

## WELCHER FARBTYP SIND SIE? ROT, GRÜN ODER BLAU?

Manche Forscher glauben, den Schlüssel zu vielen Geheimnissen von Gesundheit und Krankheit in unseren Genen finden zu können. Vielleicht haben sie damit Recht. Je mehr ein Therapeut über die Genetik seines Patienten weiß, desto grösser ist die Chance, dessen Gesundheit zu erhalten. FBA benutzt eine einfache Methode der Einteilung in drei primäre Farben, um den Schlüssel zu diesen Geheimnissen zu finden.

### **Die drei Farben**

Licht ist eine Welle. Im Jahre 1666 zerlegte Isaac Newton mittels eines Prismas sichtbares weißes Licht in die Regenbogenfarben des Spektrums und gab damit den Anstoß zur Wissenschaft der Optik. Die menschliche Optik hat, abhängig von Lichtintensität, Farbe, Bewegung und Tiefe des Feldes, erstaunliche Möglichkeiten, Informationen zu empfangen und zu verarbeiten. Lichtwellen mit einer Wellenlänge zwischen 400 und 700 Nanometern sind für das menschliche Auge sichtbar. Diese Spanne ist nur ein kleiner Ausschnitt des elektromagnetischen Spektrums, von dem das Universum durchdrungen ist. Der Unterschied der Wellenlängen zwischen beiden Enden des Spektrums beträgt mindestens 1016.

Je kleiner die Wellenlänge des Lichts, desto schädlicher ist es für den Menschen. Ultraviolette und Röntgenstrahlen sind bekannte Beispiele. Diese Wellen sind außerhalb des sichtbaren Lichts, aber dennoch gefährlich.

Die drei Farben rot, grün und blau aus dem Farbspektrum des sichtbaren Lichts haben eine besondere Eigenschaft: Aus ihnen lassen sich, wie jeder vom Fernsehen her weiß, alle anderen Farben erzeugen. Deshalb werden sie auch „Primärfarben“ genannt.

Jede dieser primären Farben hat eine ganz bestimmte Wellenlänge. Die der roten Farbe beträgt 619nm, die der grünen 550nm und die der blauen Farbe, die etwas violett wirkt, ist 440nm.

Nun haben Wissenschaftler herausgefunden, dass alle menschlichen Wesen auf eine der Frequenzen der drei primären Farben negativ reagieren: auf rot, grün oder blau. Auf jeden Menschen wirkt genau eine dieser präzisen Frequenzen schwächend, weil sie die Homöostase auf einer energetischen Ebene stört.

### **Metalle und ihre Farben**

Spektroskope brechen das Licht chemischer Elemente in spezifische Farblinien. Astronomen benutzen dieses Instrument, um die Elemente auf entfernten Planeten und Sternen zu bestimmen. Verschiedene Elemente haben ihre eigene und einzigartige Farbe im Spektroskop. Es gibt eine interessante Beziehung zwischen den Metallen, die verschiedene Farbtypen meiden sollten, und der spektroskopischen Analyse dieser Metalle.

Die Farbe des Aluminiums im Spektroskop hat eine Frequenz von genau 619nm. Rote Farbtypen werden durch Aufnahme von Aluminium irritiert. Den blauen Farbtypen schwächt Quecksilber mit einer Frequenz von 440nm, und Nickel mit einer Frequenz von 550nm stört den grünen Farbtypen besonders.

### Der Farbtypentest

Der Test ist leicht auszuführen. In einem gut beleuchteten Raum legt der Therapeut Farbplättchen in den Primärfarben nacheinander über die Augen des Patienten und führt dabei den Muskeltest durch. Jeder Mensch, so die Erfahrung, wird von einer dieser drei Farben geschwächt. Dieser einfache Test, der nur eingrenzt, auf welche Farbe eine Person anspricht, kann in ein paar Sekunden eine große Menge relevanter Informationen zu deren Gesundheit geben.

Die schwächende Farbe ist Teil der genetischen Veranlagung der Person und hat daher Aussagekraft über ihre Krankheitstendenzen bzw. den Weg zu ihrer generellen Gesunderhaltung.

Aussagen des Tests über schwächende Tendenzen beinhalten auch Hinweise zur Vermeidung eines Hauptnahrungsmittels oder einer Gruppe von Nahrungsmitteln, während zugleich die bestimmten, für die Gesunderhaltung wichtigen Nährstoffe, angezeigt werden. Noch vieles mehr wurde und wird noch entdeckt – siehe die Karte unten.

Farbe	Typ/Allgemeine Tendenzen	Hilfreiche Nährstoffe
<b>Rot</b>	Herzkrankheit, Insulinresistenz, Diabetes, Hypertonie, Homocysteinerhöhung	Vitamin B6, B12 und Folsäure
<b>Grün</b>	Ekzeme, Hautprobleme, Hormonelle Probleme, ausgeprägter Geruchssinn, Empfindlichkeit gegen elektromagnetische Strahlen, Reaktionen auf Nickel oder Zahnspangen	Magnesiumsulfat oder -bromid, Leberunterstützung, Sulfur, Nachtkerzenöl
<b>Blau</b>	Chron. Müdigkeit, Knacken der Gelenke, Nebenhöhlenprobleme, Obstipation, Unterzucker, Cholesterinerhöhung, Wachstumsschmerzen, Zahnprobleme als Kind, Nierensteine	Kalzium, Kalium, Kupfer

Farbe	Zu vermeidende Nahrungsmittel	Hilfreiche Mineralien	Metall (schlechte Entgiftung)
Rot	Weizen	Jodid / Phosphat	Aluminium
Grün	Chemikalien / Konservierungsstoffe	Bromide / Sulfate	Nickel
Blau	Kuhmilchprodukte	Chloride	Quecksilber

Bei den in der obigen Liste erwähnten zu vermeidenden Nahrungsmitteln handelt es sich nicht um Allergien erzeugende, sondern um unverträgliche Lebensmittel, die zu Agglutinationsreaktionen führen können.

Der Unterschied zwischen Allergie und Agglutination liegt in der unterschiedlichen Geschwindigkeit der Reaktionen.

Allergien neigen dazu, die Immunabwehr zu verstärken und zelluläre Reaktionen zu beschleunigen (denken Sie an die laufende Nase, tränende Augen und juckende Haut). Dagegen bewirkt die Agglutination eine Verlangsamung innerer Abläufe durch Verschlackung oder Verklebung. Gefährliche Krankheiten können mit der Agglutination zusammenhängen oder davon verursacht werden.

Für gewöhnlich sind natürliche Entgiftung, Blutkreislauf und Lymphfluss die ersten Bereiche, die von den genannten Nahrungsmitteln in o.g. Tabelle des Farbsystems beeinträchtigt werden. Der Körper verbraucht für ihre Verwertung vermehrt hormetische Nährstoffe, was in vielen anderen Systemen des Organismus zu Problemen führen kann.

### **Primärfarbe oder Sekundärfarbe?**

Die Farben Rot, Grün und Blau sind in der Theorie der „Additiven Farbmischung“ die Primärfarben des Lichts, aus denen alle anderen Farben erzeugt werden können. Mit diesen Frequenzen wird getestet.

Wenn man beide Augen mit einem Farblättchen einer solchen Frequenz bedeckt, und der Patient beim Muskeltest mit Schwäche reagiert: Haben wir dann seinen „richtigen“ Farbtypus gefunden? Häufig ist das nicht so. Denn wenn der Test fortgeführt wird, testet an jedem Auge eine andere Farbe schwach. Beim Test über beide Augen gleichzeitig wird nur die aktuell dominante Farbe gefunden.

Die Primärfarbe ist die am linken Auge getestete Farbe, unabhängig davon, ob jemand Rechts- oder Linkshänder ist. Warum das so ist, ist noch unbekannt. Wenn sich beim Test über beide Augen die Farbe des rechten Auges zuerst zeigt,

weiß man jedoch schon: Der Patient leistet damit eine Anpassungsreaktion auf schwächende Bedingungen. Das Zurückschalten auf einen geringeren Energielevel ist eine Anpassungsreaktion des Körpers an die Anforderungen des Lebens.

Gesund zu sein bedeutet für die meisten Menschen, zu überleben und nicht etwa, vor Gesundheit zu strotzen. Das Leben in einem Status der energetischen Entkräftung durch funktionale Ungleichgewichte zwingt den Körper, dauernd einen Gang herunter zu schalten. Bildlich gesprochen fährt man mit 65 km/h auf der Landstraße – im 1. Gang! Das muss negative Folgen haben. Man setzt einige Systeme extrem unter Stress, um andere zu schonen.

Der Farbtypentest eignet sich nun besonders gut zur Überprüfung der Fortschritte im energetischen Status: Wenn eine Person im Test von der Farbe des rechten Auges zur Primärfarbe des linken Auges wechselt, bedeutet das, dass sich ihre Gesundheit verbessert hat und sie schon im 3. Gang fährt.

Für die Anwendung in der Therapie bedeutet das (beispielhaft) konkret: Falls im Farbtypentest ein Patient über beiden Augen auf Blau reagiert, über seinem linken Auge aber auf Rot, sollte der FBA-Therapeut ihn wie einen Blautypen behandeln, aber nicht lange. Innerhalb einiger Wochen sollte der Patient zur Primärfarbe wechseln, falls er gewissenhaft seine hormetischen Nährstoffe nimmt und den Empfehlungen des Therapeuten folgt. Nun wird Rot über beiden Augen den Testmuskel schwächen. Er hat schon den 2. Gang eingelegt. Der Wechsel zur Primärfarbe ist ein sicheres Zeichen für das Ankommen des Körpers auf einem höheren Energielevel und die richtige Wahl des Weges zur Gesundheit.

### **Roter Farb-Typ**

Im Allgemeinen haben diejenigen, die auf Rot mit Schwäche reagieren, eine starke Konstitution. Sie werden nicht leicht krank. Aber sie sind anfällig für Herzkrankheiten, weil sich ihr Organismus nur schwer von freien Radikalen entgiften kann. Homocystein z.B. kann zu Entzündungen in den Herzkranzgefäßen und zu Arteriosklerose führen. Die Forschung kann fast alle Herzinfarkte und einige andere Leiden direkt oder indirekt auf erhöhte Homocystein-Werte zurückführen. Zu diesem Problem neigen Rot-Typen. Sie können Homocystein, das beim ganz normalen Stoffwechsel im Körper anfällt, nur schwer neutralisieren. Das einfache Zuführen von Vitamin B12 und/oder Folsäure kann den Unterschied zwischen Leben und frühzeitigem Tod ausmachen, weil beide das Homocystein abbauen helfen.

Auch Aluminium können Rot-Typen nur schwer entgiften. Von wissenschaftlicher Seite wird eine direkte Beziehung zwischen neurologischen Störungen einschließlich Alzheimer und hohen Aluminiumwerten im Nervensystem vermutet. Eine Überlegung für Rot-Typen wäre, auf Kochgeschirr aus Aluminium und Nahrungsmittel mit Aluminium als Konservierungsstoff (E 520 - E 523) oder Farbstoff (E 173) zu verzichten. Das ist aber schwieriger als man zunächst glaubt. Zum Beispiel enthält Backpulver, das Bestandteil vieler Backwaren ist, Aluminium.

Rot-Typen sind die Fleischesser unter uns. Sie brauchen täglich tierische Proteine für ihre Lebenskraft. Rot-Typen sollten keine Vegetarier werden: Das wäre ein doppelter Reinfall. Weil im Fleisch das meiste Vitamin B12 enthalten ist und die Rot-Typen aus o.g. Gründen eine besonders große Menge dieses Vitamins benötigen, um Homocystein abzubauen, würde sie der Verzicht auf Fleisch krank machen und könnte die Neigung zum Herzinfarkt begünstigen.

### **Grüner Farb-Typ**

Grün-Typen reagieren empfindlich auf Chemikalien. Sie brauchen am nötigsten biologische Nahrungsmittel. Duftstoffe, Treibstoffe und andere starke chemische Gerüche stören sie sehr und verursachen heftige Reaktionen wie Kopfschmerzen, Niesen und sogar Ausschlag. Weil Grün-Typen zu Entgiftungsproblemen der Leber neigen, benötigen sie große Mengen einer angemessenen Form von Schwefel. Die richtige Mineralverbindung kann für sie entscheidend sein. Bromide und Sulfate können bei Reaktionen auf chemische Reize hilfreich sein.

Grün-Typen empfinden Umwelt- und Nahrungsmittelchemikalien als extrem giftig und leiten sie über die Haut aus, wenn die Leber es nicht schafft. Deshalb neigen Grün-Typen zu Ekzemen. Therapeuten sehen regelmäßig, wie chronische Ekzeme bei Grün-Typen durch die tägliche Zugabe von Magnesiumbromid und Sulfur komplett verschwinden. Menschen dieser Kategorie brauchen eine ausgewogene Menge von Proteinen und Kohlehydraten in ihrer Ernährung. Gesunde Portionen von organisch angebautem Gemüse sind für Grün-Typen existenziell wichtig. Nickel, das in Modeschmuck und in rostfreiem Stahl vorkommt, können sie nur schwer aus ihrem Körper entfernen.

### **Blauer Farb-Typ**

Blau-Typen haben einen eher feingliedrigen Körperbau. Sie reagieren besonders empfindlich auf Kuhmilchprodukte. Das bedeutet jedoch keinen völligen Verzicht auf diese Nahrungsmittel. Aber sie werden negative Reaktionen des Verdauungstrakts wie z.B. Verstopfung nach dem Verzehr bemerken. Verschiedene physische Probleme können auftreten, wenn Blautypen Milchprodukte zu sich nehmen: z.B. ist Kuhmilch berühmt dafür, Nebenhöhlenprobleme zu verursachen, weil beim Konsum große Mengen Schleim produziert werden und die Nebenhöhlen zur Gesundheit des Dickdarms in direkter Beziehung stehen. Milchprodukte beeinträchtigen die guten Verdauungsbakterien im Dickdarm der Blau-Typen. Das verursacht Entzündungen der Darmschleimhaut, was wiederum zu Entzündungen der Nebenhöhlen führen kann.

Kalziumlaktat aus Milchprodukten stört die ausgewogene Kalziumbalance von Blau-Typen und führt bei Kindern zu Wachstumsschmerzen und Zahnkaries. Das signifikanteste Zeichen einer gestörten Balance ist die Neigung der Blau-Typen zu Unterzucker zwischen den Mahlzeiten durch Kalziummangel. Näheres dazu finden Sie im Kapitel „Hypoglykämie oder Histamin?“.

Das Metall, das Blau-Typen nicht gut eliminieren können, ist Quecksilber. Es ist extrem giftig und kann so ziemlich alle Symptome im Körper verursachen.

Blau-Typen können sich am besten von allen Typen rein vegetarisch ernähren. In unserer Zeit mit einer ständig wachsenden Zahl von Menschen mit Blutzucker-Problemen wäre es jedoch klug, mit jeder Mahlzeit eine moderate Proteinmenge aufzunehmen. Blautypen neigen mehr als andere Typen zu verschiedenen chronischen Leiden und sind anfälliger für CFS und Fibromyalgie.

### **Was stimmt nicht mit Milch und Weizen?**

Eine regelmäßige Frage bezüglich farbtypischer Ernährung ist: Wieso? Weizen und Milch sind doch gesund, oder? Einen Teil der abschlägigen Antwort liefert das Klebereiweiß Gluten beim Weizen. Die heutige Forschung verbindet mehr als nur Leiden des Verdauungstrakts mit diesem Protein, das in großen Mengen im Weizen vorkommt.

Eine 100%ige Gluten-Intoleranz oder Zöliakie ist eine zerstörerische, autoimmune Entzündungsreaktion im Darm. Sie tritt in Gesellschaften häufiger auf, in denen nur kurz oder gar nicht gestillt wird und Babys sehr früh Weizenprodukte gefüttert bekommen. Im Gegensatz dazu tritt die Zöliakie signifikant weniger in Gesellschaften auf, bei denen Kinder kaum glutenhaltige Nahrung erhalten.

Das perfekte Nahrungsmittel gibt es nicht. Jedes hat seine spezifischen Anforderungen für die Verdauung und Assimilation. Wenn man immer nur das gleiche isst, führt das wahrscheinlich zu Nährstoffdefiziten oder zu Irritationen der Schleimhaut des Verdauungstraktes. Ein Bombardement mit der immer gleichen Nahrungsart, verarbeitet mit immer gleichen Konservierungs- und Zusatzstoffen führt zu einem Anwachsen nahrungsabhängiger funktioneller Beschwerden. Wenn es um Ernährung geht, ist immer noch aktuell: Abwechslung und rechtes Maß.

Beim Auftreten fast aller Krankheiten sind mehrere Faktoren gleichzeitig beteiligt. Niemand isst ausschließlich Milchprodukte oder nur Weizen. Ihre Aufnahme ist fast immer mit anderen Nahrungsmitteln vermischt, weshalb die genaue Ursache für die Beschwerden nicht so eindeutig ermittelt werden kann. Zum Glück klärt sich das mit Hilfe von FBA relativ schnell auf. Wenn eine Person auf etwas schwach testet, sollte sie sich am besten nicht weiter mit diesem Nahrungsmittel belasten. Blau-Typen scheinen auf Milch niemals gut zu reagieren. Trotzdem können sie mit verschiedenen Käseprodukten klar kommen (je älter je besser), und gerade so ergeht es den Rot-Typen mit Weizen. Die gelegentliche Scheibe Käse oder eine Pasta wird niemanden gleich ins Verderben stürzen. Aber wenn die Blau-Typen täglich Kuhmilch oder Rot-Typen täglich Weizen zu sich nehmen, wird ihr Stoffwechsel bald bestimmter lebenswichtiger Nährstoffe beraubt und es kann in der Folge zu Entzündungsprozessen kommen.