

LICHT des Lebens

Informations- und Energie- medizin in der naturheilkundlichen Praxis

Ohne das Licht der Sonne wäre auf der Erde kein Leben möglich. Sonnenlicht steuert unsere biologischen Rhythmen, sorgt für die Ausschüttung von Hormonen und aktiviert z. B. in unserer Haut die Bildung von Vitamin D. Sind wir geschwächt, zieht es viele von uns automatisch in die Sonne. Dann „tanken wir auf“, fühlen uns mit neuer Energie versehen. Lichtmangel schwächt unser Immunsystem, macht uns im schlimmsten Fall krank und führt bei manchen Menschen in der dunklen Jahreszeit sogar zu Depressionen.

Wirkung von Farblicht kontrovers diskutiert Licht ist ein Teil des elektromagnetischen Spektrums. Die „optische Strahlung“ setzt sich zusammen aus der „Wärmestrahlung“ (Infrarot-Licht), dem für das Auge sichtbaren Licht, und der ultravioletten Strahlung, kurz: UV-Licht. Die Schulmedizin nutzt therapeutisch davon vor allem das ultraviolette Licht mit seinen angrenzenden Blauanteilen sowie das Infrarot-Licht inklusive des sichtbaren roten Anteils. Die Farblichttherapie wird in der Allopathie bisher eher „stiefmütterlich“ behandelt. Hier mangelt es an randomisierten Studien und wissenschaftlichen Beweisen im Hinblick auf die Wirkung von Farben auf den menschlichen Organismus.

Erwiesen ist, dass das sichtbare Licht über Augen und Haut in den Körper eindringt. Es ist nur logisch anzunehmen, dass das farbige Licht in unserem Organismus ebenfalls eine Wirkung entfaltet. Letztlich ist jedoch fraglich, ob jemals ein gesichert einheitliches Farbtherapiesystem existieren wird.

UV-Licht in der Dermatologie Ungefähr sechs Prozent des Sonnenlichts entfallen auf das ultraviolette Licht. Dieses teilt sich auf in den Bereich UV-A (315 nm–380 nm), den UV-B-Anteil (280 nm–315 nm) sowie in das UV-C-Licht (100 nm–280 nm), wobei letzteres

bei intakter Ozonschicht nicht auf der Erde ankommt. Das ultraviolette Licht löst photochemische Reaktionen hauptsächlich in der Haut aus. Bei Überdosierung sind phototoxische Reaktionen möglich, unsere Haut kann vorzeitig altern, schlimmstenfalls können wir einen Hautkrebs entwickeln.

Die Schulmedizin setzt in der Phototherapie zur Behandlung von Neurodermitis und Psoriasis auf Geräte im UV-A Breitbandbereich (320 nm–380 nm), auf UV-B Breitband (280 nm–320 nm) sowie das UV-B Schmalpektrum (311 nm). In der sogenannten Photochemotherapie (PUVA) werden zusätzlich zum UV-A Licht Photosensibilatoren gegeben, welche die Haut lichtempfindlicher machen sollen. Gründer der modernen Phototherapie ist der Däne Niels Ryberg Finsen, der 1903 für seine Erfolge in der Farblichtbehandlung von Hauttuberkulose den Nobelpreis für Medizin erhielt.

Infrarotes Licht in der Thermotherapie Infrarotes Licht macht einen Großteil des Sonnenlichtspektrums aus. Der Anteil der „Wärmestrahlung“ liegt in etwa bei 42 %. Die Einteilung erfolgt in Infrarot-A, Infrarot-B und in Infrarot-C. Infrarot-B (1.400 nm–3.000 nm) und Infrarot-C (3.000 nm–1 mm) wirken primär auf der Hautoberfläche und führen zu

einer Hitzebelastung der Haut mit Überwärmung, Rötung und Austrocknung. Die Infrarot-A-Strahlung (760 nm–1.400 nm) hingegen dringt in etwa vier bis fünf Zentimeter tief in die Haut ein und ist in der Regel gut verträglich. Gute IR-Systeme filtern die wenigen unverträglichen Wellenlängen des Infrarot-A-Lichts heraus. Infrarotes Licht fördert die Durchblutung, verbessert die Mikrozirkulation und regt den Stoffwechsel an. Sein hauptsächliches Einsatzgebiet liegt in der Linderung von Schmerzen und in der Entzündungshemmung.

Farblichttherapie in der Informations- und Energiemedizin Die kleinste Einheit des Lichts ist das sogenannte Photon. Dieses ist der Träger von Energie und Information. Jede Farbe des Sonnenlichtspektrums löst in unserem Organismus eine spezifische Reaktion aus. Im Körper nimmt das Licht Einfluss auf unser Hormonsystem sowie unsere Gefühle und Empfindungen und steuert alle biochemischen Vorgänge. Als Lichtspeicher gilt nach heutiger Ansicht unsere DNS.

Der Mensch strahlt Licht ab (IR bis 800 nm, sichtbar: 380–650 nm, UV: 220 nm)

Dem Wissenschaftler Prof. Dr. Fritz-Albert Popp ist es gelungen, eine ultraschwache, kohärente Zellstrahlung mithilfe eines, von

seinem Doktoranden Bernhard Ruth gebauten, Photomultiplern nachzuweisen. Diese Zellstrahlung ist in etwa so schwach wie das Licht einer Kerze, wenn man es aus 18 Kilometer Entfernung betrachtet. Popp nannte es die Biophotonenabstrahlung, um deutlich zu machen, dass es sich um eine Lichtabstrahlung handelt, die von lebenden Organismen ausgeht. So ist die Biophotonenabstrahlung bei der Zellteilung, der Schädigung der Zelle und bei dem Tod der Zelle verstärkt und nach dem Tod der Zelle erloschen. Gesundheit zeichnet sich dem-

nach durch hohe Lichtspeicherfähigkeit aus und die Fähigkeit, Licht weiterzugeben.

Licht- und Farbaufnahme über die Augen Farbige Licht beschreitet in unserem Auge zwei Wege. Zum Einen einen visuellen Signalweg, bei dem das Licht zuerst auf die Netzhaut und schließlich zum Sehzentrum gelangt, und einen nichtvisuellen („energetischen“) Pfad, bei welchem farbiges Licht im hellen Blaubereich (460 nm) melanopsininhaltige Ganglienzellen aktiviert. Diese Zellen senden die Informationen weiter, an den

Nucleus suprachiasmaticus, der wiederum Impulse an das Hypothalamus-Hypophysensystem sowie an unsere Zirbeldrüse übermittelt. Die Impulse, die auf das Zwischenhirn und unsere Epiphyse wirken, steuern unsere Hormone, unseren Stoffwechsel und unsere biologische Uhr. Einfachstes Hilfsmittel, um Farbinformationen über das Auge in den Körper zu transportieren, ist der Einsatz von farbigen Brillen. Diese werden für circa 10 bis 20 Minuten vom Patienten einmal oder mehrmals täglich getragen.

Gelb: die „Konzentrationsbrille“

Blau: die „Anti-Stress-Brille“

Orange: die „Kraftbrille“

Violett: die „Inspirationsbrille“

Farblichtaufnahme über die Haut

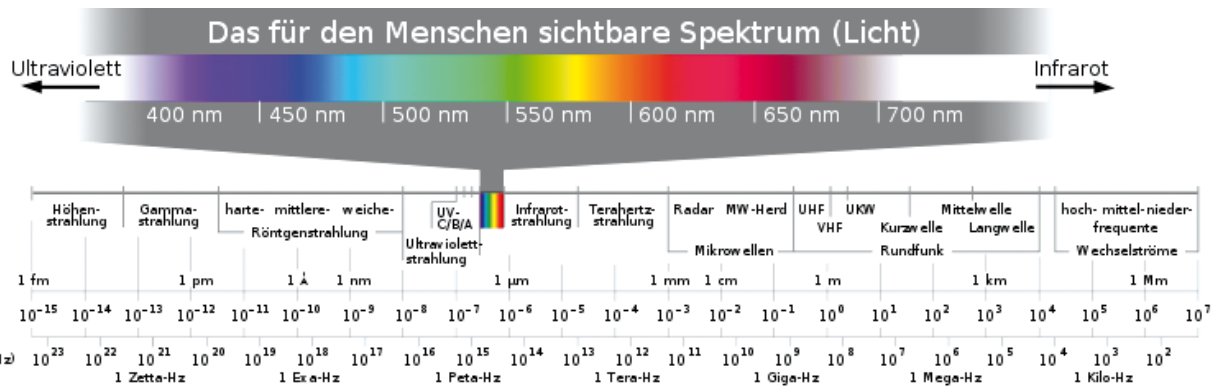
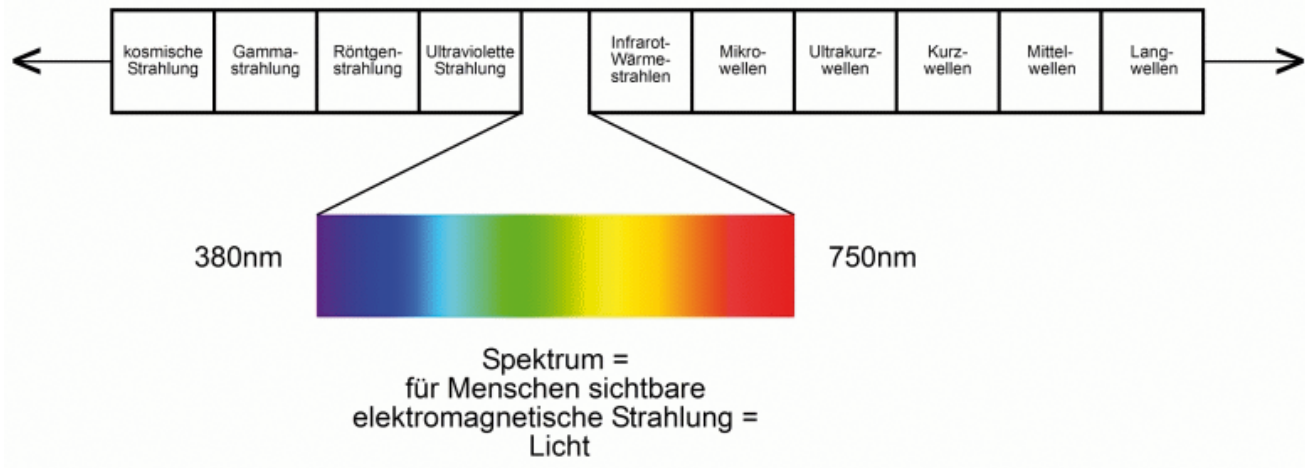
Die unterschiedlichen Wellenlängen des Lichts dringen unterschiedlich tief in die Haut ein. Farbige Licht besitzt jedoch nicht nur eine Wirkung auf die Haut selbst, sondern löst über diese Resonanzeffekte in den Körperzellen aus. Dem Arzt Dinshah Ghadiali ist es gelungen, ein umfangreiches Farbtherapiesystem (Spectro-Chrome-Therapie) zu entwickeln, mit dem heute in vielen naturheilkundlichen Praxen erfolgreich gearbeitet wird.

Lichtapplikation über Akupunkturpunkte und Reflexzonen

Die spannendste Möglichkeit, mit Farblicht in der Naturheilpraxis zu arbeiten, ist sicherlich seine Anwendung in Kombination mit anderen Therapien. Bei der Farbpunktur (z. B. nach Peter Mandel) werden Akupunkturpunkte, aber auch gängige Reflexzonen mit farbigem Licht bestrahlt. Diese Vorgehensweise verlangt entsprechende Fachkenntnisse und ist sehr effektiv und wirkungsvoll.

© Frankopfermann | Fotolia.com

Rot: tonisierend Blau: sedierend Grün: harmonisierend



Chakrenbestrahlungen Jedes Chakra korrespondiert mit einer Hormondrüse und einer Farbe. Will ich Einfluss auf einen übergeordneten Regelkreislauf nehmen, ist die direkte Bestrahlung des entsprechenden Chakras für mindestens 20 Minuten (Kinder: 10 Minuten) eine hilfreiche Methode. Aber ich kann noch etwas mit einer Chakrabestrahlung erreichen: Bei emotionalen Blockaden (Krankheitsgewinn) kann die Farblichtbestrahlung eine Tür zum Unterbewusstsein öffnen und Therapieresistenzen auflösen.



Sonja Kohn
Heilpraktikerin und
Kinesiologin mit
Schwerpunkten
Farblichttherapie,
pulsierende Mag-
netfeldtherapie und
Softlasertherapie

kontakt@naturheilpraxis-kohn.de