Alpha- und Theta-Wellen, und beschleunigt die Regeneration nach intensiver Praxis. Dasselbe gilt für jeglichen Sport oder entsprechenden Körperübungen!

## Emotionales Wohlbefinden und Stressmanagement

- **Stimmungsaufhellung:** 10-Min tägliche Gesichtsbestrahlung mit 630-660nm erhöht die Serotonin- und Endorphinproduktion + Hormoncocktail (Achtung Feinheiten)
- **Stressreduktion:** Regelmäßige 15-Min Nacken- und Schulterbehandlung mit 850nm senkt nachweislich den Cortisol-Spiegel
- **Energiebalance:** Gezieltes Bestrahlen der Nebennieren (unterer Rücken) mit 850nm unterstützt die Stress Resilienz
- **PMS-Management:** 660+850nm Bestrahlung des Unterbauchs in der Lutealphase reduziert Krämpfe und Stimmungslabilität

**Blaulichtfilterbrillen:** Frauen mit hoher Stressbelastung oder hormonellen Herausforderungen profitieren besonders von einer strikten "digitalen Sonnenuntergang"-Routine. Sobald die Sonne untergeht, wird eine Filterbrille aufgesetzt! So kann der Cortisol Rhythmus normalisiert werden, PMS-Symptome gemildert und das Einschlafen erleichtert werden! So funktioniert Heilung und Regeneration. Wir Leben nach den Regeln der Natur!

**Optimiere jetzt deine Gesundheit und deinen Hormonzyklus.**

**Discount-Codes am Ende!**

# 06. GERÄTEAUSWAHL FÜR FRAUENGESUNDHEIT & BEAUTY

Ich berate dich gerne, welcher Panel zu dir und deiner Zielsetzung passt! Kostenlos per Mail oder WhatsApp!

Folgende Faktoren gilt es zu beachten:

- **Wellenlängen:** Geräte mit sowohl 630-660nm (optimal für Hautoberfläche und Kollagen + Blutzellen!) als auch 830-850nm (für tieferes Gewebe und Zellenergie). Hier biete ich verschiedene Geräte, von klein bis groß, mit verschiedenen Wellenlängen auch außerhalb des genannten Bereichs!
  - **Discount Code Licht1** (weiter unten)
- Kleine Panels sind praktisch, tragbar und können für lokale Partien ideale Anwendung finden.
- Große Panels dagegen werden unhandlicher und müssen meistens stehen. Dafür deckt man eine größere Fläche, bei mehr Output, ab. Bedeutet, man bekommt mehr Energie ab!
- Größere Panels eignen sich für Ganzkörperbehandlungen.
- **Lichtintensität:** Mindestens 80- ca.150mW/cm<sup>2</sup> für wirksame Effekte. Alle Panels in meinem Shop liefern genügend Stärke!
- Bei **Blaulichtblockern** sollten Frauen neben der Filterleistung (=Rotstärke der Gläser) auch auf Stil und Alltagsintegration achten.

Klicke die Bilder an und erfahren mehr über die Panel. Discount Codes weiter unten! Bei Produktberatung kontaktieren!



# EINFACHE ANWENDUNG AUF KNOPFDRUCK

## Selbstfürsorge & Me-Time

Die Integration von **Lichttherapie** in bewusste **Selbstfürsorge-Rituale**:

- Schaffe eine **abendliche Rotlicht-Entspannungszone**, frei von Blaulicht und digitalen Störfaktoren +Störfeldern, denke Elektrosmog!
- Kombiniere die **Rotlichtbehandlungen mit bewusster Atmung** oder **Aromatherapie** für verstärktes Wohlbefinden
- Führe ein **Zyklus-Tagebuch**, um Veränderungen über deinen monatlichen Zyklus und emotionales Wohlbefinden zu dokumentieren! Ferner wie dir die Rotlicht-Therapie hilft! Vergiss nicht die Ernährung zu optimieren! [Hier findest du mehr darüber!](#)
- Entwickle eine **tägliche Routine abhängig der Jahreszeiten!**

**SICHERE  
DIR DEINEN  
PANEL!**





09.

## ERFAHRUNGSBERICHTE – WAS SAGEN FRAUEN

Berichte und Erfahrungen von Frauen, die Rotlicht und Blaulichtfilterbrillen in ihren Alltag integriert haben:

- Eine **42-jährige Bekannte** berichtet von deutlich **verbesserter Schlafqualität, Energieempfinden und Hautqualität** schon nach 3 Wochen Behandlung
- Eine **35-jährige** mit **hormonell bedingter Akne** konnte durch **morgendliche Rotlichtbehandlung** ihre Hautbeschaffenheit dramatisch verbessern und Akne Medikamente reduzieren
- Eine **52-jährige Frau** in der Menopause berichtet von deutlich **weniger Hitzewallungen und verbessertem Schlaf** durch konsequente Abendroutine mit Rotlicht und strengem Blaulichtfilter am Abend!
- Mein persönlicher Favorit ist eine **erfolgreiche zweite Schwangerschaft ohne Hormonersatztherapie**, bei einer jungen Frau knapp unter 30 Jahren!  
Der Körper kann wenn man ihm gibt was er braucht und ihn in das richtige Lichtumfeld setzt!

Wichtiger Hinweis: Diese Informationen dienen der allgemeinen Aufklärung und ersetzen keine medizinische Beratung. Insbesondere bei bestehenden Gesundheitsproblemen, Schwangerschaft oder bei der Einnahme von Medikamenten sollte vor Beginn einer Rotlichttherapie Rücksprache mit einer Ärztin/einem Arzt gehalten werden. Bei der Anwendung von Rotlicht und Blaulichtfiltern sollten stets die individuellen Bedürfnisse und Reaktionen des eigenen Körpers beachtet werden.

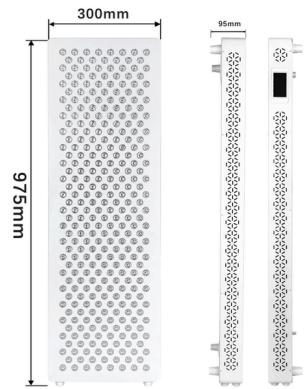
**Rotlicht-Therapie – dein Körper wird es dir danken!**



# Rotlicht-Therapie

## Produktberatung

### sichern



**Jetzt Rabatte  
sichern**



**Starte deine  
Energie-  
Routine**



**Gesunde  
Zellen.  
Gesunder  
Körper**



**Zellpower auf  
Knopfdruck**



**Optimiere jetzt deine Hormone!**

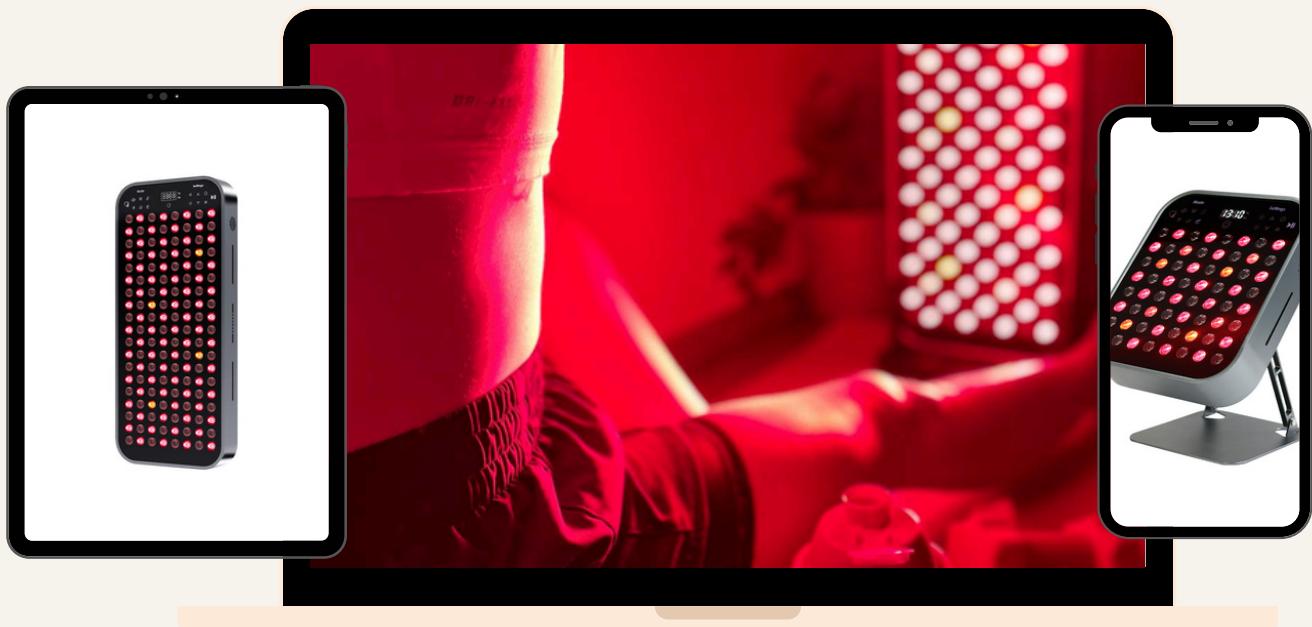
Ich gebe dir gerne eine Produktberatung und erkläre dir weitere Feinheiten zum Lifestyle und Gesundheit durch Licht. Rabattcodes auf der nächstes Seite!

[info@gesundheitsphi.de](mailto:info@gesundheitsphi.de)



# RABATT-CODES

## SICHERE DIR DEINEN PANEL OPTIMIERE DEINE GESUNDHEIT, HORMONE, ZYKLUS



**Code: Licht1 für Panel Pro = Spare 20%**



**Code: Licht2 für Panel little Pro = Spare 15%**



**Code: Licht3 für Panel Advanced = Spare 20%**



**Code: Licht4 für Panel Starter = Spare 15%**



*Bei Interesse an einer Produktberatung  
kontaktieren!*

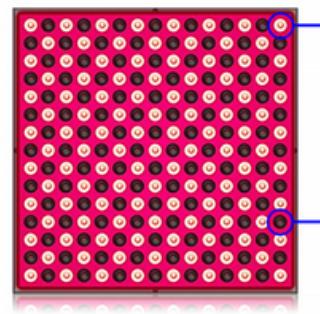
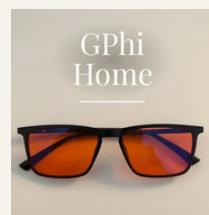
**GESUND DURCH LICHT**

# RABATT-CODES

## SICHERE DIR DEINEN PANEL OPTIMIERE DEINE GESUNDHEIT, HORMONE, ZYKLUS



Außerdem zu empfehlen ist eine  
Blaulichtfilterbrille  
Nutze Code "Filter"  
und  
ein Panel zur Raumbeleuchtung!



**GESUND DURCH LICHT**

**BEI FRAGEN KONTAKTIEREN  
EINGE PRODUKTE AUF LAGER SIND  
NICHT IN MEINEM SHOP GELISTET**



**DANKE FÜR DEINE ZEIT  
NUN HEISST ES UMSETZEN!**

**INFO@GESUNDHEITSPHI.DE**