

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 49 (1992)  
**Heft:** 12: Heilen mit Licht und Farben

**Artikel:** Licht und Farben können den Weg zur Gesundheit weisen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-558394>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 22.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Licht und Farben können den Weg zur Gesundheit weisen



Das Spiel des Lichts – ein vollkommenes Naturschauspiel.

Eingebettet zu sein in die Vorgänge der Natur bedeutet für uns Menschen auch, das Bewusstsein dafür zu schärfen, dass im Leben nicht immer alles «eitel Sonnenschein» sein kann, dass es neben Sonnen- auch Schatten-seiten gibt, neben Freude auch Trauer, neben Aktivität auch Ruhe, neben Tag auch Nacht. Dies ist ein ewiges Wechselspiel der Gegensätze, stets darauf bedacht, den Ausgleich, die Harmonie zu finden. Der Monat Dezember ist der dunkelste des Jahres, das Sonnenlicht zeigt sich in dieser Zeit der kürzesten Tage am spärlichsten. Also nutzen wir die Gelegenheit, uns für einmal mit dem Licht und seiner Bedeutung als Lebens- und Heilquelle auseinanderzusetzen!

Ohne das Licht der Sonne wäre es auf unserer Erde derart kalt, dass überhaupt kein organisches Leben möglich wäre. Ohne dieses Licht kann keine Pflanze wachsen, können sich keine Zellen vermehren und kann deshalb auch kein Leben entstehen. Die Lichtstrahlen breiten sich geradlinig aus und gehen sogar durch einige Körper oder Stoffe, wie etwa farbloses Glas, Luft und Wasser, hindurch, während sie bei anderen Stoffen, zum Beispiel dem menschlichen Körper, Stahl oder Beton, abprallen. Diese Zeilen können Sie nur deshalb lesen, weil das Licht auf die Textseite fällt und von dieser zurückgeworfen wird.

Licht ist Lebensquelle schlechthin. Auch ohne die eingangs ange-stellten, eher akademischen Überlegungen sagt uns der gesunde Menschenverstand, dass Licht, Luft und Sonne genauso wichtig sind für unsere Gesundheit wie eine ausgewogene, vollwertige Ernährung. Das war gar nicht immer so selbstverständlich, wie es heute klingen mag. Als der Zürcher Arzt und Ernährungstherapeut Dr. med. Max Bircher-Benner um die Jahrhundertwende mit seinem Buch «Vom Werden des neuen Arztes» an die Öffentlichkeit trat, begegnete man seiner Forderung, sogenannte Licht- und Sonnenbäder als eigentliche Therapie einzuführen, mit Skepsis bis Ablehnung. Das hielt den ärztlichen Pionier allerdings nicht davon ab, in das Dach seiner Klinik ein Sonnenbad einzurichten und gleich auch das erste Schweizer «Lichtbad» konstruieren zu lassen.

In der Folge nahmen sich verschiedene Ärzte und Forscher der Lichttherapie an, beispielsweise mit dem Einsatz elektrischer Glühlampen in einem «Schwitzkasten», wie es der amerikanische Arzt Kellogg praktizierte. Seine Patienten wurden durch die strahlende Wärme und das Licht der Glühlampen behandelt – mit grossem Erfolg, wie er berichtete. Mit dem Licht elektrischer Bogenlampen

behandelte ein dänischer Arzt Tuberkulose, während die Anwendung von ultravioletten Strahlen bei Rachitis in vielen Ländern sehr beliebt war. Trotzdem schaffte die Auffassung, dass uns mit der wohlbesonnenen Besonnung durch das Licht ein wirkungsvolles Heilmittel für den gesamten menschlichen Organismus zur Verfügung steht, den Durchbruch lange nicht. Heute assoziiert man die Sonneneinstrahlung sogar eher mit der möglichen schädlichen Wirkung. In allen Dingen ist Mass, müsste man dem entgegenhalten.

### Licht gegen Depressionen

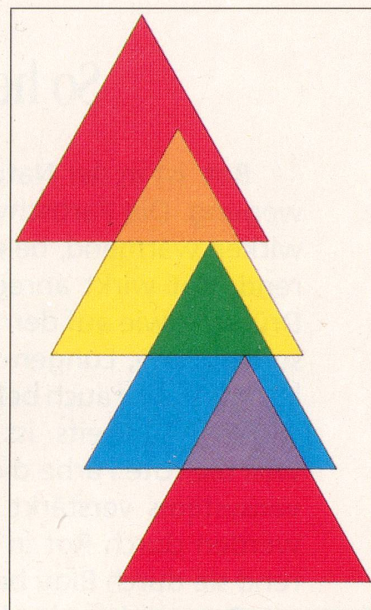
Mittlerweile haben sich aber vor allem die Forscher auf dem Gebiet der Geisteskrankheiten den heilenden Wirkmechanismen der Lichttherapie angenommen. Die psychiatrische Universitätsklinik Basel besitzt bereits eine riesige «Lichtwand», vor der sich öfters mehrere Patienten, welche unter tiefer Winterdepression oder Schlaflosigkeit leiden, gleichzeitig aufhalten.

Die projizierte Lichtquelle hat die gleiche Strahlenfrequenz wie das Licht der Sonne – nur hat man in diesem Fall die schädlichen und zu starken Strahlen herausgefiltert. Während ihres Aufenthalts vor der Lichtquelle können die Patienten lesen, handarbeiten, sich unterhalten oder sonstwie beschäftigen. Oft schon nach einigen wenigen Behandlungen könne man eine deutliche Besserung feststellen, beobachteten die Ärzte an der Basler Klinik. Mit einer Serie von zehn herbstlichen Sitzungen hätten Patienten schon während des gesamten Winters beschwerdefrei leben können. Andere mussten im Januar nochmals eine Lichttherapie bekommen.

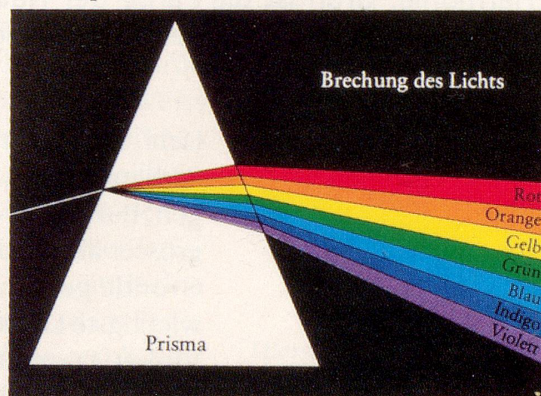
Was geht nun dabei vor sich? – Die Lichtstrahlen werden vom Auge aufgenommen und nicht nur dem Sehzentrum, sondern auch dem Zwischenhirn als Nervenimpuls weitergeleitet. Dadurch werden gleichzeitig die Hormone stimuliert, welche ihrerseits für eine Vielzahl von Vorgängen im Körper verantwortlich sind. Der menschliche Organismus benötigt täglich während mindestens einiger Stunden eine Lichtstärke von 8 000 bis 10 000 Lux. Anders ausgedrückt entspricht das der normalen Tageslichtstärke bei einem bedeckten Himmel. Viele Menschen aber verbringen heute den grössten Teil der Tageszeit in geschlossenen Räumen bei künstlichem Licht, welches aber selten mehr als 500 –800 Lux beträgt.

### Das Licht besteht aus Farben

Dass das Licht nicht einfach nur strahlend weiss ist, sondern aus verschiedenen Farben besteht, geht auf eine Entdeckung des englischen Naturforschers Isaac Newton im Jahr 1666 zurück. Trifft Licht auf ein Prisma, wird es in allen Farben des Regenbogens, nämlich Rot, Orange, Gelb, Grün, Blau, Indigo (Dunkelblau) und Violett aufgespalten. Und das Erstaunliche: Sobald die Farben wieder durch ein umgekehrt stehendes Prisma fallen, vereinigen sie sich erneut wieder zu weissem



Aus den drei reinen Farben Rot, Gelb und Blau entstehen die Mischfarben Orange, Grün und Violett. Jede hat ihre ganz besondere Ausstrahlungs-, bzw. Anziehungskraft.



Die Spektralfarben entsprechen einer ganz bestimmten Wellenlänge der Lichtstrahlen.