

# Erdung: So wappnen wir uns gegen Elektrosmog & Entzündungen



Kennt Ihr das Gefühl, nicht mehr in sich zu ruhen, die Bodenhaftung verloren zu haben? Man fühlt sich gestresst, nervös, ist leicht genervt, schläft schlecht, kann sich schlecht konzentrieren und fühlt sich allgemein nicht wohl in seiner Haut. Viele nennen das dann „urlaubsreif“ und denken dabei an die wohltuende Wirkung von langen Strandspaziergängen barfuß im Sand. Es gibt für diesen heilsamen Effekt aber auch noch einen Fachbegriff: Earthing oder Grounding, zu deutsch Erdung.

## **Erde und Menschen sind elektrisch**

Der Mensch ist ein elektrisches Lebewesen, welches auf einem elektrischen Planeten lebt. Die menschlichen Körperzellen brauchen eine Verbindung zu den negativ geladenen Elektronen der Erde, um positiv geladene Belastungen z.B. freier Radikale ausgleichen zu können. Freie Radikale können unsere Zellen schädigen.

**Exkurs:** Unsere Erde verfügt über eine bestimmte elektromagnetische Resonanzfrequenz, bei der sie mitzuschwingen beginnt. Diese Frequenz entsteht durch Energieentladungen wie Blitze zwischen Ionosphäre und Erdoberfläche. Blitze können in die Erde eindringen, verstärken sich dabei und bilden so gewaltige stehende Wellen, die über lange Zeit stabil bleiben können. Diese sog. Schumann-Frequenz der Erde von 7,83 Hertz entspricht auch einer der Resonanzfrequenzen des menschlichen Gehirns (vgl. Nikolai Tesla, Winfried Schumann, Herbert König).

Die Übereinstimmung zwischen Erd- und Gehirnfrequenz ist kein Zufall, denn Tiere und Menschen haben ihre Gehirnfrequenzen im Laufe der Evolution den natürlichen Gegebenheiten ihres Lebensraumes angepasst. Die Schumann-Frequenz wird heute als biologisches Normal bezeichnet, die der Mensch benötigt, um gesund zu bleiben. Die Frequenz 7,8 Hz kommt im Körper im Hippocampus vor, das Hirnareal, welches für Aufmerksamkeit und Konzentration wichtig ist. Sie wird auch „Schönwetterfeld“ genannt. Nicht ohne Grund werden in der bemannten Raumfahrt der NASA Schumannwellengeneratoren eingesetzt (vgl. NASA Prof. Persinger, Prof. R. Wever, Dr. Wolfgang Ludwig).

## Wie wir die Verbindung zur Erde verloren haben

Früher sind wir viel barfuß oder mit leitfähigen Ledersohlen über die Erde gegangen und waren somit gut geerdet. Doch dann kamen die Gummisohle und die asphaltierte Straße. Gummi und Plastik sind Nichtleiter, sie werden auch zum Isolieren von Stromleitungen eingesetzt und genauso isolieren sie uns auch vom Erdboden. Dadurch verhindern sie den nützlichen Elektronenfluss von der Erde in unseren Körper.

Zusätzlich strömen vielfache krankmachende Einflüsse mit positiver Ladung auf den Körper ein. Vor allem freie Radikale können unsere Körperzellen schädigen. Aber auch schädliche, künstlich erzeugte elektromagnetische Wechselstromfelder befinden sich überall in unserem Umfeld. Sie kommen von Stromleitungen (selbst wenn kein Strom in ihnen fließt), Computern, Mobiltelefonen, Funkmasten, Radio, TV, WLAN, Bluetooth uvm. Verstärkt wird dies durch Störsignale elektromagnetischer Felder oder Spitzenspannungen wie Leuchtstoffröhren, Energiesparlampen, Festplatten, Elektroheizgeräte, Föhnen, Kühlschränken, Klimaanlage, Staubsaugern uvm. Spitzenspannung wandert über unser Stromnetz durchs Haus und in die Atmosphäre, da Wechselstromleitungen wie Antennen wirken.

Die elektromagnetische Spannung sollte für Lebewesen so gering wie möglich und am Besten gleich Null sein. Früher bewegte sie sich zwischen 50 - 200 mVolt. Heute liegt diese schädliche Belastung zwanzig- bis fünfzigmal höher bei 1 - 10 Volt (=1.000 - 10.000 mV)!

## **Fehlende Erdung macht uns krank**

Menschen, die magnetisch abgeschirmt leben, verlieren ihren Bezug zur inneren Uhr, was sich auf den Wach-Schlaf-Rhythmus, die Temperaturkurve des Körpers und den Cortisolspiegel im Blut auswirken kann. Das Fehlen der Schumann-Frequenzen kann Störungen des Allgemeinbefindens wie Benommenheit, Kopfschmerzen, Pulsveränderungen und Atemveränderungen erzeugen.

Zusätzlich erzeugen elektromagnetische Felder eine elektrische Spannung in uns und stören unsere körpereigene elektrische Kommunikation mittels Elektrolyte.

Während bei niederfrequenten Feldern elektrische Ströme im Körperinnern fließen, wird bei den hochfrequenten Feldern die in das Körpergewebe eingestrahlte Energie vorwiegend in Wärme umgewandelt. Derartige Temperaturerhöhungen im Körper oder in Teilbereichen des Körpers können zu Schädigungen führen. Als besonders empfindliches Organ in dieser Hinsicht gilt das Auge.

Die Wirkung von einem Übermaß an positiver Beladung im Blut kann sehr deutlich unter dem Dunkelfeldmikroskop gesehen werden, was zeigt, wie sich die Zellen anziehen und aneinander verklumpen.

## **So wappnen wir uns gegen Elektrosmog & Entzündungen**

### **Elektromagnetische Felder vermindern**

Es ist sicherlich sinnvoll, die elektromagnetische Strahlung bei uns zuhause zu verringern, indem wir z.B. Mobiltelefone nachts auf Flugmodus stellen, das WLAN am Router ausschalten, DECT-Telefon auf ihre Station im Ecomodus stellen, einen Netzschalter installieren und die Stecker von elektrischen Geräten im Schlafzimmer ziehen.

### Exkurs: Veränderung der gemessenen Körperspannung durch Elektrogeräte

Das folgende Beispiel eines Schlafzimmers zeigt, wie sich die Strahlungshöhe einzelner elektromagnetischer Feldquellen auf die Körperspannung einer Person auswirkt, die ungeerdet auf dem Bett liegt, während die Geräte nacheinander vom Netz getrennt werden. Die Körperspannung sinkt mit jedem Steckerziehen deutlich:

- 3082 Volt mit allen Geräten an der Netzspannung
- 2770 Volt, als der Radiostecker gezogen wurde
- 1650 Volt, als der Stecker einer Lampe gezogen wurden
- 1290 Volt, als die andere kleine Lampe aus der Steckdose gezogen wurde
- 0880 Volt, als der Stecker des Weckers gezogen wurde

Es gibt jedoch viele Strahlen, vor denen wir uns nicht schützen können. Auch Abschirmmatten können nicht viel gegen die Strahlung machen, die uns in Form von Funkmasten oder dem WLAN der Nachbarn umgibt.

## Sich erden

Nur die Erdung ist in der Lage, diesen schädlichen Einflüssen etwas Wirkungsvolles entgegen zu setzen, indem sie nicht versucht abzuschirmen, sondern auszugleichen. Es gibt ganz einfache Methoden, sich täglich zu erden:

- barfuß gehen
- schwimmen im Meer oder mineralhaltigen Seen
- [Erdungsprodukte](#)

Während die ersten beiden Möglichkeiten der Erdung vor allem im Urlaub und im Sommer durchführbar sind, stellen moderne Erdungsprodukte ein geniale Erfindung dar, um sich über viele Stunden am Stück zu erden! Die Idee dafür stammt von Clint Ober, ein ehemaliger Experte in der Kabel-TV-Industrie, der nach zehnjähriger Forschung die Welt für dieses Thema mit seinem Bestseller [Earthing - Heilendes Erden: Gesund und voller Energie mit Erdkontakt](#) sensibilisierte. In der Folge entwickelte er Produkte mit leitfähigen Fasern, die das bestehende Erdungskabel eines Hauses nutzen.

Neueste Forschungen schreiben der Erdung vor allem zwei wichtige Effekte zu:

1. Sie können dabei helfen, Belastungen durch Felder elektrischer Leitungen zu reduziert

## 2. Sie können antioxidativ wirkende Elektronen liefern, die Entzündungsprozesse verringern

Das Abnehmen der elektromagnetischen Spannung durch Erdung lässt sich wissenschaftlich eindeutig mit einem Voltmeter und einem Erdungsprodukt nachweisen. Denn die Auswirkungen der Erdung können direkt als Messung der statischen Aufladung der Haut und indirekt über Hautwiderstandsmessungen ermittelt werden. So kann man sicher sein, dass es sich bei diesen Wirkungen nicht um Einbildung oder Parawissenschaft handelt.

### Exkurs: Ungeerdete versus geerdete Messung der statischen Aufladung der Haut per Voltmeter

Im obigen Beispiel betrug die Wechselstromspannung außen am Körper im ungeerdetem Zustand mit Elektrogeräten im Schlafzimmer 3082 Volt. Nach Hautkontakt mit einem beliebigen Erdungsprodukt reduzierte sich diese Spannung auf wenige mVolt.

Entscheidend für die Messung ist, dass sowohl das Earthing-Produkt als auch die Erdungsleitung am Messgerät mit demselben Erdpotenzial verbunden sind, egal ob es sich um eine Steckdose oder einen Erdungsstab im Freien handelt.

Forscher sehen jedoch den entscheidenden Vorteil der Erdung in ihren antioxidativen Eigenschaften und der damit verbundenen, ausgleichenden Wirkung auf die Gesundheit. In diesem Zusammenhang werden folgende, mögliche Verbesserungen genannt:

- Schützt vor chronischen Entzündungen und Autoimmunerkrankungen
- Verdünnt das Blut, wodurch mehr Sauerstoff transportiert wird und die Mitochondrien bei der ATP-Produktion unterstützt werden
- Reduziert Schmerzen
- Normalisiert Cortisollevel
- Baut Stress ab
- Stärkt das Immunsystem
- Verbessert den Schlaf
- Stärkt das Herz
- Normalisiert den Blutkreislauf
- Vermindert Elektrosensibilität
- Reduziert die Aktivität des Sympathikus zugunsten des Parasympathikus

Auch Borrelien geht es bei verbesserter Sauerstoffversorgung an den Kragen, da sie nur im anaeroben Milieu überleben können. Durch die Erdung ist daher auch eine Jarisch-Herxheimer-Reaktion möglich.

# Fazit

Nachdem ich zwei Vorträge über Erdung gehört hatte, musste ich es einfach ausprobieren und habe mir ein [Erdungslaken von Groundology](#), dem offiziellen Auslieferer für die Erdungsprodukte von Clint Ober, besorgt. Ich habe sofort gemerkt, dass es mich mit mehr Energie versorgt, allerdings hatte ich zu Anfang echte Probleme, damit einzuschlafen. Ich habe das Laken daher quer über beide Betten und ganz ans Fußende gelegt, so dass nur meine Fußspitzen es berührten. So hatte mein Körper die Möglichkeit, durch Anziehen der Beine im Schlaf selbst die Menge an erdender Energie zu regulieren. Es hat etwa zwei Wochen gedauert, bis ich die volle Power ertragen und trotzdem schlafen konnte. Aber seitdem kann ich sagen, dass ich deutlich energiegeladener bin! Ich freue mich richtig, meine Beine abends darauf legen zu können und stehe morgens frisch und erholt auf. Meine Träume sind ruhiger und der Schlaf tiefer.

Viele Nutzer spüren eine merklichen Besserung bei vielfältigen Leiden, auch bei chronischer Erschöpfung, Entzündungen und verschiedenen schweren Autoimmunerkrankungen. Erdung ist keine „Behandlung“ oder ein „Heilverfahren“ für irgendeine Krankheit oder Störung. Vielmehr lässt sich eindeutig sagen: Der menschliche Körper hat sich im Kontakt mit der Erde entwickelt und muss diesen natürlichen Kontakt aufrechterhalten, um richtig zu funktionieren.

Dafür muss man nun auch nicht mehr bis zum Urlaub warten ☐

# Quellen

Anbieter: [Groundology](#): Erdungsprodukte nach Clint Ober, u.a. Erdungslaken, Erdungsschlafsäcke, Erdungsmatten, Erdungsschuhe u.v.m.

Buch: [Earthing - Heilendes Erden: Gesund und voller Energie mit Erdkontakt](#), Clint Ober, Stephen Sinatra, Martin Zucker

Buch: [Informative Medizin. Muss man krank sein?: Krankheits-Ursachen /Behandlung ohne Chemie](#), Wolfgang Ludwig

Gemeinnützige Organisation: [Earthing Institute](#) von Gaétan Chevalier,

Ph.D., James Oschman, Ph.D., Stephen Sinatra, M.D., F.A.C.C., F.A.C.N. und anderen

Artikel: [So funktioniert Earthing](#), Gaétan Chevalier, Ph.D. und James Oschman, Ph.D.

Artikel: [„Earthing“: Das Phänomen des Erdens - Verbindung mit der Erde reduziert Stress, verbessert den Schlaf und stärkt das Immunsystem](#), Doepp, Manfred und Martin, Ralf

Interviews: [Energieheilungskongress](#), Interviews mit Dr. Stephen Sinatra und Bruno-Maria Byrs

Studie: The effect of pulsating magnetic fields upon the behavior and gross physiological changes of the albino rat Undergraduate thesis“ von Persinger, M. A

Studie: The effects of electric fields on circadian rhythmicity, Rütger Wever, in men. Life Sci. Space Res. 8

---

Die Inhalte der Seiten beinhalten weder eine Heilkunde noch ersetzen sie eine ärztliche Abklärung und/oder Behandlung. Die hier dargestellten Erfahrungsberichte und Heilungsmethoden entsprechen nicht der offiziellen medizinischen Lehrmeinung. Wer Informationen aus dem hier Gesagten anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Es werden weder Diagnosen gestellt noch Therapieempfehlungen oder Heilversprechen abgegeben. Diese Seite ersetzt keinen Arztbesuch und stellt keine Beratung im medizinische Sinne dar. Bitte besprechen Sie alle Anregungen, die Sie auf dieser Seite bekommen, mit Ihrem Arzt.

---

Bildrechte: Enggik / Freepik