

# Chromotherapie

## Behandlungen mit der Farbtherapie

Bei der Farbtherapie unterscheidet man mehrere Therapieansätze, die sich die beeinflussende Wirkung von Farben auf Seele und Körper des Menschen zunutze machen. Der Mensch schrieb praktisch schon immer bestimmten Farben eine Heilwirkung zu, beispielsweise wurden bereits in der Antike als eine Art Farbtherapie speziell farbige Textilien oder Salben zur Unterstützung der Heilung verwendet. Eine andere wissenschaftliche Bezeichnung für die Farbtherapie ist Chromotherapie.

Jede Farbe hat nicht bloß in der Farbtherapie eine ganz bestimmte Wirkung, die von vielen Menschen übereinstimmend empfunden wird. Dennoch gibt es individuelle Unterschiede und Vorlieben, was die Farben und ihre Effekte auch im Hinblick auf die Farbtherapie auf Geist und Seele angeht, daher sollte man die Auswahl bei der Farbtherapie auch auf die Person bezogen vornehmen.

### Rot

Im Allgemeinen lässt sich sagen, dass die Farbe Rot für Lebensfreude, Energie und Leidenschaft und selbstverständlich auch für die Liebe steht. Rot besitzt allerdings auch eine starke aggressive Komponente. Bei einer Farbtherapie soll Rot unter anderem den Stoffwechsel anregen und durchblutungsfördernd wirken.

Rot: Aktivität, Durchblutung

### Orange

Orange wirkt warm und angenehm, aufgrund seiner positiven Stimmung wird es in der Farbtherapie oft gegen Depressionen angewendet. Zudem wirkt Orange appetitanregend. Daher sollten übergewichtige Menschen, die abnehmen möchten, wenig Orange in ihrer Umgebung haben.

Orange: Lebensfreude, Stoffwechsel

### Gelb

Gelb vermittelt durch seine Leuchtkraft eine fröhliche und helle Stimmung. Daher kommt die Farbe Gelb in der Farbtherapie ebenfalls gegen depressive Verstimmungen zum Einsatz.

Gelb: Kraftvoll, Nervensystem

### Grün

Grün gilt bekanntermaßen als Farbe des Lebens und erweckt hoffnungsvolle Gefühle beim Betrachter. Zudem wirkt es beruhigend. Die Farbtherapie verwendet Grün vor allem zur Harmonisierung und gegen psychische Belastungen. Türkis oder Cyan erscheint eher kühl, aber auch sehr klar, wach und frei.

Grün: Beruhigung, Linderung

### Blau

Blau ist eine ruhige Farbe, die ebenfalls eine sehr kühle Symbolik besitzt und auch schwermütig wirken kann. Als Farbtherapie soll Blau unter anderem bei Entzündungen, Sonnenbrand, anderen Schmerzen und sogar gegen erhöhten Blutdruck wirken.

Blau: Entspannung, Magen-Darm

### Violett

Violett wird häufig mit Mystik und Religion in Verbindung gebracht, da es eine recht ungewöhnliche Farbe darstellt. In der Farbtherapie wirkt Violett geistig und seelisch anregend.

