

SUSANNE FRANZEN
RUDOLF MÜLLER

VITAL UND GESUND DURCH
**FARBEN &
EDELSTEINE**

•ERSANFT WEG
ZU MEHR WOHLBEFINDEN«

*Es liegt nur an uns,
verborgene Kräfte zu entdecken
und zu nutzen.*

SÜDWEST

INHALT

Vorwort	n
Sanfte Medizin zwischen Wunder und Wissenschaft	11
Ein behutsamer Weg zu mehr Wohlbefinden	11
Über die Heilkraft der Farben und Edelsteine	13
Was sind Farben?	15
Unsere geheimnisvolle Welt des Lichts und der Farben	15
Isaac Newton und das Rätsel des Regenbogens	15
Das Auge wird zur Radioantenne	16
Reine Farben gibt es nicht	17
<i>In unseren Augen sitzen Farbempfänger</i>	17
<i>Der Versuch mit künstlichem Sonnenlicht</i>	17
So wird unser Auge betrogen	18
Wodurch Gegenstände farbig werden	19
Farben sind lebenswichtig	20
Die Schwierigkeit, Farbe zu erklären	21
Manche Menschen sehen auch ohne die Augen	23
<i>Fallbeispiel: Sehen mit den Fingern</i>	23
Naturheilkunde, Farben und Edelsteine	25
Altes Heilwissen neu entdeckt	25
Der ägyptische Sonnenkult - eine Farbtherapie	25
Strahlende Edelsteine als Heilmittel in Indien	26
Licht- und Farbtherapien im Mittelalter	27
Erfolge der Farbtherapie im 19. und 20. Jahrhundert	28
Finden Sie »Ihre« Farbe	30
Was Lieblingsfarben über Ihre Seele aussagen	30
Der Farbtest - mehr als eine Spielerei	30
<i>Der Farbtest Schritt für Schritt</i>	30
Was Ihre Lieblingsfarben verraten	31
<i>Weiß • Grau • Schwarz • Gelb • Orange • Gelbgrün •</i>	
<i>Maigrün • Lichtgrün • Olivgrün • Grün • Blau • Hellblau •</i>	
<i>Grünblau • Ultramarinblau • Rot • Rosa • Purpur •</i>	
<i>violett • Lila • Ocker • Braun • Dunkelbraun</i>	

Das heimliche Leben der Farben	42
Wie Seele, Gemüt und Körper in Einklang kommen	42
Ayurveda - die Mutter der Medizin	42
<i>Gesundheit ist der natürlichste Zustand des Körpers</i>	43
<i>Die fünf lebenswichtigen Elemente</i>	43
<i>Die drei Dosha - der Schlüssel zum Verständnis</i>	44
Test zur Ermittlung Ihres Dosha-Typs	45
Der Vata-Typ	48
Der Pitta-Typ	49
Der Kapha-Typ	50
Der Vata-Pitta-Kapha-Typ	51
Warum jeder seinen Dosha-Typ kennen sollte	52
Ayurveda-Kenntnisse helfen, Farb-Streß zu vermeiden	52
Die psychische Wirkung von Farben	53

Ayurveda und die Kraft der Farben	54
Bewußtsein finden durch Farben und ihre Schwingungen	54
Alle Farben haben eine tiefe Bedeutung	54
<i>Rot: Ein loderndes Feuer</i>	55
<i>Orange: Sinnliche Großzügigkeit</i>	55
<i>Gelb: Das Gold der Weisheit</i>	56
<i>Grün: Stetige Erneuerung</i>	56
<i>Blau: Die Schwingung des Lebens</i>	57
<i>Indigo: Gleichgewicht der Stufen</i>	57
<i>Violett: Die Macht des Willens</i>	58
Die Farbenergien und ihre Wirkung	59
Die Einflüsse der Farben im Überblick	59

Gesund durch Farben	60
Vorbeugen, behandeln, die Gesundheit stärken	60
Die Farbtherapie - lindernd und heilend	60
Rotes Licht hilft nicht nur bei Narben	61
Grün macht stark, beruhigt, schwächt Schmerzen	61
Blaues Licht kann Leben retten und beruhigt	64
Ultraviolettes Licht gegen Rachitis und Karies	65

Weißes Spektrallicht macht Wintermuffel fröhlich	66
Rosa macht lustig, Blau macht müde	66
Farbbestrahlungen - zur unterstützenden Behandlung von Krankheiten und zur Vorbeugung	68

Besser leben durch Farbanwendungen **73**

Der sanfte Weg zu Harmonie und Schönheit **73**

Akupunktur mit der Macht der Farben 73

Licht gegen Falten, Akne und Cellulitis 75

So funktioniert die Beauty-Farbtherapie 76

Die Behandlung von trockener Haut und Falten 76

Den Heilungsprozeß zu Hause unterstützen 11

Eine bunte Brille gegen Streß 77

Wirkung und Anwendung der Farbbrillen 78

Färb-Atemübungen fördern die Durchblutung 80

Die richtigen Farben für Wohnung und Kleidung 80

Erster Test • Zweiter Test • Dritter Test 81

Farbtips für Wohnräume • Tips fürs Eßzimmer 82

Farbe im Badezimmer • Überraschungen im

Schlafzimmer • Wie Kleiderfarben wirken 83

Edelsteine und Farben **85**

Geheimnisse, Mythen und Faszination **85**

Vom wahren Wert der edlen Steine 85

Wertanlage oder Geschenk als Zeichen der Verehrung 86

Amulette - Orientierungshilfen im Chaos 87

Die Bedeutung der Steine in vergangenen Kulturen 88

Magische Wirkung und Nutzen für die Gesundheit 89

Steine und Kristalle - Entstehung und Zusammensetzung 90

Der magmatische Zyklus • Die sedimentäre Abfolge •

Die metamorphe Abfolge 90

»Stoffklassen« der Mineralien 91

Merkmale zur Bestimmung von Mineralien und Kristallen 92

Kristallsystem • Äußere Farbe und Strichfarbe •

Härte und Spaltbarkeit • Glanz und Durchsichtigkeit •

Spezifisches Gewicht

Das Farbenspiel der Edelsteine	97
Kristalle und Mineralien in der Übersicht	97
Von Achat bis Zirkon	97
Edelsteine und die sieben Chakren	1
Die Energiezentren und ihre Harmonisierung mit Farben und Edelsteinen	117
Das Mineralreich und die sieben Chakren	117
Erstes Chakra	118
Zweites Chakra	119
Drittes Chakra	120
Viertes Chakra	121
Fünftes Chakra	122
Sechstes Chakra	122
Siebtes Chakra	124
Edelsteine in unserer Obhut	125
Die richtige Behandlung und Aufbewahrung von Steinen und Kristallen	125
Steine und Kristalle lieben Licht und Wasser	125
Die Kunst des Steinauflegens	127
<i>Hilfe in psychischer Not</i>	127
<i>Kräfte für ein sinnvolles Leben erschließen</i>	128
Die Steine - unsere Helfer	129
Die Anwendung der Steine und ihre Wirkung auf Geist und Seele	129
Die richtigen Steine und ihre Anwendungsbereiche	129
Die richtigen Steine und Mineralien	130
Der Achat	141
Der Amethyst	142
Der Aquamarin	143

Der Aventurin oder Chrysoquarz	144
Der Azurit	145
Der Bergkristall	146
Der Bernstein	147
Der Beryll	148
Der Calcit	149
Der Chalcedon	150
Der Chrysoköll	151
Der Chrysopras	152
Der Diamant	153
Der Eisenkiesel	154
Der Fluorit oder Flußspat	155
Der Granat	156
Der Hämatit	156
Die Jade	157
Der Jaspis	158
Der Karneol	159
Der Lapislazuli	160
Der Malachit	160
Der Mondstein	161
Der Moosachat	162
Der Onyx	163
Der Opal	163
Der Pyrit	164
Der Rauchquarz	165
Der Rosenquarz	166
Der Rubin	166
Der Saphir	167
Der Smaragd	168
DerSodalith	169
Das Tigerauge	170
Der Topas	170
Der Türkis	172
Der Turmalin	172
DerZitrin	174
Regeln und Tips für die Selbstbehandlung mit Edelsteinen	175
Tips zur Herstellung von Edelsteinwasser	176

Planeten, Tierkreiszeichen und »ihre« Edelsteine	177
Geheimnisvolle Kräfte verbinden die Planeten mit den Edelsteinen	177
Die Zuordnung der Edelsteine zu den Planeten und Tierkreiszeichen	177
Der Widder	178
Der Stier	180
Der Zwilling	182
Der Krebs	184
Der Löwe	187
Die Jungfrau	189
Die Waage	192
Der Skorpion	194
Der Schütze	196
Der Steinbock	199
Der Wassermann	201
Der Fisch	203