



Beitrag von Sybille Sagert, Heilpraktikerin
Breite Straße 46, 16225 Eberswalde
Telefon: 03334 / 383941

September 2013

Von der Kraft der Farben

Farben umgeben uns überall und auch wir sind Teil dieser opulenten Farbkomposition. Sie beeinflussen unser Verhalten, weil sie uns magisch anziehen oder abstoßen, auf uns harmonisch oder unstimmig wirken und Kontraste schaffen. Sie fühlen sich warm oder kalt an, wirken beruhigend oder anregend, können optisch vergrößern oder verkleinern. Sie setzen Emotionen und Gefühle frei, wecken Erinnerungen.

Unsere Assoziationen und das Farbempfinden sind sowohl individuell, geprägt durch eigene Erfahrungen und Befindlichkeiten, aber auch ganz ähnlich, entstanden durch die gemeinsame Evolutionsgeschichte und allgemein wiederkehrende Ereignisse. Außerdem hat sich über die Jahrhunderte eine Symbolik entwickelt. So verbinden wir Grün mit dem Frühling, denken dabei an die ersten, sich zart öffnenden Knospen. Sie verheißen Neubeginn, Wachstum und so steht Grün für die Hoffnung. Das dominierende Rot, wer denkt da nicht an das Blut, kraftvoll und beängstigend zugleich. Es ist aber auch die Farbe des Herzens und deshalb Sinnbild für die Liebe. Bei Blau denken wir an den Himmel und das Meer, verbinden es mit Weite und Kühle. Symbolisch wird es mit der Wahrheit und der Reinheit in Verbindung gebracht.

Farben und Therapie

Farben beeinflussen unsere Psyche und unsere Physiologie, wie Studien, Farbttests und pharmakologische Untersuchungen beweisen. Physiker, Philosophen, Künstler, Schöngeister und Therapeuten betrieben und betreiben Farbforschung. Farbtherapien wurden und werden entwickelt, wie das zur „anthroposophischen Kunsttherapie“ gehörende *Malen*, welches auf die Lehren Rudolf Steiners zurückgeht, die „Farbpunktur nach Peter Mandel“, die „Color- Therapie“ von Heinz Schiegl und die „Auro- Soma- Therapie“ von Vicky Wall.

So modern die Therapien jedoch erscheinen mögen, so alt die Traditionen auf denen sie fußen. Schon vor unserer Zeitrechnung haben Völker die Kräfte der Farben genutzt. Man verhängte Fenster der Krankenzimmer mit Stoffen in gesundheitsfördernden Farben oder hüllte die Kranken in farbige Kleidung. In Ägypten und später in Griechenland gab es Farblichttempel, in denen Menschen mit Farben behandelt wurden.

Auch wir benutzen sie bewusst und oft unbewusst. Die einfachste Art besteht darin, in die Natur zu gehen. Alle Farbspiele bietet sie uns und alles in harmonischer Abstimmung. Es gibt in freier Wildbahn keine Farbe, die nicht zu einer anderen passt. Außerdem fördert ein Aufenthalt im Freien die Aufnahme von natürlichem Tageslicht, was von größter Wichtigkeit für unsere Lebenserhaltung und Lebensqualität ist.

Wir nehmen die Farben aber auch in Form von Nahrung zu uns und damit sind keine künstlichen Farbstoffe gemeint, sondern die natürlichen Pflanzenfarbstoffe. Jeder darf sich in die Farbe seiner Wahl hüllen und seine Stimmung somit nach außen tragen. Ein Privileg, denn in den vergangenen Jahrhunderten waren bestimmte Farben nur gehobenen, gesellschaftlichen Kreisen vorbehalten. Des Weiteren gestalten wir mit Farben unsere Wohnräume und verleihen damit unserem ganz eigenen Lebensgefühl Ausdruck.

Licht/ Sonne

Grundvoraussetzung für die Wahrnehmung von Farben ist das Licht. Denn wo Farben sind, ist Licht, wo Licht ist, da sind auch Farben. Unsere wichtigste Lichtquelle ist die Sonne. Sie beeinflusst uns von allen Himmelsgestirnen am meisten, denken wir nur an den Tag- und Nachtrhythmus. Durch unsere Sinnesorgane können wir ihre ganze Kraft wahrnehmen. Wir sehen sie, sehen durch sie. Sie durchdringt unsere Haut mit Wärme und Lebensenergie.

Die Sonne belebt und hebt unsere Stimmung, was uns besonders in den sonnenarmen Monaten schmerzlich bewusst wird. Sie beeinflusst unseren Stoffwechsel, v.a.:

- den Vitamin D- Haushalt und somit die Knochengesundheit
- hat Einfluss auf das Nervensystem
- stärkt das Immunsystem
- fördert die Blutbildung u.v.m.

In allen früheren Kulturen wurde die Sonne verehrt. In Ägypten durch den Sonnengott Ra, der auch als Urgott galt. Im alten Griechenland war es Helios, der mit seinem Sonnenwagen durch das Firmament jagte. Durch ihn bekam die „Heliotherapie“ ihren Namen, bei der bestimmte Erkrankungen mit dosiertem Sonnenlicht behandelt werden. Auch in unserem Kulturkreis gab es zu Ehren der Sonne und des Lichtes Sonnenwendfeiern und Lichterbräuche.

Wir Menschen heute leben in einer Welt ohne Götter und ohne Respekt vor den Elementen der Natur. Es gibt keine Mystik. Wir stützen unsere Wahrheit auf die Naturwissenschaften und deren Spektralanalysen, alle Messbarkeit gilt. Wir vergessen, dass unser Rhythmus von Sonne und Mond abhängig ist und müssen zunehmend feststellen, wie wir durch unser technisiertes, fremdgesteuertes Leben unseren eigenen Rhythmus verlieren.

Welche Farben verbinden Sie mit der Sonne?

Gelb, Orange, Rot, Gold?

Gelb - durch seine starke Strahlkraft

Orange - durch seine Lebendigkeit

Rot - als die Farbe des Feuers, Kraft und im Übermaß Vernichtung zugleich

Gold - Verkörperung von Verspieltheit und Macht

Sie haben sicher noch andere, ganz eigene Ideen und diese sind entscheidend!

Pflanzenfarbstoffe

Das Licht der Sonne ist elementar für das Leben auf der Erde, für Wohlbefinden von Tier und Mensch. Grundlegend aber auch für die Entstehung unserer Nahrung, der Pflanzen und somit für die Bildung der Pflanzenfarbstoffe.

Alle Pflanzenfarbstoffe sind wichtig für die Zellatmung, so auch das **Chlorophyll**, der grüne Pflanzenfarbstoff. Er ist dem menschlichen Blutfarbstoff Hämoglobin (Hb) ähnlich, enthält aber statt dem darin befindlichen Eisen (Fe) als Zentralatom, ein zentrales Magnesiumatom (Mg). Es eint sie, dass auf beiden Stoffen Leben aufgebaut ist. Chlorophyll kommt in allen grünen Pflanzenteilen vor und fördert verstärkt die Wundheilung.

Eine weitere Gruppe der Pflanzenfarbstoffe sind die **Flavonoide** (lat. flavus= gelb). Unter anderem schützen sie die Licht exponierten Teile der Pflanzen vor kurzwelligen Sonnenstrahlen. Je höher die Strahlkraft der Sonne, desto höher der Farbstoffgehalt. Das erklärt die enorme Leuchtkraft der Pflanzen in Gebirgen und den Tropen, vergleichbar unserem Hautfarbstoff Melanin. Das Wirkungsspektrum ist je nach der in den Pflanzen befindlichen Flavonoiden unterschiedlich.

Es reicht von der indirekten Herzwirkung (koronargefäßerweiternd, blutdrucksenkend) des Weißdorns (*Crataegi Folia* c. *Flores* oder *Fructus*), über die harntreibenden und strahlenschützenden Eigenschaften der Goldrute (*Solidaginis Herba*), der entkrampfenden Kamille (*Matricariae Flores*), bis zur leberschützenden Wirkung der Mariendistel (*Cardui mariae Semen*).

Die **Carotinoide** sind die gelb/orangen Pflanzenfarbstoffe, sie gehören zur Gruppe Terpene. Das Bekannteste ist wohl das β - Carotin. Säugetiere und Fische gewinnen es aus der Nahrung und wandeln es in Vitamin A um, deshalb auch der Name Provitamin A. Es ist wichtig für die Augen- (Mangel verursacht Nachtblindheit), Haut- und Knochengesundheit. Carotinoide sind z.B. in Ringelblumen, Vogelbeeren, Karotten, Paprikaschoten, Tomaten und Hagebutten enthalten. Unser Körper kann sie gut aufnehmen und umwandeln, man denke nur an den Karottenteint bei Babys und Kleinkindern.

Sie bieten einen gewissen Schutz vor UV- Strahlung und es kann sich deshalb günstig auswirken, diese prophylaktisch bei einer Sonnenallergie und einfach als Vorbereitung auf die Sonnensaison regelmäßig zu sich zu nehmen (Säfte, Gemüse, Rohkost).

Kommen wir zum **Hypericin**, einem roten Pflanzenfarbstoff, der im Johanniskraut vorkommt. Früher hat man ausschließlich ihm die stimmungsaufhellende, euphorisierende Wirkung, welche die Pflanze leistet, zugeschrieben. Heute ist man der Meinung, dass gerade das Zusammenspiel der verschiedenen Inhaltsstoffe dafür notwendig ist. Ihre Wirksamkeit bei leichten bis mittelschweren Depressionen ist bewiesen. Johanniskraut kann also Licht ins Leben, Licht ins Dunkel bringen, außerdem wirkt es äußerlich als Öl schmerzlindernd (z.B. bei rheumatischen Beschwerden, Hautproblemen, Verbrennungen und alten Narben). Wie immer im Leben macht die Dosis das Gift. Durch Johanniskraut wird die Haut lichtempfindlich (photosensibel), gerade bei hochdosierten, isolierten Präparaten. Deshalb kann es bei Einnahme und gleichzeitiger Bestrahlung mit Sonnenlicht zu Hautreaktionen oder Sonnenbrand kommen.

Anthocyanidine gehören zur Gruppe d. Flavone, es sind rot über violett bis blau vorkommende Pflanzenfarbstoffe. Diese befinden sich vor allem in Blüten und Früchten. Sie gehören zu den Polyphenolen und kommen in großen Mengen in Beeren, aber auch anderen Gemüse- und Fruchtarten vor (z.B. in Holunderbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Erdbeeren, Moosbeeren, dunklen Trauben, Roter Bete).

Anthocyanidine wirken antioxidativ und gelten als sogenannte Radikalfänger. Freie Radikale werden dafür verantwortlich gemacht, Zellschäden und somit Krebserkrankungen zu begünstigen. Die Eigenschaft der Anthocyanidine und anderer Stoffe, diese zu absorbieren, verbessert die gesamte Zellatmung und macht sie so wertvoll für die Gesundheitsprävention. Sie sind in Wasser und Alkohol löslich und deshalb neben dem Verzehr von frischen und getrockneten Früchten, auch als Säfte und Tee anwendbar. Frische Lebensmittel haben natürlich den Vorteil, dass Vitamine und Enzyme enthalten sind. Wichtig ist immer und v.a. beim Verzehr von Rohkost, alles gut zu kauen.

Trotzdem nehmen die Pflanzenfarbstoffe unter den Inhaltsstoffen unserer Nahrungsmittel keine Sonderstellung ein. Alle anderen Stoffe sind ebenso wichtig, wie Enzyme, Vitamine, Pflanzenhormone, Spurenelemente, Gerbstoffe, Säuren, Senfölglykoside (Kohl, Rettich), Schwefel (Zwiebeln, Knoblauch) und Fette .

Was heißen soll, alles funktioniert nur im Zusammenspiel und nicht mit einem isolierten Stoff.

Schließlich ist auch der menschliche Körper ein komplexes Gesamtkunstwerk.

Literaturquellen:

Prof. Dr. med. Richard Beliveau/ Dr. med. Denis Gingras: Krebszellen mögen keine Himbeeren
Kösel- Verlag, München; 5. Auflage 2007

Michael F. Holick, Ph. D., M.D. *Mark Jenkins*: Schützendes Sonnenlicht
Karl F.Haug Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH& Co. KG; Ausgabe 2005

Margret Madejsky/ Olaf Rippe: Heilmittel der Sonne
Verlag Peter Erd München; 1. Auflage 1997

Christa Muths: Farbtherapie *Mit Farben heilen - der sanfte Weg der Gesundheit*
Wilhelm Heyne Verlag GmbH& Co. KG; 7. Auflage 2006

Lexikonredaktion des VEB Bibliographisches Institut Leipzig: Meyers Neues Lexikon
VEB Bibliographisches Institut Leipzig; 2. Auflage März 1972

Hildebert Wagner unter Mitarbeit von Rudolph Bauer: Arzneidrogen und ihre Inhaltsstoffe
Pharmazeutische Biologie, Band 2
Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH Stuttgart; 6. neu bearb. und erw. Auflage 1999

Isabelle Wolf: Was Farben sagen
Wilhelm Goldmann Verlag, München; 1. Auflage 2011