

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 65 (2008)
Heft: 11: Die sanfte Wirkung des Weihrauchs

Artikel: Bekennen Sie Farbe!
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554711>

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: 02.05.2026

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



Mut zu ein bisschen Farbe macht graue Herbst- und Wintertage gleich ein wenig fröhlicher.

Bekennen Sie Farbe!

Rezepte gegen Stimmungstiefs im Spätherbst und Winter gibt es viele. Versuchen Sie es doch einmal ganz einfach: mit bunten Farben!

Spätherbstgrau und trübsinnige Nebeltage drücken auf die Stimmung, Licht wird Mangelware. Im Dunklen produziert unsere Zirbeldrüse mehr Melatonin, das als «Schlafhormon» permanent Müdigkeit signalisiert, jedoch weniger «Gute-Laune-Hormone» wie Serotonin, Noradrenalin und Dopamin.

Jetzt gewinnen kräftige Farben eine ganz besondere Bedeutung und sind der ideale Stimmungsmacher. Sie stimulieren die Seele und spenden Energie.

Farben beeinflussen uns täglich: Bei der Kleidung, bei unserer Umgebung am Arbeitsplatz und in der eigenen Wohnung, sogar beim Essen spielen sie eine wichtige Rolle. So lohnt es sich, gegen das winterliche Grau in all diesen Bereichen mutige Akzente zu setzen.

Kleine «Farbenlehre»

Die Flammenfarbe Rot wird mit Energie, Kraft, Stärke, Liebe, Erotik und Vitalität assoziiert. Rot verspricht Wärme und Lebendigkeit – eine ideale Farbe also für den Winter. Gleichzeitig ist Rot aber sehr dominant und kann in geballtem Auftritt überwältigend wirken. Daher sollte es nur als Akzent verwendet werden: Ein Schal zu einem weissen oder dunklen Mantel, eine Mütze zur Winterjacke, eine Glasschale im Wohnzimmer genügen.

Gelb und Orange sind Farben der Kraft und Lebensfreude. Diese Sonnenfarben heitern auf und regen an. Orange sollte man allerdings, ähnlich wie Rot, nicht in grossen Mengen einsetzen, das ermüdet das Auge.

Blautöne beruhigen und entspannen,

können also Wintermüde noch müder machen. Blau stimmt aber auch optimistisch und kann als «Blitzblau» jeden noch so grauen Wintertag erhellen. Türkis erinnert an Sommertage am Meer und wirkt lebendig und aktivierend.

Die Farbe der Natur, Grün in (fast) allen Variationen, wirkt entspannend auf das Nervenkostüm, vermittelt Sicherheit und Geborgenheit und gilt als «Heilfarbe». Insbesondere helle Grüntöne wirken frisch. Sehr dunkles Grün kann jedoch eher dämpfend sein, grelles «Quietschgrün» beunruhigt.

Bunt ist meine Lieblingsfarbe.

Walter Gropius, Bauhaus-Architekt

Auch Weiss ist eine Farbe, vermittelt ein Gefühl der Frische und strahlt Helligkeit aus. Zuviel Weiss, z.B. im Wohnbereich, kann aber kühl und allzu steril wirken. Viele Pastelltöne machen heiter. Rosa, helles Wasserblau und zartes Lavendelviolett regenerieren und erfrischen.

Mütze gegen Winterblues

Kleidung in fröhlichen, frischen Farben wirkt belebend und stimmt positiv. Denken Sie daran, wenn Sie morgens vor dem Kleiderschrank stehen, und ziehen Sie sich beispielsweise so an, wie Sie sich einen idealen Wintertag wünschen: Ein weisser Pullover zu blitzblauen Hosen erinnert an Schnee und Himmel, wirkt lebendig und sieht auch noch schick aus. Eine gelbe Jacke kostet vielleicht mehr Mut als eine graue, macht aber sicherlich auch mehr Lust und Laune. Die rote Mütze, der orangefarbene Schal setzen wärmende Akzente.

Auch wenn Schwarz edel wirkt, auch wenn uns die Modedesigner einen weiteren Winter lang mit tiefdunklem Jägergrün, Braun von maus- bis schlammfarben und Grau in allen Schattierungen

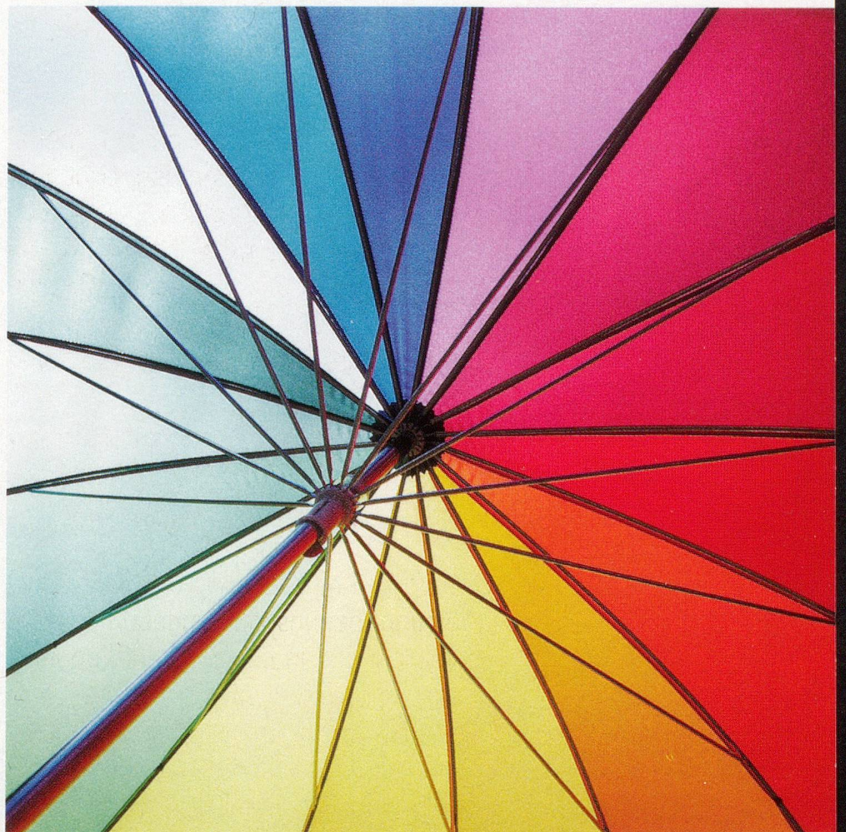
beglücken wollen, sollten wir solche Töne zumindest mit hellen und kräftigen Farben kombinieren. Nicht nur im Sommer gewinnen beispielsweise Grau oder Beige in Kombination mit Rot, Gelb, Orange, Türkis und hellen Grüntönen, während Accessoires in dunklen Rot- oder Lilatönen zwar vielleicht elegant, aber auch trist und träge wirken.

Adieu Tristesse

Unterschätzen Sie den Einfluss Ihrer täglichen Umgebung nicht: Auch hier machen Farben Stimmung. Ist der Himmel vorm Fenster grau, wird es früh dunkel, sind Helligkeit und Wärme in der Wohnung umso wichtiger. Es gibt viele Punkte in Ihrer Wohnumgebung, die Sie farbig gestalten können.

Keine Angst, Sie brauchen nicht gleich die Wände neu zu streichen oder ein neues Service anzuschaffen! Schon ein Satz bunte Tassen für den Frühstückstisch, für wenige Franken oder Euro im

Wenn's giesst oder nieselt: dunkle Wolken mit einem bunten Regenschirm verdecken.



Laden zu haben, muntert die ganze Familie auf. Spielen Sie ein bisschen mit Tischdecken, Sets, Kissen, Decken, Dekorationsstücken und Pflanzen. Hellen Sie beispielsweise Ihr blaues Wohnzimmersofa mit sonnigen Akzenten auf: Kissen in Gelb- oder sanften Orangetönen bringen Licht und Wärme ins Haus. Ein rotes Handtuch im Bad soll schon so manchen winterlichen Morgenmuffel erfolgreich aufgeweckt haben. Und frisches Grün auf der Fensterbank hebt nicht nur die Stimmung, sondern verbessert auch noch die Luftfeuchtigkeit und filtert Schadstoffe. Wenn Sie über eine Terrasse oder einen geschützten Vorgarten verfügen, denken Sie auch an Winterblüher wie Christrose, Winterschneeball und Zaubernuss (siehe auch GN 11/2006). Es ist ganz unglaublich, wie sehr der Anblick solch zarter, rosa oder gelber Blüten uns fröhlich macht.

Ein Wetterchen zum Trübsinnigwerden? Muntern Sie sich mit leuchtenden Farben in Ihrer Umgebung auf.

Farbe im Büro

Was für die Wohnung gilt, ist auch am Arbeitsplatz wichtig. Fraglich ist, ob Ihr

Arbeitgeber es zu schätzen weiss, wenn Sie Ihren Arbeitsplatz mit gelben Kissen oder roten Bonbonschalen ausstaffieren. Gegen einen frischen Blumenstrauss, ein Büschel orangefarbener Früchte aus dem Wald in einer weissen Vase, einen bunten Bilderrahmen oder eine schöne Pflanze hat aber auch der strengste Chef sicher nichts einzuwenden.

Die Farbe ist der Ort, wo unser Gehirn und das Weltall sich begegnen. Paul Cézanne

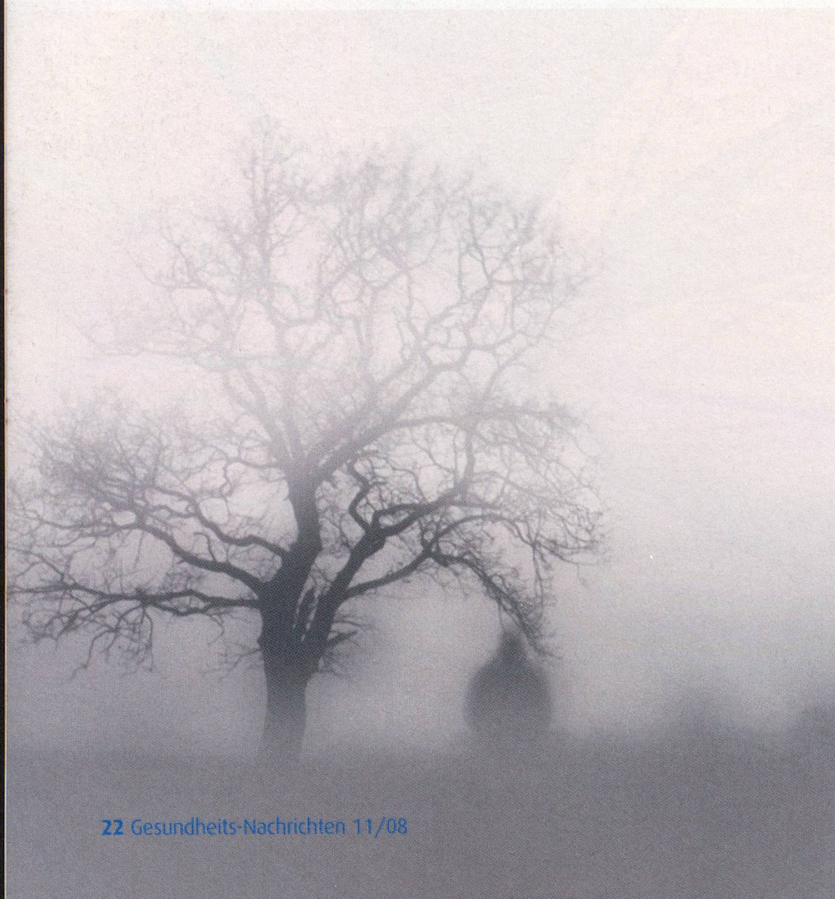
Wahre Büro-Muntermacher sind z.B. blühende Azaleen. Mit verschiedensten Rottönen, zartem Rosa, Lila- und Lachsnuancen oder strahlendem Weiss helfen die pflegeleichten Winterblüher gegen den Winterblues.

Treiben Sie es bunt am Herd

Auch beim Essen macht Farbe munter! Nichts gegen Haferflocken, Linseneintopf und Käsefondue – aber erst orangerote Karotten, grüner Wirsing und weiss-rot gemusterte Randen (Rote Bete) bringen Stimmung ins Essen.

Ob gelbe Paprika, Curry, Bananen und Ananas wirklich Ihre Konzentrationsfähigkeit fördern und die Nerven stärken, wie einige «Farb-Spezialisten» behaupten, wäre auszuprobieren. Sicher ist, dass Karotten, Kürbis und Orangen, Brokkoli, Spinat und Äpfel nicht nur gute Laune machen, sondern dazu beitragen, dass Sie sich mit einer rundum gesunden und vitaminreichen Ernährung auch im Winter wohlfühlen. Und auch die alte Binsenweisheit «Das Auge isst mit» hat in der graueren Jahreszeit ihre Berechtigung: Ein bisschen Farbe im Essen macht Appetit.

Roten, scharfen Gewürzen wie Chilischoten und Cayennepfeffer wird nachgesagt, sie förderten die Produktion von



Endorphinen, körpereigenen «Glückshormonen». Wärmende Gewürze sind zum Beispiel Curcuma, Curry, Ingwer, Koriander, Kümmel und Zimt.

Eine gute Versorgung mit den Vitaminen B1 und B6, Vitamin D und Folsäure stabilisiert und verbessert ebenfalls die Stimmung; also sollten neben buntem Gemüse Vollkorn- und Milchprodukte sowie Fisch im winterlichen Speiseplan reichlich vorkommen.

Baden Sie in Farbe

Schon die ägyptische Königin Nofretete soll purpurne Badeöle benutzt haben, um sich anzuregen, grüne oder blaue, wenn sie sich beruhigen wollte. Wannenbäder sind wohltuend – mit ein wenig Farbe können sie den entspannenden oder anregenden Effekt noch fördern. Dazu müssen Sie kein Wellnesszentrum aufsuchen – das wunderbar blaue «Aquamarinbad» aus zwei Handvoll getrockneten Malvenblüten und 200 Gramm Meersalz wird Ihnen auch zu Hause garantiert wohltun.

Für anregendes Rot, sonnig-wärmendes Gelb oder harmonisierendes Grün gibt es Badewasserfarben zu kaufen (aus natürlichen Materialien wie Beeren und Blumen) oder feine Badesalze aus der Kosmetikabteilung, die auch noch gut duften. Eincremen danach nicht vergessen: Salzbäder trocknen die Haut etwas aus.

Die Farben des Lichts

Freuen wir uns also auf einen bunten Winter! Aber nicht vergessen: Ohne Licht keine Farbe. Schläppigkeit, Schläfrigkeit und Lustlosigkeit im Spätherbst und Winter entstehen hauptsächlich durch den Mangel an natürlichem Tageslicht und die geringere Lichtintensität. Da hilft auch das lustigste rote Mütchen nichts, wenn Sie nicht täglich «Licht tanken». Sonnenlicht ist selbst an bewölkten Herbst- und Wintertagen drei- bis viermal stärker als die beste Zimmerbeleuchtung. Schon zwanzig Minuten Bewegung im Tageslicht und an der frischen Luft muntern Sie erfolgreich auf.

Es muss ja nicht gleich ein ganzer Rosengarten sein. Aber das Baden in und mit Farbe ist ein wohltuendes Erlebnis.

• CR

