



SCHMERZZENTRUM

# Farbtherapie

# Liebe Patientin, Lieber Patient

Farben erwärmen das Herz, wecken müde Geister und beruhigen die gereizte Seele. In der Farbtherapie werden die verschiedenen Farbtöne so eingesetzt, um die Macht und Wirkung der Farben positiv zu nutzen.

Wir möchten Sie gerne einladen, die verschiedenen Möglichkeiten, die eine Farbtherapie bietet, zu erkunden und Ihnen andere Perspektiven aufzeigen, sich mit Ihrer Erkrankung oder Ihren Einschränkungen besser zu arrangieren und eventuell sogar einen Weg zur Lösung Ihres Problems zu finden.

Schon Da Vinci, Goethe und Einstein beschäftigten sich mit dem physikalischen Wunderwerk der Farben und versuchten den Ursprung zu verstehen, das Licht zu brechen und seine Nuancen in Kategorien einzuteilen.

Wir brauchen Licht, um innerlich stabil zu bleiben. Wer lange Zeit in der Dunkelheit verbringt, vermisst die helle Umgebung psychisch und körperlich. Lichtquellen geben uns Hinweise auf die Tageszeit - wann wir aufstehen und schlafen gehen sollen.

Jeder Farbton wird dabei im Gehirn anders verarbeitet und hat einen besonderen Effekt auf unsere Stimmung: knallige, helle Töne wie gelb und orange machen uns munter und froh, klare Nuancen wie blau und grün beruhigen den Geist und entspannen den Körper.

Bei allen Beschwerden gilt es sehr sorgfältig zu erwägen, welche Methode, welches Medikament und welche Therapie angewendet werden kann. Da wir Menschen aus Körper, Geist und Seele bestehen, ist eine ganzheitliche Medizin logisch und sinnvoll.

## **Farben für die Gesundheit**

Es gibt ein breites Spektrum an Farbanwendungen, die der Gesundheitsförderung dienen. So gehören Farbbestrahlungen, Farbanwendungen über Kleidungsstücke oder Einrichtungsgegenstände und Visualisierungen von inneren Farben über gemalte Bilder, aber auch die körperlich-harmonisierende Farbausgleichs-Massage mit der Anwendung von farb-gekoppelten Aromaölen dazu.

## **Maltherapie**

Gefühle und Emotionen bekommen durch das Malen Raum, innere und äussere Konflikte können nonverbal und für andere Personen sichtbar ausgedrückt werden. Dadurch kommt es zu einem tieferen Verständnis des Problems, zum Finden von kreativen Lösungen und zu einer persönlichen Weiterentwicklung – es werden nicht nur Probleme, sondern vor allem auch Lösungen sichtbar.

## **Voraussetzungen**

Für das maltherapeutische Angebot benötigt es keine besonderen Vorkenntnisse. Die Materialien werden zur Verfügung gestellt.

Diese Therapieform ist besonders geeignet für die Behandlung von:

- Erschöpfungszustände und/oder Schlafstörungen
- Angst und depressive Verstimmung
- zur Bewältigung von Lebenskrisen



**Farben erwärmen das Herz, wecken müde Geister und beruhigen die gereizte Seele.**

## **Harmonisierende Farbausgleichs-Massage**

Diese sanfte Form der Massage wird mit homöopathischen Aromäölen durchgeführt. Sie hat Auswirkungen auf die körperliche wie seelische Gesundheit, Stabilität und Ausgeglichenheit.

Durch die Ausgleichsmassage werden:

- Stoffwechsel, Kreislauf und die Durchblutung angeregt
- Selbstheilungskräfte aktiviert und das Immunsystem gestärkt
- Ängste abgebaut und depressive Stimmungen erleichtert
- der Schlaf wird tief und ruhig

Welcher Bereich des Körpers massiert wird, welche Techniken resp. Öle angewendet werden, hängt vom jeweiligen Beschwerdebild ab und wird für jeden Patienten individuell festgelegt. Die Farbtherapie wird mit der ärztlichen Schmerzbehandlung kombiniert und in gegenseitiger Absprache angewendet.

Sollten Sie jetzt Fragen haben oder an einer Behandlung interessiert sein, bitten wir um eine hausärztliche Zuweisung resp. eine Kontaktaufnahme mit dem Schmerzzentrum am Kantonsspital Graubünden.

Wir freuen uns, mit Ihnen zusammen eine Lösung zu finden.



Für weitere Informationen  
rufen Sie uns an:  
**+41 81 255 20 61**

**Kantonsspital Graubünden**  
Sekretariat Schmerzzentrum  
Loëstrasse 170, 7000 Chur  
schmerz@ksgr.ch  
+41 81 255 20 61 | ksgr.ch

   KantonsspitalGR