

# Einladung zum Farbgenuss

Inhalt:

- Wirkung
- Wirkung auf andere
- Wann es gut tut
- Wann es schaden kann
- Kleidung
- Wohnen
- Kunst
- Speisen
- Rezept
- Werkidee



## ROT

**Rot** ist bodenständig. Es regt den Blutkreislauf an und sorgt für Lebenskraft. **Rot** ist Warnung und Anziehung zugleich. Es symbolisiert die Gefühle Glück, Liebe, Bedrohung, Wut und Hass und das Element Feuer. **Rot** ist Leben pur, ein unerschöpfliches Kraftreservoir. **Rot** ist aber auch Schmerz und Blut. Das Auge reagiert am stärksten auf **rote** Reize (Ampelrot, Werbung). **Rot** ist die Aufforderung, genau hinzuschauen, achtsam zu sein.

In Märchen und Sagen gibt es **rote** Zipfelmützen, Rotkäppchen, rote Schuhe, rote Zora...

So wirkt **Rot** auf andere:

attraktiv und anziehend, sinnlich, leidenschaftlich, dynamisch und selbstbewusst, aber auch gefährlich. Kombiniert mit Schwarz wird die Wirkung intensiviert, mit Weiss gemildert. Ebenfalls haben Mischfarben, etwa Dunkelrot oder Rosa eine feinere Wirkung.

**Rot** tut dir gut, wenn

- ✓ du einen Stimmungsaufheller brauchst,
- ✓ du mutig aus dir herausgehen möchtest,
- ✓ du neue Energie und Zuversicht brauchst,
- ✓ du dem Leben mit neuem Optimismus begegnen möchtest,
- ✓ du dich unschlagbar fühlen möchtest,
- ✓ wenn du dich behaupten willst.

Meide **Rot**, wenn du:

- emotionsgeladen bist
- am liebsten mit dem Kopf durch die Wand möchtest
- dich allen überlegen fühlst
- auf andere einen ruhigen oder dezenten Eindruck machen möchtest.

### **Kleidung**

Wenn du Rot dringend zur Stärkung brauchst, es aber nicht zu deinem Typ oder deiner Kleidung passt, kannst du etwas Rotes drunter tragen, ein Accessoire wie Tuch, Schal oder Tasche können auch genügen.



## Wohnraum

**ROT** im Raum regt an, es kann auch sehr aufregen und die Gespräche in eine emotionsgeladene Richtung leiten.

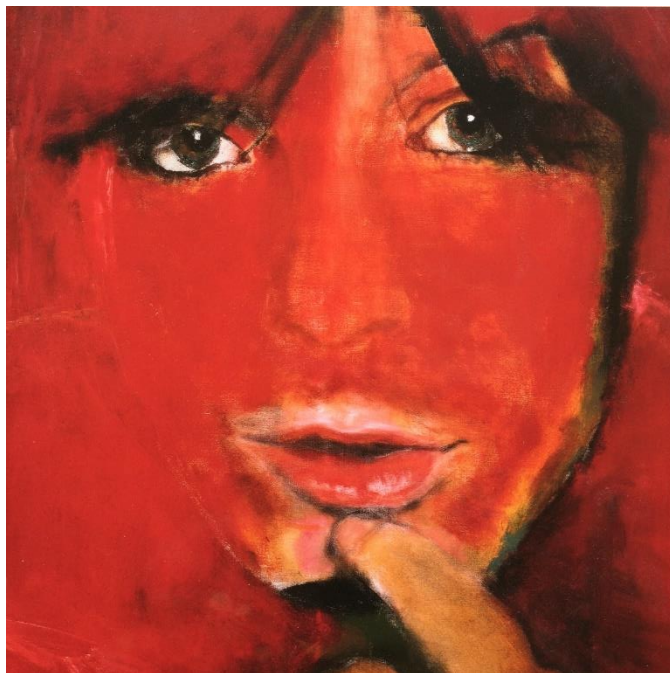


Eine abgetönte Farbe z.B. Sienarot ist hier besser geeignet und kann eine warme Atmosphäre schaffen.



### Kunst

Ein rotes Bild kann sehr anregen, aber auch aufregen. Es kommt daher sehr auf den Platz an, den es erhält.



*Marlene Dumas 1985 (Portrait von Jule Kewenig)*

## Speisen

Rote Früchte und Gemüse sind appetitanregend und stimulierend. Sie signalisieren dem Gehirn eine höhere Energiedichte der Nahrung. Diese Verknüpfung stammt wohl noch aus der Urzeit, als unsere Vorfahren darauf angewiesen waren, ihren täglichen Speiseplan durch Jagen und Sammeln zu bestreiten. Insbesondere für Früchte gilt der Grundsatz: je röter, desto nahrhafter. Die Farbe gilt als Anzeichen für Reife. Vollreife Früchte enthalten meist mehr Zucker als grüne Exemplare, die deutlich weniger Kalorien liefern. Die Präferenz für rote Lebensmittel war daher früher ein Überlebensvorteil.



Rot regt den Hunger an – und ist verkaufsfördernd. Dass die Farbe Rot verkaufsfördernd wirkt, ist vielen Lebensmittelkonzernen bereits seit Längerem bewusst: Salamis und Würste werden etwa häufig mit roter Farbe gefärbt, um sie appetitlicher wirken zu lassen. Durch den psychologischen Rot-Trick kann die Industrie minderwertige Inhaltsstoffe einfach appetitlich färben.

Nicht nur das Lebensmittel selbst, sondern auch die Farbe der Verpackung könnte einen Einfluss darauf haben, für welche Lebensmittel wir uns entscheiden, vermuten die Wissenschaftler im Fachmagazin "Scientific Reports". Burger King und McDonald's hüllen ihre Lebensmittel seit Langem in appetitliches Rot.



caloriebrands [Folgen](#)

Gefällt 162 Mal 6Tage

caloriebrands Once you pop, you can't wear that top #caloriebrands #calories #bringles #packaging #design #brand #fit #fitness #summerbody

coletassoft Maybe it varies from place to place, but in Spain, it's 165g per can and 51kcal per 100g so that makes it 945.15kcal/can :)

durgung 🍌🍌 @dedeeeren @mruembery

pellinyldz @eyilbenq1903 inanaamyonummm

teletabikbiri @eeceemcosaar neden hayvan gibi olduğunuz cevabı...

semdem27 @seia.meco

eeceemcosaar Canım istedi 🍌🍌 @teletabikbiri

teletabikbiri @eeceemcosaar zikim ye gıngıgıkık



caloriebrands [Folgen](#)

Gefällt 132 Mal 3Tage

caloriebrands Half of the bag is full of air, the other half is full of calories #calories #fits #ays #walkers #design #buzzfeast #instafood #buzzfeed #motivation furrudonnaoB84 Cool

huffingtonpost Hi, Did you take this image and may we please have permission to use it across Huffington Post platforms? If so, please comment with #yeshuffpost. View the terms for this permitted use at: www.huffingtonpost.com/terms.html

caloriebrands @huffingtonpost sure #yeshuffpost

ilana.skywalker 162 each bag??

kengede Actually not that bad. Nice

ebpaula What size bag?

sebastien\_garnier What size ?.

caloriebrands @sebastien\_garnier

Melden dich an... um mit... Gefällt mir 211



caloriebrands [Folgen](#)

Gefällt 170 Mal 3Tage

caloriebrands Better think twice before eating at once #calories #caloriebrands #fitness #design #workout #fitforsummer #instafood #benkerys #motivation #summer #icecream #cookies #buzzfeast #buzzfeed #body #beauty #stop #aiert #pericolo #auto semokhvalov\_maxim @koz\_zz

heclass @pelindemidag

ibdybyan @antoine\_niel une tuerie ce truc !

victoriaepod @lilisee02xii

didemdemirr Jesus @busrayaban @ozhnyuksel

annieeiler @redklier23 depressed

bethanyjoynt Wuahahaha @juun1995 @elinefranken

ameel\_my 3 cullibres. @camilabre



caloriebrands [Folgen](#)

Gefällt 104 Mal 3Tage

caloriebrands Taste the rainbow, jog for 30 minutes to burn the rainbow #calories #instafood #caloriebrands #design #brand #packaging #fit #fitforsummer fatiemmah @bsalaniz\_

the\_fandoms\_power Very clever to tell us how much we need to jog. I mean we don't realise how bad it is for our health. By comparing with jogging, it shows us that 2 minutes of happiness is 30mn of sport

meganbertha @kenziekyle Lol! taste it then burn it. Can that be the fat motto next fat?

kenziekyle Yes plz @meganbertha

busrayaban Ozhan @ozhnyuksel @didemdemirr

wearyam Ah mais c'est pour ça ie gros c'.

## Rezept

### Gebeiztes Lachsfilet



Gut Fisch will Weile haben: Durch das Beizen wird der Lachs superzart

Zutaten:

Für 4 Personen

- 1/2 kg Lachsfilet (am Stück; mit Haut)
- 1/2 EL Wacholderbeeren
- 1/2 EL Pfefferkörner
- 1/2 TL Fenchelsamen
- 15 g Rohrzucker
- 1/2 EL Rohrzucker
- 30 g + etwas Meersalz
- Pfeffer
- 2 Rote Beten
- 1/2 Bio-Orange
- 100 g Staudensellerie
- 1/2 rote Zwiebel
- 1/2 Apfel
- 1/4 Zitrone
- Frischhaltefolie

Zubereitung: 50 Min. und 1 Tag Wartezeit

1. Am Vortag Den Fisch abspülen, trocken tupfen und mit der Hautseite nach unten auf ein großes Stück Folie legen. Die Wacholderbeeren, Pfefferkörner und Fenchelsamen im Mörser mittelfein zerstoßen. 15 g Zucker und 30 g Salz untermischen.
2. Rote Beten schälen (ev. Einmalhandschuhe tragen – sie färben stark!), kurz waschen und grob reiben. Orange heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Gewürzmix und die Orangenschale mischen, auf dem Fisch verteilen. Rote Beten darüber geben. Fisch fest in die Folie wickeln und in eine große, flache Form legen. Ca. 24 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.
3. Am nächsten Tag Sellerie putzen, waschen und sehr fein würfeln. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Apfel waschen, entkernen und ebenfalls fein würfeln. Sellerie, Zwiebel, Apfel und Zitronensaft mischen. Mit Salz, Pfeffer und 1/2 EL Zucker abschmecken.
4. Fisch aus Folie nehmen, Flüssigkeit abgießen. Den Rote-Bete-Gewürz-Mix abstreifen, Lachs kurz kalt abspülen, trocken tupfen. Filet von der Haut schneiden und in etwas breitere Streifen schneiden. Mit der Sellerie-Apfel-Salsa anrichten.



## Werkidee



Sammele rote Rosenblätter im Garten oder am Wegesrand.

Lasse sie trocknen oder presse sie zwischen Zeitungen, die du mit einem Brett und Büchern beschwerst.

Danach kannst du sie nutzen,

- um Briefe zu verzieren
- als Potpourri
- in einem feinen Stoff - Säcklein als Badewasserzusatz
- um sie auf selbstgeschöpftes Papier zu streuen (Anleitungen dazu findest du im Internet)
- um sie in eine Mischung von anderen Blüten zu geben und diese als Tee oder Gesichtswasser zu bereiten. Eine wunderbare Mischung für die Haut besteht z.B. aus:  
Rosenblättern, Erdbeerblättern, Hagebutte, Hibiskus, und Kornblumenblättern



Quellen:

[www.farbundsinn.ch](http://www.farbundsinn.ch)

<https://www.google.ch/search?q=gepresste+roaenbl%C3%A4tter&tbm=isch&ved=2ahUKEwiOqs6xsl>

<https://www.lecker.de/graved-rote-bete-lachs-76991.html?numberOfPeople=4>

<https://www.stern.de/gesundheit/rotes-essen-appetit-ernaehrung-7169802.html>

Keller,Zurfluh, Widmer „Prozessorientiertes Therapeutisches Malen und Gestalten, 201

[www.abalico-einfach-schoen-magazin](http://www.abalico-einfach-schoen-magazin)

<https://www.bing.com/images/search?view=detailV2&ccid=n5uNGX7%2b&id=79B1E8624BFBAB3B9>

Magazin Weltkunst, Sept.2015

<https://www.bing.com/images/search?q=rote+wohnung>