

Spektro-Chrom nach Dinshah

Einführung

Die Spektro-Chrom-Farbtherapie nach Dinshah ist die älteste moderne Farblichttherapie, die auch heute noch in Verwendung ist. Kaum ein Farbsystem ist logischer (und physio-logischer!) aufgebaut als die Spektro-Chrom-Methode. Sie ist seit über 100 Jahren ein bewährtes Hausmittel und eignet sich ideal zur gesundheitlichen Grundversorgung für jeden Haushalt, in dem Wert auf eine natürliche, gesunde Lebensführung gelegt wird. Auch ist sie auf Dauer kostengünstiger als jede medizinische Behandlung, die mit der ständigen Einnahme von Medikamenten verbunden ist. Da sie bei richtiger Anwendung helfen kann, die Entstehung chronischer Krankheiten zu verhindern, ist die Farblicht-Therapie eine nachhaltige Methode, um langfristig die hohen Kosten im Gesundheitswesen zu senken.

Da man sich für die Anwendungen, die mindestens 20 Minuten dauern sollten, entsprechende Zeitfenster im Alltag schaffen muss, kann sie auch dabei helfen, das eigene Leben etwas ruhiger und regelmäßiger zu gestalten und dadurch zu mehr Lebensqualität zu gelangen. Die Anwendung von farbigem Licht ist praktisch frei von ernstesten Nebenwirkungen und kann meist auch gut mit anderen Behandlungsverfahren kombiniert werden, wobei sie einerseits eingesetzt werden kann, um die bestehende Therapie effektiver zu machen, andererseits aber auch dazu dienen kann, die Nebenwirkungen schulmedizinischer Anwendungen, z.B. in der Krebsbehandlung, zu vermindern.

Dinshah P. Ghadiali

Als Dinshah P. Ghadiali (1873 - 1966), ein indischer Erfinder und Heilkundiger, im Jahre 1897 der Tochter eines Kollegen das Leben rettete, indem er indigofarbenes Licht zur Bestrahlung verwendete und ihr mit Farblicht bestrahlte Milch zu trinken gab, wurde seine ganze Aufmerksamkeit auf die therapeutische Anwendung von farbigem Licht gezogen. Nach jahrelanger Forschungsarbeit begann er, nun in den Vereinigten Staaten von Amerika lebend, sein Wissen der Welt mitzuteilen, indem er ausgedehnte Vortragsreisen durchführte und

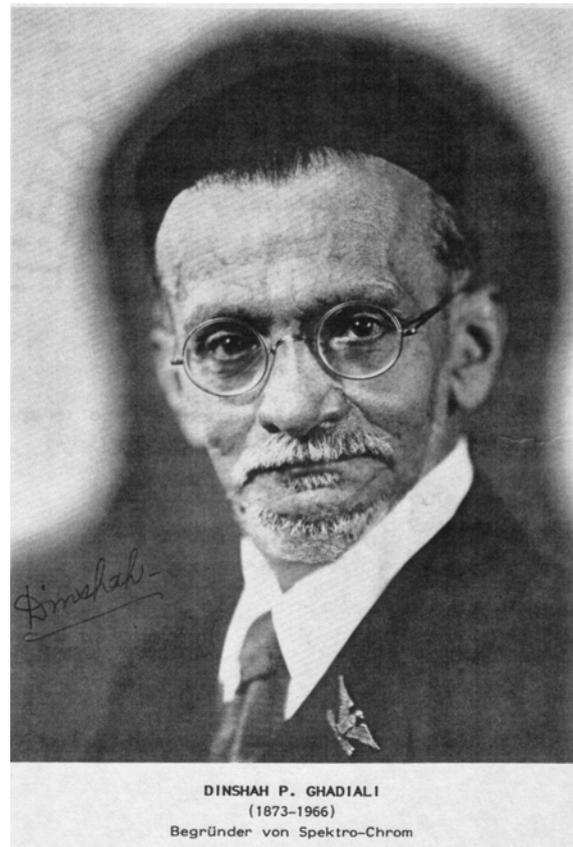


Abbildung 1: Dinshah P. Ghadiali

sein interessiertes Publikum mit den Vorzügen der Spektro-Chrom-Methode vertraut machte. Ab dem Jahr 1920 stellte er sein Leben voll in den Dienst von Spektro-Chrom. Diese Begeisterung konnte auch nicht durch die Anfeindungen der pharmazeutisch orientierten Medizin und der Regulationsbehörden zunichte gemacht werden, denn Dinshah kämpfte sein Leben lang für die Anerkennung und Verbreitung seiner Methode. Fast wäre sie zeitweise in Vergessenheit geraten, aber eine Gruppe von begeisterten Therapeuten rettete sie durch die dunklen Jahrzehnte des 20ten Jahrhunderts bis in das neue Jahrtausend, bis in das jetzige Jahrhundert des Photons.

Voraussetzungen

Alles, was man braucht, um in den Genuss der heilsamen Spektro-Chrom-Farben zu kommen, ist eine gute Lichtquelle und die entsprechenden Farbfolien. Dinshah war der erste Farblicht-Therapeut, der mit elektrischem Licht aus Glühlampen arbeitete. Einzig die Glühlampe gibt ein definiertes kontinuierliches Lichtspektrum ab, das in Kombination mit genau

spezifizierten Farbfiltern den Anforderungen der Spekto-Chrom-Methode entspricht. Da die Glühlampe nicht nur sichtbare, sondern auch unsichtbare Nah-Infrarot-Strahlung erzeugt, erhält man eine spektrale Zusammensetzung des Farblichts, die nicht nur die Energiegewinnung in den Zellen anregt, sondern auch regulierend auf die Stoffwechselfvorgänge Einfluss nimmt. Durch die wohl ausgewogenen Farbabstufungen kann der Organismus von Mensch und Tier gezielt stimuliert, harmonisiert oder beruhigt werden.

Die Farben

Zwölf genau festgelegte Grundfarben und fünf Zwischenfarben für die bessere Feinabstimmung stehen demjenigen zu Verfügung, der die Spekto-Chrom-Methode anwendet. Neun der zwölf Spekto-Chrom-Farben liegen im Regenbogenspektrum, wie der folgende Farbstrahl (Abb. 2) veranschaulicht.



Abbildung 2: Der Spekto-Chrom-Farbstrahl

Die Farbe Grün liegt in der Mitte und hat harmonisierende und den Stoffwechsel ausgleichende Wirkungen. Außerdem schafft sie im Körper keimwidrige Bedingungen und hilft somit, Bakterien, Viren und Pilze zu vertreiben. Zum Rot hin werden die Farben immer wärmer und regen den Stoffwechsel an, zum Violett hin wird der Stoffwechsel immer stärker gedämpft und die Farben haben kühlende Eigenschaften. Die vier Farben auf der linken Seite von Grün werden Infragrün-Farben genannt, die Farben auf der rechten Seite von Grün nennt man Ultragrün-Farben. Eine therapeutisch wichtige Gruppe von Farben entsteht, wenn man die Enden des Regenbogens zusammenbringt, also Rot und Violett miteinander mischt.

Je nach Mischungsverhältnis entstehen so die Farben Purpur, Magenta und Scharlach, die auch Zirkulatorische Farben genannt werden, da sie bei der Behandlung von Störungen der Herz-Kreislauffunktionen hervorragende Dienste leisten. Der Spekto-Chrom-Farbkreis (Abb. 3) zeigt die zwölf Spekto-Chrom-Farben mit Kurzbezeichnung, Farbnamen und Farbgruppen.

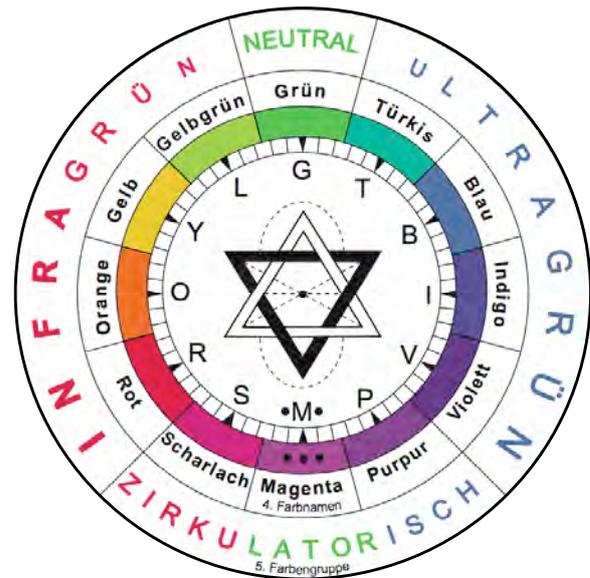


Abbildung 3: Der Spekto-Chrom-Farbkreis

Art der Anwendung

Um eine Spekto-Chrom-Behandlung durchzuführen, benötigt man einen kleinen, gut heizbaren Raum, den man verdunkeln kann. Auch ein Badezimmer kann meist in einen Spekto-Chrom-Raum verwandelt werden. Je weniger Tages- oder Kunstlicht neben dem Farblicht vorhanden ist, desto besser und intensiver ist die Wirkung.

Bei allen Erkrankungen sollte man sich zweimal am Tag mindestens eine halbe Stunde Zeit schenken, um die Bestrahlung mit Spekto-Chrom-Farben durchzuführen.

(Aber selbst dann, wenn man nur hin und wieder Zeit für Spekto-Chrom hat, kann man von der Behandlung profitieren...)

Bei der Behandlung chronischer Krankheiten verwendet man eine Woche lang **Grün** und **Magenta** im Wechsel, bevor man mit den spezifischen Bestrahlungen beginnt. Dadurch werden alle Körperfunktionen normalisiert und der Organismus spricht wesentlich besser auf die nachfolgenden Farben an. Zudem kann man dadurch die Stärke eventuell auftretender Erstreaktionen mildern, die immer als Zeichen dafür zu werten sind, dass der Organismus auf die Farbwirkungen gut anspricht. Die Farben werden entweder systemisch angewendet, also großflächig auf die nackte Haut, oder lokal, um einzelne Organe oder Körperzonen gezielt zu beeinflussen.

In dem Buch "Es werde Licht - Praktischer Leitfaden für Dinshah's 12-Farben-Chromotherapie" von Darius Dinshah finden sich über dreihundert detaillierte Bestrahlungspläne mit Zonenangaben und hilfreichen Zusatzhinweisen sowie praktischen Querverweisen zu den jeweiligen Farbwirkungen. So ausführlich wie in diesem allgemein verständlichen Lehrbuch können die Wirkungen in diesem Beitrag nicht besprochen werden, dennoch sollen einige Beispiele dazu dienen, mit den Farbwirkungen vertrauter zu werden und das Prinzip der Anwendungen zu verstehen.

Kleinere Verletzungen der Haut

Kleinere Wunden, die man selbst mit einem Pflaster oder Sprühverband behandeln würde, sprechen sehr gut auf die Behandlung mit Farben an. Die Erfahrung hat gezeigt, dass viele kleinere Wunden besser verheilen, wenn man sie **nicht** mit einem Pflaster oder gar Sprühverband abdeckt. (Auf dem Beipackzettel eines Sprühverbandes steht meist: "Nicht verwenden bei anaeroben Keimen". Welcher Laie oder auch Arzt verfügt denn über den magischen diagnostischen Blick, um bei bloßem Betrachten einer Wunde entscheiden zu können, ob und welche Art von Bakterien da ihr Unwesen treiben? Daher sollte man auf diese Art der Behandlung ohnehin sicherheitshalber verzichten.)

Aber auch Pflaster verhindern, dass Licht an die Wunde kommt, und sie können die verletzte Haut dadurch reizen, dass sie auf der empfindlichsten Stelle direkt aufliegen. Werden sie feucht, behindern sie sogar die Schorfbildung, bei der es sich ja um einen genialen Wundverschluss der Natur handelt. Außerdem gedeihen Keime in feuchtem Milieu besonders gut, was in vielen Fällen ebenfalls gegen die Verwendung von Pflastern spricht.

Hat man sich entschieden, die Verletzung mit farbigem Licht zu behandeln, gelten folgende Faustregeln: Bei kleineren Abschürfungen verwendet man **Türkis**, da es die Hautneubildung fördert und die Reizung vermindert. Der Grünanteil im **Türkis** schafft Bedingungen, die für Keime aller Art ungünstig sind und wirkt daher Infektionen entgegen.

Bei Schnittwunden wirkt die Farbe **Indigo** blutstillend und aktiviert zudem die

unspezifischen Abwehrcellen des Immunsystems, die Makrophagen (Riesenfresszellen). Die Anwendung von **Grün** (antibakteriell) und **Magenta** im Wechsel sorgt für bessere Hautneubildung und kontrolliert die Gefäßneubildung, die nicht zu schwach, aber auch nicht zu stark sein sollte.

Im Verlauf einer Behandlung, die man mit **Indigo** begonnen hat, wechselt man dem Heilungsverlauf der Wunde folgend zunächst zu **Türkis** sowie **Grün** und **Magenta** (im Wechsel), um nach erfolgtem Abstoßen von Schorf mit **Orange** und **Gelbgrün** (im Wechsel) weiter zu bestrahlen, um das frische Gewebe geschmeidig zu halten und eine Narbenbildung zu verhindern.

Verschorfte Wunden sollte man vor der Einwirkung von Wasser oder auch Schweiß schützen, damit der Schorf nicht beschädigt wird oder aufweicht. Auftretender Juckreiz kann mit **Blau** oder **Indigo** (= stärker) bekämpft werden.

Verbrennungen

Das Spekto-Chrom-System unterscheidet *heiße Verbrennungen*, die durch Infrarot- oder Wärme-Einwirkung hervorgerufen werden, von *kalten Verbrennungen* durch Ultraviolett- und Röntgenstrahlen (= ionisierende Strahlen).

Bei den *kalten Verbrennungen* verwendet man bei Fieber **Blau** oder **Indigo** (bei höherem Fieber) am gesamten Körper und **Rot** an der betroffenen Stelle. Ist die Körpertemperatur nicht oder nur geringfügig erhöht (bis ca. 38 Grad), bestrahlt man den Körper mit **Grün** und die betroffene Stelle mit **Rot**. Bei verletzter Haut kommt zusätzlich **Türkis** (auf die betroffenen Stellen) zum Einsatz.

Die Behandlung einer *heißen Verbrennung* durch Hitzeeinwirkung soll zunächst an einer Bilderserie veranschaulicht werden, die zu Zeiten Dinshah's sogar Beweismittel in einem Gerichtsprozess war. Lassen wir davor jedoch noch die Oberärztin eines Frauenhospitals zu Wort kommen, Dr. Kate Baldwin (Abb. 4), eine Chirurgen, die sich Anfang der 1920er Jahre darum bemühte, die Spekto-Chrom-Methode in ihrem Krankenhaus in Philadelphia, PA., zu etablieren.

Angesichts der spektakulären Wirkungen, die das farbige Spekto-Chrom-Licht in einigen Fällen,



KATE W. BALDWIN, M.D., F.A.C.S.
(1855-1935)
Fellow, American Medical Association
Fellow, Academy of Ophthalmology and Otolaryngology, etc.
Senior Surgeon, Woman's Hospital, Philadelphia PA

Abbildung 4: Dr. med. Kate W. Baldwin

wie auch in dem vorliegenden Fall eines achtjährigen Mädchens, entfaltete, äußerte sie:

"Die Anwendung von Farben bei der Behandlung von Verbrennungen wäre es wert, von jedem Mitglied des Medizinerstandes eingehend untersucht zu werden. Dem Verbrennungsgefühl, das die zerstörenden Kräfte verursachen, lässt sich bereits nach 20-30 min. so entgegenwirken, dass es sich völlig legt und auch nicht wiederkehrt. Verbrennungen werden durch zerstörerisches Wirken auf der roten Seite des Spektrums verursacht, hauptsächlich durch Wasserstoff. Wenn man nun Sauerstoff anwendet und damit die blaue Seite des Spektrums nutzt, so ist bereits viel getan, um die Nervenbelastung zu reduzieren; ferner wird der Heilvorgang beschleunigt, und die entstehenden Gewebe sind weich und dehnbar."

Weiter heißt es in dem Vortrag, den Dr. Baldwin 1926 anlässlich einer Konferenz der HNO-Abteilung der Ärztevereinigung des Staates Pennsylvania hielt: *"Bei sehr umfangreichen Verbrennungen an einem achtjährigen Kind lag eine fast vollständige Urinzurückhaltung über mehr als achtundvierzig Stunden vor, verbunden mit einer*

Fiebertemperatur von vierzig bis einundvierzig Grad Celsius. Die Verabreichung von Flüssigkeit geschah ohne Erfolg, und der Fall erschien wirklich hoffnungslos. Dann aber erfolgte eine Bestrahlung mit Scharlach über der Nierengegend aus einer Entfernung von 45 cm, dies 20 min. lang, wobei der Rest des Körpers bedeckt blieb. Nach zwei Stunden konnte das Kind 240 ml Urin abgeben."

Die verbrannte Haut des Mädchens (Abb. 5) war zunächst mit **Violett** und **Indigo**, später dann mit **Blau** und **Türkis** behandelt worden. Die Nachbehandlung (Abb. 6) nach vollständigem Verschluss der Wunden erfolgte wiederum mit **Gelbgrün** und **Orange**, um die neu gebildete Haut geschmeidig zu halten und der Entstehung von Narbenstrikturen vorzubeugen.

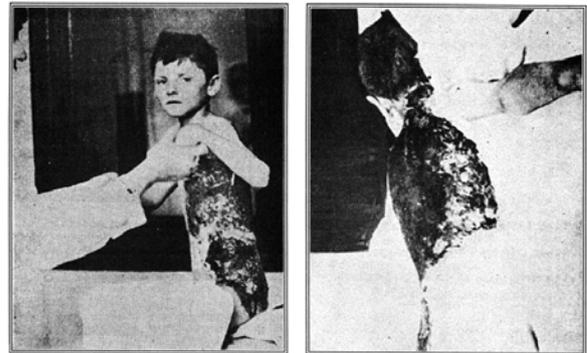


Abbildung 5: Schwere, großflächige Verbrennung zwei Wochen nach dem Unfall

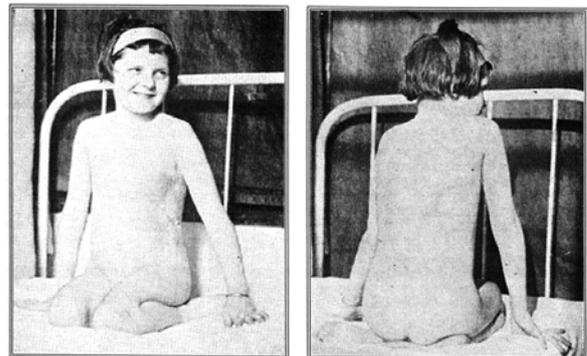


Abbildung 6: Zustand nach schwerer, großflächiger Verbrennung 18 Monate nach dem Unfall

Wenngleich die Qualität der Aufnahmen (Abb. 5 und 6) aufgrund ihres Alters von ca. 90 Jahren zu wünschen übrig lässt, kann man jedoch zumindest diesen außergewöhnlichen Heilungsverlauf nachvollziehen und damit besser verstehen, was Dr. Baldwin äußern ließ: *"Es steht außer Frage, dass Licht und Farbe wichtige therapeutische Mittel sind; ihre Einführung und Verwendung brächte gewiss nur Vorteile - dem Medizinerstand so sehr wie dem Patienten."*

Sonnenbrand

Die beste Behandlung von Sonnenbrand ist natürlich, es gar nicht erst soweit kommen zu lassen. Man sollte der Sonne in einer Weise begegnen, die der Gesundheit förderlich ist. Wichtig ist hier, zu wissen, dass die Haut einige Stunden (2 bis 4h) braucht, um durch Rötung, Schwellung und Schmerzen anzuzeigen, dass sie zu viel Sonne abbekommen hat!

Man darf sich deswegen niemals so lange in der Sonne aufhalten, bis sich diese Symptome zeigen, denn dann ist es zu spät, um sich noch wirkungsvoll zu schützen.

Ist es dennoch passiert, können die Spektro-Chrom-Farben wertvolle Dienste leisten. Ein Sonnenbrand setzt sich aus mehreren Komponenten zusammen: Verbrennung durch Wärmestrahlung (Infrarot) und durch Ultraviolett (= "kalte" Verbrennung). Beide Formen müssen unterschiedlich behandelt werden. Die heiße Verbrennung verlangt nach kühlenden Farben (Ultragrün), während die "kalte" Verbrennung mit wärmenden Farben (Infragrün) behandelt werden muss. Meistens handelt es sich beim Sonnenbrand um eine Kombination beider Verbrennungsformen.

Wenn Schüttelfrost auftritt, wird zunächst mit Infragrünfarben bestrahlt, also mit **Orange** oder **Rot**, je nach Stärke der Symptome. Danach kommen die Ultragrünfarben, also **Türkis**, **Blau**, **Indigo** und **Violett** zum Einsatz, wenn es darum geht, die Haut zu beruhigen und eventuelles Fieber im Rahmen eines Sonnenstichs zu senken.

Bei starken Schmerzen nach einem Sonnenbrand oder einer anderen Verbrennung kann man übrigens bedenkenlos länger als eine Stunde am Stück bestrahlen.

Blaues Licht und Photolyasen

Im menschlichen Erbgut sind Gensequenzen enthalten, die einer Gruppe von Enzymen ähnlich sind, die Photolyasen genannt werden. Es handelt sich dabei um Katalysatormoleküle zur Reparatur von Erbsubstanz (DNA), die durch blaues Licht aktiviert werden. Diese und andere Reparaturenzyme dienen nach heutigem Kenntnisstand der Beseitigung von Schäden, die hauptsächlich durch UV-Licht, z. B. während der Einwirkung von Sonnenlicht, hervorgerufen werden können.

Würde der Körper die Gewebsschichten der Haut nicht ständig durch derartige und andere Mechanismen reparieren, hätte dies schlimme Folgen. So erkranken Menschen mit defektem Immunsystem, z. B. nach Organtransplantation, bis zu 100-mal häufiger an hellem Hautkrebs.

Das Sonnenlicht wird also erst dann schädlich, wenn es entweder überdosiert wird oder die Reparaturmechanismen des Körpers gestört sind.

Um beim Beispiel der Photolyasen zu bleiben, haben die Lebewesen im Laufe der Evolution offenbar gelernt, dass blaues Licht als zuverlässiger Begleiter von UV-Strahlung auftritt und sich daher als Energiequelle und Signal für die Aktivierung dieses Reparatursystems eignet. Die Reparatur (Abb. 7) vollzieht sich wie folgt: die energiereichen UV-Strahlen „verschweißen“ die beiden DNA-Stränge derart, dass diese unlesbar werden. Erst wenn die Verbindung gelöst wird, ist die Erbsubstanz wieder voll funktionsfähig. Das blaue Licht wird von den Photolyasen eingefangen und verwendet, um die fehlenden Ladungsträger zu ersetzen, womit sich die verschweißte Stelle auftrennt.

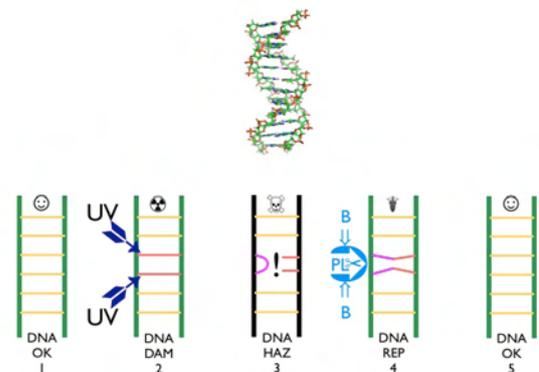


Abbildung 7: Intakte Erbsubstanz (1), Angriff durch UV – Strahlung (2), Verschweißung der Stränge (3), Lösen der Verschweißung (4) durch blaues Licht und Photolyase, Wiederherstellung der intakten DNA (5)

Wenn man also nach einem Sonnenbad, das ja an sich sehr gesundheitsförderlich sein kann, der Haut etwas Gutes tun will, so kann man sich mit **Blau** bestrahlen, um natürliche Reparaturmechanismen anzukurbeln, die durch kurzwelliges Licht unterstützt werden. Wer noch mehr tun will, kann die Haut zusätzlich mit **Orange** pflegen, damit sie geschmeidig bleibt und der Flüssigkeitshaushalt stabilisiert wird. Damit wird auch einer Faltenbildung entgegengewirkt und die Spannkraft der Haut verbessert.

Erkältungen, Sommergrippe

Viele Erkrankungen beginnen zunächst wie ein grippaler Infekt bzw. eine akute Erkältung. Daher ist es von großer Bedeutung, bei den ersten Anzeichen einer Erkältung (z. B. Gliederschmerzen, Abgeschlagenheit, Anschwellen der Nasenschleimhäute) richtig zu reagieren, da man dadurch den Körper in die Lage versetzen kann, die Erkrankung im Keim zu bekämpfen.

Je früher hier die Farben zum Einsatz kommen, desto größer ist die Aussicht auf Erfolg.

Man bestrahlt daher bei den ersten Anzeichen einmalig den Oberkörper einschließlich Kopf für etwa 20 Minuten mit **Scharlach** (von vorne) und konzentriert sich dabei auf eine tiefe Atmung.

Als zweite Bestrahlung im Abstand von mindestens einer Stunde folgt dann eine Anwendung mit **Grün** auf den Oberkörper, ebenfalls von vorn. Sofern erforderlich, kann sich eine weitere Anwendung mit **Blau** auf Kopf und Hals anschließen. Wenn wenig Zeit zur Verfügung steht, ist statt der Anwendung von **Grün** und **Blau** auch die Bestrahlung mit **Türkis** möglich. Atembeschwerden durch Schwellung der Nasenschleimhäute sprechen sehr gut auf die Bestrahlung mit **Scharlach** an. Insgesamt orientiert man sich an der Körpertemperatur: je höher das Fieber, desto intensivere Ultragrünfarben kommen zum Einsatz: **Türkis** bei niedrigem Fieber bis hin zu **Violett** oder **Purpur** bei hohen Körpertemperaturen.

Etliche wissenschaftliche Untersuchungen der letzten Jahre haben übrigens zeigen können, dass eine Erkältung nicht im Verlauf abgekürzt werden kann, wenn man fiebersenkende Mittel nimmt (die rezeptfrei in jeder Apotheke zu bekommen sind). Im Gegenteil, der Verlauf wird sogar oft verzögert und dadurch das Risiko einer Chronifizierung erhöht.

Daher muss es das Ziel einer jeden Behandlung sein, das Fieber in zuträglichen Grenzen zu halten, es also weder zu hoch werden zu lassen, noch es zu stark zu senken.

Auch sollte man nicht erwarten, dass man erkältet und gleichzeitig topfit ist. Eine Erkältung fordert die Immunreaktion des Körpers heraus und benötigt daher auch diejenige Energie, die sonst für motorische Aktivität zur Verfügung steht - wir fühlen uns dann abgeschlagen und reif für's *Bett*. Dies ist

dann in der Tat auch das beste *Trainingslager* für das Immunsystem, um eine fieberhafte Erkältung in optimaler Weise im Licht der Spektrum-Chrom-Farben auszukurieren!

Durchfallerkrankungen, Magen-Darm-Beschwerden

Bei Durchfall bestrahlt man den Bauch einmal mit der Farbe **Gelb**, um die Ausscheidung des Darminhaltes zu beschleunigen. Danach verwendet man **Türkis** auf den Vorderkörper und schließlich **Indigo**, wenn sich der Zustand nach 24 Stunden nicht gebessert hat. Während einer Magen-Darm-Erkrankung sollte man hauptsächlich flüssige Nahrung zu sich nehmen und dem Flüssigkeits- und Elektrolytverlust durch Aufnahme von ausreichenden Mengen isotonischer Getränke entgegenwirken.

Die Farbe **Gelb** stärkt die Funktionen der Verdauungsorgane, reguliert die Bauchspeicheldrüse und hilft auf sanfte Art gegen Darmträgheit. Gegen Blähungen verwendet man die Farbe **Orange**.

Insekten- und Zeckenstiche

Stiche von lästigen Plagegeistern aus dem Insektenreich werden mit den Farben **Türkis** und **Indigo** behandelt. Bei starkem Juckreiz ist die Bestrahlung mit **Blau** hilfreich. Diese Anwendungen können auch mit kleinen blauen LED-Lämpchen, die als Schlüsselanhänger oder sogar in Feuerzeuge integriert erhältlich sind, durchgeführt werden.

Wenden Sie sich an den Arzt Ihres Vertrauens, wenn Sie befürchten, dass eine Zecke Sie mit Borreliose infiziert hat oder wenn sich nach einem Zeckenstich eine Rötung der Haut zeigt, die sich ausbreitet bzw. wandert.

Kopfschmerzen, Migräne

Bei Kopfschmerzen ist es wichtig zu erkennen, ob diese im Zusammenhang mit stressbedingten Verspannungen und Belastungen auftreten oder ob sie eher von der Fehlsteuerung vegetativ-nervöser Funktionen hervorgerufen werden, wie dies z. B. bei migräneartigem Kopfschmerz der Fall ist. Danach entscheidet sich auch, welches Behandlungskonzept verfolgt wird.

Bei stressbedingtem Kopfschmerz behandelt man in erster Linie den Stress, indem man den Kopf mit beruhigendem **Violett** bestrahlt. Auch **Purpur** leistet hier wertvolle Dienste.

Purpur ist auch *während eines Migräneanfalls* angebracht, wobei hier der Oberkörper einschließlich Kopf behandelt wird. *Zwischen den Anfällen* bestrahlt man mit **Gelbgrün** und anderen Infragrünfarben, z.B. mit **Gelb**. Die Bestrahlungen sollten hier nach einem regelmäßigen Muster erfolgen, um die chronobiologische Harmonisierung zu erreichen.

Die Farblichtanwendungen werden so zu chronobiologischen Orientierungspunkten, mit denen sich der Körper synchronisieren kann. Damit wird eine Rhythmisierung vegetativer Funktionen erreicht, die naturgemäß in einem beständigen Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung am effektivsten arbeiten, genauso wie ein Pendel, das nach beiden Seiten hin gleichmäßig weit ausschlägt.

Frauenleiden

Die Abbildung eines Lichtbidets (Abb. 8), das schon vor etwa einem Jahrhundert Verwendung fand, weist darauf hin, dass der weibliche Genitalbereich sehr gut auf die Lichtbehandlung anspricht.

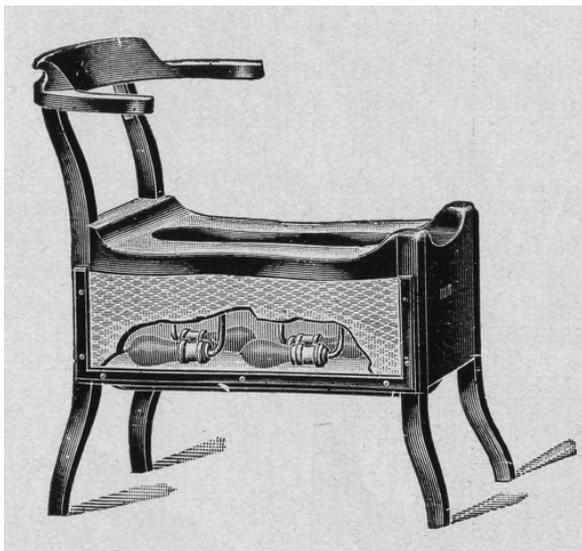


Abbildung 8: Lichtbidet mit Glühlampen, um 1910

Dies gilt umso mehr für die gezielte Anwendung von farbigem Licht. Die Spektro-Chrom-

Methode lässt sich hervorragend bei der Behandlung von Störungen der Sexualfunktionen einsetzen. Diese sind oft chronischer Natur und verlangen daher nach einer Basistherapie mit **Gelbgrün**.

Je nach Symptombild kommen dann weitere Farben zum Einsatz: **Orange** stärkt die Schleimhäute und verbessert die Durchblutung. Mit den Farben **Purpur**, **Magenta** und **Scharlach** kann man gezielt die Sexualfunktionen beruhigen, harmonisieren oder auch anregen, je nach Bedarf. **Orange** und **Scharlach** haben sich beispielsweise auch bei der Behandlung von Menstruationskrämpfen bewährt, wobei *zwischen* den Monatsblutungen dann besser mit **Gelbgrün** und **Magenta** bestrahlt wird.

Winterdepression

Normalerweise denkt man bei der Behandlung der so genannten Winterdepression oder auch SAD (seasonal affective disorder) an die Anwendung von intensivem weißem bzw. bläulichem Licht. Dies bringt jedoch auch gewisse Nachteile, z.B. für das Auge, aber auch für die Chronobiologie.

Die meisten Menschen haben aufgrund ihrer Berufstätigkeit nicht die Möglichkeit, ihre Weißlichtbehandlung dann durchzuführen, wenn es am natürlichsten wäre, nämlich in der Mitte des Tages, wenn auch die Sonne in der Natur am höchsten steht und am stärksten strahlt.

Die Spektro-Chrom-Methode bietet für die Behandlung der Winterdepression einige wirkungsvolle Alternativen, die wesentlich sanfter sind als die herkömmliche Lichttherapie: Die Farbe **Gelb** wirkt gegen Schwermut und Depressionen, das wissen wir spätestens seit Goethe. So verhält es sich auch mit der Spektro-Chrom-Farbe **Gelb**, die sich daher als Basis einer Behandlung gegen Winterdepression anbietet. **Gelb** ist die Farbe, die am hellsten und am lichtesten empfunden wird, sie vertreibt daher wirkungsvoll dunkle und triste Stimmungen, die vom Mangel an Helligkeit und Licht herrühren.

Aber es gibt auch noch andere Gründe für Schwermut, die ihre Wurzeln in der Unvereinbarkeit von Ursachen und Wirkungen haben. Hier hat sich die Anwendung von **Magenta** oder **Scharlach** bewährt. Während **Gelb** eher

für eine Bestrahlung am Tag verwendet wird, kommen **Scharlach** und vor allem **Magenta** bevorzugt am Abend oder in der Nacht zum Einsatz.

Durch ihre dunklere Anmutung schaffen sie Frieden, Ruhe und Ausgleich im Organismus, der gerade in der natürlicherweise stillen Zeit der Wintermonate gerne auf Regeneration und Erholung umschalten würde, davon aber durch die Anforderungen und die Hektik der modernen Vorweihnachtszeit, die aus der äußeren Welt auf ihn einströmen, abgehalten wird.

Ein derart überforderter Organismus tendiert nun einmal dazu, auch durch emotionale Warnsignale darauf aufmerksam zu machen, dass etwas nicht stimmt. Daher ist in vielen Fällen die farbtherapeutische Begleitung einer Winterdepression langfristig schonender und effektiver als das antizyklische Aufputzen mit für diese Jahreszeit unnatürlich hellem und bläulichem Licht, denn die Farben sind die natürliche Sprache unserer Emotionen.

Prophylaxe, Vorbeugung

Das Leben in der heutigen Form stellt eine Reihe von Anforderungen an den Körper, die es ihm nicht gerade einfach machen, gesund zu bleiben.

Wer kann heute z. B. noch sicherstellen, regelmäßig zu essen oder mit den Hühnern ins Bett zu gehen bzw. aufzustehen. Die Bedingungen einer 24/7-Gesellschaft ermöglichen zwar, dass wir rund um die Uhr einkaufen und jeden Tag im Jahr konsumieren können, aber mit einem gesunden Lebensrhythmus hat dies wenig zu tun.

Neueste Untersuchungen treffen hier auf Binsenweisheiten, dass nämlich ein Leben gegen den natürlichen Rhythmus und in ständiger Hektik eine besondere Herausforderung für den Organismus darstellt. Wer gezwungen ist, sein Essen in zu kurzer Zeit hinunterzuschlingen, ohne dass ihm vorher "das Wasser im Mund zusammengelaufen ist", muss damit rechnen, dass er Magen, Leber, Darm und Bauchspeicheldrüse langfristig überfordert.

Auch hier können die Spektr-Chrom-Farben helfen, die Körperharmonie wieder herzustellen, ohne erst darauf zu warten, dass sich eine chronische Erkrankung bemerkbar macht. So eignet sich die chrono-bio-logische Anwendung

von farbigem Licht, die natürlichen Rhythmen im Körper wieder zu etablieren und das lebenswichtige Wechselspiel zwischen Leistung und Erholung, zwischen Anspannung und Entspannung zu koordinieren.

Bei aller Individualität unserer geistigen und emotionalen Bereiche funktioniert das vegetative, lebenserhaltende Uhrwerk unseres Organismus am besten im rhythmischen Wechselspiel der Gegenspieler oder Antagonisten. Und dieses Uhrwerk lässt sich am leichtesten mit Licht in unterschiedlichen Farben feinabstimmen.

So verwendet man beruhigende Farben sinnigerweise am Abend und in der Nacht, wohingegen helle, aktivierende Farben am Tag ideal sind.

Wenn man sich zweimal pro Woche tagsüber ein Farblicht-Bad mit **Gelbgrün** gönnt, werden sie Stoffwechselfunktionen harmonisiert und der Entstehung chronischer Störungen wird entgegengewirkt.

Auch kann man Organe, die normalerweise unbemerkt ihren Dienst verrichten, gezielt von Zeit zu Zeit in ihrer Funktion stärken, so z. B. die Leber mit **Rot**, die Schleimhäute und die Lungen mit **Orange**, Herz und Nieren mit **Magenta** und die Bauchspeicheldrüse mit **Gelb**. Die Farbe **Gelb** hilft auch gegen Darmträgheit und trägt so zu einer verbesserten Stoffwechselfunktion bei.

Wer ein weiteres tun will, kann sich z. B. bei der Festlegung von Bestrahlungszeiten zusätzlich an der Organuhr orientieren, um die jeweiligen Bestrahlungen durchzuführen:

- 03 - 05 Uhr: Lunge
- 05 - 07 Uhr: Dickdarm
- 07 - 09 Uhr: Magen
- 09 - 11 Uhr: Milz/Pankreas
- 11 - 13 Uhr: Herz
- 13 - 15 Uhr: Dünndarm
- 15 - 17 Uhr: Blase
- 17 - 19 Uhr: Nieren
- 19 - 21 Uhr: Kreislauf
- 21 - 23 Uhr: Wärmeregulation/3E
- 23 - 01 Uhr: Gallenblase
- 01 - 03 Uhr: Leber

Eines der wichtigsten und größten Organe, das enge Beziehungen mit dem vegetativen Nervensystem unterhält, ist die Haut. Als Grenzorgan übernimmt sie vielfältige Aufgaben

und ist in der heutigen Zeit einer großen Anzahl von Stressfaktoren ausgesetzt. Da die Haut auch viele Stoffwechsel- und Entgiftungsfunktionen übernehmen kann, sind gelegentliche Bestrahlungen mit **Gelbgrün** und **Orange** hier sehr hilfreich. **Orange** und **Rot** dienen auch der nachhaltigen Verjüngung der Haut und wirken Alterserscheinungen wie z.B. Faltenbildung und Flüssigkeitsverlust entgegen, was diese Farben seit langem auch für kosmetische Anwendungen prädestiniert. Neueste Studien können zeigen, dass diese langwelligen Lichtstrahlen auch antioxidative Wirkung haben und dadurch den Zellstress an der Wurzel bekämpfen können.

Da die Farbanwendungen Freude bereiten und unschädlich sind, kann man hier als gesunder Mensch nach Herzenslust experimentieren, wenn man nach den Regeln des gesunden Menschenverstandes vorgeht.

Fazit

Die angeführten Beispiele stellen nur einen kleinen Ausschnitt aus den Möglichkeiten dar, welche die Spekto-Chrom-Methode dem Anwender bietet. Neben einem spektakulären Beispiel wurden Themen gewählt, die anschaulich machen, wie der gezielte Einsatz von farbigem Licht das alltägliche Leben erleichtern kann, ohne dass man gleich in die Pillenbox greifen muss.

Wie bei allen medizinischen Themen gilt natürlich auch hier, dass alle Angaben ohne Gewähr sind, denn jeder Mensch reagiert individuell. Auch sollen die Beispiele keine Aufforderung dazu sein, dem eigenen Arzt oder Therapeuten den Rücken zu kehren.

Alle akut auftretenden Erkrankungen, die man durch Eigenbehandlung nicht innerhalb von wenigen Tagen in den Griff bekommt, gehören in die Hand eines fachkundigen Therapeuten. Auch gibt es Erkrankungen, die eine unverzügliche intensivmedizinische Versorgung erforderlich machen, wie z.B. großflächige Verbrennungen, die immer lebensgefährlich sind!

Der Autor hat fast zwei Jahrzehnte Erfahrung mit der Spekto-Chrom-Methode gesammelt. Alle angeführten Beispiele entstammen entweder der eigenen Erfahrung durch Selbstbehandlung oder dem direkten persönlichen Umfeld. Aus diesem Erfahrungsschatz schöpfend wird die

Spekto-Chrom-Methode empfohlen, verbunden mit dem Ratschlag, den gesunden Menschenverstand walten zu lassen und mit einfachen Problemstellungen anzufangen.

Viele Therapien der Schulmedizin sind so belastend, dass der Arzt sie nicht selbst ausprobiert hat, bevor er sie seinen Patienten verordnet. Das ist bei der Farbtherapie anders – hier kann jeder, ob Laie oder Fachmann, zunächst an sich selbst die Wirkungen erleben, bevor er die Methode weiterempfiehlt oder bei Patienten anwendet.

Überzeugen Sie sich nach und nach von den oftmals erstaunlichen Wirkungen der Farben auf unseren Organismus und erfahren Sie selbst, wie die Farben das Leben auf allen Ebenen des Seins bereichern können.

Literatur, weiterführende Informationen

Dinshah D. *Es werde Licht - Praktischer Leitfaden für Dinsbahs 12-Farben-Chromotherapie*. Malaga, NJ, USA: Dinshah Health Society; 2008.

Wunsch A. Die Spekto-Chrom-Farbtherapie nach Dinshah. *Erfahrungsbibliothek*. 1997;46:9-17.

Wunsch A. Die Behandlung chronischer Krankheiten mit farbigem Licht. *Farbe & Gesundheit: Die Aufgaben der Farbe als Therapie- und Gestaltungsmittel für den Markt der Zukunft*. 2004:51-58.

Wunsch A. Es werde Licht: Die Spekto-Chrom-Farblicht-Therapie nach Dinshah. *Schwingung und Gesundheit: Neue Impulse für eine Heilungskultur aus Musik, Kunst und Wissenschaft*. 2007:249-263.

Wunsch, A, Schleicher, A. "Wandtafel Spekto-Chrom." *Die Spekto-Chrom-Methode nach Dinshah P. Ghadiali*. Poster. Heidelberg: WunschArt, September, 2008.

Wunsch, A, Oezkan, S. *Spekto-Chrom Software*. Expertensystem zur Erstellung von Spekto-Chrom-Anwendungsplänen. www.spectrochrome.de, 2010.

Autor und Copyright (2011):

Alexander Wunsch
Hirschgasse 11, 69120 Heidelberg
Kontakt: wunschart@googlemail.com