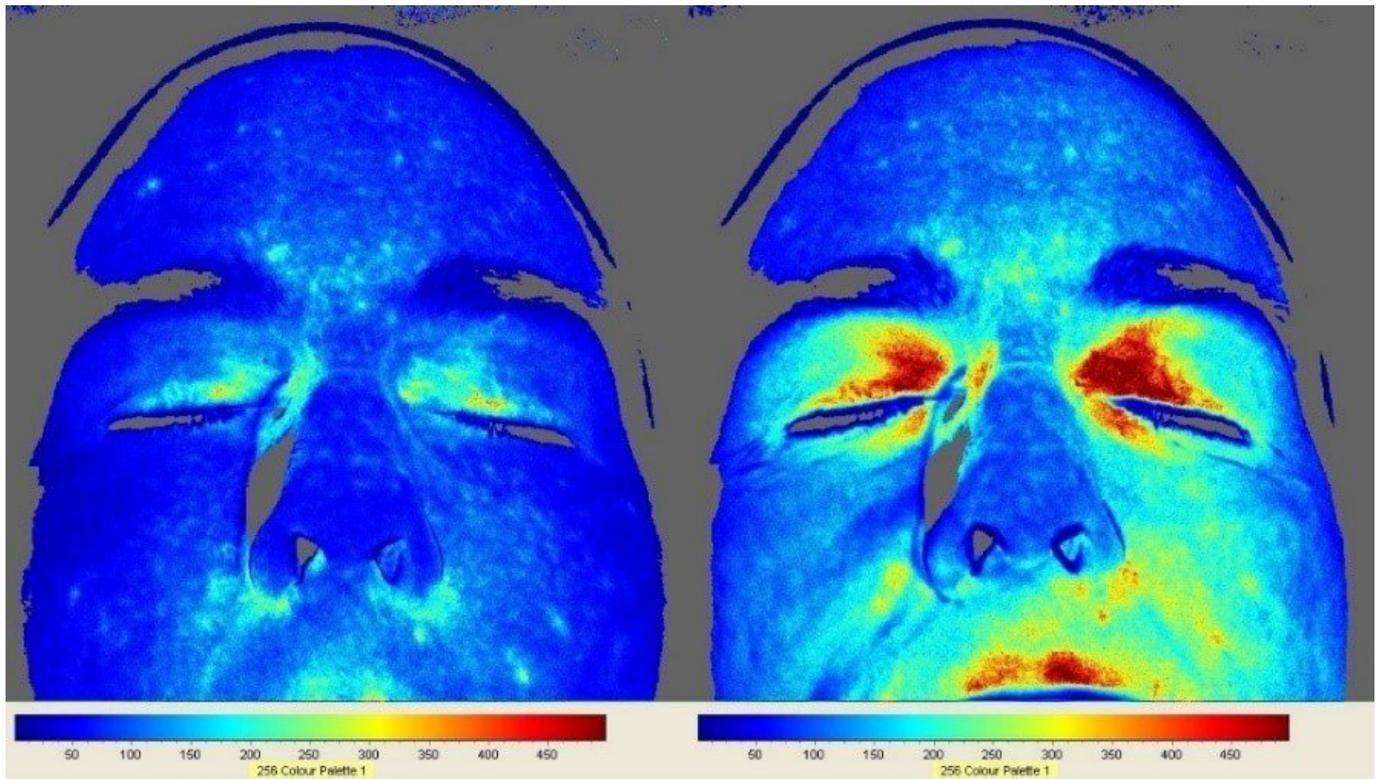


## Studien zeigen, was mit dem menschlichen Körper passiert, wenn wir barfuss auf der Erde laufen

von Arjun Walia [auf Collective Evolution veröffentlicht](#), übersetzt von Alkione

*Die Tage werden wieder länger, wir haben mehr Licht, es wird wärmer und viele von uns zieht es nach draussen in die Natur. Vielleicht wollt ihr bei der nächsten passenden Gelegenheit mal ausprobieren, barfuss auf der Erde zu stehen oder zu laufen und in euch reinfühlen, ob ihr eine Veränderung wahrnehmen könnt – kurzfristig und/oder langfristig.*

*Gerne dürft ihr eure Erfahrungen in der Kommentarfunktion mit uns allen teilen.*



Das obenstehende Bild zeigt die verbesserte Gesichtsdurchblutung (rechtes Bild) nach 20 Minuten Erden, wie sie mit einem *Speckle Contrast Laser Imager* dokumentiert wurde (dunkelblau=geringste Durchblutung; dunkelrot=höchste Durchblutung). Bildquelle: [© Scientific Research Publishing](#)

Beim Erden oder “Grounding”, wie es manche Leute nennen, werden die Füße direkt auf den Boden gestellt, ohne Schuhe oder Socken als Barriere. Die Logik hinter dieser Praxis bezieht sich auf die intensive negative Ladung, die von der Erde getragen wird. Diese Ladung ist reich an Elektronen und dient theoretisch als guter Vorrat an Antioxidantien und Elektronen, die freie Radikale zerstören.

Dr. James Oschman, promovierter Biologe der Universität Pittsburgh und Experte auf dem Gebiet der Energiemedizin, [meint dazu](#):

“Subjektive Berichte, dass das Barfusslaufen auf der Erde die Gesundheit fördert und ein Gefühl des Wohlbefindens vermittelt, finden sich in der Literatur und in den Praktiken verschiedener Kulturen aus aller Welt. Aus einer Vielzahl von Gründen zögern viele Menschen, draussen barfuss zu gehen, es sei denn, sie sind im Urlaub am Strand.”

Es macht Sinn, wenn man darüber nachdenkt; in unserem natürlichsten Zustand würden wir nichts haben, was unsere Füße bedeckt. Wenn man seine Füße auf den Boden stellt, kann man über die Fusssohlen negative Elektronen aufnehmen, was dazu beitragen kann, den Körper auf das gleiche negativ geladene elektrische Potential auszurichten wie die Erde.

## Die Wissenschaft

Eine im *Journal of Environmental and Public Health* veröffentlichte Studie mit dem Titel [“Earthing: Health Implications of Reconnecting the Human Body to the Earth’s Surface Electrons”](#) (*Erden: Gesundheitliche Auswirkungen der Wiederanbindung des menschlichen Körpers an die Oberflächenelektronen der Erde*) postuliert, dass das Erden eine potentielle Behandlung für eine Vielzahl von chronisch degenerativen Erkrankungen darstellen könnte.

[Sie kam zu dem Schluss](#), dass der einfache Kontakt mit der Erde, entweder durch Barfussgehen im Freien oder durch den Anschluss an geerdete leitfähige Systeme in Innenräumen, als natürliche und “zutiefst wirksame Umweltstrategie” gegen chronischen Stress, ANS-Dysfunktion, Entzündungen, Schmerzen, schlechten Schlaf, gestörte HRV, hyperkoagulierbares Blut und viele häufige Gesundheitsstörungen, einschliesslich Herz-Kreislauf-Erkrankungen, dienen könnte:

“Die bisherige Forschung unterstützt das Konzept, dass das Erden oder Grounding des menschlichen Körpers ein wesentliches Element in der Gesundheitsgleichung sein kann, zusammen mit Sonnenschein, sauberer Luft und Wasser, nährstoffreicher Nahrung und körperlicher Aktivität.”

Eine andere Studie, die von der Abteilung für Neurochirurgie des Militärkrankenhauses in Powstanców, Warschau, zusammen mit anderen Partnern wie der *Polnischen Medizinischen Universität* durchgeführt wurde, fand heraus, dass die Blut-Harnstoff-Konzentrationen bei Probanden, die während körperlicher Betätigung geerdet (mit dem Erdpotential unter Verwendung eines Kupferdrahtes verbunden) sind, niedriger sind und dass das Erden während des Trainings zu einer verbesserten Trainingserholung führt.

[Sie kam zu dem Ergebnis:](#)

Diese Ergebnisse legen nahe, dass das Erden während des Trainings den hepatischen Proteinkatabolismus hemmt oder die renale Harnstoffausscheidung erhöht. Das Erden während des Trainings beeinflusst den Proteinstoffwechsel, was zu einer positiven Stickstoffbilanz führt. Dieses Phänomen ist von grundlegender Bedeutung für das Verständnis menschlicher Stoffwechselprozesse und kann Auswirkungen auf Trainingsprogramme für Sportler haben.

[Eine im letzten Jahr veröffentlichte Studie](#) der Abteilung für Entwicklungs- und Zellbiologie an der *University of California* in Irvine fand heraus, dass das Erden des menschlichen Körpers die Regulation des Blutflusses im Gesicht verbessert.

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

Eine Studie, die im *Journal of Alternative and Complimentary Medicine* (*Fachzeitschrift für alternative und komplementäre Medizin*) veröffentlicht wurde, [kam sogar zu dem Schluss](#), dass das Erden “der primäre Faktor zur Regulierung des endokrinen und Nervensystems sein kann.”

Laut einer im *Journal of Inflammation Research* (*Fachzeitschrift für Entzündungsforschung*) [veröffentlichten Übersicht](#):

Das Erden reduziert oder verhindert sogar die Hauptanzeichen einer Entzündung nach einer Verletzung: Rötung, Hitze, Schwellung, Schmerz und Funktionsverlust (Abbildungen [1](#) und [2](#)). Ein schnelles Abklingen der schmerzhaften chronischen Entzündung wurde in 20 Fallstudien mit medizinischer Infrarot-Bildgebung bestätigt ([Abbildung 3](#)). ... Unsere Haupthypothese ist, dass die Verbindung des Körpers mit der Erde es freien Elektronen von der Erdoberfläche ermöglicht, sich über und in den Körper auszubreiten, wo sie antioxidative Wirkungen haben können. Konkret gehen wir davon aus, dass mobile Elektronen eine antioxidative Mikroumgebung um das Feld der Verletzungsreparatur schaffen, die reaktive Sauerstoffspezies (ROS), die durch den oxidativen Ausbruch geliefert werden, daran hindert, “Kollateralschäden” an gesundem Gewebe zu verursachen, und die Bildung der so genannten “Entzündungsbarrikade” verhindert oder reduziert. Wir stellen ausserdem die Hypothese auf, dass Elektronen aus der Erde die sogenannte “stille” oder “schwelende” Entzündung verhindern oder auflösen können.

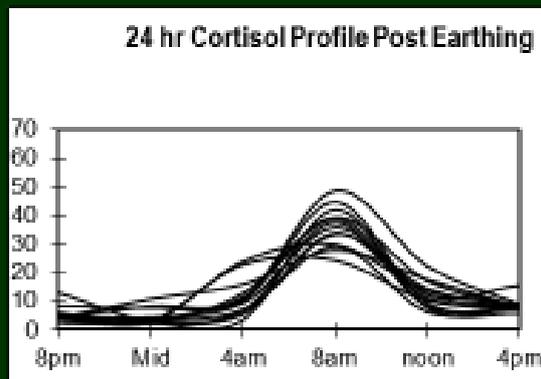
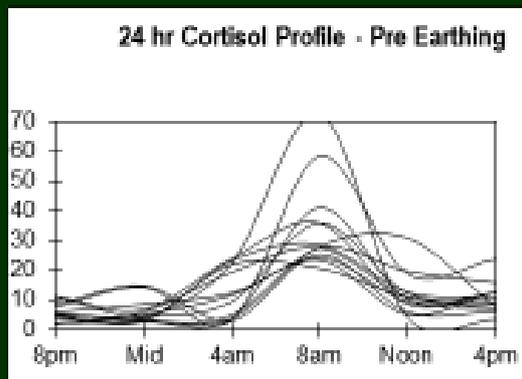
Dutzende von Studien bestätigen die physiologischen Wirkungen des Erdens, die von Anti-Aging und Herzgesundheit bis hin zu verbessertem Schlaf und vielem mehr reichen.

“Dieser einfache Prozess des Erdens ist eines der stärksten Antioxidantien, die wir kennen. Es hat sich gezeigt, dass das Erden Schmerzen lindert, Entzündungen reduziert, den Schlaf verbessert, das Wohlbefinden steigert und vieles, vieles mehr. Leider sind viele, die in den entwickelten Ländern leben, kaum noch geerdet.”

– Dr Josph Mercola ([Quelle](#))

Wenn man geerdet ist, beginnt sich der Tagesrhythmus des Stresshormons Cortisol zu normalisieren. Cortisol ist mit der Stressreaktion unseres Körpers verbunden und hilft, den Blutzuckerspiegel zu kontrollieren, den Stoffwechsel zu regulieren und Entzündungen zu reduzieren. Die Abbildung unten zeigt die Ergebnisse [einer Studie](#), die die Auswirkungen des geerdeten Schlafens über einen Zeitraum von acht Wochen untersuchte.

## 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

### Wie man sich erden kann

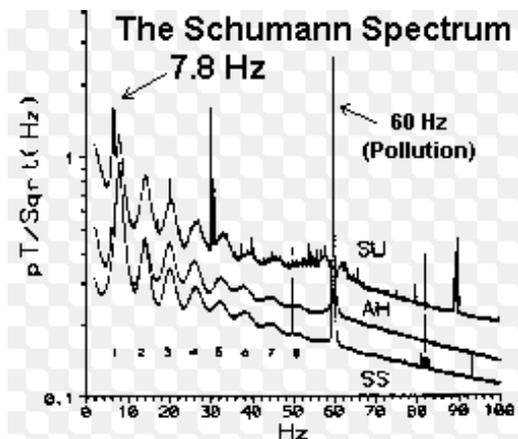
Wir alle laufen die meiste Zeit mit Schuhen mit Gummi- oder Kunststoffsohlen auf der Erde herum. Diese Materialien sind Isolatoren und dementsprechend verwenden wir sie, um elektrische Drähte zu isolieren. Sie trennen uns ausserdem vom Elektronenfluss der Erde ab, mit dem wir eigentlich verbunden sein sollten. Wenn wir jedoch Schuhe mit Ledersohlen tragen (oder veganes Leder!) oder barfuss auf Sand, Gras, Erde, Beton oder Keramikfliesen laufen, werden wir geerdet. Wenn wir auf Asphalt, Holz, Gummi, Kunststoff, Vinyl, Teer oder Teerbelag laufen, sind wir nicht geerdet.

Wenn ihr also das nächste Mal draussen seid, zieht eure Schuhe aus! Ihr könnt auch leitfähige Systeme verwenden, während ihr schlaft, arbeitet oder Zeit in Innenräumen verbringt, um einen bequemeren und lebensstilfreundlichen Ansatz zu verfolgen.

### Schumann-Resonanz

Im Jahr 1952 begann der deutsche Physiker Professor W.O. Schumann von der *Technischen Universität München* mit dem Versuch, die Frage zu beantworten, ob die Erde selbst eine Frequenz – einen Puls – hat. Seine Annahme über die Existenz dieser Frequenz kam von seinem Verständnis, dass, wenn eine Kugel innerhalb einer anderen Kugel existiert, eine

elektrische Spannung erzeugt wird. Da die negativ geladene Erde innerhalb der positiv geladenen Ionosphäre existiert, muss eine Spannung zwischen den beiden bestehen, die der Erde eine bestimmte Frequenz verleiht. Durch eine Reihe von Berechnungen konnte er, seinen Annahmen folgend, auf eine Frequenz stossen, von der er glaubte, sie sei der Puls der Erde. Diese Frequenz war 10Hz.



Erst 1954 tat sich Schumann mit einem anderen Wissenschaftler, Herbert König, zusammen und bestätigte, dass die Resonanz der Erde eine Frequenz von 7,83 Hz beibehält. Diese Entdeckung wurde später von anderen Wissenschaftlern getestet und verifiziert. Seitdem ist die Schumann-Resonanz der akzeptierte Begriff, der wissenschaftlich verwendet wird, um den Puls der Erde zu beschreiben oder zu messen.

Obwohl die Existenz der Schumann-Resonanz eine anerkannte wissenschaftliche Tatsache ist, gibt es nur wenige Wissenschaftler, die die wichtige Beziehung zwischen dieser Frequenz und dem Leben auf dem Planeten vollständig verstehen.

Mehr über die Schumann-Resonanz ist [hier](#) zu finden.

*Artikel bei uns, die damit in Zusammenhang stehen:*

<https://transinformation.net/die-schuhman-resonanzen-was-sie-genau-sind-und-warum-sie-nicht-steigen/>

<https://transinformation.net/du-stirbst-nicht-es-ist-die-schumann-resonanz/>

<https://transinformation.net/wie-man-die-techniken-des-sich-erdens-nutzt-um-sich-zu-schuetzen/>

<https://transinformation.net/vom-nutzen-und-der-notwendigkeit-sich-zu-erden/>