Hinweise zur Farbtherapie:

Tragen von sattorangenen Kleidern:
In sattorangenen Kleidern fühlt man sich besonders geborgen und behaglich. Man kann damit Ärger vorbeugen.[1]

Tragen von blauen Kleidern:
Es hat sich gezeigt, dass mit blauer Kleidung innere Hektik schneller und besser abgebaut werden kann.[2]

Tragen von braunen Kleidern:
Wer unter Hyperaktivität leidet, leicht aus der Fassung gerät, der sollte braune Sachen tragen. Die Farbe Braun wirkt beruhigend.[3]

lindengrüne Kleider:
Lindengrüne Kleider, Sakkos oder Anzüge üben eine entspannende und beruhigende Wirkung auf den Menschen aus. Sie helfen rascher, vorhandenen Stress abzubauen.[4]

Farbtherapie:
Eindeutig haben Untersuchungen ergeben: In erster Linie wirken die Farben der Garderobe auf jene Menschen, die sie tragen. Wenn aber jemand anders lange genug damit konfrontiert ist, so verspürt auch er die Wirkung bis zu einem gewissen Grad.[5]

violette Kleidung:
Violette Kleidung wirkt beruhigend auf das vegetative Nervensystem.[6]

saftig sattgrüne Kleidung:
Saftig sattgrüne Kleidung stärkt die natürlichen Abwehrkräfte des Organismus. Die Zahl der Abwehrkräfte steigt5 an. Wer eine Erkältung hinter sich gebracht hat, der sollte regelmäßig die Farbe grün tragen. Das fördert die Genesung sowie die Heilungsprozesse.[7]

Farben fürs Haus.
Klaus Bernd Vollmar: Mein Büro ist in Gelb- und Orangetönen gehalten. Mein Wohnzimmer in hellem lindgrün, das Harmonie erzeugt. Und mein Schlafzimmer in unterschiedlichen hellen Blautönen, die beruhigen. In meinem Büro achte ich darauf, dass viele Accessoires gelb sind, da diese Farbe die Kommunikation und den Geist anregt.[8]

Blau für das Schlafen.
Klaus Bernd Vollmar: Blau beruhigt, kühlt und soll den Schlaf verbessern. Zum Farbheilen kann man Tücher oder spezielle Farblampen nutzen, sowie Edelsteine und Lebensmittel in der jeweiligen Farbe!
Nicht im Übermaß benutzten, da man sonst leicht auskühlt und friert!.[9]

Gelb für die Nerven:
Klaus Bernd Vollmar: Sich mit Gelb zu Umgeben, soll das Nervensystem harmonisieren und von Ängsten befreien. Gelb hilft bei schlechtem Wetter gegen Antriebslosigkeit, regt die Lymphe und alle Lebenssäfte an. Bei Entgiftungskuren oder wenig Energie soll es hilfreich sein, gelbe Unterwäsche zu tragen oder in gelben

---

[1] Bankhofer, Hademar, Gesundheitsbarometer, 59
[2] Bankhofer, Hademar, Gesundheitsbarometer, 59
[3] Bankhofer, Hademar, Gesundheitsbarometer, 59
[4] Bankhofer, Hademar, Gesundheitsbarometer, 58
[5] Bankhofer, Hademar, Gesundheitsbarometer, 58
[6] Banhkofer, Hademar, Gesundheitsbarometer, 59
[7] Bankhofer, Hademar, Gesundheitsbarometer, 59
[8] "Ein Leben mit Farben. Interview mit dem Diplompsychologen und Autor Klausbernd Vollmar", in: Bio, April/Mai 2010, S. 63
[9] "Ein Leben mit Farben. Interview mit dem Diplompsychologen und Autor Klausbernd Vollmar", in: Bio, April/Mai 2010, S. 63

Bettlaken zu schlafen. Achten Sie auch darauf, genügend gelbe Lebensmittel zu essen. In Prüfungssituationen wird empfohlen, gelb zu tragen. Dabei hilft schon ein Akzent in der Kleidung, etwa ein Halstuch.[10]

Orange: Selbstsicherheit:
Ingrid Kraaz von Rohr: Um sich selbstsicher zu fühlen, ist es optimal, die Farbe Orange zu benutzen. Hierzu wird mit der Farblampe Orange an die Mitte des Haaransatzes am „Bikini-Dreieck" bestrahlt. Oder Sie stellen einfach ein Glas Wasser auf einen oangefarbigen Untersetzer. Nach zehn Minuten hat das Wasser die Frequenz der Farbe übernommen. Das funktioniert, da Wasser ein Informationsträger ist.[11]

Vorsicht: Rot kann gereizt/aggressiv machen:
Ingrid Kraaz von Rohr: Zuviel Rot kann u.U. aggressiv machen, also ist hier Vorsicht geboten, sonst kann man in eine gereizte Stimmung kommen.[12]

mehr Sensibilität im Umgang mit Farben:
Ingrid Kraaz von Rohr: Licht unterstützt die Kraft der Farben. Sensitiver wird jeder, der Nahrung zu sich nimmt, die mit viel Licht gespeist ist. Also Früchte und Gemüse. Je mehr „tote" Lebensmittel ich zu mir nehme, desto schwieriger ist es, etwas zu erspüren.[13]

bestimmte Heilenergien:
Man kann pauschal sagen, dass Rot anregt, Blau beruhigt und kühlt und Gelb kommunikationsfördernd und aufmunternd wirkt. Grün ist allgemein ausgleichend und Orange wärmt.[14]

---

[10] "Ein Leben mit Farben. Interview mit dem Diplompsychologen und Autor Klaus Bernd Vollmar", in: Bio, April/Mai 2010, S. 63
[11] "Die Macht der Farben", in: Bio, April/Mai 2010, S. 62
[12] "Die Macht der Farben", in: Bio, April/Mai 2010, S. 62
[13] "Die Macht der Farben", in: Bio, April/Mai 2010, S. 62
[14] "Die Macht der Farben", in: Bio, April/Mai 2010, S. 61