

Die Bedeutung von Licht und Farbe für den Menschen

Dass Farben in der Natur eine Rolle spielen, ist den Menschen seit Jahrhunderten bekannt. Schon der griechische Wissenschaftler und Philosoph Pythagoras (580–494 v. Chr.) hat auf die Zusammenhänge von Farben mit dem Leben hingewiesen. Das Phänomen Licht ist dabei untrennbar mit Farben verbunden. Goethe schrieb: „Der Mensch empfindet im Allgemeinen eine große Freude an Farben. Das Auge bedarf ihrer, wie es des Lichtes bedarf.“

Licht und Farben sind lebensnotwendig

Licht: Sonnenlicht ist für die Gesundheit enorm wichtig. Ein anhaltender Mangel kann zu funktionellen Nervenstörungen, Vitamin-D-Mangel, einer Schwächung der Abwehrkraft und zur Verschlimmerung chronischer Krankheiten führen. Sonnenlicht fördert unter anderem die Muskelfunktionen, vermehrt die Widerstandskraft gegen Grippe und die Bildung von Spurenelementen. Licht bedeutet auch Nahrung für das autonome Nervensystem.



Farbe: Insbesondere in der Ernährung spielt Farbe eine sehr wichtige Rolle. Durch die Einnahme der Pflanzenfarben werden eine bessere Zellatmung erreicht und somit eine bessere Versorgung des Körpers mit Vitaminen, Spurenelementen und Enzymen. Ein Beispiel sind die Anthocyane, wasserlösliche Pflanzenfarbstoffe, die in nahezu allen höheren Pflanzen vorkommen und den Blüten und Früchten ihre rote, violette, blaue oder blauschwarze Färbung geben. Sie gehören zu den Flavonoiden, denen generell antioxidative Eigenschaften zugeschrieben werden. Diese Farbstoffe verbessern besonders die Sauerstoffzufuhr in den Zellen und haben damit eine aufbauende Funktion für den Körper. Sie sind unter anderem in Rote-Bete-Saft enthalten, in Holunder- oder Heidelbeersäften, in blauen Weintrauben, blauen Pflaumen und Blaubeeren.

Die Wirkung der Farben auf die Psyche

In der Neuzeit wurden viele Untersuchungen zu psychologischen Bedeutungen und Wirkungen von Farben durchgeführt. Dabei hat sich unter anderem herausgestellt, dass Rot und Blau die Lieblingsfarben der meisten Menschen sind. Braun und Violett sind die Farben, die von den meisten Menschen abgelehnt werden.

Demnach gilt Rot als die Farbe der Stärke, Gesundheit und Vitalität, Blau steht eher für Konservatismus, Pflicht und Überlegung. Während Rot die Menschen eher gewalttätig macht, ist Blau eine beruhigende, lindernde Farbe.

Farben können auf Prozesse und menschliche Eigenschaften Einfluss nehmen, beispielsweise auf Wahrnehmungs- und Gedächtnisleistungen, auf Assoziationen, Synästhesien (Koppelung mehrerer Wahrnehmungsbereiche), Emotionen, das Temperament und den Gesundheitszustand.

Licht und Farbe für optimales Sehen

Der Mensch ist ein optischer Typ: Etwa 80 % der Informationen, die wir mit unseren Sinnesorganen wahrnehmen, nehmen wir über das Auge auf. Wie gut unsere Sehleistung ist, hängt dabei von der Beleuchtung ab. In der Physik ist die Einheit der Beleuchtungsstärke das Lux (lx). Mit der Beleuchtungsstärke steigt auch die visuelle Leistung:

- 50 lx ca. 85 % visuelle Leistung,
- 100 lx ca. 90 % visuelle Leistung und
- 200 lx ca. 93 % visuelle Leistung.