



© Fabrice Oyedele

Rood licht tegen het licht: werkt het écht?

door

An Bogaerts

21 maart 2026 05:02

Volgende week opent LUUM, het allereerste centrum dat focust op rodelichttherapie. Die belooft een betere slaap, minder stress en een gladdere huid. Sabato deed de test.

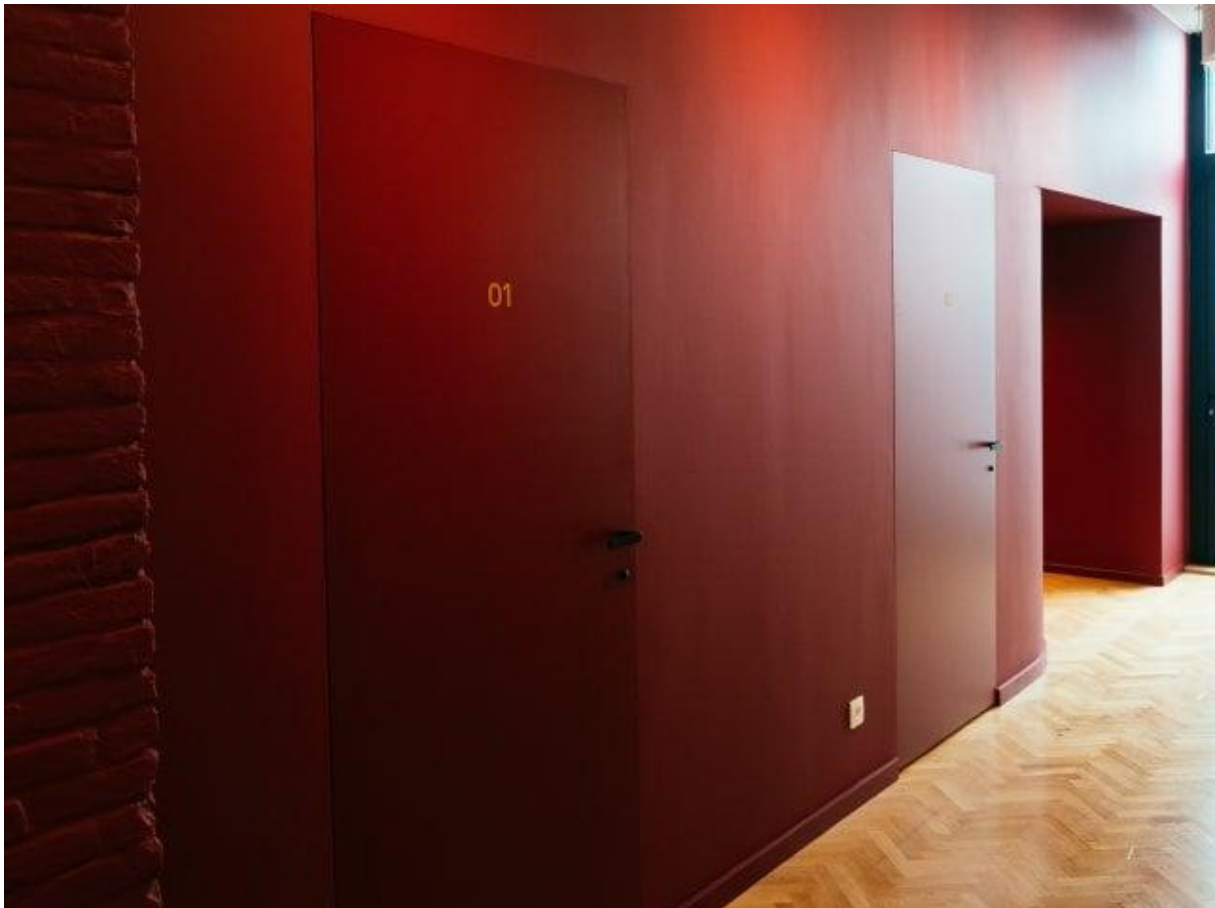
Het gloednieuwe 'red light therapy center' LUUM, op het Antwerpse Zuid, baadt in een rode gloed. Een diep warmrode kleur op de muren maakt meteen duidelijk welke tint hier de hoofdrol speelt: rood licht, en dan meer bepaald het licht met golflengtes tussen 630 en 940 nanometer. 'Die golflengtes hebben de meest positieve invloed op zowel de huid, maar ook spieren en dieperliggende organen', aldus Laurens Baeck, de oprichter van Luum. Baeck is opgeleid als criminoloog, maar ontdekte als sporter jaren geleden al de voordelen van rood licht. 'Ik was een fervent voetballer, en voor mijn spierherstel had ik alles al geprobeerd, van gels tot supplementen. Pas toen ik enkele roodlichtpanelen bestelde, voelde ik opmerkelijke resultaten.' Zo opmerkelijk dus dat Baeck besloot er een business rond te bouwen.



© Fabrice Oyedele

LEARN MORE

Wat maakt rood licht nu zo bijzonder? 'Eerst en vooral: het is niet schadelijk zoals UV-golfengtes, die veel lager liggen', stelt Baeck me gerust. 'Maar rood licht is wel heel krachtig: het kan diep doordringen in de huid waar het vooral de mitochondriën van de cel zal boosten. Mitochondriën zijn de energieleveranciers van de cellen, zodat die extra actief worden. In het geval van fibroblast-cellen zal dat betekenen dat de aanmaak van elastine, collageen en hyaluron de hoogte ingaat, met een gladdere huid als resultaat.'



© Fabrice Oyedele

Het positieve effect van rood licht werd voor het eerst vastgesteld in de jaren zestig, toen de Hongaarse arts Endre Mester ratten ging bestralen met rood licht. Hij merkte dat kleine wondjes sneller herstelden bij de diertjes én dat ze meer haargroei vertoonden. 'Daar wordt rood licht ook vandaag nog steeds voor gebruikt. In de medische wereld is die wondheling een belangrijk effect, en ook voor de stimulatie van haargroei is rood licht nog altijd relevant.' Of ik hier niet met een behaarde rug ga buitenwandelen?, wil ik even checken. 'Geen paniek', lacht Baeck. 'Waar sowieso geen haargroei actief is, gaat rood licht er ook geen induceren.'

Sinds kort is roodlichttherapie vooral bekend van de gezichtsmaskers. Op sociale media zie je de lichtgevende zombies her en der opduiken. 'Het grote verschil is uiteraard dat die maskers zich enkel en alleen op het gezicht focussen. Het is bovendien moeilijk te controleren of ze wel de juiste golflengtes uitsturen, en of die dan onder de juiste hoek je huid bereiken', aldus Baeck, die met zijn gigantische 'zonnebanken' van Duitse makelij pretendeert echt wel de Rolls Royce onder de roodlichtmachines in huis te hebben. Maar liefst 43.000 ledlampjes zitten er in zo'n bank. Die vuren tezamen vijf verschillende golflengtes op je af, allemaal verantwoordelijk voor een specifieke stimulatie. 'Het eerste effect dat ikzelf ondervond van deze therapie is een verhoogde slaapkwaliteit.'



© *Fabrice Oyedele*

Advertentie

Advertentie

Tijd om zelf onder de lampen te kruipen. Ik ben oud genoeg om ooit nog onder een zonnebank gelegen te hebben, en daar doet het me bijzonder hard aan denken. Alleen is het licht dat al die rode lampjes uitstralen nog veel feller dan wat ik ooit bij UV-licht mocht ervaren. Gelukkig liggen er verduisterende brilletjes klaar. Niet om de ogen per se te beschermen, maar vooral voor het eigen gemak. Hetzelfde geldt voor de oordopjes.

Het ventilatiesysteem van de lichtbank maakt een ruisend geluid dat eventueel als storend zou kunnen ervaren worden. Ikzelf vind walvisgeluiden en zogenaamde 'ontspannende geluidjes' veel irriteranter, dus hoeven die oordopjes zelfs niet. Misschien breng ik volgende keer gewoon airpods mee. Uitgekleed tot op mijn ondergoed leg ik me op de - ietwat koude - glazen bank en trek ik de lichthemel naar me toe. We zijn vertrokken voor 12 minuten ontspanning. Zalig.



© Fabrice Oyedele

Het wordt aangenaam warm onder de bank maar van zweten is dankzij de ventilatie geen sprake. Ik kan dus na de sessie zonder douchen weer snel aan het werk. Een pluspunt. Mijn kuiten voel ik nadien tintelen en ook in mijn wangen voel ik een warme gloed. 'Roodlichttherapie is zoals fitness. Na één beurt is het effect minimaal, maar na enkele weken zie je echt een groot verschil. En hoe consequenter je volhoudt, hoe groter het resultaat.' Ja lap, consequent sporten is nu niet meteen mijn specialiteit. Maar Baeck heeft gelijk: ook wetenschappelijke studies tonen aan dat korte blootstellingen zo'n 2 à 3 keer per week het beste resultaat geven.

'Vandaar dat ik alleen via een abonnementsformule zal werken', legt de ondernemer uit. De eerste twee weekends bij LUUM zijn alvast volledig uitverkocht. 'Vooral vrouwen', lacht Baeck, die zich ook echt op mannen wil richten, vooral met het oog op sportprestaties en spierherstel. Wij waren in elk geval gecharmeerd, al was het maar door de wetenschappelijke no-nonsense manier waarop Back dit avontuur instapt. Zodra hij vlakbij onze kantoren in Brussel opent, kom ik terug. 'Dat is de droom inderdaad, een LUUM in elke grote stad.'

De beste lifestyle-editorials van de week, gekozen door de Sabato-redactie