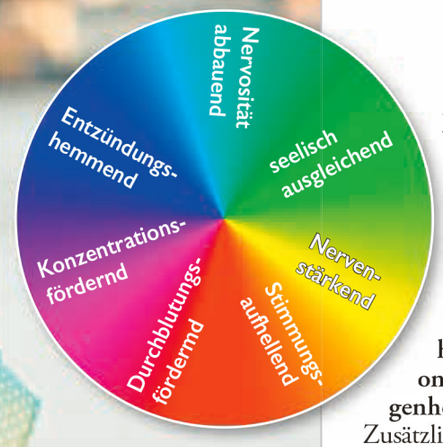

Jede Farbe kann den Körper anders beeinflussen.

Alles über die heilsame Wirkung von Farben

Bunt ist gesund

Rot steht für die Liebe und Grün für die Hoffnung – welche Symbolik einer Farbe zugrunde liegt, ist den meisten bekannt. Was viele aber nicht wissen: Farben haben auch heilsame Kräfte.

Die sogenannte Chromotherapie bzw. Farbtherapie beschäftigt sich mit der Wirkungsweise verschiedener Farben auf die physische und psychische Gesundheit. Denn je nach Gemütslage können Blau, Rot und Gelb äußerst unterschiedliche Reaktionen hervorrufen. **meinTV – magazin** erklärt, welche Farben man besser meiden und in welchen man vielleicht sogar das Schlafzimmer streichen sollte.

Die Farbe Blau wirkt auch gegen Migräne.

Richtig anwenden

Farben werden nicht nur mit den Augen wahr-, sondern auch von der Haut aufgenommen. Aus wissenschaftlicher Sicht sind sie elektromagnetische Wellen, deren Wirkung durch schwankende Lichtintensität verändert werden kann – eine mit kräftigem gelb gestrichene Wand wirkt von der Sommersonne angeschienen also anders als unter tristem Winterwetter. Diese Farbinformationen werden von der Haut direkt aufgesogen und verteilen sich über die Blutbahn im gesamten Körper. Das gibt Farbtherapeuten verschiedenste Behandlungsmöglichkeiten, die **von Bestrahlungen über die Empfehlung bestimmter Lebensmittel bis hin zur „Farbpunktur" reichen.** Bei Letzterem handelt es sich um eine Mischung aus Akupunktur und Farbanwendung. Aber auch Badezusätze und Farbsaunen sind gängige Methoden, die sich in den vergangenen Jahren vor allem in der Wellnessbranche verbreitet haben.

Bereits 15 bis 25 Minuten in der Farbsauna zeigen einen Effekt.

Fotos: Fotolia / Dasha Petrenko; Sender

Diese Farben sind Stimmungsaufheller

Gehört man z. B. der eher pessimistischen Sorte Mensch an, sollte man auf kühle Farben wie Blau und Violett verzichten. Diese können bei betroffenen Personen eher zu negativen Verstimmungen führen. Besser ist hier ein helles Orange: Der Rot-Gelb-Mix wirkt aufbauend und leistungssteigernd. **Auch Ängsten und innerer Unruhe kann Orange auf seelischer Ebene beikommen,** während die Farbe körperlich Beschwerden im Unterleib sowie Verdauungsprobleme bereinigt. Aber Achtung: Wer Gewichtsprobleme hat, sollte sich keinem knalligen Orange aussetzen, da dieses den Appetit fördert. Noch anregender wirkt ein kräftiges Rot – das bringt zusätzlich den Kreislauf in Schwung und reguliert den Blutdruck. Lungenerkrankungen sowie Muskelschwäche können mit Rot ebenfalls gelindert werden. Die beste Farbe für depressive Menschen ist allerdings ein sattes Gelb: **Es hilft gegen Depressionen, Niedergeschlagenheit und Mutlosigkeit.** Zusätzlich regt es die Darmtätigkeit an und lindert rheumatische Beschwerden.

Kühle Töne wirken schmerzlindernd

Der Farbe Blau wird indes eine entzündungshemmende Wirkung nachgesagt. Sie unterstützt den Kampf des Immunsystems gegen Fieber und hilft bei Sonnenbränden und Einschlafproblemen. Wem es schwer fällt, sich dann und wann richtig zu konzentrieren, setzt sich einem violetten Ton aus – dieser fördert vor allem das innere Gleichgewicht. Einen seelischen Ausgleich schafft auch die Farbe Grün. Deren Wirkung geht sogar noch weiter: **Erkältungen, Gelenkentzündungen und Herzkrankheiten soll sie positiv beeinflussen.**

Im Herbst und Winter mangelt es oft an Farben, was zu Depressionen führen kann.

Unterstützende Heilkräfte

Farben sind natürlich kein Allheilmittel oder Medikamentenersatz. In erster Linie will die Farbtherapie, die zur Alternativmedizin gehört, die **Selbstheilungskräfte des Körpers anregen und die Vitalität unterstützen.** Schaden richtet sie nicht an – einen Versuch ist es also wert!

mein TV magazin

Vollkorn hilft gegen Karies

Die Stärkequalität ist für die Mundgesundheit wichtig.

Stärke in Backwaren ist nicht gleich Stärke: Eine neue Studie der Newcastle University fand heraus, dass die Verarbeitung des Stoffes eine große Rolle im Kampf gegen Erkrankungen der Mundhöhle spielt. Denn die im Speichel enthaltene Amylase, die für den Zuckerabbau aus Lebensmitteln verantwortlich ist, wird bei Weißbrot mehr angeregt als bei Vollkorn. Bei Letzterem tritt sogar der gegenteilige Effekt auf: Produkte aus Vollkorn schützen das Zahnfleisch vor Karies und Mundhöhlenkrebs.

Gute Kohlenhydrate

Eine Ernährung, die aus kohlenhydratreichen Lebensmitteln wie Vollkornbrot oder -nudeln besteht, schützt dementsprechend die Mundgesundheit. Vor dem Kauf sollte man jedoch darauf achten, wie viel Zucker das Produkt enthält – hier kann es zu Unterschieden kommen.

Eine Tasse für jede Lebensphase

Wohlfühlmomente

Ein gemütlicher Spaziergang, ein heißes Bad, eine Entspannungsmassage - kleine Auszeiten sorgen für Kraft und Energie im Alltag.

Foto: rgz/Thüringer Kräuterhof

Vertiefen lässt sich der Erholungsmoment durch den aromatischen Geschmack, den Duft und die wohltuende Wärme einer Tasse Tee. Kenner greifen zu voluminösen Pyramidenbeuteln wie von Terra Tee: Sie bieten Platz für große Frucht- und Pflanzenstücke.
Im heißen Wasser vereinen sich die Schätze der Natur zu einem leckeren, wirksamen Tee. So sorgt die Sorte Bio Functionals mit grünem Tee und Guarana sowie Ingwer und Pfeffer für belebende Frische. Frauen um die Lebensmitte entscheiden sich für Happy Aging mit ausgleichend wirkendem Frauenmantel. In turbulenten Phasen können Tulsi, Rooibos und Melisse für mehr Gelassenheit sorgen. Sechs Teesorten für jede Lebenslage finden sich in ausgewählten Supermärkten und Bioläden, Informationen dazu gibt es unter www.terra-tee.de.