

Studien zeigen, was mit dem menschlichen Körper geschieht, wenn wir auf der Erde barfuss gehen

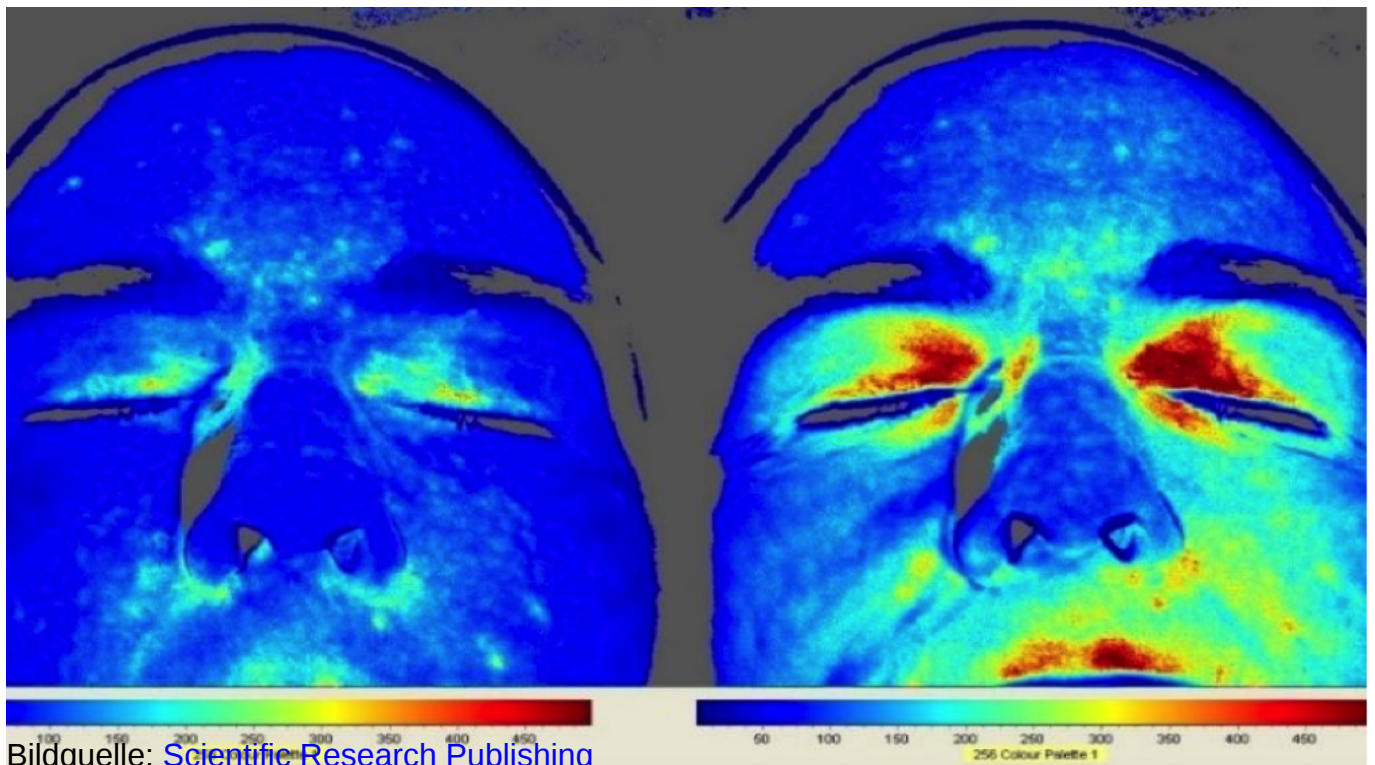
Dank der lichtvollen Arbeit von [spiritscape](#) können wir diesen Beitrag auch als [Video](#) anbieten

Bereits in einem früheren Artikel haben wir darauf hingewiesen, wie wichtig das Erden im übergeordneten Sinn und speziell der direkte physische Kontakt mit der Erde für unser Wohlbefinden ist. Wir haben im Beitrag [Sich Erden](#) auf die verschiedenen Aspekte des sich Erdens hingewiesen, sind auf die physikalischen Grundlagen eingegangen, haben detailliert über den vielfachen gesundheitlichen Nutzen gesprochen, und auch über die Vorteile für Seele und Geist. Schliesslich haben wir im Beitrag auch viele nützliche Übungen und Hilfsmittel angegeben. Gerne empfehlen wir unseren Leserinnen und Lesern, sich diesem Artikel neu oder nochmals zuzuwenden.

Im folgenden Beitrag von Arjun Walia wird über zum Teil neue wissenschaftliche Erkenntnisse gesprochen, die den gesundheitlichen Vorteil des sich Erdens belegen.

Von Arjun Walia auf collective-evoution.com; übersetzt von Taygeta

Die beiden Bilder unten zeigen, wie durch Erdung („Grounding“) eine verbesserte Durchblutung des Gesichts festgestellt werden kann. Mit einem *Speckle Contrast Laser Imager* wurde dokumentiert, wie bereits nach 20 Minuten Erdung die Blutzirkulation im Gesicht erhöht wurde (Bild rechts; dunkelblau = niedrigste Zirkulation, dunkelrot = höchste Zirkulation)



Bildquelle: [Scientific Research Publishing](#)

Zum Erden / zur Erdung [engl. „Grounding“ oder „Earthing“) stellt man mit seinen Füßen einen direkten Kontakt mit der Erde her, ohne Schuhe oder Socken als Barriere. Der Grund für

diese Praxis liegt in der negativen Ladung, über welche die Erde im Überfluss verfügt. Diese Ladung ist elektronenreich, und deshalb dient das Erden zur guten Versorgung des menschlichen Körpers mit (negativ geladenen) Elektronen, die wie Antioxidantien helfen die freien Radikale in uns zu zerstören, welche schädlich für unsere Gesundheit sind.

Dr. James Oschman, Biologie an der University of Pittsburgh und ein Experte auf dem Gebiet der Energie-Medizin, stellt fest:

Subjektive Berichte, dass das barfuss auf der Erde gehen die Gesundheit verbessert und das Wohlbefinden fördert, finden sich in der Literatur und in den Praktiken verschiedener Kulturen auf der ganzen Welt. Aus einer Vielzahl von Gründen zögern viele Menschen, draussen barfuss zu gehen, es sei denn, sie sind im Urlaub am Strand. ([Quelle](#))

Wenn man darüber nachdenkt erkennt man, dass das Erden durchaus Sinn macht; in unserem natürlichsten Zustand würden wir wohl keine Art von Fussbedeckung tragen. Wenn du deine Füße auf den Boden bringst, kannst du grosse Mengen an negativen Elektronen durch die Sohlen deiner Füße aufnehmen, was wiederum dazu beitragen kann, deinen Körper auf demselben negativ geladenen elektrischen Potential wie die Erde zu halten. [Details dazu in unserem Beitrag [Sich Erden](#)]

Die Wissenschaft

In einer Studie, die vor ein paar Jahren im Journal of Environmental and Public Health mit dem Titel "Earthing: Health Implications of Reconnecting the Human Body to the Earth's Surface Electrons" (Erden: gesundheitliche Auswirkungen der Wiederverbindung des menschlichen Körpers mit den Elektronen der Erdoberfläche) veröffentlicht wurde, wird postuliert, dass das Erden eine mögliche Behandlung / Lösung für eine Vielzahl von chronischen degenerativen Erkrankungen darstellen könnte.

Sie kam zu dem Schluss, dass ein einfacher Kontakt mit der Erde, entweder barfuss im Aussenbereich oder mit geerdeten leitfähigen Systemen im Innenbereich, als eine natürliche und "tief wirksame Umweltstrategie" gegen chronischen Stress, ANS-Dysfunktion, Entzündungen, Schmerzen, schlechten Schlaf, gestörten HRV, hyperkoagulierbares Blut und viele weitere häufige Erkrankungen der Gesundheit, einschliesslich Herz-Kreislauf-Erkrankungen, dienen könnte. In der Studie wird gefolgert:

Die bisher durchgeführte Forschung stützt die Auffassung, dass das Erden des menschlichen Körpers ein wesentliches Element für ein Gesundheitsgleichgewicht darstellen kann, zusammen mit Sonnenschein, sauberer Luft, reinem Wasser, nahrhaftem Essen und körperlicher Aktivität. ([Quelle](#))

Eine weitere Studie, die von der Abteilung für Neurochirurgie am Militärspital in Powstancow, Warschau durchgeführt wurde, zusammen mit anderen Partnern wie der Polnischen Medizinischen Universität, stellte fest, dass die Werte der Blut-Harnstoff-Konzentrationen bei Patienten, die geerdet sind (verbunden mit dem Erdpotential durch Verwendung von Kupferdraht) tiefer sind, und dass das Erden während der körperlichen Übungen zu einer verbesserten Erholung von den Übungseinheiten führte.

Die Studie kam zum Schluss:

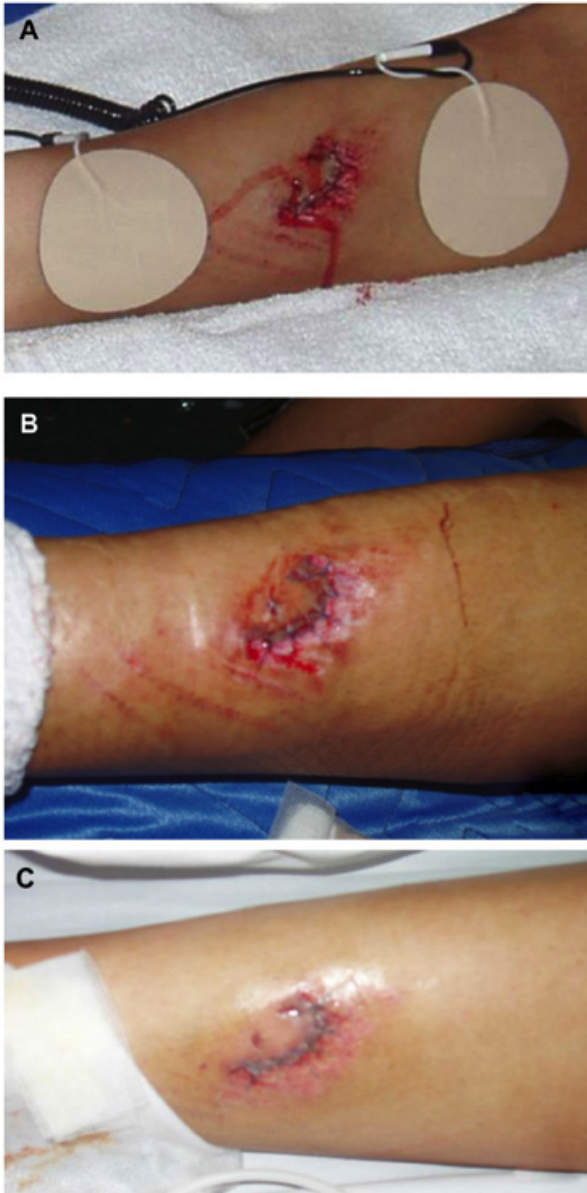
Diese Ergebnisse legen nahe, dass die Erdung während körperlichen Anstrengungen den hepatischen Protein-Katabolismus hemmt oder die Nieren-Harnstoff-Ausscheidung erhöht. Erdung während einer körperlichen Betätigung beeinflusst den Proteinstoffwechsel, was zu einer positiven Stickstoffbilanz führt. Dieses Phänomen hat eine fundamentale Bedeutung für das Verständnis menschlicher Stoffwechselprozesse und kann Auswirkungen auf Trainingsprogramme für Athleten haben. ([Quelle](#))

Eine Studie, die im vergangenen Jahr von der Abteilung für Entwicklung und Zellbiologie an der Universität in Kalifornien in Irvine veröffentlicht wurde, stellte fest, dass die Erdung des menschlichen Körpers die Gesichts-Blutflussregulation verbessert. ([Quelle](#))

Wie bereits erwähnt, haben Studien belegt, dass das Erden die Blutviskosität reduziert, was ein wichtiger Faktor bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist. ([Quelle](#))

Eine Studie, die im *Journal of Alternative and Complimentary Medicine* veröffentlicht wurde, kam sogar zu dem Schluss, dass Erdung "der primäre Faktor sein kann, um das endokrine und nervöse System zu regulieren". ([Quelle](#))

In einer Rezension, veröffentlicht im *Journal of Enflammation Research*, wird festgehalten:



Die Erdung verringert oder verhindert sogar die Hauptsymptome einer Entzündung nach Verletzungen: Rötung, Hitze, Schwellung, Schmerzen und Funktionsverlust. Die schnelle Auflösung der schmerzhaften chronischen Entzündung wurde in 20 Fallstudien mit medizinischer Infrarot-Bildgebung bestätigt (Abbildung). . . . Unsere Haupthypothese ist, dass die Verbindung des Körpers mit der Erde freie Elektronen von der Erdoberfläche über und in den Körper leitet, wo sie antioxidative Effekte haben können. Unsere Untersuchungen legen nahe, dass mobile Elektronen eine antioxidative Mikroumgebung um das Verletzungsreparaturfeld schaffen (...) und verhindern, dass begleitende Schäden im gesunden Gewebe auftreten, dass der Bildung von so genannten "entzündlichen Barrikaden" vorgebeugt wird oder sie reduziert wird. Wir haben auch die Hypothese, dass Elektronen von der Erde so genannten "stille" oder "schwelende" Entzündung verhindern oder auflösen können. ([Quelle](#))

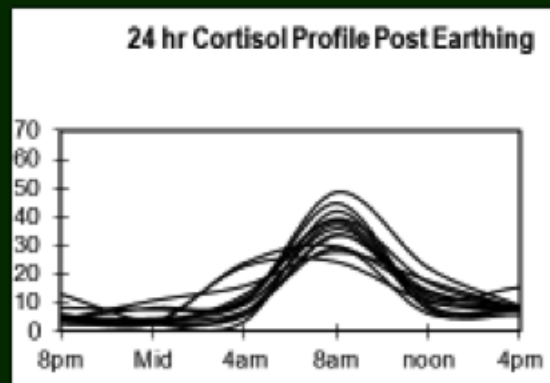
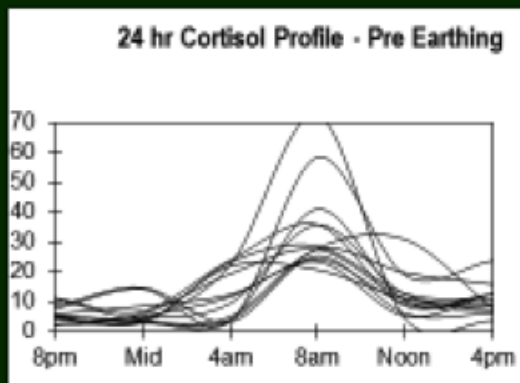
Es scheint, dass es Dutzende von Studien gibt, die die physiologischen Auswirkungen des Erdens bestätigen, die alles umfassen von Anti-Aging und Vorteilen für die Gesundheit des Herzes, bis zu einer Verbesserung des Schlafs, und vielem mehr.

"Dieser einfache Prozess des Erdens ist einer der stärksten Antioxidantien, die wir kennen. Vom Erden wird gesagt, dass es Schmerzen lindert, Entzündungen hemmt, den Schlaf verbessert, das Wohlbefinden erhöht und vieles mehr. Leider sind viele Menschen, die in den

entwickelten Ländern leben, kaum mehr geerdet.” ~ Dr. Josphe Mercola ([Quelle](#))

Wenn man geerdet ist, beginnt sich der tägliche Rhythmus des Stresshormons Cortisol zu normalisieren. Cortisol ist mit der Stressreaktion des Körpers verbunden und hilft, den Blutzuckerspiegel zu kontrollieren, den Stoffwechsel zu regulieren, Entzündungen zu reduzieren und hilft bei der Gedächtnisfunktion. Die folgende Abbildung zeigt die Ergebnisse einer Studie, die die Auswirkungen der Erdung während des Schlafens im Laufe von acht Wochen untersucht hat.

8-Week Study: Sleeping grounded normalizes cortisol in 12 men and women



- 11/12 fell asleep faster
- 5/6 women less PMS/hot flashes
- 9/12 more refreshed, more energy
- 9/12 less emotional stress, anxiety, depression, irritability

8-Wochen Studie bei 12 Männern und Frauen: 11/12 schlafen schneller ein 5/6 der Frauen

haben weniger Hitzewallungen 9/12 fühlen sich erfrischt und haben mehr Energie 9/12 fühlen weniger emotionalen Stress, haben weniger Ängste, Depression und sind weniger reizbar

Wie kann man sich erden?

Die meiste Zeit, wenn wir auf der Erde gehen, tragen wir Schuhe mit Gummi- oder Plastiksohlen. Diese Materialien sind Isolatoren, wie sie auch verwendet werden, um elektrische Drähte zu isolieren. Unser Schuhwerk trennt uns also vom Elektronenüberfluss der Erde, mit dem wir (in natürlicher Weise) verbunden sein sollten.



Wenn man Leder-Schuhe (oder veganes Leder) trägt oder barfuss geht auf Sand, Gras, Erde, Beton oder Keramikfliesen, wird man geerdet. Wenn man auf Holz, Gummi, Kunststoff, Vinyl, Teer oder Asphalt geht, ist man nicht geerdet.

Wenn du also das nächste Mal draussen bist, ziehe deine Schuhe aus! Du kannst auch leitfähige Systeme verwenden, während du schläfst, arbeitest oder im Haus Zeit verbringst [Details dazu in unserem Beitrag [Sich Erden](#)], um einen förderlicheren und gesunderen Lebensstil zu pflegen.