

## „Farblicht“

(Auswirkung von Farblicht auf den Organismus)  
von Waltraud Paschinger, 22.04.2009  
(ORF – Steiermark heute)



### Farben verändern unser Befinden

Mit der Glühbirnen-Diskussion ist auch die Frage nach der Bedeutung der Farbe einer Lichtquelle entflammt. Forscher von Joanneum Research untersuchen, welche Auswirkungen Farblicht auf unser Befinden hat.

### Ägypter und Chinesen heilen mit Farben

Schon die Ägypter heilten mit Farben, auch in der chinesischen Heilkunde spielen sie eine große Rolle. Aber was bewirken Farben und Farblicht tatsächlich? Forscher von Joanneum Research gingen der Frage nach.

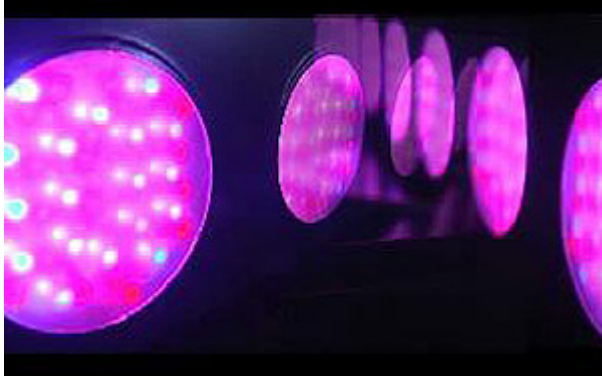


### Spezielle Wirkung auf einzelne Organe

Die Grazer Forscher messen, ob unterschiedliche Farben Körperreaktionen verändern - und tatsächlich: "Vor allem die einzelnen Lichtfarben haben eine spezielle Wirkung auf die einzelnen Organe und Funktionen des Körpers", erklärt Claudia Zeiringer vom Joanneum Research.

### Stimmungen und Befinden veränderbar

Jeder empfindet Blau als kühl und Rot als warm und anregend. So ist es nahe liegend, dass mit Farblicht Stimmungen und körperliche Zustände veränderbar sind. Falsche Lichtfarben könnten demnach Ursache für Stress und Unruhe sein; die richtigen jedoch könnten genau das bekämpfen.



### **Was beruhigt und fördert den Schlaf?**

"In diesem Projekt geht es darum, dass wir untersuchen, ob sich diese spezielle Lichttherapie positiv auf den Schlaf, die Erholung und das Wohlbefinden des Menschen auswirken", sagt Zeiringer.

Bald wird es die Ergebnisse der Studie geben. Doch eines ist schon jetzt deutlich: Es ist nicht egal, welche Lichtfarbe unsere Lampen und Leuchtstoffröhren abstrahlen.

Copyright © 2009 ORF