

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 53 (1996)
Heft: 12: Ökosystem Wald : wie bedroht ist es : wie heilkräftig ist es?

Artikel: Die rosarote Brille oder : mit Farben heilen
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-558448>

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

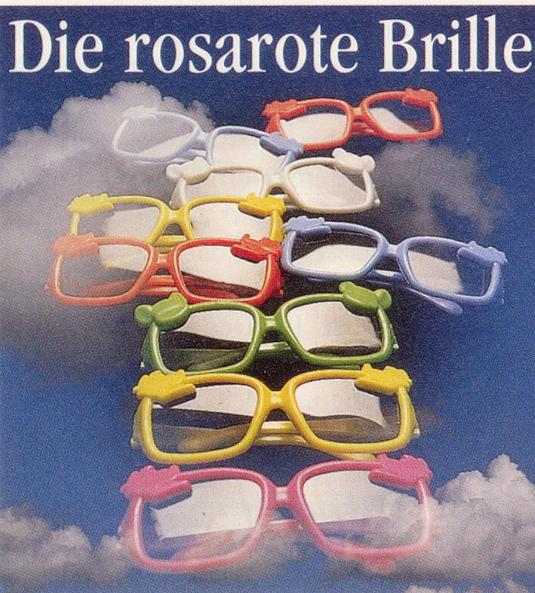
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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>



Die rosarote Brille oder: mit Farben heilen

Mit einer kunterbunten Palette von Methoden und Verfahren macht die Farbtherapie von sich reden. Wenn Ärzte sagen, eine Therapie mit Farben beginne schon bei der Tapetenauswahl fürs Wartezimmer, und Farbtherapeuten türkisfarbene Pyjamas als beruhigendes Schlafmittel empfehlen, was unterscheidet dann die Kosmetikerin und den Innenarchitekten (und Sie, liebe LeserInnen) vom Farbtherapeuten?

Farbe umgibt uns überall, sie feuert uns an, stösst uns ab, verführt zum Träumen, wir sehen im wörtlichen und übertragenen Sinn rot oder schwarz –

und doch, merkwürdiges Paradox, streng physikalisch gesehen, gibt es sie nicht. Farben sind nichts anderes als verschiedene Frequenzbereiche des sichtbaren weissen Lichts, das die Grundfarben des Regenbogens enthält. Die sieben Spektralfarben Rot, Gelb, Blau, Orange, Grün, Violett und Indigo werden denn auch hauptsächlich in der Farbtherapie verwendet.

Was können Farben leisten?

In der Geschichte der Volksmedizin haben Farben stets eine Rolle gespielt, sei es, dass Kranke in farbige Räume gebettet, in bunte Tücher gehüllt oder mit Farben bestrichen wurden. In der traditionellen Medizin, so der chinesischen, ayurvedischen oder tibetischen, wurden Organen und ihren Krankheiten einzelne Farben zugeordnet, die aber von Kulturreis zu Kulturreis durchaus verschieden sein konnten.

Seit der Jahrhundertwende experimentieren Biologen, Mediziner und Psychologen wieder verstärkt mit der Wirkung von Farblicht auf Pflanze, Mensch und Tier. In Europa ist die Renaissance der Farblichttherapie auf den dänischen Arzt Niels Ryberg Finsen zurückzuführen, der für seine Behandlungserfolge bei Pocken und Tuberkulose mit Blaulichtbestrahlung 1903 mit dem Nobelpreis ausgezeichnet wurde. Bis heute wird in der Physikalischen Medizin hauptsächlich mit den unsichtbaren Wellenlängen des Rot- und Blaulichts, d.h. infrarote und ultraviolette Strahlen, gearbeitet. Etabliert ist Rotlicht bei der Wärmebehandlung und die UV-Bestrahlung bei Gelbsucht von Neugeborenen, bei Psoriasis und Neurodermitis.

Im Zuge der Farblichtforschungen stellte sich u.a. heraus, dass Salat unter rotgefärbten Glasscheiben viermal schneller wächst, dass Kühe in blau gestrichenen Ställen mit gelben Fensterscheiben mehr Milch geben und junge Mäuseriche und Erpel nach Rotlichtbestrahlung zu wahren Don Juans werden. (Auch im menschlichen «Rotlichtmilieu» ist der Zusammenhang zwischen sexueller Aktivität und dieser Farbe nicht ganz unbekannt. Andererseits macht rosarot mun-

tere Männer müde, und so wurden in den USA Gefängniszellen oder gegnerische Mannschaftskabinen beim Sport in Pink gestrichen, um das Aggressionspotential zu senken.)

Welche Farbe für welches Leiden?

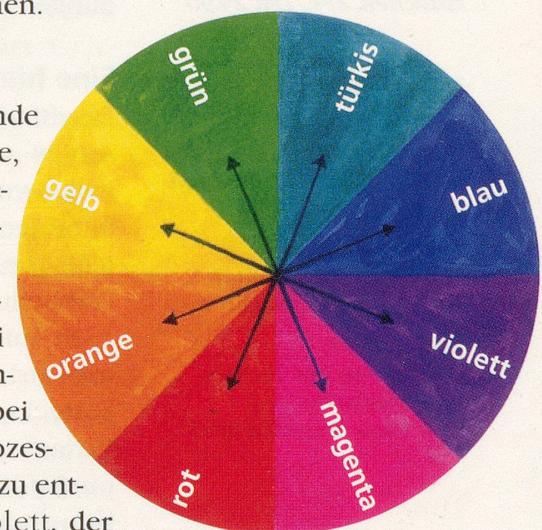
Die Wirkung der Farben, ihre Wechselwirkung mit inneren Organen, ist noch lange nicht ausreichend erforscht. So imponierend die genannten Versuchsergebnisse klingen, so wenig dauerhaft sind sie, ja, sie können bei zu langer Anwendung gar in ihr Gegenteil verkehrt werden. Theo Gimbel, einer der wichtigsten Vertreter der Farbtherapie, hat die Erfahrung gemacht, «dass die Behandlungen mit nur einer Farbe keine tiefgreifenden Heilungserfolge erbringen. Sie mögen zwar Symptome lindern, jedoch fällt der Patient in den Zustand vor der Behandlung zurück, sobald er wieder normalem Tageslicht ausgesetzt ist. Untersuchungen von Behandlungsverläufen bei Fällen von hohem Blutdruck haben dies eindeutig bewiesen.»

Die Anwendungsbereiche der einzelnen Farben haben sich aus der traditionellen Symbolik der Farben, den Ergebnissen der modernen Farbpsychologie und praktischen Erfahrungswerten herauskristallisiert. Heute werden für alle Spektralfarben bestimmte Indikationen angegeben, die im Grossen und Ganzen übereinstimmen, sich in Einzelheiten jedoch durchaus auch widersprechen können.

Feuriges Rot oder kaltes Blau?

Das dynamische, anregende, wärmende Rot gilt als die heilende Farbe des Herzens, der Lunge und der Muskeln. Das fröhliche, aufheiternde Orange soll bei Depressionen, Ängsten, Appetitlosigkeit und sklerotischen Erkrankungen helfen. Stimulierendes, aufheiterndes Gelb wird bei Erkrankungen der Leber, der Blase, der Nieren und des Magens eingesetzt. Grün gilt als beruhigend, harmonisierend und wird bei Geschwüren, Geschwüren, Zysten und Allergien angewendet. Beruhigendes, kühlendes, entspannendes Blau wirkt bei Schlaflosigkeit, Schmerzen, Nervosität, Koliken, eitrigen Prozessen. Indigo verstärkt die Indikationen von Blau, hilft, sich zu entspannen und seelische Erschöpfung abzubauen. Dem Violett, der Farbe des Geistes und der Inspiration, wird eine günstige Wirkung auf Milz und Lymphdrüsen nachgesagt.

Viele Therapeuten arbeiten nur mit den sieben Spektralfarben des Regenbogens, andere nutzen die Wirkung der «Ergänzungsfarben». «Jede Energie besitzt ein komplementäres Gegenstück. Daher ist es nabeliegend, in einer ganzheitlichen Therapie auch die Komplementärfarbe einzusetzen» (Gimbel). Nacheinander oder im rhythmischen Wechsel wird mit zwei komplementären Farben bestrahlt, beispielsweise mit Rot und Türkis, Magenta und Grün. Eine Variante besteht darin, die Komplementärfarbe in der Nahrung zu suchen, z.B. bei Erkältungskrankheiten, die sich durch Blautöne ausdrücken, die ergänzenden Rottöne durch rohe Lebensmittel aufzunehmen.



Komplementärfarben nennt man solche Farben, die zusammengemischt wieder weißes Licht ergeben. Im Farbkreis der Farbtherapie stehen die Farben des Spektrums jeweils ihrer Komplementärfarbe gegenüber, z.B. Orange und Blau, Gelb und Violett.

Es gibt sehr viele Bücher zum Thema Farbtherapie. Am besten erkundigen Sie sich in Ihrer Buchhandlung nach Titeln von

*Prof. Lilly Eberhard
Theo Gimbel
Karin Hunkel
Ingrid Kraaz von Rohr
Christa Mutbs
Karl Ryberg
Heinz Schiegl
Peter Mandel
(Farbakupunktur)
und v.a.m.*

*Soeben erschienen:
Ingrid Kraaz von Rohr
«Farbtherapie aus der Küche», Nymphenburger,
München, sFr./DM 29.90*

Zeitungsaufkäle:

*Peter Gilgen
«Licht- und Farbtherapie»
in: VGS Gesundheitsmagazin 6/95 und 7-8/95*

*Heinz Knierimen
«Heil durch Licht und Farben» in: Natürlich 4/94*

*Willy Küttel
«Gedanken zur Farbenbeikunde» in:
Vita Sana Magazin 2/95*

Vielfältiges Angebot

Von den meisten Vertretern wird die Farbtherapie zu den non-verbalen, den wortlosen Heilverfahren gerechnet, die «problemlos direkt das Herz» erreichen und ihre heilende Wirkung am besten bei neurotischen und psychosomatischen Beschwerden entfalten. Der Farbtherapeut Karl Ryberg schreibt: «Farbtherapie zielt primär darauf ab, seelisches Bewusstsein zu stimulieren ... sie weckt und entwickelt den Willen ... der Mensch beginnt in rasantem Tempo, Defizite auszugleichen und Stagnation zu überwinden.» Wie dieser Autor sprechen viele Farbtherapeuten eher von einer möglichen generellen Gesundung und Harmonisierung, von Hilfe zur Selbsthilfe. Andere betonen die gezielte Körperwirkung stärker und geben Symptomlisten von A wie Aids bis Z wie Zahnfleisch mit den dazugehörigen Heilfarben an. Die meisten gängigen Farbtherapien arbeiten mit der Beeinflussung von Energiebahnen und -feldern, deren Bezeichnungen wie Meridiane, Chakren oder Aura der fernöstlichen Medizin-Nomenklatur entnommen sind. Zwischen dem von uns allen praktizierten Alltagsverfahren, z.B. an einem Regentag durch einen sonnengelben Schirm der Seele etwas Wohlbefinden abzutrotzen, und den Besuchen beim Therapeuten steht eine Reihe von «Therapie»-Zwischenformen wie «Aura-Soma» oder Farbanwendungen bei der Kleidung, Kosmetik oder Innendekoration.

Eine himmelblaue Welt, gesehen durch die rosa Brille?

Es gibt viele Wege, mit Farben heilend einzuwirken. *Farben mit den Augen sehen, wahrnehmen:* Dazu dienen farbige Räume, bunte Folien vor den Fenstern und Brillen in allen Farben, die je nachdem beruhigen oder anregen sollen. *Farbimpulse über die Haut vermitteln:* Die am meisten praktizierte und wirkungsvollste Form ist die Farblichtbestrahlung, die «eine sehr starke Wirkung auf die Haut, aber auch auf die tieferen Schichten des Körpers» hat. Dabei verwendet man farbige Glühbirnen oder Filter, die, vor den weißen Lichtstrahl gesteckt, nur die gewählte Spektralfarbe durchlassen. Eine spezielle Variante ist die Farbakupunktur, bei der die bekannten Körperstellen punktförmig mit farbigem Licht bestrahlt werden. Das Badewasser kann in der entsprechenden Farbe bestrahlt oder mit Hilfe ätherischer Öle eingefärbt werden. Auch das Einreiben der Haut mit farbigen ätherischen Ölen ist möglich. *Farben essen und trinken:* Den Farben der Nahrungsmittel werden heilende Kräfte zugeschrieben; will man die Wirkung der Nahrungsfarben verstärken, soll man sie kurz vor dem Verzehr einige Zeit in der Eigenfarbe bestrahlen. Auch Trinkwasser kann bestrahlt werden. Zu diesen äußerlichen Massnahmen gesellen sich meistens *innere Anwendungen*, z.B. sich Farben vorzustellen, mit Farbimaginationen zu entspannen, Farben einzutanzen.

Nicht immer muss die rosarote Brille her. Jeder kann die heilsame Chance wahrnehmen, weniger «farbenblind» zu sein, die unbegrenzten Möglichkeiten von Licht und Farbe zu erkennen, sich eine bunte Welt zu malen – sei es in der Therapiepraxis oder im Alltag. • IZR