

# Farblichttherapie

## Reine Physik

Die Farblichttherapie kommt bei körperlichen und psychischen Erkrankungen und Beschwerden unterstützend zum Einsatz – sei es bei Depressionen, Ängsten oder Herzkreislaufproblemen. Zudem hilft die Farblichttherapie in Infrarotkabinen, das allgemeine Wohlbefinden zu fördern und den Gemütszustand zu verbessern.



### Farben wirken auch auf blinde Menschen

Den Grossteil der Farbstrahlung nimmt unsere Haut auf, während nur ein kleiner Teil der Farbreize über den Sehnerv zum Gehirn gelangt. Studien mit blinden Menschen haben nachgewiesen, dass Farben nicht nur gesehen, sondern auch empfunden werden können, weshalb die Farblichttherapie in Infrarotkabinen neben der Infrarotstrahlung einen zusätzlichen positiven Nebeneffekt erzielt.

Das natürliche Licht der Sonne besteht aus einer Mischung aller natürlichen Farben, die auf einfache Weise durch die Lichtbrechung mit einem Glasprisma sichtbar werden. Dasselbe Phänomen zeigt sich bei einem Regenschauer, wenn die Brechung des Sonnenlichts als Regenbogen sichtbar wird.

### Farben sind wie Musik für Haut und Organe

Jede Farbe besteht aus einem bestimmten Frequenzband oder Wellenbereich – vergleichbar mit den Tönen der Musik, in der jeder Ton eine andere Schallfrequenz belegt: Hohe Töne haben kürzere Wellen, tiefe Töne sind langwelliger. Ebenfalls aus der Musik kennen wir das Phänomen der Resonanz: Ein Ton kann einen entfernten Körper zum Mitschwingen anregen – wie bei einem Live-Konzert, wenn das Herz im Rhythmus der Musik zu pochen beginnt.

Mitschwingen anregen – wie bei einem Live-Konzert, wenn das Herz im Rhythmus der Musik zu pochen beginnt.

Über diese Fähigkeit verfügt auch das Licht auf der elektromagnetischen Ebene: Es erzeugt Resonanz in den Körperzellen und erreicht somit auch die inneren Organe wie Lunge, Herz oder Gehirn – so, als ob Musik durch die Haut und den Körper wandern würde.

### Jede Farbe hat eine andere Wirkung

Wie durch Schallwellen wird auch die Energie durch die elektromagnetischen Wellen des Lichts übertragen. Das Licht hat also eine unmittelbare Wirkung: Während Pflanzen ihre Energie für ihr Wachstum nutzen, empfangen wir die Wärme des Sonnenlichts, die ebenfalls durch die Übertragung von Energie entsteht, auf unserer Haut.

Je nach Frequenz hat die durch das Licht übertragene Energie unterschiedliche Wirkungen. Kurz gesagt: Jede Farbe hat eine andere Wirkung. Rotes Licht wirkt anregend und wärmend, blaues Licht dagegen beruhigend und kühlend. Gelbes Licht wirkt erheiternd und belebend, grünes Licht ausgleichend und entspannend. Mischfarben wie Orange oder Purpur vereinigen die Wirkung ihrer Ausgangsfarben.

Entdecken Sie weitere Wirkungsweisen der verschiedenen Lichtfarben in der nachstehenden Auflistung.



Farblichttherapie-Lampe von Jenny & Weber. Die Lampe wird im Kabinendach mittig montiert und lässt sich über die Bedienungseinheit der Kabine steuern.

## TAGESLICHT

In der Nacht produziert der Körper Melatonin. Bei zu wenig Tageslicht bleibt der Melatoninspiegel auch tagsüber erhöht. Die Folgen sind Müdigkeit, Schlafstörungen und Winterdepression. Nutzen Sie das Tageslicht am besten am Morgen nach dem Aufstehen für 30 Minuten: Es hilft, das überschüssige Melatonin abzubauen.

Beginnen Sie jede Farblichtanwendung für 10 Minuten mit Tageslicht.

## VIOLETT

Leere, Unzufriedenheit, Weltschmerz, Dumpfheit, geistige Erschöpfung, Verneinung der Schöpfungskraft, Immunschwäche, Nervenleiden, Lähmungserscheinungen, Multiple Sklerose, Krebserkrankungen, Ein- und Durchschlafstörungen.

**Steuert** die Zirbeldrüse; ist verantwortlich für die körperliche Grösse, gibt Licht an das Sehzentrum weiter, reguliert die innere Uhr; steuert den Herzrhythmus; koordiniert die Hormonproduktion.

## TÜRKIS

Konzentrations- und Lernschwäche, fehlende Einsicht und Phantasie, unruhiger Geist, Schizophrenie, Ängste und Wahnvorstellungen, Aberglaube, geistige Verwirrung, Stimmungstief, Kopfschmerzen, Gehirnerkrankungen, chronischer Schnupfen.

**Versorgt** das zentrale Nervensystem mit Energie; steuert das Knochenwachstum; reguliert die Drüsen, Organe, Knochen, Hoden und Eierstöcke; wirkt auf Hunger, Durst, Sexualtrieb und Körpertemperatur.

## BLAU

Schwierigkeiten, Gefühle in Worte zu fassen, Hemmungen, Schüchternheit, fehlender Zugang zur inneren Stimme, Halsschmerzen, Mandelentzündung, Zahnfleischentzündung, Über-/Unterfunktion der Schilddrüse, Nervosität und Stottern.

**Versorgt** die Schilddrüse mit Energie; beeinflusst Ohren, Hals, Nacken, Kiefer, Bronchien, obere Lunge und Speiseröhre; ist verantwortlich für das Wachstum, die Entwicklung und Nervenfunktionen.

## GRÜN

Koronare Herzerkrankungen, Angina Pectoris, Herzrhythmusstörungen, hoher/niedriger Blutdruck, erhöhte Cholesterinwerte, Durchblutungsstörungen, Lungenerkrankungen, häufige Erkältungen, Allergien, Schmerzen in Brustwirbeln/Schultern, Hauterkrankungen.

**Beeinflusst** über die Thymusdrüse das Immunsystem; erhöht die Abwehrkräfte; vernichtet körperfremde Zellen und Mikroorganismen; steuert die Produktion weisser Blutkörperchen.

## GELB

Ess- und Schlafstörungen, fehlende Durchsetzungskraft, blockierte Gefühle, Magenerkrankungen, Sodbrennen, Erkrankungen von Leber/Milz/Gallenblase, Gelbsucht, Verdauungsstörungen, Nervenerkrankungen, Diabetes, Übergewicht.

**Produziert** Insulin und Glucagon; hebt das Insulin und senkt den Blutzuckerspiegel, gibt Fermente und Enzyme direkt in den Zwölffingerdarm ab.

## ORANGE

Menstruationsbeschwerden, Erkrankungen von Gebärmutter und Eierstöcken, Prostata- und Hodenerkrankungen, Potenzstörungen, Pilzkrankungen der Geschlechtsorgane, Nierenerkrankungen, Blasenprobleme, Hüft- und Lendenbereichsschmerzen.

**Beeinflusst** hormonell die Eierstöcke, Keimdrüsen und Hoden; produziert Sexualhormone, Testosteron und Östrogene; bildet Samenfäden; lässt Eizellen reifen.

## ROT

Psychische Kraftlosigkeit, Depressionen, Darmerkrankungen, Hämorrhoiden, Verstopfung, Durchfall, Kreuzschmerzen, Hexenschuss, Ischialgien, Knochenerkrankungen, Osteoporose, Schmerzen in den Beinen, Krampfadern, Blutarmut, Stress, Allergien.

**Beeinflusst** Darm, Prostata, Blut- und Zellenaufbau; ist wirksam für die Erdverbundenheit; impulsgebend für alle Genüsse; produziert Adrenalin, steigert den Stoffwechsel und die Lymphtätigkeit.