



## **Erden neuer Schlüssel zur Gesundheit durch erholsamen und gesunden Schlaf!**

### **Erden als stärkstes Antioxidans und gegen Elektrosmog**

Erden, ist ein Begriff aus der alternativen Gesundheitsszene und bezeichnet die Anbindung an die Erde.

So wie elektrische Geräte zum Schutz vor Überspannung mit dem Erdreich verbunden, also geerdet werden, können auch Lebewesen sich an das Energiefeld der Erde anbinden. Dadurch sollen enorme positive Effekte für den menschlichen Organismus entstehen.

Was viele für esoterischen Quatsch halten, ist für andere der Schlüssel für ein langes und gesundes Leben. Erden gilt als stärkstes Antioxidans und als hilfreiches Mittel gegen Elektrosmog.

### **Was ist Erden?**

Die Erde ist ein elektrischer Leiter. Daher können elektrische Geräte durch Kontakt zur Erde vor Überspannung gesichert werden. Doch auch der Mensch kann sich mit der Erde verbinden und dadurch in den Genuss etlicher Vorteile für seine Gesundheit kommen.

Erdung ist dabei einerseits durch den direkten Kontakt mit dem Erdboden möglich (z. B. durch eine Erdkraft Erdungsschlafsystem oder das Barfußgehen in der Natur), durch leitfähiges Schuhsohlenmaterial oder aber durch **spezielle Erdungsgeräte**, die entweder mit einer geerdeten Steckdose oder einem in die Erde gesteckten Erdungsstab. Wichtig dabei ist, dass ein Elektronenfluss zwischen Mensch und Erde entsteht. Dann spricht man von Erden.

## **Einschlafen und Durchschlafen leicht gemacht!**

Erdung stellt den naturgegebenen elektrischen Grundzustand des menschlichen Körpers wieder her und erhält diesen auch aufrecht. Dieser Grundzustand wiederum fördert die optimale Gesundheit und Leistungsfähigkeit im Alltag. Die natürliche Energie, die uns die Erde zurück gibt, ist das Mittel schlechthin gegen Einschlafprobleme und Durchschlafprobleme!

## **Modernes Schuhwerk trennt uns von der Erdenergie ab**

Früher als alle Schuhsohlen noch aus Leder gefertigt wurden, standen wir ständig in Kontakt mit dem Elektronenfeld der Erde. Wenn Leder durch die leichte Schweißabsonderung der Füße feucht wird, entsteht ein leitfähiger Kanal für die Elektronen.

Leider haben die Nichtleiter Gummi und Plastik seit den 1960er-Jahren das traditionelle leitfähige Leder immer stärker verdrängt. Wer also Schuhe mit Sohlen aus Plastik oder Gummi trägt, was in der heutigen Zeit fast jeder tut, isoliert sich dadurch vom Erdelektronenfeld und verliert damit seine Erdung.

## **Der Mensch als elektrisches Wesen**

Der Mensch ist ein elektromagnetisches Wesen. So werden zum Beispiel Informationen zwischen unseren Zellen auch durch elektrische Impulse weitergegeben. Diese feine Elektrizität unseres Körpers kann durch entsprechende Gerätschaften wie z. B. bei der Messung der Gehirnströme mittels EEG oder Herzströme mittels EKG nachgewiesen werden.

Gesunde Zellen weisen eine negative Spannung von etwa -70 mV auf, während kranke und alte Zellen nur noch Werte um die -20 mV erreichen. Auch auf der Oberfläche unserer Haut herrscht im idealen Zustand eine ganz leichte Spannung von 0,1 Volt, die mittels eines einfachen Voltmeters nachgewiesen werden kann.

Durch ungünstige Faktoren, wie der Überflutung mit freien Radikalen, kann das natürliche Spannungspotential unseres Körpers erheblich gestört werden. Ungesunde Ernährung, Stress, Elektrosmog und Umweltgifte sorgen dafür, dass wir heute mehr freien Radikalen ausgesetzt sind, als uns gut tun.

## Freie Radikale eine Gefahr für unsere Gesundheit

**Freie Radikale** sind Moleküle mit einem unausgeglichenen Ladungsverhältnis. Das macht sie unseren Körperzellen gegenüber aggressiv und „angriffslustig“. Weil sie ständig darum bemüht sind wieder ins Gleichgewicht zu kommen, „rauben“ sie die fehlenden Ladungen von benachbarten Molekülen, innerhalb unseres Körpers von unseren Zellen. Dadurch werden diese Zellen selbst zu freien Radikalen – ein Teufelskreis beginnt.

Freie Radikale sind in der Lage Enzyme, Eiweiße und Fette nachhaltig zu schädigen und zu zerstören. Deshalb haben sie auch eine destruktive Wirkung auf unsere Körperzellen, unser Körpergewebe und unser gesamtes Organsystem. Freie Radikale zerstören die Zellmembranen, also die äußeren Schutzschichten unserer Zellen, sowie deren intrazelluläre Strukturen.

Infolgedessen können die Energie erzeugenden Systeme in unseren Zellen, die Mitochondrien, nicht mehr genügend Energie bereitstellen und wir fühlen uns müde und schlapp. Auch das Immunsystem, das zentrale Nervensystem und die Hormondrüsen werden immer weiter geschädigt und können ihre Funktionen nur noch unzureichend ausüben.

Freie Radikale können Entzündungen auslösen, unsere DNS schädigen und Mutationen in den Zellen verursachen, die letztendlich zu Krebs führen können. Als gesichert gilt auch, dass freie Radikale für die Entstehung von Gefäß- und Herzerkrankungen sowie bei Alzheimer eine ursächliche Rolle spielen.

Zudem sehen viele Forscher in freien Radikalen den Hauptgrund für vorzeitige Alterungserscheinungen, weil die Zellen durch oxidativen Stress in ihren natürlichen Regenerations- und Reparaturmaßnahmen behindert werden.

## Erden als stärkstes Antioxidans und Anti-Aging-Mittel

Antioxidantien sind die Gegenspieler freier Radikale. Sie enthalten überschüssige Elektronen und helfen daher freie Radikale unschädlich zu machen und schützen unsere Zellen vor dem dadurch entstehenden oxidativen Stress. Viele Obst- und Gemüsesorten sind reich an diesen sekundären Pflanzenschutzstoffen und sollten daher häufig gegessen werden.

Weil die Belastung mit freien Radikalen in den letzten Jahrzehnten enorm gestiegen ist, raten immer mehr Gesundheitsexperten zur Einnahme spezieller Nahrungsergänzungsmittel wie **OPC**, Vitamin C, Selen oder Cystein aufgrund ihrer starken Anti oxidativen Wirkung.

Was viele jedoch nicht wissen, die Erde ist der größte Antioxidantien-Spender und damit das beste Anti-Aging-Mittel überhaupt.

## Die Erde als Elektronenspender

Das Erdenergiefeld besitzt ein unglaubliches Potenzial an frei verfügbaren Elektronen. Jede Minute wird die Erdoberfläche durch schätzungsweise 5000 Blitzeinschläge mit neuen Elektronen versorgt. Auch die Sonneneinstrahlung am Tag und die Wirkung des Mondes bei Nacht sorgen dafür, dass das Erdenergiefeld sich immer wieder rhythmisch erneuert und mit freien Elektronen auflädt.

Auch im menschlichen Körper fließt elektrische Energie und ist für dessen Überleben und Gesundheit notwendig. Neben der Luft zum Atmen, sauberem Trinkwasser und frischer lebendiger Nahrung sind die Gesundheit des Körpers und unser Wohlbefinden auch abhängig von elektromagnetischer, feinstofflicher Energie!

Die TCM bezeichnet diese Lebensenergie als „Chi“. Auch in der ebenfalls viele Tausend Jahre alten indischen Lebens- und Gesundheitslehre „Ayurveda“ spielt diese Lebensenergie mitunter die wichtigste Rolle. Dort wird sie als „Prana“ bezeichnet.

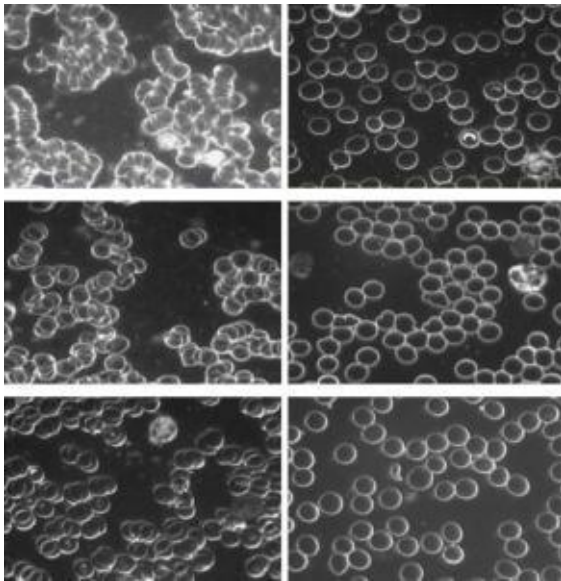
Unser Körperwasser mit den darin gelösten Elektrolyten dient dabei als hervorragender Leiter dieser elektrischen Energie. Und auch die Nervenbahnen leiten Informationen durch elektrische Impuls weiter. Letztendlich besitzt jede einzelne Körperzelle eine eigene elektrische Ladung, die für ihre Gesundheit und all ihre Funktionen verantwortlich ist.

Durch das Erden, z. B. durch den Kontakt der nackten Füße mit dem Erdboden, wird der Körper mit Elektronen (Radikalfängern) versorgt. Dadurch ergeben sich zahlreiche Vorteile durch das Erden.

### Erden hilft gegen / bei:

- Schlafproblemen jeglich Art
- verschobenen Körperrhythmen, wie Schlaf-Wach-Rhythmus und zirkadianer Rhythmus
- Energiemangel und ständiger Müdigkeit
- Entzündungen und entzündungsbedingten Erkrankungen
- chronischen Schmerzen, insbesondere Kopfschmerzen und Muskelschmerzen
- schlecht heilenden Wunden
- Schwäche des Immunsystems
- Schwäche des Herz-Kreislauf-Systems und erhöhtem Blutdruck
- hormonellen Störungen und Beschwerden
- der Überwindung eines Jetlags
- Burn-Out-Symptomen
- dauerhaftem Stress
- psychischem, emotionalem und körperlichem Stress
- Depressionen und Antriebslosigkeit

## Die positive Wirkung des Erdens sind gut erforscht



Infrarot-Wärmebilder zeigen eine deutliche Abnahme von Entzündungsherden, nach nur 30 Minuten Erdung.

Blutbilder unter einem Dunkelfeldmikroskop zeigen, dass 40-minütiges Erden das sogenannte „Geldrollensyndrom“, die scheibenförmige Aneinanderreihung der roten Blutkörperchen in den Kapillaren auflöst.

Die Anbindung an die Erde hilft demzufolge die Verklumpungen der roten Blutkörperchen aufzulösen, wodurch nicht nur die Durchblutung verbessert wird, sondern auch die Gefahr von Blutgerinnseln und Thrombosen verringert wird.

Nach dem Erden bewegen sich die Blutkörperchen wieder freier und alle Zellen, v.a. unser Gehirn können besser mit Sauerstoff versorgt werden.

Fotografie Blutbilder: links vor dem Erden, rechts nach den Erden auf dem Erdkraft Erdungsschlafsystem.

## Erdung beugt den schädigenden Einflüssen von **Elektrosmog** vor

Im heutigen Hightech-Zeitalter sind wir alle ständig und durchgehend von Mikro- und Makrostrahlen umgeben, die tief in unseren Körper eindringen. Funktelefone, WLAN-Netze, Mobilfunkgeräte, Smartphones, Handyfunkmasten, aber auch jedes in der Steckdose angeschlossene elektrische Gerät besitzt ein elektromagnetisches Potenzial und wirkt dadurch auf seine Umwelt ein. Dieser Einfluss geht auch an uns nicht spurlos vorbei.

Mit gesicherten Messmethoden kann eine erhöhte Hautspannung nachgewiesen werden, wenn wir elektromagnetischen Feldern ausgesetzt sind. Diese Spannung belastet unseren ganzen Körper, insbesondere unser zentrales und peripheres Nervensystem und unser Immunsystem. Wir befinden uns dann sozusagen unter dauerhafter Hochspannung, die uns belastet und erschöpft und mit der Zeit sogar krank machen kann.

Wenn wir jedoch durch eine regelmäßige Erdung dafür sorgen, dass diese überschüssige Spannung in den Boden abgeleitet werden kann, normalisiert sich auch unser Hautwiderstand wieder und das Nerven- und Immunsystem können sich entspannen und regenerieren.

Der in den USA sehr bekannte Kardiologe Stephen Sinatra sagt dazu: „Ich betrachte das Erden (z.B. durch Barfußgehen) als den größten Gesundheitsdurchbruch in all meinen Jahren medizinischer Tätigkeit. Das Erden stellt den natürlichen elektrischen Zustand des Körpers wieder her, harmonisiert das Nervensystem, reduziert Entzündungszustände und verbessert den Kreislauf. Keine Pille auf Erden kann das leisten, was 'Mutter Erde' für uns tut!“

## Regelmäßiges Erden

- reduziert die negativen Auswirkungen von Stress
- normalisiert den Gehalt von Stresshormonen im Blut, insbesondere von Cortisol
- unterstützt das Herz-Kreislauf-System
- verbessert die Fließfähigkeit des Blutes und der Lympheflüssigkeit
- stärkt das Immunsystem
- verkürzt die Regenerationszeit nach körperlichen Belastungen
- reguliert und beruhigt das zentrale Nervensystem
- bringt die Aktivität von Sympathikus und Parasympathikus in Einklang
- reguliert das Hormonsystem
- reduziert chronische Muskelverspannungen
- verbessert die Verdauung

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zu Verfügung.

Handelsagentur WILHELM

Urichstrasse 13  
6500 Landeck / Österreich

Tel.: +43(0)5442 62655 / Mobil: +43 650 6601088  
Web.: [www.erdkraft.eu](http://www.erdkraft.eu) Mail: [info@grounded-europe.com](mailto:info@grounded-europe.com)

