

# Die Macht der Farben

**Blau strahlt Ruhe aus – Rot erhöht den Blutdruck. Farben haben eine große Wirkung auf unseren Körper, aber auch auf unser Erscheinungsbild. Auf die richtige Wahl kommt es an.**

Rosenrot, moosgrün, zitronengelb, azurblau etc. Es gibt unzählige Farbnuancen und jeder Ton hat seine Botschaft (siehe Grafik unten).

Nicht nur bei der Kleidung ist die richtige Auswahl von Bedeutung, sondern auch bei der Raumgestaltung. Je nachdem wie der Anstrich einer Wand ist, kann ein Zimmer groß,

klein, warm, kalt, freundlich oder sogar aktivierend wirken. Orangetöne strahlen z. B. Energie aus und regen auch den Appetit an. Eine ideale Farbe für ein Esszimmer oder ein Restaurant.

## Auch Mode ist eine Art von Kommunikation

Stimmtrainerin Daniela Zeller (Foto links) ist auch ausgebildete Farbberaterin, denn: Mode ist Kommunikation. „Wenn ein Bankangestellter einen dunkelblauen Anzug trägt, wird er seriöser wahrgenommen als in gelber Kleidung“, betont Zeller.

Vor allem wenn man oft Präsentationen hält, ist es sinnvoll, auf grelle Farben und Muster zu verzichten, damit die Zuhörer nicht von der Kleidung abgelenkt wer-

den. „Ein dezentes Kleid und ein farbiger Lippenstift können bei einer Frau den Fokus auf das Gesagte richten“, so die Farbberaterin.

Stimmtrainerin Daniela Zeller berät ihre Kunden zusätzlich bei Kleidungsfrage. Auch Mode sendet Botschaften aus.

den. „Ein dezentes Kleid und ein farbiger Lippenstift können bei einer Frau den Fokus auf das Gesagte richten“, so die Farbberaterin.

## Bunte Unterschiede beim Erscheinungsbild

Abhängig von Haare, Haut und Augen kann bei einer Farbberatung der genaue Farbtyp einer Person zugeordnet werden. „Wer einmal seine Töne gefunden hat, wird es nicht nur beim Einkaufen leichter haben, sondern auch seine Persönlichkeit zum Strahlen bringen!“, so Daniela Zeller. Denn jeder einzelne Farbton hat messbare Schwingungen. Je ähnlicher die Frequenz ist,

desto harmonischer ist das Erscheinungsbild.

Sätze wie: „Gelb steht mir nicht“ gehören nach einer Beratung der Vergangenheit an. „Bei jeder Grundfarbe gibt es Nuancen, die zu seinem Typ passen“, so Zeller weiters. Vor einem Farbmythos möchte sie aber auch warnen – schwarze Kleidung steht nicht jedem!

Übrigens: Auch in der Medizin arbeitet man mit Farbwirkung (siehe Infokasten unten). K. Pirker

Zeller zeigt's der „Krone“: Mit unterschiedlich Tüchern wird bei einer Beratung der Farbtyp eruiert.



Fotos: Peter Tomschi/ich Kraft

## Weißes Licht als Therapie gegen schlechte Stimmung

Werden die Sonnenstunden weniger, leiden einige Menschen an saisonal bedingten Depressionen. Eine gute Therapieform ist dabei die Bestrahlung mit einer Tageslicht-Lampe. Die weiße Farbe kann so das fehlende Sonnenlicht ersetzen, das durch die Augen aufgenommen wird. Patienten können durch diese Therapieform auf eine Medikation verzichten. Auch beim Krankheitsbild von Migräne könnte weißes Licht bald als alternatives Hilfsmittel angewendet werden. Ein Forschungsprojekt der Medizinischen Universität Wien untersucht momentan die positiven Zusammenhänge zwischen Migräne und Lichttherapie.

### ORANGE

ORANGETÖNE strahlen Energie aus. Räume werden mit orangen Nuancen in einen aktivierenden Ort verwandelt. In Esszimmer fördert diese Farbe den Appetit und die Geselligkeit.

### SCHWARZ

SCHWARZE FARBE in der Raumgestaltung macht den Raum dunkler und sollte eher vermieden werden. Bei der Kleidung kann schwarz elegant wirken, aber auch mit Trauer konnotiert werden.

### GRÜN

Die FARBE DER NATUR bringt in Wohnräume Frische und gilt als Quelle der Kreativität. Grüne Nuancen wirken vitalisierend. Vor allem Berufe, die sehr naturverbunden sind, kleiden sich mit grün ein.

### ROT

ROTE FARBEN wirken dynamisch erhöhen den Blutdruck. In der Raumgestaltung sind nur rote Akzente ratsam. Kleidung mit der Farbe des Feuers symbolisiert Kraft und Dominanz.

### BLAU

BLAUTÖNE strahlen Ruhe und Seriosität aus. Räume können durch blaue Wände optisch größer wirken und im Schlafzimmer sagt man der Farbe des Meeres Beruhigendes nach.

### GELB

Die FARBE DER SONNE sorgt für gute Laune und fördert die Kommunikation. Kleine Räume wirken durch Gelbtöne größer. Nebenbei stärkt die gelbe Farbe die Nerven.

WEISS steht für Reinheit und Sauberkeit, aber auch Leichtigkeit. In der Raumarchitektur hilft weiße Farbe mehr Helligkeit in die Umgebung zu bringen.

### WEISS