

# Licht- und Farbtherapie

## Lichttherapie

Zahlreiche Menschen entwickeln in den dunklen Wintermonaten eine Winterdepression. Da das Sonnenlicht in dieser Jahreszeit oftmals nur sehr beschränkt auf den Menschen wirken kann, geraten der Energiestoffwechsel und der Hormonhaushalt leicht aus den Fugen.

Den daraus entstehenden (manchmal schwerwiegenden) Gesundheitsstörungen lässt sich durch eine Lichttherapie entgegenwirken. Am einfachsten erreicht man dies durch regelmässige ausgedehnte Spaziergänge im Freien. Hat man diese Möglichkeit nicht, so kann mit einer Speziallampe die Lichttherapie zuhause durchgeführt werden. Diese zeigt meist bereits nach drei bis vier Tagen gute Erfolge. Entwickelt wurde diese Therapie von der Basler Forscherin und Neurobiologin Anna Wirz-Justice .

## Farbtherapie

Bekanntlich stellen Farben eine Energieform dar, die als Farb- oder Lichtwellen auf uns einwirken. Die ganzheitlich wirksame Farbtherapie findet Anwendung in der Vorbeugung von Krankheiten oder als Begleittherapie körperlicher und seelisch-geistiger Störungen.

Dabei wirken die Farb-Energien nicht nur über die Augen; aus neueren Forschungen geht hervor, dass auch andere Körperstrukturen auf die durch Farben erzeugten Wellen reagieren. Insbesondere beeinflussen die Farben das vegetative Nervensystem und die eng damit zusammenarbeitenden Drüsen. Dadurch ergibt sich eine umfassende Wirkung auf den gesamten Organismus.

Eingesetzt werden spezielle Lampen mit verschiedenen Farbfiltern, mit denen die entsprechenden Körperpartien beleuchtet werden.

Die **Farbpunktur nach Peter Mandel** beruht auf Erkenntnissen der chinesischen Medizin sowie aktueller wissenschaftlicher Forschung. Die Akupunkturpunkte werden mit gezielter Einstrahlung von farbigem Licht behandelt. Dies hat zur Folge, dass die Energiestörungen -vergleichbar der klassischen Akupunktur- harmonisiert werden.