

Heilkunde



Die Wurzel deiner Gesundheit

Kindergesundheit

In einer Zeit, in der Infekte, Allergien und neue Herausforderungen den Alltag der Eltern prägen, geben wir wertvolle Impulse wie unsere Kinder ganzheitlich gestärkt werden können.

Angst

Lesen Sie die vielen Gesichter der Angst und welche Wege es gibt, ihr die Macht zu nehmen. Ein Plädoyer für Mut, Vertrauen und innere Freiheit. Für ein Leben, das von Zuversicht statt von Furcht getragen wird.

Astromedizin

Gesundheit im Rhythmus des Kosmos. Wie kosmische Energien und Rhythmen uns berühren können. Wir erkunden uraltes Wissen, das schon vor Jahrtausenden in Heilkunst und Pflanzenmedizin einfluss. Neue Perspektiven für ein bewusstes und gesundes Leben.



Ausgabe 4/25 Winter

CHF 9,50

IN JEDER FARBE STECKT EIN STÜCK HEILUNG

Laura Herrmann, dipl. Farbtherapeutin



Farben sind weit mehr als nur visuelle Eindrücke – sie sind Schwingungen, die unser gesamtes Wesen beeinflussen. Farben bilden das grösste Kommunikationssystem. Dass wir im Alltag ständig von Farben umgeben sind, ist für die meisten selbstverständlich – so selbstverständlich, dass wir sie meist gar nicht mehr bewusst wahrnehmen.

Oft beginnt die erste Farbentscheidung bereits am Morgen – vor dem Kleiderschrank, bei der Wahl des passenden Pullovers, T-Shirts, der Hose oder des Kleids. Weiter geht es mit den Farben unserer Umgebung: im Badezimmer, in den Wohnräumen und nicht zuletzt bei dem, was wir essen. Denn auch über unsere Ernährung nehmen wir den ganzen Tag über Farben auf. Das sind nur einige Beispiele dafür, wie Farben uns auf vielfältige Weise begegnen und beeinflussen.

Je bewusster wir die Farben im Alltag wahrnehmen, desto gezielter können die Qualitäten der einzelnen Farben für das psychische und physische Wohlbefinden eingesetzt werden. Dieses uralte Farbwissen macht sich die Farbtherapie zunutze, um Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen.



DIE FARBTHERAPIE

Die heilende Kraft der Farben ist seit Jahrtausenden bekannt, doch dieses uralte Wissen ist im Laufe der Zeit beinahe verloren gegangen. Im Mittelpunkt der Farbtherapie steht das Licht, die Quelle allen Lebens.

Es existieren verschiedene Farbtheorien und Farblehren, welche sich nicht immer in allen Punkten einig sind. Dennoch waren Persönlichkeiten wie Johann Wolfgang von Goethe und Isaac Newton überzeugt, dass sich Farben positiv auf die menschliche Gesundheit und die Stimmung auswirken. Goethe verstand die Farben als Schlüssel zum Verständnis der Welt. Auch Paracelsus, Arzt, Naturphilosoph und Alchemist, hatte unter anderem mit Farben legendäre Heilerfolge. Er vertrat die Ansicht, Menschen heilen zu können, wenn er sie ganzheitlich betrachtet. Dieser Ansatz steht auch im Fokus der Farbtherapie.

In einer Farbtherapiesitzung werden verschiedene Möglichkeiten eingesetzt, um den Energiefluss zu harmonisieren beziehungsweise ein Thema oder eine Beschwerde anzugehen. Dazu können Farblampen, Farbbrillen, Seidentücher, Farbfolien oder auch Bildinterpretationen gehören. Eine Farbausgleichsmassage mit wohltuenden ätherischen Ölen ist in vielen Fällen Bestandteil einer farbtherapeutischen Sitzung und unterstützt Prozesse zusätzlich sehr tiefgreifend.



DAS SICHTBARE FARBSPEKTRUM

Aus physikalischer Sicht ist Licht elektromagnetische Strahlung im sichtbaren Spektralbereich. Dieser Bereich umfasst Wellenlängen von etwa 380 Nanometer (Violett) bis 780 Nanometer (Rot) und bildet somit den Teil des elektromagnetischen Spektrums, der für das menschliche Auge wahrnehmbar ist.

Weisses Licht besteht aus der Summe aller sichtbaren Farben. Wird es beispielsweise durch ein Prisma gebro-

chen, wie Isaac Newton dies erkannt hatte, zerlegt es sich in die einzelnen Spektralfarben, von Violett über Blau, Türkis, Grün, Gelb, Orange bis hin zu Rot.

Das elektromagnetische Spektrum ist jedoch weit umfangreicher. Neben dem sichtbaren Licht existieren zahlreiche andere Arten elektromagnetischer Wellen, die sich durch ihre Wellenlängen und Energien unterscheiden. Dazu gehören Mikrowellen, Infrarotstrahlungen, Ultraviolettstrahlung, Röntgenstrahlen, Gammastrahlen und sogar kosmische Strahlung.

Im Vergleich dazu nimmt das sichtbare Licht und damit der Bereich der Farben nur einen sehr kleinen Abschnitt des gesamten elektromagnetischen Spektrums ein. Dennoch spielt gerade dieser die zentrale Rolle in der Farbtherapie.

DIE FARBEN

Jede Farbe hat ihre ureigene Schwingung und somit ihre individuelle Botschaft. Durch ihre unterschiedlichen Wellenlängen wirken gewisse Farben aktivierend, andere beruhigend. Jede Farbe löst eine bestimmte Stimmung oder Reaktion in uns aus. Wer die Farben und ihre Qualitäten kennt, kann sie bewusst und sinnvoll im Alltag als Unterstützung einsetzen. Dies wird jeweils in der Farbtherapiesitzung als Therapiekonzept gemeinsam definiert und individuell mit den idealen Hilfsmitteln erstellt.

Wir nehmen Farben auf unterschiedlichen Wegen auf. Zum einen über unsere Augen. Das Licht, das von Ober-

flächen reflektiert wird, trifft auf die Netzhaut und wird dort in elektrische Impulse umgewandelt. Diese Signale gelangen ins Gehirn, wo sie nicht nur als Farbe interpretiert, sondern auch emotional bewertet werden. Die Wahrnehmung der Farben geht jedoch weit über das Visuelle hinaus.



Unsere Haut, das grösste Sinnesorgan des Menschen, ist hochsensibel für Schwingungen und energetische Reize. Jede einzelne Zelle kann Farbinformationen aufnehmen, selbst dann, wenn wir die Farbe nicht bewusst sehen.

Darüber hinaus wirken Farben auch auf feinstofflicher Ebene. Über unseren energetischen Körper nehmen wir ebenfalls Farbschwingungen auf.

Es gibt unzählige spannende Fachbücher aus den Bereichen der Farbpsychologie sowie auch einige aus dem farbtherapeutischen Bereich. Die folgende Aufzählung gibt einen ersten Einblick in die Wirkungsweisen und Einsatzmöglichkeiten einer jeweiligen Farbe.

Rot kann uns aktivieren und unser Lustempfinden anregen. Rot wirkt stärkend und erdet. Themen und Beschwerden, die mit Rot angegangen werden können:

- Mutlosigkeit, Schwächeanfälle, Durchblutungsstörungen

Orange schenkt Vitalität, um beschwingt und heiter in den Tag zu star-

ten. Orange stimuliert alle Sinne und stärkt den Optimismus. Themen und Beschwerden, die mit Orange angegangen werden können:

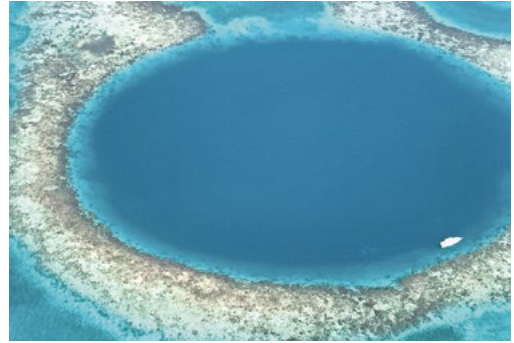
- Depressive Verstimmungen, wenig oder kein Bezug zum eigenen Körper, Lustlosigkeit

Gelb stärkt die Konzentration, hilft körperliche sowie emotionale Stauungen zu lösen und bringt Leichtigkeit. Besonders an trüben Wintertagen lohnt es sich, die Farbe Gelb bewusst in den Alltag zu integrieren. Themen und Beschwerden, die mit Gelb angegangen werden können:

- Ängste, Verdauungsbeschwerden, Selbstzweifel

Grün ist die Farbe der Zuversicht und der Hoffnung. Die Achtsamkeit gegenüber sich selbst und anderen wird durch Grün gestärkt. Diese Farbe wirkt harmonisierend und regt die Selbstheilungskräfte an. Themen und Beschwerden, die mit Grün angegangen werden können:

- Herzensweg einschlagen, Nervenentspannung, hoher Blutdruck



Türkis stärkt die Kommunikationsfähigkeit und lässt einen die Wahrheit sprechen. Diese Farbe vernetzt das Fühlen und das Denken und kann eine tiefe Ruhe schenken. Themen und Beschwerden, die mit Türkis angegangen werden können:

- Klarheit bei Neuorientierung, Neuhautbildung nach Verbrennungen, Schuppenflechte und Neurodermitis

Blau wirkt entspannend und schenkt eine tiefe Gelassenheit. Blau gibt einem Raum, in sein Inneres zu hören. Themen und Beschwerden, die mit Blau angegangen werden können:

- Kopfschmerzen, Entzündungen, Stress

Violett unterstützt bei entgiftenden Prozessen und in Übergangsphasen. Violett stärkt die Sinne für alles, was nicht fassbar ist. Themen und Beschwerden, die mit Violett angegangen werden können:

- Lebensumbrüche wie Jobwechsel, Wohnortwechsel, Schulstart, Trauerprozess nach Verlust, Migräne

Da jede Person Farben unterschiedlich wahrnimmt und verschiedene Farbprä-

gungen mitbringt, stellt keine der oben erwähnten Wirkungsweisen ein allgemeines Therapiekonzept dar.

DIE CHAKREN

In der Farbtherapie spielen die Chakren, unsere Energie- und Bewusstseinszentren, eine zentrale Rolle. Der Begriff Chakra stammt aus der indischen Sprache Sanskrit und bedeutet Rad, Wirbel oder Kreis. Die Chakren beeinflussen die Zellen, die Organe und wirken sich auf die Gesundheit, Gefühle und Gedanken aus.



Jedem Chakra ist eine Farbe zugeordnet:

Wurzelchakra – Rot
Sakralchakra – Orange
Nabelchakra – Gelb
Herzchakra – Grün
Halschakra – Türkis
Stirnchakra – Blau
Kronenchakra – Violett

Wenn unsere Chakren im Einklang sind, fühlen wir uns ausgeglichen und im inneren Gleichgewicht. Während einer Farbtherapiesitzung wird dieser Ausgleich durch eine Farbausgleichsmassage sowie den Einsatz verschiedener Hilfsmittel wie Farblampen, Farbrillen oder Farbtücher unterstützt.

Je nach Thema zeigt sich eine Blockade in einem bestimmten Körperbereich, der gezielt mit der passenden Farbe beleuchtet werden kann. Die Chakraarbeit kann dabei tiefliegende und auch

psychosomatische Themen an die Oberfläche bringen.

Gerade diese Verbindung von Körper, Geist und Emotion macht die Farbtherapie zu einer so kraftvollen und ganzheitlichen Methode.

FARBSTUDIE IN KLINIKRÄUMEN

Der renommierte deutsche Farbforscher und Farbpsychologe Prof. Dr. Axel Buether führte in den Räumen des Helios Universitätsklinikums Wuppertal eine aufschlussreiche Farbstudie durch. Über einen Zeitraum von rund drei Jahren arbeiteten Farbforschende und ein Ärzteteam eng zusammen und entwickelten ein durchdachtes Farbkonzept für die Klinikräume.

Die Ergebnisse übertrafen alle Erwartungen: Die Mitarbeitenden kommen heute deutlich lieber zur Arbeit, der Krankenstand ist spürbar gesunken, und auch die Patientinnen und Patienten fühlen sich in den neu gestalteten, farbigen Räumen wesentlich wohler. Bemerkenswert ist zudem, dass die Ausgabe von Beruhigungsmitteln um 30% zurückging.

Die Klinikdirektorin Dr. Gabriele Wöbker zeigt sich positiv überrascht – Farbe und Licht haben nachweislich einen messbaren Einfluss auf das Wohlbefinden und die Gesundheit.

FARBEN BEWUSST IM ALLTAG NUTZEN

Farben sind wertvolle Begleiter im täglichen Leben. Schon kleine Veränderungen können das Wohlbefinden



und die Gesundheit positiv beeinflussen. Mit Farben lassen sich viele Lebensbereiche auf sanfte Weise unterstützen:

- **Persönliche Ziele** können klarer erkannt und leichter erreicht werden.
- **Ängste und innere Unruhe** können mit der passenden Farbe harmonisiert werden.
- **Herausfordernde Lebensphasen** lassen sich mit mehr Halt und Orientierung meistern.
- Das **Immunsystem** kann gestärkt werden.
- Der **Hormonhaushalt** kann sich regulieren.
- Die **Stimmung** kann auf natürliche Weise positiv beeinflusst werden.

Besonders jetzt im Winter lohnt es sich, die eigenen «**Farbspeicher**» regelmäßig aufzufüllen – zum Beispiel mit farbenfroher Kleidung, Licht, Düften oder einer bewussten Ernährung voller leuchtender Farben.

KONKRETE FARBENTIPPS FÜR DEN WINTER

Farben können auf unterschiedliche Weisen und oft mit wenig Aufwand in den Alltag integriert werden. Hier sind vier konkrete Tipps, um Farben als Stärkung in den Wintermonaten für sich einzusetzen:

RÄUMLICHKEITEN

Den Blick auf die Farben in die Wohnräume zu richten lohnt sich. Im Winter wünschen wir uns Wärme, Geborgen-

heit und Behaglichkeit, was zum Beispiel mit erdenden Braun-, Rot- oder Orangetönen geschaffen werden kann.

Stell dir folgende Fragen:

- Wie fühlt sich der Raum an?
- Welches Gefühl hättest du gerne, wenn du zum Beispiel im Wohnzimmer bist?
- Mit welchen Accessoires (Bilder, flauschige und farbige Kissen, Decken, Teppiche, Deko usw.) kannst du für dich noch mehr Raumatmosphäre schaffen?
- Welche Farbe kommt dir als erstes in den Sinn?

LICHT

In den trüben Wintermonaten ist sehr viel weniger natürliches Sonnenlicht vorhanden, was auf das Gemüt schlagen kann. Gezielt eingesetzte Lichtquellen in



den Wohnräumen können zu mehr Wohlbefinden beitragen. Eine Möglichkeit könnte eine Stimmungslampe mit verschiedenen Farbeinstellungen oder eine Edelstein- oder Salzkristalllampe sein. Ein Kerzenlicht kann Ruhe, Entspannung und eine gemütliche Atmosphäre schaffen. Auch hier begegnen wir wieder warmen Farbtönen, die zur Stärkung des Gemütes sowie auch des psychischen Wohlbefindens beitragen.

DUFT

Farbe kann auch als Duft in den Alltag integriert werden. Hochwertige ätherische Öle bieten dafür eine wunderbare Möglichkeit. Viele Öle können direkt auf der Haut aufgetragen werden, während andere sich hervorragend zum Vernebeln in einem Diffuser eignen. Je nach Öl wirkt es zudem auch immunsystemstärkend oder kann auch Schutz vor einer Grippewelle sein, wie zum Beispiel Orange und Zitrone oder viele Nadelbaumdüfte. Diese Aufzählung ist bei Weitem nicht abschliessend.

ERNÄHRUNG

Farben spielen auch in unserer Ernährung eine wichtige Rolle für unsere Gesundheit. Eine farblich vielfältige Ernährung kann wesentlich zur Prävention chronischer Krankheiten beitragen und gerade im Winter besonders unser Immunsystem stärken und Abwehrkräfte bilden. Nicht nur Obst und Gemüse tragen zur Immunstärkung bei, sondern auch Gewürze und Kräuter. Wer bunt isst, sorgt nicht nur für optische Abwechslung auf dem Teller, sondern auch

für eine reichhaltige Versorgung mit gesundheitsfördernden Nährstoffen.

FARBEN - DIE SPRACHE DER SEELE

Farben sind lebendige Energie. Wenn wir lernen, sie wieder bewusst wahrzunehmen, können sie uns auf dem Weg zu innerem Gleichgewicht und Heilung begleiten. Die Farbtherapie öffnet den Blick für die Sprache des Lichts und der Farben. Eine Sprache, die jede Seele versteht, eine kraftvolle Begleitung für alle, die sich komplementärmedizinische Unterstützung wünschen. Zudem kann die Farbtherapie die ideale Kombination zu einer medizinischen Behandlung oder einer psychologischen Therapie sein und das Gesundheitswesen tiefgreifend unterstützen. Mit dem Wissen um die Wirkung der Farben kann jede Person diese selbstwirksam als Hausapotheke für die eigene physische und psychische Gesundheit anwenden.



AUTORIN

Nach einer Karriere im Personalwesen fand Laura Herrmann über eine persönliche Lebenswende zur Farbtherapie. Seither begleitet sie in ihrer Praxis Menschen in herausfordernden Lebensphasen sowie Personen mit Hautthemen wie Schuppenflechte und Neurodermitis – mit der Kraft der Farben. Als Vorstandsmitglied des Fachverbands Farbtherapie Schweiz vermittelt sie ihr Wissen in Workshops und im Podcast «Farbgefühle» und bietet zudem Meditationsabende sowie Trauerbegleitungen an.

