

## **Zur Wirkung der Farbe Rot**

Rot ist die Farbe der Energie, assoziiert Kraft, Mut und Stärke. Rot aktiviert. Es ist die Farbe, die nach der Aufnahme über die Augen über elektromagnetische Impulse am schnellsten von allen Farben im Hypothalamus ankommt, in 0,02 Sekunden. Wir spüren das auf Grund unseres Farbgefühls. Soll schnell reagiert werden, wird Rot als Signalfarbe bei Verbots- oder Signalschildern verwendet.

Rot aktiviert. Es veranlasst das Nebennierenmark zu einer erhöhten Ausschüttung von Adrenalin und tangiert damit die Reaktionsmuster von Kampf und Flucht. Schnelle Reflexe und auch Aggressivität erhöhen die Überlebenschance bei existenziellen Gefahrensituationen und sind somit eine uralte genetische Programmierung. Das rote Licht beschleunigt die Muskelreaktionen.

Rot fördert die Bildung der roten Blutkörperchen (Hämoglobin). Menge und Größe der roten Blutkörperchen haben einen Einfluss auf den Eisenhaushalt und damit auf die Antriebsenergie des Menschen. Rot fördert die Durchblutung, erwärmt und stärkt das Herz- Kreislaufsystem.

Räume in rotem Farbton werden subjektiv als wärmer empfunden als blau gestrichene Räume mit gleicher Raumtemperatur.

Rot hellt die Stimmung auf, stärkt das Selbstbewusstsein und die Risikobereitschaft.

Rot stärkt auch das choleriche Temperament, macht bei entsprechender Veranlagung unruhig und aggressiv.

Aus dem Wissen, wie wir auf Rot reagieren, können wir ableiten, ob und wie die Farbe Rot im Alltag als Lebenshilfe eingesetzt werden kann. Darüber sprechen wir im Beratungsgespräch.