

Farbratgeber: Farbe erzeugt Stimmung

Entspannung, Klarheit oder Lebensfreude in die Wohnung holen? Kein Problem: Eine bunte Beleuchtung oder ein farbiger Wandanstrich können im Raum die gewünschte Stimmung erzeugen. Der folgende Farbratgeber der Central Krankenversicherung zeigt, welche Wirkungen einzelne Farben auf Gesundheit und Laune haben können.

Farbe	Allgemeine Farbeigenschaften	Effekt als Lichtfarbe	Effekt als Wandfarbe	Schöne Wirkung in Kombination mit ...
Rot – die Farbe der Liebe und des Feuers	<ul style="list-style-type: none"> - Positiv: Rot erregt Aufmerksamkeit, signalisiert Lebensfreude, Kraft und Wärme und wirkt – richtig dosiert – motivierend. - Negativ: Die Farbe kann aggressiv und aufwühlend sein, da Rot auch Wut und Zorn verkörpert. 	<ul style="list-style-type: none"> - Rotlicht: - Stimuliert Durchblutung und Stoffwechsel - Liefert Energie und Vitalität - Steigert das Wohlbefinden 	<ul style="list-style-type: none"> - Restaurant / Speisezimmer: Rot regt den Appetit an – deswegen ist es die perfekte Farbe für Restaurants und das eigene Speisezimmer. - Babyzimmer: Kleine Kinder entspannen sich in rot getünchten Räumen am besten, denn die Farbe erinnert sie an die Geborgenheit im Mutterleib. - Eine Wand genügt: Höchstens eine Zimmerwand rot streichen oder die Farbe in Form ausgewählter 	<ul style="list-style-type: none"> - Rosa: Beide harmonieren perfekt, denn die zarte Schwester von Rot sorgt dafür, dass die kräftige Grundfarbe nicht aggressiv, sondern weich und wohnlich wirkt.

			Accessoires – etwa Kissen, Tischwäsche oder Bilderrahmen – einsetzen.	
Gelb – die Farbe der Sonne	<ul style="list-style-type: none"> - Positiv: Gelb wirkt kommunikationsfördernd, steigert die gute Laune, macht wach und kreativ, fördert das Denken. - Negativ: Schmutzige Gelbtöne rufen negative Emotionen wie Täuschung, Rachsucht, Pessimismus, Egoismus, Geiz und Neid hervor. 	<ul style="list-style-type: none"> - Gelblicht: - Lindert Magen- und Verdauungsbeschwerden - Regt Leber, Milz und Blase an - Stärkt das Nervensystem 	<ul style="list-style-type: none"> - Büro: Eignet sich gut für alle Wohnräume. Besonders passend ist Gelb in Räumen, in denen gelernt oder gearbeitet wird. - Flur: Gelb lässt enge Räume größer erscheinen. Die Wandfarbe spendet Helligkeit. 	<ul style="list-style-type: none"> - Orange: Die Kombination aus strahlendem Gelb und sattem Orange – zum Beispiel auf Vorhängen und Sesseln – ist ein Gute-Laune-Garant.
Grün – die Farbe der Hoffnung	<ul style="list-style-type: none"> - Positiv: Grün beruhigt und gleicht aus, ist eine sehr variable Farbe und kann daher in helleren Nuancen auch erfrischend sein. - Negativ: Es kann aber auch Gefühle wie Neid, Gleichgültigkeit, Stagnation und Müdigkeit vermitteln. 	<ul style="list-style-type: none"> - Grünlicht: - regt die Nervenregeneration an - Bronchien und Lunge reagieren positiv 	<ul style="list-style-type: none"> - Schlafzimmer: Aufgrund des wohltuenden und entspannenden Effekts eignet sich Grün für Schlafzimmer. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pink: Frech und frisch wirken die beiden kräftigen Farben – wenn sie wohldosiert werden, zum Beispiel mit viel Weiß und Holz. So lenkt nichts von den beiden kräftigen Tönen ab. - Rosa: Rosa und zartes Kiwi grün verbreiten eine leichte, angenehme Atmosphäre.

<p>Blau – die Farbe des Himmels und des Meeres</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Positiv: Blau ist ruhig, ernst, meditativ und beständig, es beruhigt und entspannt. Stress und Nervosität können beim Anblick dieses Farbtons reduziert werden. - Negativ: Die Farbe kann aber auch Nachlässigkeit oder Melancholie vermitteln. 	<ul style="list-style-type: none"> - Blaues Licht: - löst Verspannungen und sorgt für innere Ruhe - Entspannt bei Schlafstörungen und Nervosität - Senkt die Pulsfrequenz - Mindert Schmerzen 	<ul style="list-style-type: none"> - Badezimmer/Schlafraum: Um Klarheit und Frische zu verbreiten, kommt Blau auch häufig in Schlafzimmern und Badezimmern zum Einsatz. 	<ul style="list-style-type: none"> - Violett/Lila: Im Zusammenspiel mit seinem Farbkreisnachbarn Violett kommt Blau besonders gut zur Geltung.
<p>Grau – die Farbe des bedeckten Himmels</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Positiv: kann elegant und seriös wirken - Negativ: Eine unauffällige Farbe, die auch mit Langeweile, Eintönigkeit, Unsicherheit und Lebensangst in Verbindung gebracht wird. Besonders dunkle Grautöne scheinen oft trist. 	<ul style="list-style-type: none"> - Graues Licht: - wenn es sehr hell ist kann es ähnlich wie weißes Licht das Immunsystem aktivieren 	<ul style="list-style-type: none"> - Helle Wände und Bodenbeläge: Helle und mittlere Grautöne stellen eine schöne Kulisse für auffällige bunte Möbel und Accessoires dar. 	<ul style="list-style-type: none"> - Bunt: Zu Grau passen alle Farben. Dabei entfalten die jeweiligen Kombinationen verschiedene Effekte wie: elegant, seriös, ausgefallen.
<p>Violett – die Farbe der Magie</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Positiv: Intensiv und extravagant, fördert sie die seelische Stabilität und wirkt sensibilisierend sowie entspannend. Ist eine königliche und zugleich mystische Farbe. - Negativ: Violett kann 	<ul style="list-style-type: none"> - Violettes Licht: - Stärkt den Geist - Wirkt entspannend und unterstützt die Meditation - Vitalisiert die Haut 	<ul style="list-style-type: none"> - Schlafraum: Kalte Farben wie Violett eignen sich besonders als Wandfarbe für Schlafzimmer, da sie – ähnlich wie Blau – entspannend wirken. 	<ul style="list-style-type: none"> - Blau: Ist besonders wirkungsvoll im Zusammenspiel mit seinem Farbkreisnachbarn Violett. - Weiß: Reines Weiß nimmt Violett etwas von seiner Schwere und

	aber auch stolz und arrogant oder unmoralisch wirken.			Auffälligkeit – ein Raum in Weiß und Violett wirkt elegant und edel.
Orange – die Farbe der untergehenden Sonne und der Kraft (im Buddhismus)	<ul style="list-style-type: none"> - Positiv: Orange ist lebhaft, regt Kreativität und Appetit an. Im Gegensatz zu Rot eher auf freundliche als auf feurige Art - Negativ: Die Farbe kann aber auch Leichtlebigkeit, Aufdringlichkeit und Ausschweifung vermitteln und wird gegebenenfalls als einfach und unseriös empfunden. 	<ul style="list-style-type: none"> - Orangefarbenes Licht: - Normalisiert den Stoffwechsel - Verbessert die Hautfestigkeit und wirkt verjüngend - Lindert Verspannungen - Sorgt für gute Laune 	<ul style="list-style-type: none"> - Flur: In kühlen und lichtarmen Räumen verleiht Orange Wärme und Weite – immer ein absoluter Hingucker. 	<ul style="list-style-type: none"> - Gelb: Die Kombination aus strahlendem Gelb und sattem Orange – zum Beispiel auf Vorhängen und Sesseln zu strahlendem Weiß – ist ein Gute-Laune-Garant und versprüht Sommergefühle.
Türkis (Cyan) , die Farbe der Klarheit	<ul style="list-style-type: none"> - Positiv: Türkis macht munter, schafft Bewusstsein, geistige Offenheit und Freiheit - Negativ: Es kann aber auch sehr kühl und distanziert wirken und ein Gefühl von Leere vermitteln. 	<ul style="list-style-type: none"> - Türkisfarbenes Licht: - Schützt das Immunsystem - Wirkt gegen Infekte und Allergien 	<ul style="list-style-type: none"> - Badezimmer: In Badezimmern verbreitet Türkis eine frische Atmosphäre. 	<ul style="list-style-type: none"> - Weiß: Weiß sowie Creme- und Beigetöne bilden eine erfrischende und sommerliche Einheit mit Türkis.
Pink/Rosa (Magenta) , die Farbe der Leichtigkeit	<ul style="list-style-type: none"> - Positiv: Pink/Rosa ist eine sanfte Farbe, die in der Natur hauptsächlich als Farbe von Blüten vorkommt. - Negativ: Strahlt auch etwas von Snobismus, 	<ul style="list-style-type: none"> - Magentafarbenes Licht: - Beruhigt und baut Aggressionen ab - Kann bei körperlichen und seelischen Schocks als erste Hilfe eingesetzt werden 	<ul style="list-style-type: none"> - Kinderzimmer: Besonders für Kinderzimmer eignet sich Rosa perfekt, sowohl an den Wänden als auch bei einzelnen Accessoires, wie Kissen und Plüschtieren 	<ul style="list-style-type: none"> - Hellgrün: Rosa und zartes Kiwi grün verbreiten eine leichte, angenehme Atmosphäre.

	Arroganz und Dominanz aus.		etc., da eine lebhaft und gleichzeitig sanfte Stimmung entsteht.	
Braun , die Farbe der Natur	<ul style="list-style-type: none"> - Positiv: Braun wirkt erdig warm und vermittelt eine wohlige Geborgenheit. - Negativ: Es kann auch mit Langeweile und Bequemlichkeit assoziiert werden. 	<ul style="list-style-type: none"> - Braunes Licht: - Hilft bei Gleichgewichtsstörungen 	<ul style="list-style-type: none"> - Wohnzimmer: Ein braunes Sofa zum Beispiel, macht aus einem Wohnzimmer mit Akzenten in Erdtönen ein gemütliches Nest. 	<ul style="list-style-type: none"> - Weiß: Eine Kombination mit Schokoladenbraun ist besonders edel.
Weiß , die Farbe von Eis und Schnee	<ul style="list-style-type: none"> - Positiv: kann Zurückhaltung ausdrücken sowie gleichzeitig kraftvoll strahlen. - Negativ: Weiß gilt auch als ein Zeichen von Unnahbarkeit, Empfindsamkeit und kühler Reserviertheit. 	<ul style="list-style-type: none"> - Weißlicht: - Stärkt und stimuliert das Immunsystem - Regt die Zellgeneration an und fördert die Wundheilung 	<ul style="list-style-type: none"> - Enger Flur, kleines Badezimmer: Die Farbe lässt Räume größer und klarer erscheinen und bietet sich als unkomplizierter Hintergrund für andere Farben an. 	<ul style="list-style-type: none"> - Kraftvolle Farben: Mit Weiß kann fast jede Farbe kombiniert werden. - Entweder nimmt Weiß die Schwere oder Auffälligkeit einer Farbe oder es lässt sie heller erstrahlen.
Schwarz , die Farbe der Dunkelheit bzw. Lichtlosigkeit	<ul style="list-style-type: none"> - Positiv: Schwarz hat als Textilfarbe einen besonders feierlichen Charakter, ist dramatisch und geheimnisvoll. - Negativ: Zu viel Schwarz kann erdrückend wirken. 	<ul style="list-style-type: none"> - Schwarzlicht: - existiert nicht als Lichtfarbe 	<ul style="list-style-type: none"> - Akzente setzen: Schwarze Wände eignen sich für die wenigsten Wohnungen, aber dezent dosiert setzt es starke Akzente. - Eine schwarze Esszimmereinrichtung wirkt vor einer cremefarbenen Wand elegant. 	<ul style="list-style-type: none"> - Helle Farben: Wie Weiß kann auch Schwarz mit fast allen Farben kombiniert werden.