

Leser testen für Leser Farbbrillen

Wer zur blauen Stunde eine rosa Brille aufsetzt, muss nicht unbedingt rot sehen ... Farben haben einen nicht zu unterschätzenden Einfluss auf unser Leben und auf unsere Stimmungen. Strahlend gelbes Sonnenlicht auf einem blauen Himmel verbessert fast immer automatisch die Laune. Können Farbbrillen auch an eher düsteren Tagen eine ähnliche Wirkung erzielen? Der Test-Club von Gesunde Medizin hat getestet, wie sich die Welt der Farben im Alltag auswirkt.

„Farben bringen Spaß ins Leben! Wenn alles Grau, Schwarz oder Weiß wäre, wie meist in den Wintermonaten, dann ginge es vielen Menschen vermutlich schlechter!“, davon ist Katja Gatmali aus Frankfurt schon vor dem Test überzeugt. Blau, Gelb-Orange, Grün, Violett, Türkis, Pink, aber auch Braun und Schwarz – das Spektrum der Lieblingsfarben der Tester war unabhängig von dem Farbbrillen-Test breit gefächert. Wenig verwunderlich war es daher auch, dass Farben gezielt im Alltag eingesetzt werden. Was bei der Raumgestaltung und bei der Kleidung zwar selbstverständlich erscheint, aber dennoch unbewusst sein kann, wie Pet-

ra Berger aus Gauting bemerkt: „Farben spiegeln anhand der Kleidung, die wir wählen, auch die momentane seelische Verfassung wieder.“

Rot, Orange, Gelb, Grün, Blau, Violett – die Regenbogenfarben der sechs Test-Brillen erzeugten bereits beim Auspacken gute Laune. Die Brillen wurden von den Testern dann auch täglich oder alle ein bis zwei Tage ausprobiert. Bis zu einer Stunde verweilte eine Farbe vor den Augen, häufig nach der Arbeit und zum Entspannen zu Hause, aber auch zur Stimmungsaufhellung und beim Fernsehen. Je nach Gefühl und Stimmung wählten die Tester meistens intuitiv eine Farbe und für einige

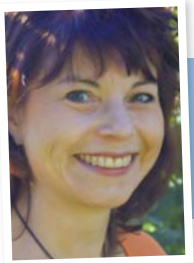
waren die den Farben zugesprochenen Wirkungseigenschaften von Bedeutung.

Unabhängig von der getesteten Farbe waren die Farbbrillen eine Wohltat, da war sich der Test-Club von Gesunde Medizin absolut einig. „Man spürt sehr schnell, was einem gut tut, man kann eigentlich gar nichts falsch machen“, bestätigt Petra Berger. Ebenfalls Einigkeit herrschte im Hinblick auf die Wirkung von blauer und gelber sowie orange-farbener Brille. Blau scheint die Farbe schlechthin zu sein, wenn Entspannung und Stressabbau im Vordergrund steht, wenn Ruhe und Gelassenheit einkehren soll. „Man fühlt sich schwerelos,



wie im blauen schimmernden Wasser einer Lagune“, berichtet zum Beispiel Martina Johnson aus Heidelberg. Gelb und Orange bringen Licht und gute Laune in das Leben, es kommt die Sonne zum Vorschein und eine warme Zufriedenheit stellt sich ein. Diese Farben wurden von den Testern letztendlich auch vorrangig genutzt.

Nicht nur die Gefühle und Einstellungen haben sich bei den meisten Testern durch das Tragen der Farbbrillen verändert. Auch beim eigenen Verhalten wurden Änderungen wahrge-



Petra Berger, Gauting

„Die Farbbrillen sind sehr angenehm zu tragen, auch als Brillenträger, da die Gläser groß genug sind, um die persönliche Brille zu überdecken.“

Doug Espenschied, Darmstadt

„Die gelbe und orange Brille wirkt bei mir sehr stimmungsaufhellend, sie bringen besonders an trüben Tagen Sonne ins Herz. Die violette Brille gibt in der Meditation Ruhe und Tiefe. Grün ist sehr angenehm in der Natur, da die Farben wunderbar intensiv werden. Und nach dem Absetzen erscheinen die natürlichen Farben im Freien für kurze Zeit jedes Mal sehr leuchtend!“

Birgit Apfel, Reinheim

„Es ist verblüffend, welche Wirkung die Farben unmittelbar nach dem Aufziehen auf das Wohlbefinden haben.“



Martina Johnson, Heidelberg

„Jede Brille hat eine andere Qualität und Wirkung. Das persönliche Empfinden ist abhängig von der eigenen Verfassung. Eine Farbe kann als negativ empfunden werden, weil man sie zum verkehrten Zeitpunkt verwendet. Es lohnt sich zu experimentieren.“



Frank Behrbalk, Wiesbaden

„Farben machen das Leben bunt, sie unterstreichen oder fördern Stimmungen und Atmosphäre.“

Ingrid Weigert, Stralsund

„Vielleicht stärken diese Brillen auch das Selbstbewusstsein, alleine schon durch das „Gesehenwerden“!“



Katja Gatmali, Frankfurt

„Ich finde es erstaunlich, wie leicht man mit Farben die Wahrnehmung der Umwelt beeinflussen kann.“

Heide Börner, Gerlingen

„Die Farbbrillen nutze ich, um meine Gesundheit zu stärken und mein Wohlbefinden weiter zu verbessern. Gerade momentane Gefühle lassen sich durch Farbbrillen positiv verändern.“

nommen. Ruhiger und konzentrierter fühlte sich beispielsweise Petra Berger nach ihrer eigenen „blauen Stunde“. Bei ihr wie bei fast allen anderen Testern hat sich die subjektive Stressbewältigung durch einige Zeit im Farbrausch verbessert. Martina Johnson ergänzt: „Die gewünschte Wirkung kann das persönliche Verhalten ändern, der Einsatz von Farbbrillen kann nach meinem Empfinden therapeutischen Zwecken dienen.“

So einig sich die Tester bei diesen Farben waren, so individuell waren die Meinungen zu Rot und Grün. Wer rot sah, hatte unterschiedlichste Empfindungen. Von Tatendrang, neuer Kraft und Energie wurde berichtet, bis hin zur Aggressivität, die sich durch den roten Farbfilter entwickelt hatte. Auch Grün teilte die Geister – einerseits erfrischt und aktiviert, andererseits beruhigt bis schläfrig fühlte sich der Test-Club während oder nach

Expertenmeinung

**Dipl.sc.pol., Dipl.-Psychotherapeutin Christa Demmer
Meta-Produkte München**

Das Tragen der Farbbrillen ist eine effektive Anwendungsform der Farblichtbehandlung. Über Farben können Körper, Geist und Seele am leichtesten angesprochen werden. Forschungen haben ergeben, dass Farben den Zustand der Gefühle und des Wohlbefindens eines Menschen stark beeinflussen können.

Das „Farbsehen“ ist sowohl im therapeutischen Bereich als auch zur individuellen Selbstregulierung und Selbstbehandlung seit vielen Jahren verankert. In unserer mobilen Gesellschaft haben Farbbrillen den Vorteil, Farbenergie an jedem Ort und ohne Aufwand erfahren zu können. Ob in der Praxis, im Beruf, in Sport oder Freizeit: Bereits das kurze Tragen einer Farbbrille spendet die jeweils aufbauende oder beruhigende, fröhliche oder auch meditative Energie.

Entsprechend der direkten Verbindung unserer Augen zum vegetativen Nervensystem wird die jeweilige Farbschwingung unmittelbar über das Auge aufgenommen, kann so dem gesamten Organismus dosiert zugeführt werden und mit den jeweiligen Zellen korrespondieren. Die Farbbrillen sind so der ideale Energiespender für jeden Tag.

dem grünen Blickwinkel. Interessanterweise wird Grün im Rahmen der Farbtherapie bei extremen Stimmungsschwankungen eingesetzt – die die Farbe offensichtlich aber auch auslösen kann.

Insgesamt sind die Tester mit den Farbbrillen gut zurecht gekommen. Wenngleich die praktische Anwendung ihre Grenzen hat, welche sich gerade für die Damen bei der Nutzung in der

Öffentlichkeit zeigen. Vereinzelt scheinen die Augen auch an die ungewohnte Farbigkeit nicht gewohnt und reagieren, vielleicht nach zu intensiver Anwendung, mit leichtem Brennen und Übermüdung. Der praktische Nutzen jedoch ist unbestritten, eine schnelle positive Wirkung wurde von allen Testern bemerkt und alle würden die Farbbrillen weiterempfehlen. ■

ANZEIGE

Anzeige Traumaplant 210 x 69 mm