



Kate Kolbe

Creative life & healthy concepts

www.kate-kolbe.de

Upgrade your Life

**Erhöhung der eigenen Schwingung, Grundfrequenz und Feinstofflichen Ebenen
Natürlicher Schutz vor negativen Gedankenformen/Einflüssen jeglicher Art,
psychischen Parasiten, Energieräubern, Energiezysten,...**

Positiver Einfluss auf Zellen, DNA, Fluids (Blut, Lymphe, Liquor)



Quelle Fotos: www.istockphoto.com- Lizenz frei

„Alles ist Energie, und das ist alles.“ Albert Einstein

Sound Healing als Entspannungsmethode

Quelle: www.kneipp.com

Kann Klang tatsächlich heilen? Immer häufiger hört man von Menschen, die sich in tiefe Entspannung versetzen lassen – allein durch die Schwingungen von Klangschalen, Gongs oder speziellen Frequenzen. Ist das sogenannte „Sound Healing“ nur ein kurzweiliger Hype oder tatsächlich eine Methode, die Körper und Geist wieder ins Gleichgewicht bringt? Wir gehen der Sache auf den Grund und zeigen dir, warum Sound Healing mehr ist als ein vorübergehender Trend und sanfte Hintergrundmusik.

Sound Healing – was ist das eigentlich?

Stell dir folgendes Szenario vor: Du liegst entspannt auf einer Matte, um dich herum sanfte Klänge von Klangschalen und Gongs. Dein Atem wird tiefer, deine Gedanken beginnen sich zu beruhigen und langsam fällt die Anspannung von dir ab ... Genau das ist Sound Healing. Klänge werden hier gezielt eingesetzt, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Ob mit Schalen, Gongs oder sogar der eigenen Stimme – die Schwingungen der Töne haben eine besondere Wirkung auf deinen Körper: Sie dringen tief in dein Gewebe ein und setzen nachweislich Entspannungsprozesse in Gang. Dabei übernimmt der Sound die Führung, du musst nichts tun, außer zuzuhören und loszulassen.

Das Besondere: Die Schwingungen beeinflussen das parasympathische Nervensystem, das für Erholung und Regeneration zuständig ist. So zeigt beispielsweise eine Studie, dass bestimmte Klänge wie die von tibetischen Klangschalen helfen können, Stresshormone zu reduzieren und das Nervensystem zu beruhigen.

Stress auf Reset: So funktioniert Sound Healing

Unser Körper ist zu etwa 70 Prozent aus Wasser aufgebaut – und Wasser leitet Schwingungen besonders gut. Die Klänge, die du beim Sound Healing hörst, durchdringen deinen gesamten Körper

und setzen dabei tiefe Entspannungsprozesse in Gang. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass bestimmte Frequenzen – besonders tiefe und langanhaltende Töne – das parasympathische Nervensystem aktivieren, welches für

Die tiefgreifende Wirkung von Sound Healing

Sound Healing bietet weit mehr als nur eine kurze Auszeit vom Alltag: Menschen, die regelmäßig Klangtherapien nutzen, berichten von erholsameren Nächten, einer signifikanten Reduktion von Stress und sogar einer gesteigerten Kreativität – denn die Klänge von Klangschalen und Gongs haben eine intensive, ganzheitliche Wirkung. Sie erreichen nicht nur den Geist, sondern durchdringen den gesamten Körper und fördern eine harmonische Balance. Viele vergleichen das Erlebnis nach einer Klangtherapie mit einem erfrischenden Spaziergang durch den Wald: Der Kopf wird klarer, die Gedanken ruhiger und die Seele fühlt sich leichter an. Diese tiefgreifende Wirkung hilft, die innere Unruhe zu besänftigen, die uns oft durch hektische Tage begleitet. Darüber hinaus tragen die ausgleichenden Schwingungen dazu bei, emotionale Blockaden zu lösen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Wissenschaftliche Studien zeigen sogar, dass Sound Healing auch bei der Bewältigung von Angstzuständen und Depressionen unterstützend wirkt.

Von der Tradition zur modernen Praxis: Die Wurzeln von Sound Healing

Obwohl Sound Healing in modernen Wellness-Studios oder Meditationszentren erst in den letzten Jahren zunehmend an Popularität gewinnt, ist die Praxis selbst alles andere als neu. Vielmehr reicht seine Geschichte Tausende von Jahren zurück, denn bereits in frühen Kulturen wurde die therapeutische Kraft von Klängen erkannt und genutzt. Besonders in der tibetischen Kultur spielten Klangschalen eine wichtige Rolle: Ihre Schwingungen wurden eingesetzt, um tiefe meditative Zustände zu fördern und körperliche sowie emotionale Blockaden zu lösen. Auch in der ayurvedischen Heilkunst und der traditionellen chinesischen Medizin finden sich Hinweise auf die gezielte Anwendung von Klängen, um das energetische Gleichgewicht im Körper zu unterstützen. In der griechischen Antike wurde die heilende Wirkung von Klängen ebenfalls erforscht: Kein geringerer als Pythagoras entwickelte das Konzept der „Musik der Sphären“, welches davon ausging, dass bestimmte Töne den Menschen in Einklang mit den Schwingungen des Kosmos bringen können. All diese auf Harmonie und Heilung durch Frequenzen beruhenden Vorstellungen haben über Jahrtausende hinweg Bestand und finden heute in der modernen Klangtherapie erneut Anwendung.

Wie du Sound Healing in deinen Alltag integrieren kannst

Wenn du nun von der Theorie zur Praxis übergehen und die beruhigende Kraft der Klänge selbst erleben möchtest, dann haben wir gute Nachrichten: Sound Healing lässt sich ganz einfach in deinen Alltag integrieren, ohne komplizierte Techniken oder stundenlanges Training – du kannst einfach loslassen und die Klänge die Arbeit machen lassen. Ob du dich für eine professionelle Session bei einem Klangtherapeuten entscheidest oder es zu Hause selbst ausprobierst – beide Optionen bieten dir die Möglichkeit, Sound Healing ganz einfach in deinen Alltag zu integrieren.

Hier ein paar Ideen:

1. Morgendliche Meditation: Starte den Tag mit ein paar Minuten Klangschalen-Meditation – z.B. in Kombination mit einer anschließenden Yogaeinheit – um den Geist zu klären und entspannt in den Tag zu gehen.

2. Abendliches Ritual: Verwende abends sanfte Klänge, um den Tag hinter dir zu lassen und dich auf einen erholsamen Schlaf vorzubereiten.

3. Pausen für zwischendurch: Auch kurze Klangsessions helfen, in hektischen Momenten Ruhe zu finden. Hierfür eignen sich übrigens auch weißes oder braunes Rauschen. Die passenden Klänge gibt es auf unserem [Kneipp-Spotify-Kanal](#).

Tipp:

Du hast keine eigene Klangschale oder einen Gong zu Hause? Kein Problem! Auf Streaming-Diensten wie Spotify findest du zahlreiche Sound Healing-Frequenzen und Tracks, die du ganz einfach nutzen kannst, um deine tägliche Klangroutine zu gestalten.

Quellen:

- *Goldsby, T.L., Goldsby, M.E., McWalters, M., Mills, P.J. (2016). Effects of Singing Bowl Sound Meditation on Mood, Tension, and Well-being: An Observational Study. Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine.*
- *Bartel, L., & Mosabbir, A. (2021). Possible Mechanisms for the Effects of Sound Vibration on Human Health. Healthcare, 9(5), 597. DOI: 10.3390/healthcare9050597*
- *The Science Behind Cortisol and Sound Therapy – OPUS*
- *McCraty, R. et al. (2017). The Role of Heart Rate Variability in Mental and Emotional Stress. Frontiers in Psychology.*
- *Sounds And Music In Ayurvedic Healing - Everything You Need To Know - Ayurveda Institute UK*
- *Goldman, J. (2002). Healing Sounds: The Power of Harmonics. Inner Traditions/Bear & Co.*
- *Riedweg, Christoph. Pythagoras: His Life, Teaching, and Influence. Ithaca: Cornell University Press, 2005.*

Die auf dieser Website bereitgestellten gesundheitsbezogenen Informationen dienen ausschließlich allgemeinen Informationszwecken und ersetzen nicht die professionelle Beratung durch einen Arzt oder einen anderen qualifizierten Gesundheitsdienstleister. Die Inhalte stellen keine Werbung, medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung dar. Konsultiere stets deinen Arzt oder deine Ärztin oder einen anderen qualifizierten Gesundheitsdienstleistenden bei Fragen zu einem medizinischen Zustand oder bevor du Änderungen an deiner Ernährung, deiner Medikation, deinem Trainingsprogramm oder deinem Lebensstil vornimmst. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden, die sich aus der Nutzung der bereitgestellten Informationen ergeben.

Anmerkung der Autorin:

Ich habe selber die Wirkung von (Kristall)Klangschalen, Hand Pan, Didgeridoo, Koshis, dem Monochord, Stimmgabeln und das Chanten von Mantras erfahren dürfen. Die Töne und diese Klangschwingungen dringen tief in unsere Fascien/unsere Gewebe und erreichen das vegetative Nervensystem und unser Zellgedächtnis ein,

Definition: Was ist Frequenz?

Quelle: www.buddhacode.de

Die Frequenz ist eine physikalische Größe und gibt an, wie viele sich wiederholende Vorgänge (wie bspw. Schwingungen) pro Sekunde stattfinden. Das Einheitssymbol für die Frequenz ist 1 Hz (Hertz).
D.h. bei einer **Musik in 432 Hz** finden **432 Schwingungen pro Sekunde** statt.

Das Geheimnis der Solfeggio Frequenzen

Viele Fragen kreisen sich um die Solfeggio Frequenzen: Welche Wirkung haben sie auf unser Bewusstsein und unseren Körper? Woher stammen sie? Können sie heilen? Mit diesem Artikel möchten wir Licht ins Dunkle bringen. Viel Spaß beim Lesen!

Was sind Solfeggio Frequenzen?

Die Solfeggio Frequenzen bilden eine **6-Ton-Skala**, bestehend aus sechs Tönen, die erstmals in der **religiösen Musik** des 11. Jahrhunderts verwendet wurden. Darüber hinaus gibt es bereits in der frühen biblischen Zeit Hinweise auf diese Frequenzen. Solfeggio Frequenzen beziehen sich auf **bestimmte Klangfarben**, die verschiedene Aspekte der Gesundheit von Körper und Geist unterstützen und fördern. Die **sechs Solfeggio Kernfrequenzen** sind in folgender Liste abgebildet.

- **396 Hz** – Befreiung von Schuld und Angst
- **417 Hz** – Situationen rückgängig machen und den Wandel erleichtern
- **528 Hz** – Transformation und Wunder (DNA-Reparatur)
- **639 Hz** – Verbindung/Beziehungen
- **741 Hz** – Ausdruck/Lösungen
- **852 Hz** – Rückkehr zur spirituellen Ordnung

Was ist ein Solfeggio?

Solfeggio ist ein Begriff aus der Musiktheorie. Mit dem **italienischen Begriff „Solfeggio“** wird eine **Ton- und Notenlehre** aus der Musiktheorie bezeichnet. Sein **französisches Synonym** lautet „Solfège“. Er bezeichnet die Ton- und Notenlehre über Gehörbildung und mit Hilfe von Gesangsübungen. Auch heute noch kommt Solfeggio im **Musikunterricht** zum Einsatz.

Woher stammen die Solfeggio Frequenzen?

Es wird angenommen, dass die Solfeggio Frequenzen aus der **antiken Geschichte** stammen und die grundlegenden Klänge sind, die sowohl im **westlichen Christentum** als auch in den **ostindischen Religionen** verwendet wurden. Darüber hinaus wurden sie schon von den **gregorianischen Mönchen** gesungen und in **altindischen Sanskrit-Gesängen** eingesetzt.

Ursprung der antiken Solfeggio-Skala

Professor Willi Apel zufolge lässt sich der Ursprung der antiken Solfeggio-Skala auf eine **mittelalterliche Hymne** an **Johannes den Täufer** zurückführen. Die Hymne weist die Besonderheit auf, dass die ersten sechs Zeilen der Musik jeweils auf den ersten sechs aufeinanderfolgenden Tönen der Skala begannen und somit die erste Silbe jeder Zeile um einen Ton höher gesungen wurde als die erste Silbe der vorhergehenden Zeile. Da die Musik eine **mathematische Resonanz** hatte, waren die ursprünglichen Frequenzen offenbar in der Lage, die **Menschheit zu inspirieren** und „gottnäher“ zu sein.

Wiederentdeckung der Solfeggio-Frequenzen im 20. Jahrhundert

Der Arzt und Forscher **Dr. Joseph Puleo** entdeckte die Solfeggio-Frequenzen in den 1970er Jahren wieder und brachte ihre Vorteile ins öffentliche Bewusstsein. In seiner Forschung verwendete er die **mathematische Zahlenreduktion**, um **sechs messbare Töne** zu identifizieren, die den **Körper** wieder ins **Gleichgewicht** bringen sollten. Man glaubte, dass Solfeggio Frequenzen **tiefgreifende Auswirkungen** auf das **Bewusstsein** und das **Unterbewusstsein** haben, um Heilung anzuregen und die Vitalität zu fördern.

In welcher Art und Weise die Solfeggio Frequenzen genau jene Wirkungen erzielen, welche in der Solfeggio Frequenzen Tabelle dargestellt sind, ist nach unserem Kenntnisstand **wissenschaftlich nicht bewiesen**. Demnach können die oben genannten Wirkungsweisen der Frequenzen mit einem sehr interessierten, jedoch keinen wissenschaftlich fundierten Blick betrachtet werden. Dennoch gibt es einige wissenschaftliche Studien, welche sich mit der **allgemeinen Wirkung** der Solfeggio Frequenzen beschäftigen.

Welche Wirkung haben Solfeggio Frequenzen auf den Menschen?

Die 6 Kernfrequenzen haben unterschiedliche Wirkungsbereiche. Teilweise werden den Solfeggio Frequenzen **heilende Klänge** zugeschrieben. In folgender Solfeggio Frequenzen Tabelle findest Du die **Wirkungen** der Kernfrequenzen beschrieben:

396 Hz

Die erste der ursprünglichen Frequenzen soll helfen, uns von **Schuldgefühlen** und **Angst** zu **befreien**. Diese können zwei der größten unsichtbaren Hindernisse sein, denen wir im Leben begegnen.

417 Hz

Die zweite Frequenz hilft dabei, **Situationen rückgängig** zu machen und **Veränderungen** in unserem Leben zu **erleichtern**. Mit ihrer Unterstützung können wir **traumatische Erfahrungen** aus unserer Vergangenheit **verarbeiten** und uns von diesen befreien.

432 Hz Musik mit reduzierender Wirkung auf das subjektive Angstempfinden

*Anmerkung der Autorin:
das Koshi Klangspiel terra (= Erdelement) hat eine Frequenz von 432 Hz*

Abgesehen von den Solfeggio Frequenzen gibt es auch wissenschaftliche Studien, welche die **Wirkung von anderen Schwingungsfrequenzen** untersuchen. So untersuchte eine Studie der Universität Florenz (Italien) und der Universität Mailand (Italien) die **Einflüsse von Musik in 432 Hertz** auf die **Angstwahrnehmung** während einer Zahnwurzel-Behandlung. Die Ergebnisse zeigten direkte Unterschiede zwischen musikhörenden und nicht-musikhörenden Patienten: So **nahmen der Blutdruck** und die **Herzfrequenz** in der **Gruppe der musikhörenden Patienten ab**. Dadurch wurde gezeigt, dass das Zuhören von **432 Hz Musik** eine Auswirkung auf die Vitalwerte der Probanden und einen **positiven, beruhigenden Einfluss** auf das **subjektive Angstempfinden** der Probanden hatte.

528 Hz

Die dritte Frequenz ist vielleicht die bekannteste (und umstrittenste), da sie den Ruf hat, erstaunliche Veränderungen und **Wunder** zu bewirken. Sie wurde sogar mit der **Reparatur der menschlichen DNA** in Verbindung gebracht, den grundlegendsten Bausteinen unseres Körpers und unseres Geistes.

528 Hz Musik mit stressreduzierender Wirkung auf das Nervensystem

So untersucht bspw. eine Studie der Graduate School of Medicine der Juntendo University in Tokyo (Japan) die **stressreduzierende Wirkung** von **528 Hz Musik** auf das **endokrine** und **autonome Nervensystem**. Diese Ergebnisse deuten darauf hin, dass der **Einfluss von Musik** auf das autonome Nervensystem und das endokrine System **in Abhängigkeit** von der **Frequenz der Musik variiert**. Darüber hinaus wurde festgestellt, dass **Musik in 528 Hz** eine besonders **starke stress-reduzierende Wirkung** hat, selbst nach nur fünf Minuten Hörzeit.

639 Hz

Die vierte Frequenz soll unsere **Verbindung** und unsere **Beziehungen** zu den **Menschen** um uns herum verbessern. Sei es belastete Beziehung zu reparieren oder neue Beziehungen entstehen zu lassen.

741 Hz

Die fünfte Frequenz ist mit **persönlichem Ausdruck** und **Lösungen** verbunden. Sie hilft uns, uns zu **öffnen** und unsere **Gaben** mit der Welt umfassender **zu teilen**.

852 Hz

Die sechste und letzte der ursprünglichen Frequenzen bringt uns zur **spirituellen Ordnung**. Sie verbessert unseren **Zugang zum Spirituellen** oder Erhabenen

Gibt es noch andere Frequenzen?

Ja, es gibt noch viele weitere Frequenzen. Eine davon ist die Schumann Frequenz, die auch Schumann Resonanz genannt wird. Sie benannt nach dem deutschen Physiker und Elektroingenieur Winfried Otto Schumann. Als Schumann-Resonanz wird das Phänomen bezeichnet, dass **elektromagnetische Wellen bestimmter Frequenzen** entlang des **Umfangs der Erde** stehende Wellen bilden. Hat die Strahlung genau die richtige Wellenlänge, überlagert und verstärkt sie sich. So bilden sich **Wellen**, die knapp **achtmal pro Sekunde um die Erde laufen**. Aktuell wird eine **Schwingungsfrequenz** von ca. **8 Hz** (7,83 Hz) **als Basis** angenommen.

Wie stehen die Solfeggio Frequenzen in Verbindung mit der Schumann Resonanz?

Es wird behauptet, dass die **Solfeggio Frequenzen** ihre **positiven Effekte** haben, weil sie **in Harmonie mit der Schumann Resonanz von 8 Hz schwingen**. **Musikalisch** gesehen werden die Frequenzen abgeleitet, indem man bei 8 Hz beginnt und die **Tonleiter** Oktave für Oktave nach oben arbeitet, bis der **Ton C** mit der Frequenz von **256 Hz** und der **Ton A** mit **432 Hz** schwingt.

Zusammenfassung und Fazit

Wie Du siehst, sind die Solfeggio Frequenzen ein sehr spannendes Thema. Ob und inwieweit diese uns in Zukunft beschäftigen und welche Rolle sie in der Musik spielen werden, bleibt abzuwarten. Was jedoch definitiv feststeht, ist, dass **Frequenzen** und **Schwingungen** im Allgemeinen **in der Musik eine wesentliche Rolle einnehmen** und auch in Zukunft einnehmen werden. **Musik ist Schwingung, reine Energie**. Somit wünschen wir dir, dass du mit dem richtigen „Schwung“ durch dein Leben ziehst und Freude daran hast 😊

Anmerkung der Autorin:

Es gibt viele verschiedene Geräte und Instrumente für die Frequenztherapie Neben den bereits oben genannten Soundhealing mit entsprechenden Instrumenten, habe ich persönlich sehr gute Erfahrungen mit Stimmgabel-Therapie gemacht, ebenfalls mit Bioresonanz. Vor ca. 2 Jahren hatte ich selber mit einer sehr unangenehmen Rückenthematik zu kämpfen. Ich wurde von einer Schmerzärztin behandelt, die in ihrer Praxis auch Frequenzmedizin anwendet. Danach habe ich mir das HEALY Gerät (+ MegHEALY) für meine Praxis und zu privaten Einsatz angeschafft. Es ergänzt erfolgreich meine osteopathisch-naturheilkundliche Arbeitsweise und ich wende es fast täglich auch für mich und meine Familie an 😊

Die Macht der Farben – Farb- und Lichttherapie als Heilmittel

Quelle: www.oberbergkliniken.de

Farben haben eine ganz besondere Wirkung auf unseren Körper und unsere Psyche. Jede Farbe hat eine andere Wirkung und eine für sie typische Wellenlänge und Energie, die sie auf den menschlichen Körper überträgt. Blaues Licht wirkt beruhigend, rotes Licht anregend und wärmend. In der Farbtherapie (Chromotherapie) nutzt man die positive Wirkung der Farben auf den menschlichen Organismus zu Heilungszwecken.

Farb- und Farblichttherapie

Farb- und Farblichttherapie macht sich die therapeutische Wirkung von Licht auf die Psyche und den Organismus des Menschen zunutze. Sie basiert auf der Erkenntnis, dass Farbe und Licht Lebewesen sowohl positiv als auch negativ beeinflussen kann. Bei der Farb- und Farblichttherapie (Chromotherapie) wird der Patient mit farbigem Licht bestrahlt, um körperliche und psychische Krankheiten zu heilen oder ihnen vorzubeugen. Seit wenigen Jahren kommt die Farb- und Farblichttherapie aufgrund ihrer überwiegend positiven Berichte auch im Wellness-Bereich oder in der asiatischen Lehre des Feng Shui zur Anwendung.

Wie der Transfer von Licht und Farben auf Körper und Seele genau funktioniert, ist noch ein junges Forschungsgebiet und nicht ganz bekannt. Die teilweise verblüffenden Ergebnisse lassen sich nicht immer wissenschaftlich begründen. Aber offenbar beruht die Wirkung, die farbiges Licht bei der Bestrahlung der Körperoberfläche hervorruft auf einem anderen Prinzip als der psychologische Einfluss, den das Betrachten von Gegenständen mit farbigem Licht ausübt. Die Biophotonenforschung vermutet, dass die Haut Farbschwingungen aufnimmt und deren Wirkung an das Innere des Körpers weiterleitet. Hierbei gibt es besonders empfängliche Hautbereiche, zu denen auch die Akupunkturpunkte zählen.

Bei der generellen Behandlung depressiver Erkrankungen muss man zwischen Farb- und Lichttherapie unterscheiden. Für die Therapie einer manifesten psychischen Störung wie eine jahreszeitliche Depression („Winterdepressionen“) ist die Lichttherapie mit hellem neutralem Licht eine anerkannte, in ihrer Effektivität nachgewiesene Therapieform. Da wir in unserer Klinik ausschließlich Patienten mit solchen Erkrankungen behandeln, wenden wir nur diese Form der Behandlung an.

Die Farbtherapie ist als nicht evidenzbasiertes Therapieverfahren für die Behandlung von Patienten in Kliniken nicht geeignet.

Die vier Grundfarben und ihre Wirkung auf die Psyche

Jede Farbe besitzt eine eigene Wellenlänge und Energie, die auf Lebewesen übertragen werden kann. Diese Wirkung umfasst sowohl den Gemütszustand als auch andere wichtige Prozesse im Körper.

Blau

Blau steht für Entspannung, Ruhe, Gelassenheit, Treue, Freiheit, Tiefe, Sehnsucht. Kalte Blautöne vermitteln Härte oder Gefühllosigkeit. Das Element von Blau ist Wasser. Seine Wirkung ist schmerzlindernd, kühlend, blutdrucksenkend, antiseptisch, wundheilungsanregend, nervenberuhigend. Blau wird eingesetzt bei Schlafproblemen, Unruhezuständen und Aggressionen. Es dämpft Erregtheit und Nervosität.

Gelb

Gelb steht für Licht, Offenheit, Frische, Freiheitsdrang, Freude, Neid, Geiz, Eifersucht. Das Element von Gelb ist Erde, aufgrund seines Braunanteils. Seine Wirkung ist stimmungsaufhellend, verdauungsfördernd, konzentrationsfördernd und es fördert die Sexualhormonproduktion.

Gelb wird eingesetzt bei Ängsten, Mutlosigkeit, Spannungen, Niedergeschlagenheit, Unlustgefühlen.

Rot

Rot steht für Tatendrang, Liebe, Freude, Wärme, Leidenschaft, Blut, Optimismus, Sünde, Zorn, Gefahr. Das Element von Rot ist Feuer. Seine Wirkung ist Stoffwechsel anregend, erwärmend, durchblutungsfördernd. Es unterstützt die sexuelle Energie und Fruchtbarkeit von Frauen und hilft Müdigkeit zu bekämpfen. Rot kann auch aggressiv machen. Rot wird eingesetzt bei Schwäche und Lethargie, Müdigkeit, Minderwertigkeitsgefühlen, mangelnder Durchsetzungsfähigkeit und fehlendem Selbstbewusstsein.

Grün

Grün steht für Wachstum, Heilung, Gleichgewicht, Harmonie, Barmherzigkeit, Hoffnung, Gesundheit, Gift. Das Element von Grün ist Holz (Natur). Seine Wirkung ist entspannend und erholend für den ganzen Körper, es wirkt nervenberuhigend. Grün stärkt das Immunsystem, hilft bei der Regenerierung von Muskel- und Gewebezellen, steigert die Kreativität, stärkt die Bronchien und reguliert den Blutdruck.

Grün wird eingesetzt bei Schlafstörungen, Nervosität, Gereiztheit, Trauer.

Therapieformen

Bereits in der Antike wurde vermutet, dass Farben eine Heilwirkung besitzen. Seitdem haben sich immer mehr Mediziner, Biologen, Psychologen und Heilpraktiker damit beschäftigt und verschiedene Therapieformen entwickelt. Eine Farbtherapie kann über die Augen, Nahrungsmittel, Getränke, den Körper und über direkten Kontakt mit Farben erfolgen.

Farbtherapie über die Augen

Der behandelnde Mediziner oder Heilpraktiker wählt den Beschwerden entsprechende Farben aus und der Patient sieht sich diese auf Farbtafeln konzentriert an.

Farbtherapie über Nahrungsmittel

Bei einer Farbtherapie über Nahrungsmittel wird das Nahrungsmittel vor dem Essen mit farbigem Licht bestrahlt.

Farbtherapie über Getränke

Wie die Farbtherapie über Nahrungsmittel ist es auch möglich, Wasser vor dem Trinken mit farbigem Licht zu bestrahlen. Meistens wird dafür Heilwasser oder Mineralwasser ohne Kohlensäure genutzt.

Farbtherapie über den direkten Kontakt

Der Patient berührt bestimmte farbige Objekte.

Farbtherapie mit Farbbädern

Während des Badens wird das Badewasser mit farbigem Licht beleuchtet.

Farbtherapie durch Farbvisualisierung

Der Patient entspannt sich und stellt sich die entsprechende Farbe vor seinem inneren Auge vor.

Farbtherapie mit Lichtbestrahlung

Der Patient wird im Liegen im Abstand von 10–20 cm mit farbigem Licht bestrahlt.

Farbtherapie als Akupunktur

Die Farbpunktur ist eine Form der Akupunktur. Die Akupunkturpunkte werden mit Licht in einer bestimmten Farbe bestrahlt.

Farbtherapie Aura Soma

Zweifarbige Substanzen in einem kleinen Behältnis sollen eine positive Wirkung auf Körper, Geist und Seele ausüben.

Die vier Grundfarben und ihre Wirkung auf die Psyche

Jede Farbe besitzt eine eigene Wellenlänge und Energie, die auf Lebewesen übertragen werden kann. Diese Wirkung umfasst sowohl den Gemütszustand als auch andere wichtige Prozesse im Körper.

Bei der generellen Behandlung depressiver Erkrankungen muss man zwischen Farb -und Lichttherapie unterscheiden. **Für die Therapie einer manifesten psychischen Störung wie eine jahreszeitliche Depression (“ Winterdepressionen“) zu ist die Lichttherapie mit hellem neutralem Licht eine anerkannte, in ihrer Effektivität nachgewiesene Therapieform.**

Die Farbtherapie ist als nicht evidenzbasiertes Therapieverfahren für die Behandlung von Patienten in Kliniken nicht geeignet.

Anmerkung der Autorin:

Ich habe noch sehr wenig Erfahrungen mit den Therapieformen von Farbe und Licht. Doch ich bin mir sicher, dass Farbe und Licht eine Schwingung hat und dies eine positive Wirkung auf unsere Grundfrequenz/ Grundschiwingung auf unsere Körperintelligenz haben kann

Alle Angaben ohne Gewähr- alle Angaben ersetzen keinen Arztbesuch

*Ich wünsche Dir dabei von Herzen viel Freude, Kreativität und
Leichtigkeit*

Deine K.K.A Kolbe