

Mit Licht

gegen

den

Blues

von Helene K. Giner

Wenn im Herbst die Tage spürbar kürzer werden, sinkt bei vielen Menschen die Stimmung auf den Nullpunkt, was sich im Extremfall zu regelrechten Krankheitszuständen steigern kann. Der medizinische Fachbegriff für diese Beschwerden lautet SAD - eine jahreszeitlich bedingte depressive Verstimmung.

Energielosigkeit, Antriebsschwäche, Nervosität, Stimmungsschwankungen sowie Konzentrationsstörungen führen dazu, dass der Betroffene beispielsweise morgens kaum aus dem Bett kommt und unverhältnismäßig lange braucht, bis er einigermaßen wach ist“, beschreibt der Farbtherapeut Mario Salvenmoser aus Kirchbichl die ersten Symptome.

„Nach vorsichtigen Schätzungen sind circa 20 Prozent der Bevölkerung mehr oder weniger stark davon betroffen. Die Ursache ist der jahreszeitlich bedingte Lichtmangel. Bis zu 90 Prozent des Vitamin-B-Aufkommens unseres Körpers wird unter Mithilfe von Licht aus dem Vorstufen-Provitamin-D gebildet. Ist dazu nicht ausreichend Licht vorhanden, kann der Körper die notwendige Menge nicht produzieren“, veranschaulicht der seit zwölf Jahren in diesem Fachgebiet tätige Therapeut den Teufelskreis.

Azteken – die Urväter der Farblighttherapie

Farblight als therapeutisches Mittel zählt wohl zu den ältesten Behandlungsformen der Menschheit. Dass Sonnenlicht eine wohltuende und heilende Wirkung auf den Organismus hat, wussten bereits die Völker der Antike wie die Azteken, Mayas und Ägypter. Dieses Wissen drückte sich in ihrem Glauben aus, dass die Sonne eine Gottheit sei, deren Strahlen übernatürliche Heilkräfte zugeschrieben wurden. So wurden in den verschiedensten Kulturen zu Ehren der Sonne Tempel errichtet, in denen man ihr im Kult diente. Im Laufe der Entwicklung konkretisierte sich das

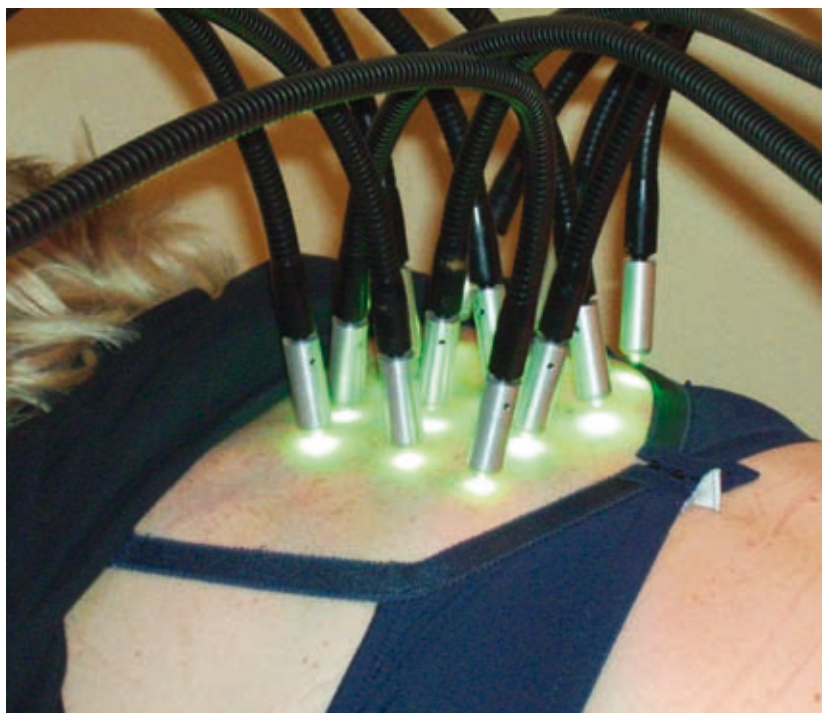
Wissen und man erlangte die Erkenntnis, dass einzelne Farben eine spezifische Wirkung auf Mensch und Tier haben. Aus diesem Grund ordnete man beispielsweise in Ägypten und Griechenland den verschiedenen Farben des Spektrums verschiedene Götter zu. Daher waren die Priester damals neben dem Seelenheil auch für jenes des Körpers zuständig. So befanden sich in den Farbtempeln der Ägypter Räume mit unterschiedlichen Farben. Je nachdem, unter welcher Erkrankung der Mensch litt, wurde dieser zur Behandlung in einen Raum mit einer bestimmten Farbe gebracht, um dort eine Farbheilbehandlung zu empfangen.

Gesteigertes Wohlbefinden durch Licht

Als Begründer und Pionier der modernen Farblichttherapie gilt der Amerikaner Edwin D. Babbit, der zu Beginn des 19. Jahrhunderts erkannte, dass verschiedene Farben auch unterschiedliche Auswirkungen auf die menschliche Psyche haben. Von den menschlichen Sinnen ist der Sehsinn weitaus am stärksten ausgeprägt. Das Licht wird vom menschlichen Auge wie mit einer mechanischen Fotokamera eingefangen und trifft auf die farbpfindlichen Zäpfchenzellen der Netzhaut. Diese können die drei Grundfarben Rot, Gelb und Blau erkennen, deren Entdeckung wir Johann Wolfgang von Goethe verdanken. Aus dem jeweiligen Mischungsverhältnis der Farbimpulse leitet das Gehirn die übrigen Farbtöne ab, sodass erst dort die eigentliche Farbempfindung entsteht. Einzelne Farben lösen bei unterschiedlichen Menschen ganz verschiedene Reaktionen und Empfindungen aus. Rot- und Gelbtöne werden im allgemeinen als wärmend, anregend und vitalisierend empfunden, grün wird mit Natur, Pflanzen, Leben und Erholung in Verbindung gebracht, während Blautöne eher als kühl und beruhigend angesehen werden.

Licht für das energetische Gleichgewicht

„Eine andere Wirkungsweise, die bestimmte Farben über Augen, Sehzellen und das Gehirn auf den Menschen ausüben, ist die energetische Wirkung von Farblicht“, beschreibt Salvenmoser einen weiteren Einsatzbereich der modernen Farblichttherapie. „Aus der modernen Biophotonenforschung weiß man, dass die Zellen aller Lebewesen bestimmte elektromagnetische Schwingungen ausstrahlen und so der gesamte Körper mit einem Kraftfeld umgeben ist, das sich bei gesunden Menschen im Gleichgewicht befindet“, skizziert er den für Laien doch recht kompliziert klingenden Regelkreis. „Gesundheitliche Störungen sind daher für den Therapeuten ein klares Anzeichen dafür, dass sich dieses Feld in einem Ungleichgewicht befindet. Das Ziel meiner therapeutischen Tätigkeit besteht darin, dieses Gleichgewicht wieder herzustellen, indem die Störungen und negativen Einflüsse individuell



Farblichttherapeut Mario Salvenmoser, Kirchbichl: „Beratung in Konflikt- und Krisensituationen sowie Anregungen zur Aktivierung verborgener Leistungspotentiale sind entscheidende Bestandteile meines ganzheitlichen Therapiekonzeptes.“

ausgeglichen werden. Dies kann unter anderem mittels Farblicht erfolgen“, verdeutlicht der Experte die Wirkungsweise der Therapie. „Die menschliche Haut ist in der Lage, Farbschwingungen direkt aufzunehmen und an den Körper weiterzuleiten. Akupunkturpunkte sind für die Farblichttherapie besonders empfängliche Hautbezirke und farbiges Licht ist in der Lage, dem Organismus genau jene Informationen zukommen zu lassen, die notwendig sind, um eine Störung des Gleichgewichtes des Biophotonenfeldes auf energetischer Ebene auszugleichen.“

Vorteile einer Lichttherapie

- Verbesserung des Wohlbefindens
- Stärkung des Immunsystems
- Aktivierung und Harmonisierung des Stoffwechsels
- Mitwirken am Vitamin-D-Aufbau
- Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit
- Vitalisierung
- Verbesserung des Sehens (Kontrast, Schärfe, Farbbechtheit, Räumlichkeit)
- Luftverbesserung durch Erzeugung von negativen Ionen und Keimbinding



Die drei Grundfarben Rot, Gelb und Blau wurden von Johann Wolfgang von Goethe entdeckt. Aus dem jeweiligen Mischungsverhältnis der Farbimpulse leitet das Gehirn die übrigen Farbtöne ab. Einzelne Farben lösen beim Menschen ganz verschiedene Reaktionen und Empfindungen aus.

Keine Angst vor Nadeln

Bei der Farblichtakupunktur erfolgt die Diagnose und Punktauswahl wie bei der klassischen Akupunktur. Es wird eine Kombination aus Akupunktur und Farbtherapie eingesetzt, bei der die Akupunkturpunkte mit Farblichtstrahlern behandelt werden. Die Akupunkturpunkte werden nicht mit Nadeln gestochen, sondern lediglich mit farbigem Licht bestrahlt und akupressiert. Hierbei werden Therapiestifte benutzt, bei denen das farbliche Licht über geschliffene Bergkristalllichtleiter gebündelt wird. Die Behandlungsdauer beträgt im Durchschnitt ein bis zwei Minuten pro Punkt. Hautzonen werden mit Flächenstrahlern „bestrichen“. Dabei wird die anzuwendende Farbe streng nach davor diagnostizierten Kriterien wie beispielsweise dem Zustand der Hautoberfläche, der Beziehung der Hautzone zu den Organsystemen und dem allgemeinen energetischen Zustand des Patienten ausgewählt. Die Schwingungen der Farben wirken auf das Organsystem, den Energiefluss in den Meridianen sowie die Emotion und die Psyche des Patienten. Mit speziellen Einsätzen lassen sich sowohl

Ohr-, Hand-, Schädel- und Körperakupunktur durchführen.

Gelebter ganzheitlicher Ansatz

„Von Beginn an verfolge ich ein ganzheitliches Konzept, das nach meiner festen Überzeugung den sinnvollsten therapeutischen Ansatz für die Zukunft darstellt. Meine Devise lautet: Ohne Diagnose keine Therapie, und das bedeutet moderne, bekannte schulmedizinische Diagnostik durch den Facharzt kombiniert mit alten, traditionellen Diagnoseverfahren. Diese Verbindung liefert ein ganzheitliches Bild der Energieblockaden und bereits vorhandener Störungen beziehungsweise Krankheiten“, erläutert Salvenmoser seinen medizinisch-therapeutischen Zugang. Nach der Bestandsaufnahme erfolgt in Zusammenarbeit mit dem Patienten die Aufstellung eines ganzheitlichen Therapieplans. Dabei gilt für Salvenmoser: Wo immer möglich, zunächst mit biologischen

Mitteln regulierend den Körper unterstützen, damit er seine Belastungen auch los wird (entsäuern, entschlacken und entgiften) und danach aufbauend in das Körpergeschehen eingreifen und Mängel ausgleichen. Dabei werden die Selbstheilungskräfte des Körpers mittels Lichtakupunktur aktiviert, ohne unerwünschte Nebenwirkungen zu provozieren. Dies geschieht sowohl mit Unterstützung eines Bio-Resonanzgerätes und klassischen Naturheilverfahren als auch mit pflanzlichen biologischen Wirkstoffen, homöopathisch wirkenden Substanzen und begleitenden Tees sowie in der Regel mit einer zeitlich begrenzten Ernährungsumstellung. Großen Wert legt Salvenmoser darauf, zu betonen, dass wenn er es mit biologischen Mitteln alleine nicht schafft, sehr wohl bewährte schulmedizinische Arzneien Anwendung finden. Speziell zu vereinbarenden Gesundheits-Gesprächen, in denen Ursachen aufgedeckt und Strategien zu deren Ausschaltung erarbeitet werden, runden das ganzheitliche Therapieangebot in Kirchbichl ab. ■

Farben und ihre Wirkung

Obwohl die verschiedenen Farben bei jedem Menschen ganz individuelle Reaktionen und Empfindungen auslösen, werden den jeweiligen Farben spezifische, psychische und physische Wirkungen nachgesagt, die sich die Farblichttherapie zunutze macht.



Rot: Steigerung des Wohlbefindens und der Vitalität, aktiviert den Willen, gegen Trägheit und Energielosigkeit, regt Durchblutung und Stoffwechsel an, erweitert die Poren zur Vorbereitung der Haut auf eine Gesichtsmaske.



Orange: gegen Traurigkeit, Niedergeschlagenheit und Überempfindlichkeit, aktiviert das Zellgewebe und regt den Stoffwechsel an, regeneriert die Haut bei Falten, gegen Hauterschaffung und Schwangerschaftsstreifen.



Gelb: stärkt das Nervensystem, vertreibt Trübsinn und Melancholie, bringt die Lymphe in Fluss und entschlackt, wirkt ausgleichend auf Magen- und Darmstörungen, strafft das Gewebe bei leichter Hauterschaffung.



Grün: beruhigt und bringt seelische Ausgewogenheit, lindert Entzündungen, beeinflusst Bronchien und Lunge positiv, hilft bei Nervenleiden und Kopfschmerzen, wirkt mildernd und leicht desinfizierend bei Akne und irritierter Haut.



Blau: beruhigend und entspannend vor allem bei nervösen Störungen, Schlaflosigkeit, Ängsten und Unruhezuständen, lockert Muskelverspannungen, wirkt antiseptisch und adstringierend bei fettiger Haut und Couperose.



Violett: gegen Verzweiflung, Ausweglosigkeit und Spannungszustände, bringt Selbsterkenntnis, als Hilfe zur Meditation, reinigt und entschlackt, entstaut bei Cellulite und Lymphstau.

Die jeweiligen Wirkungen können durch aromatische Düfte und meditative Musik während der Behandlung noch verstärkt werden.