

Clinton Ober, Dr. Stephen Sinatra, Martin Zucker

*Earthing – Heilendes Erden*

Clinton Ober  
Dr. Stephen Sinatra  
Martin Zucker

# Earthing – Heilendes Erden

Gesund und voller Energie  
mit Erdkontakt

Vorwort von  
Dr. James Oschman



VAK Verlags GmbH  
Kirchzarten bei Freiburg

Titel der amerikanischen Originalausgabe:

*Earthing*

© Clinton Ober, Dr. Stephen T. Sinatra, Martin Zucker, 2010

ISBN 978-1-59120-283-7

Erschienen bei Basic Health Publications, Inc., Laguna Beach (Kalifornien)

Das Buch wurde 2011 in den USA mit dem NAUTILUS BOOK AWARD ausgezeichnet, einem Buchpreis für innovative Ideen, die einer besseren Welt den Weg bereiten.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

VAK Verlags GmbH

Eschbachstraße 5

79199 Kirchzarten

Deutschland

[www.vakverlag.de](http://www.vakverlag.de)

© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2011

Abbildungen: W. Peter Pauley jr. (The Design Partnership, Colorado Springs)

Übersetzung: Isolde Seidel

Lektorat: Norbert Gehlen

Layout: Karl-Heinz Mundinger, VAK

Umschlagdesign u. Motiv: Hauptmann & Kompanie Werbeagentur, Zürich

Gesamtherstellung: Himmer AG, Augsburg

Printed in Germany

ISBN: 978-3-86731-091-8

# Inhalt

<i>Earthing</i> (Erden) – was ist das? .....	7
Vorwort (Dr. J. Oschman) .....	9
<b>Teil I: Warum wir nicht gesund sind</b> .....	13
Kapitel 1: Die Elektrizität unseres Körpers und die Elektrizität der Erde .....	14
Kapitel 2: Unser fehlender Erdkontakt und seine Auswirkungen ...	25
<b>Teil II: Wie die Wirkungen des Erdens entdeckt wurden</b> .....	39
Kapitel 3: Clinton Ober: Die richtigen Fragen stellen .....	40
Kapitel 4: Clinton Ober: Auf dem Weg zur wissenschaftlichen Bestätigung .....	50
Kapitel 5: Stephen Sinatra: Erfahrungen eines Kardiologen .....	63
<b>Teil III: Wissenschaftliche Aspekte</b> .....	69
Kapitel 6: Erden – das einfachste Mittel gegen Entzündungen .....	70
Kapitel 7: Erkenntnisse aus Physik und Medizin .....	82
<b>Teil IV: Das Erden in der Praxis</b> .....	105
Kapitel 8: Das Einmaleins des Erdens .....	106
Kapitel 9: Ein Dutzend Jahre <i>Earthing</i> – Clinton Obers Beobachtungen .....	117
Kapitel 10: Gesund durch Erden – Erfahrungsberichte von Betroffenen .....	128
Kapitel 11: Das Erden und das Herz – Stephen Sinatras Sichtweise ...	173

Kapitel 12:	Das Erden und die Frauen .....	190
Kapitel 13:	Erden beim Sport .....	204
Kapitel 14:	Erden beim Autofahren .....	217
Kapitel 15:	Erden bei Haustieren .....	221
Kapitel 16:	Neue Zukunftsperspektiven – mit <i>Earthing</i> .....	227

## Anhänge

Anhang A:	Praktische Hinweise zu den verschiedenen Möglichkeiten des Erdens .....	235
Anhang B:	Die Physik des Erdens: Zum derzeitigen Verständnis (Dr. G. Chevalier) .....	243
Anhang C:	Bilder zur Wirkung des Erdens .....	257
Anhang D:	Das <i>Earthing Institute</i> .....	265
Anhang E:	Checkliste für Symptome und Protokoll der Fortschritte .	267
Anhang F:	Ausgewählte Literatur .....	269
Anhang G:	Danksagungen .....	273
Anhang H:	Stichwortverzeichnis .....	279
Über die Autoren	.....	285

## Hinweise des Verlags

Dieses Buch dient der Information über das Erden als Methode der Selbsthilfe und Gesundheitsvorsorge. Wer sie für sich anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Autor und Verlag beabsichtigen nicht, Diagnosen zu stellen oder Therapieempfehlungen zu geben. Die hier vorgestellten Vorgehensweisen und Hilfsmittel sind in keiner Weise als Ersatz für professionelle Behandlung bei ernsthaften Beschwerden zu verstehen.



## ***Earthing* (Erden) – was ist das?**

Beim Lesen dieses Buches sollten Sie nach Möglichkeit mit Ihren nackten Füßen die Erde berühren; dabei ist es egal, ob Sie auf dem Erdboden im engeren Sinne oder auf Gras, Sand oder Betonboden sitzen.

So werden Sie das, was Sie *lesen*, gleichzeitig *erleben* – nämlich: wie der Kontakt mit der Erde den naturgegebenen elektrischen Grundzustand Ihres Körpers wiederherstellt.

Die positive Veränderung, die Sie spüren werden, ist nur der Anfang eines Prozesses, in dessen Verlauf die allgegenwärtige heilende Energie der Erde Ihren Körper allmählich wieder vollständig durchströmen wird.

Das ist Erden, ein erstaunlich einfacher, sicherer und natürlicher Vorgang, der neben vielen anderen Wirkungen auch Stress und Schmerzen lindert.

*Dieses Buch widme ich Kay Wilson, der mir in der Anfangszeit eine große Hilfe war, und ebenso den vielen anderen Menschen, die erkannten, dass Earthing wirklich etwas Besonderes ist, und die mir Ermutigung und Unterstützung zukommen ließen, sodass ich dieses Wissen in die Welt bringen konnte (– die es dringend braucht).*

Clinton Ober

*Für meinen Sohn Step, der eine für ihn fast tödlich verlaufende Überempfindlichkeit gegen Elektromog überlebt hat, die ihn sechs Jahre seines Lebens kostete, und der durch Earthing wieder gesund wurde: Du lehrtest mich so viel über den Durchhaltewillen des menschlichen Geistes und darüber, wie wirkungsvoll eine positive Absicht und die Liebe den Heilungsprozess beeinflussen können! Ich bin dir zutiefst dankbar für das, was ich durch dich gelernt habe, und noch viel dankbarer für meine Freude darüber, dass du weiterhin mein Leben bereicherst.*

Stephen Sinatra

*Für Rosita, wie immer, und für die Chance, unseren Planeten zu „nutzen“ – zur Abwechslung mal auf eine ganz wunderbare Art und Weise.*

Martin Zucker

## Vorwort

**D**ieses Buch handelt von der fast unglaublichen Geschichte einer Entdeckung, von einem Phänomen, das Sie, liebe Leserin, lieber Leser, beim Lesen der nachfolgenden Seiten selbst erleben werden.

Es ist ein seltenes, demütig stimmendes Erlebnis für einen Wissenschaftler, Neuland im wahrsten Sinne des Wortes erforschen zu können, also neuen „Grund und Boden“ – und diese Geschichte handelt von nichts anderem als dem Erdboden. An einem Forschungsprozess mitzuwirken, der die Menschen so viel gesünder und glücklicher zu machen verspricht, das faszinierte mich und war zugleich eine große Herausforderung. Ich sah mich veranlasst, Fragen zu stellen, die nie zuvor gestellt worden waren. Die Antworten reichten von faszinierend bis verblüffend und beleuchteten einige der wichtigsten ungelösten Fragen in Physiologie und Medizin.

Unter den vielen überraschenden Erkenntnissen, mit denen dieses Buch uns die Augen öffnet, ist eine offensichtlich und grundlegend, doch bisher übersehen, nämlich die Lösung für das Problem „Entzündung“. Es gilt als das zentrale Problem unserer Zeit, deshalb wird es sicher noch lange wissenschaftlich untersucht und es werden darüber noch zahlreiche Doktorarbeiten geschrieben werden. Ich sage das als erfahrener Zellbiologe und Biophysiker, der selbst Dutzende von Aufsätzen in den weltweit angesehensten Wissenschaftsjournals geschrieben hat. Die in diesem Buch dokumentierte Forschungsarbeit führt aus einer völlig unerwarteten Richtung einen triftigen Grund für die Ausbreitung von Entzündungen an und – noch wichtiger – es zeigt, was wir dagegen tun können.

In diesem Buch werden Sie schon bald von einigen grundlegenden Tatsachen lesen, die Ihr Leben stark beeinflussen und von denen Sie bisher nichts wussten; sie betreffen unsere Beziehung zu dem Planeten, auf dem wir leben. Beispielsweise erfahren Sie, welche zentrale Rolle Elektronen in dieser Beziehung spielen. Die Rolle der Elektronen in der Biologie und für die Gesundheit ist schon seit Langem mein Lieblingsthema. Als ich untersuchte, welchen Stellenwert die Elektronen für das Leben als solches haben, war in den 1980er-Jahren die Zusammenarbeit mit der weltweit führenden Forschergruppe zu diesem Thema für mich besonders bedeutsam. Zu ihr gehörten der Nobelpreisträger Albert Szent-Györgyi und Kollegen aus der ganzen Welt; sie waren im *Marine Biological Laboratory* in Woods Hole (Massachusetts) tätig. Einige dieser hervorragenden Forscher waren Elektronikingenieure und Materialwissenschaftler, die ein



Fachgebiet erforschen sollten, das er selbst „kreiert“ und „elektronische Biologie“ genannt hatte. Dr. Szent-Györgyi galt als einer der führenden Wissenschaftler des 20. Jahrhunderts und seine Untersuchungen und Schriften sind eine Quelle der Inspiration und Erkenntnis. Ich habe mehrere Artikel und zwei Bücher darüber verfasst, wie sich Elektronen im menschlichen Körper bewegen können, und darüber, wie verschiedene Therapiemethoden die Bewegung der Elektronen beeinflussen. Die im vorliegenden Buch zusammengefasste Forschung erweitert unser Verständnis der elektronischen Biologie um eine ganz neue Dimension.

Dieses Buch beschreibt die Entdeckungen von Clint Ober, der eigentlich ein Pionier der Kabelfernsehtechnik war und der außerdem den gesundheitlichen Nutzen des Erdens erforschte. Als *Earthing* – „Erden“ – bezeichnet er es, wenn wir mit der Oberfläche unseres Planeten Verbindung aufnehmen, indem wir auf der Erde sitzen oder barfuß auf ihr stehen oder laufen. Wir erden uns auch, wenn wir auf einer speziellen leitfähigen Unterlage schlafen, die mit einer einfachen Metallstange verbunden ist, die außerhalb des Schlafzimmerfensters in der Erde steckt. Clint Ober hat mehrere solcher Hilfsmittel erfunden, die unsere lebenswichtige, aber bisher übersehene Verbindung mit der Erde wiederherstellen.

Viele Menschen berichten von einem Gefühl des Wohlbefindens, wenn sie auf der Erde barfuß laufen. Die in diesem Buch angeführten Geschichten und Untersuchungen beschreiben den Hintergrund, die Dynamik und die Folgen dieses Wohlgefühls – eine echte Erfahrung, die etwas sehr Tiefgreifendes und Wichtiges erkennen lässt, was den meisten von uns im Leben fehlt. Ja, dieses fehlende „Element“ (das Erden) ist so grundlegend, dass es viele Gesundheitsprobleme unserer Zeit beseitigen oder enorm verbessern kann: Schlaflosigkeit, die chronischen Schmerzen zahlreicher Krankheiten und Verletzungen, Erschöpfung, Stress, Angstgefühle und vorzeitiges Altern. Schnell fühlte ich mich zu diesen Untersuchungen hingezogen und war begeistert, als ich sah, wie viele Menschen vielfältigen gesundheitlichen Nutzen daraus zogen, dass sie einfach ihren Körper mit der Erde verbanden. Besonders beeindruckte mich die Erfahrung meines Freundes und Kollegen Dr. Jeff Spencer mit der spektakulären Siegesserie amerikanischer Radrennteams bei der *Tour de France*, deren bemerkenswerte Geschichte Sie weiter hinten lesen werden. Ich kann seine Beobachtungen bestätigen, weil ich persönlich bei vielen Freunden miterlebte, dass sie von der Anwendung der Erdungssysteme in ihrem Leben profitierten. Ein Beispiel: Als meine Masseurin ihre Klienten zu erden begann, erzielte sie solche Erfolge, dass die Ärzte der Umgebung ihr die schwierigsten Fälle schickten. Meine eigene Herausforderung

bestand darin, genau festzustellen, *wie* das Erden derart wohltuende Wirkungen erzeugt und wie sich das wissenschaftlich korrekt erklären lässt.

Mit unseren Untersuchungen zu *Earthing* haben wir vielleicht das einfachste und natürlichste Mittel gefunden gegen die stark zunehmenden schmerzhaften und oft tödlich verlaufenden Krankheiten, die durch verschiedene Arten von Entzündungen hervorgerufen werden. Wie Sie weiter unten lesen werden, unterscheidet sich unsere Hypothese, wie dieses „Heilmittel“ des Erdens wirkt, völlig von allem, was Sie je gehört haben. In all seinen Auswirkungen stellt es unserer Ansicht nach ein neues Heilungsparadigma dar.

Kurz gesagt: *Earthing* (Erden) stellt den naturgegebenen elektrischen Grundzustand des Körpers wieder her und erhält ihn aufrecht; dieser wiederum fördert optimale Gesundheit und Leistungsfähigkeit im Alltag. Die natürliche Energie, die die Erde abgibt, ist *das* Mittel schlechthin gegen Entzündungen und gegen das Altern.

Mehr als zehn Jahre lang hat sich Clint Ober unermüdlich im Alleingang bemüht, die Welt der Skeptiker auf eine einfache und vergessene Tatsache aufmerksam zu machen: Die Erde unter unseren Füßen ist Träger einer wunderbaren Heilenergie. Wenn wir mit dieser Energie Verbindung aufnehmen, profitieren wir sofort davon; das ist erstaunlich einfach und wir können es auch rein intuitiv tun.

Wie es bei jeder neuen Entdeckung der Fall ist, stieß auch Clint Ober bei „Experten“ auf Skepsis und erntete Spott, ja, einige betrachteten ihn als verrückt. Doch er ließ nicht locker und hat mittlerweile signifikante wissenschaftliche Beweise für sein außergewöhnliches Konzept. Außerdem fühlen sich Tausende von Menschen, die das Erden praktizieren, besser, sie sehen vitaler aus, schlafen besser und haben weniger Schmerzen.

Als wir im Prozess der Erforschung völlig neue Wege beschritten, um das Konzept des Erdens zu überprüfen und um seine Wirkung auf den menschlichen Körper zu ermitteln, erwies sich Clint Ober als Fels in der Brandung und als engagierter Vordenker auch für diejenigen unter uns, die einen Dokortitel hatten. Er erwähnt oft seine mangelnde wissenschaftliche Ausbildung, doch seine Leistungen zeigen, dass entschlossene und inspirierte Menschen mit autodidaktischem Lernen sehr viel erreichen können. Immer wieder verblüffen mich Clint Obers präzise und treffende Erkenntnisse, die über die Schlussfolgerungen eines logisch denkenden Wissenschaftlers hinausgehen. Meinem Empfinden nach habe ich das Privileg,

mit einem echten Entdecker und Pionier zusammenzuarbeiten, dem viel mehr daran liegt, anderen zu helfen, als an seinem Eigeninteresse.

Koautor Steve Sinatra, Kardiologe aus Connecticut, der sich auf integrative Medizin spezialisiert hatte und für die „Elektromedizin“ interessierte, lernte Clint Ober im Jahre 2001 kennen. Er betrachtete das Erden als sehr vielversprechend, und zwar sowohl für sein eigenes Fachgebiet, die Kardiologie, wie auch für die Medizin allgemein. Dr. Sinatra ermunterte Clint Ober, „dranzubleiben“ und weiterzuforschen, besonders zum Zusammenhang mit Entzündungen, die in letzter Zeit als wahrscheinliche Ursache von Herzerkrankungen ausgemacht wurden.

Und *wie* er weitermachte! Schließlich traf Clint Ober auf sehr aufgeschlossene Experten in den Fachgebieten Medizin, Physiologie und Biophysik und regte zahlreiche Forschungsprojekte an. Diese belegen, dass die Erdoberfläche einem einzigen vielseitigen Arzneimittel vergleichbar ist, das Entzündungen eindämmt, den Schlaf fördert und Energie liefert – alles in einem.

Nun haben sich Clint Ober, Steve Sinatra und Martin Zucker, der erfahrene Sachbuchautor zum Thema Gesundheit, zusammengetan und stellen die faszinierende Geschichte des Erdens vor und wie das Erden uns „Erdlingen“ helfen kann.

Neue Wege einzuschlagen [engl.: *to break new ground*] bedeutet, etwas ganz anderes zu tun als alles, was bisher getan worden ist. Wenn das Attribut „wegweisend“ [*ground-breaking*] je auf ein Buch zutraf, dann auf dieses, im wörtlichen wie im übertragenen Sinn. Dieses Buch handelt vom Boden [*ground*] unter unseren Füßen und führt uns das lebensnotwendige elektrische Kontinuum zwischen der Erde und den Organismen, die sie bewohnen, vor Augen.

Laufen, stehen oder sitzen Sie ungefähr eine halbe Stunde lang mit nackten Füßen auf dem Boden. Falls Sie etwa unter Rückenschmerzen, Verdauungsstörungen, Arthritisschmerzen, unter dem prämenstruellen Syndrom oder unter Jetlag leiden oder sich einfach nur erschöpft fühlen, dann gehen Sie ins Freie (vorausgesetzt, das Wetter lässt es zu) und berühren Sie mit bloßen Füßen die Erde. Hinterher werden Sie sich besser fühlen. Und wenn Sie sich besser fühlen, geht Ihnen ein Licht auf. Sie werden erkennen: Wir leben zwar auf der Erdoberfläche, doch durch unsere Lebensweise haben wir uns von der unerschöpflichen heilenden Energie abgetrennt, die die Erde unter unseren Füßen bereithält. Sie ist immer da und wir brauchen nur mit ihr „in Kontakt zu treten“.

Dr. James L. Oschman

(Autor der Bücher *Energiemedizin: Konzepte und ihre wissenschaftliche Begründung* und *Energy Medicine in Therapeutics and Human Performance*)



**Teil I:  
Warum wir  
nicht gesund  
sind**



## KAPITEL 1

# Die Elektrizität unseres Körpers und die Elektrizität der Erde

**H**aben Sie schon einmal gespürt, wie ein zartes Kribbeln oder ein Gefühl von Wärme durch Ihre Füße aufstieg, wenn Sie barfuß an einem Sandstrand oder auf einer Wiese im Morgentau spazieren gingen?

Fühlten Sie sich nach Ihrem Spaziergang erfrischt? Wenn ja, dann haben Sie erlebt, wie die Erde Ihrem Körper Energie gab.

Tatsache ist: Wir leben auf einem Planeten voll natürlicher Energieformen. Seine Oberfläche wimmelt nur so von sanft pulsierenden Schwingungen, ein Phänomen, von dem die meisten Menschen nichts wissen. Wer betrachtet schon den Sand, die Wiese, den Gehweg oder den blanken Erdboden unter seinen Füßen als Energiefeld? Doch genau das *ist* der Boden und er ist es immer schon gewesen!

Anders ausgedrückt: Ihr Planet ist sozusagen ein Akku mit einer Masse von sechs Trilliarden Tonnen (das ist eine 6 mit 21 Nullen), der ständig neu aufgeladen wird – von der Sonnenstrahlung, von Blitzen und von der Hitze seines geschmolzenen Kerns tief im Inneren. Wie eine Autobatterie den Motor laufen und die Räder sich drehen lässt, so verleiht die rhythmisch pulsierende natürliche Erdenergie, die die Erdoberfläche durchströmt und von ihr ausstrahlt, dem gesamten Leben auf der Erde – zu Wasser und zu Land – Rhythmus und Gleichgewicht. Das betrifft also Menschen, Tiere, Fische, Pflanzen, Bäume, Ungeziefer, Bakterien, Viren ...

Schon immer in der Geschichte sind die Menschen über die Erde gelaufen, sind auf ihr gesessen oder gestanden und haben auf ihr geschlafen. Dabei berührte

die Haut ihres Körpers die „Haut“ der Erde und sie merkten gar nicht, dass ein so einfacher Kontakt ein natürliches elektrisches Signal an den Körper übermittelt.

Erst in letzter Zeit erforschen und erklären Experten die Zusammenhänge und die Bedeutung dieser Verbindung; es sind Wissenschaftler aus den Fachgebieten Geophysik, Biophysik, Elektrotechnik, Elektrophysiologie und Medizin. Sie teilen uns mit, dass die elektrische Energie der Erde die Ordnung unserer eigenen Körperschwingungen aufrechterhält, etwa so, wie ein Dirigent das Zusammenspiel und den Rhythmus eines Orchesters vorgibt. Wir alle leben und funktionieren elektrisch auf einem elektrischen Planeten. Jede und jeder von uns ist eine Ansammlung dynamischer elektrischer Schaltkreise. In der lebenden Matrix unseres komplexen Körpers übermitteln und empfangen Billionen von Zellen ständig Energie im Rahmen ihrer programmierten biochemischen Reaktionen. Stellen Sie sich die Zellen als winzige elektronische Maschinen vor. Elektrische Felder steuern den Transport von Nährstoffen und Wasser in die Zellen hinein und jeder Zelltyp arbeitet in einem bestimmten Schwingungsbereich. Unser Herz, Gehirn, Nervensystem, unsere Muskeln und unser Immunsystem sind die wichtigsten Beispiele für elektrische Subsysteme, die in unserem „bioelektrischen“ Körper tätig sind. Tatsache ist: Elektrizität ermöglicht alle unsere Bewegungen, Verhaltensweisen und Handlungen.

## Unsere verloren gegangene elektrische „Verwurzelung“

Selbst in unserem „wissenschaftlichen“ Zeitalter sind sich die meisten Menschen ihrer bioelektrischen Natur überhaupt nicht bewusst. Praktisch niemand hat auch nur eine vage Vorstellung von der elektrischen oder energetischen Verbindung zwischen dem eigenen Körper und der Erde. In der Schule lehrt und lernt man nichts darüber. Deshalb weiß niemand, dass wir den Kontakt zur Erde größtenteils verloren haben und von ihr getrennt sind. Besonders in den Industrienationen haben wir im Grunde genommen unsere elektrische „Verwurzelung“ verloren. Unsere nackten Füße mit ihrem weitverzweigten Netz von Nervenenden berühren nur selten den Erdboden. Wir tragen isolierende Schuhe mit Kunststoffsohlen. Wir schlafen in erhöhten Betten aus isolierenden Materialien. Die meisten von uns in der modernen, industrialisierten Welt leben ohne Kontakt mit der Erdoberfläche. Wahrscheinlich haben Sie darüber noch nie nachgedacht, und doch *leiden* Sie wegen dieser fehlenden Verbindung vielleicht unnötig. Möglicherweise leiden Sie massiv und in mehrfacher Hinsicht, auch wenn Sie sich das überhaupt nicht vorstellen können.

Stellen Sie sich zum Vergleich eine Glühbirne mit einem „Wackelkontakt“ vor. Die Birne flackert, leuchtet schwach oder gar nicht. Viele Menschen gehen mit einer „flackernden“ oder schwachen, also schlechten Gesundheit durchs Leben.

Soweit wir wissen, ist dieses Buch das erste, das je über diese natürlichen elektromagnetischen „Schwingungen“ der Erde geschrieben wurde und darüber, wie sie uns gesund erhalten – wenn wir uns mit der Quelle verbinden. Abgekoppelt, abgetrennt erscheint der Körper anfällig für (und neigt zu) Fehlfunktionen, entzündungsbedingten Krankheiten und beschleunigter Alterung – eine spektakuläre Theorie, die in der Wissenschaft gerade erst Fuß fasst. Darum geht es in unserem Buch.

Die natürlichen Schwingungen oder Frequenzen der Erde, von denen wir hier sprechen, sind Energiewellen, hervorgerufen durch die Bewegungen subatomarer Teilchen, die man als freie Elektronen bezeichnet. Niemand hat schon einmal ein Elektron *gesehen*, doch Sie können sich Elektronen vor der Kulisse eines Bienenstocks vorstellen: Die Bienen, die um den Bienenstock summen, gleichen den Elektronen, die sich in einer „Energiewolke“ um den Atomkern bewegen. Eine andere, im Laufe der Jahre immer wieder benutzte Analogie ist die von Planeten, die um die Sonne kreisen. Der Atomkern enthält Protonen (Teilchen mit positiver Ladung), und Neutronen, die, wie ihr Name besagt, keine Ladung tragen. Elektronen sind negativ geladen.

## Die elektrische Leitfähigkeit unseres Körpers

Um die grundlegende Beziehung zwischen *Ihren* bioelektrischen Eigenschaften und der elektrischen Qualität Ihres Planeten zu verstehen, führen Sie sich bitte kurz drei Klassen von Materialien vor Augen, die im Zusammenhang mit Elektrizität verwendet werden: Leiter, Nichtleiter und Halbleiter. Ein Beispiel für einen Leiter ist metallener Kupferdraht in den Wänden Ihres Hauses oder im Stromkabel eines Gerätes, das Sie an die Steckdose anschließen. In Leitern werden die äußeren Elektronen nur so lose zusammengehalten, dass sie sich leicht *zwischen* den Atomen bewegen – sie entsprechen damit, vereinfacht ausgedrückt, den Bienen, die *ganz außen* um den Bienenstock fliegen, oder den Planeten, die *in großer Entfernung* um die Sonne kreisen. Sie bilden eine Art Gas um die Atome und „fließen“ frei durch das feste, leitfähige Material. Deshalb bezeichnet man sie als freie Elektronen. Stellen Sie sie sich gewissermaßen als Frei-Geister vor, die mit keinem Atom, das das feste Material ausmacht, in fester Beziehung stehen.



In Nichtleitern haben die Atome ihre Elektronen fest im Griff. Es gibt keine freien Elektronen, deshalb kann in diesen Materialien kein Strom fließen. Beispiele für Nichtleiter sind unter anderem Plastik, Gummi, Glas und Holz. Jetzt erkennen Sie, inwiefern Sie die meiste Zeit von der Erde getrennt sind: Ihre Schuhsohlen sind meist aus Plastik oder Gummi gefertigt. Ihr Haus besteht zum größten Teil aus Holz. Und viele Teile unserer Häuser bestehen aus Holz oder Glas ... Halbleiter stehen dazwischen: Mal sind sie Leiter, mal sind sie es nicht. Ihre Leitfähigkeit ist nicht so gut wie die eines Leiters, aber auch nicht so schlecht wie die eines Nichtleiters. Halbleiter sind wichtige Bestandteile moderner elektronischer Geräte, weil sich ihre Leitfähigkeit mit einem elektrischen Feld steuern lässt.

Wie die Erde besteht auch unser Körper überwiegend aus Wasser und Mineralien – beide sind hervorragende elektrische Leiter. Die freien Elektronen pulserien unaufhörlich an der Oberfläche der leitfähigen Erde, gespeist von natürlichen Phänomenen, nämlich von der Sonnenstrahlung, von Tausenden Blitzeinschlägen pro Minute und von der Energie, die der Kern des Planeten erzeugt. Solange unsere Haut direkten Kontakt mit dem Erdboden hat, gelangen diese freien Elektronen leicht zu unserem Körper und in ihn hinein und verteilen sich dort.

Davon hatte der *Homo erectus* vor etwa hunderttausend Jahren keine Ahnung. Ebenso wenig die Sammler und Jäger, die ihm entwicklungsgeschichtlich folgten; genauso wenig die Zivilisationen, die vor etwa 400 Generationen das Land bestellten, und auch die Angehörigen des industriellen Zeitalters nicht. Selbst in der heutigen „drahtlosen“, elektronisch geprägten Zeit wissen nur wenige um das übersprudelnde Reservoir der Erde an freien Elektronen.

Im späten 19. Jahrhundert maßen Wissenschaftler die feinen Erdströme an verschiedenen Orten der Welt und beschrieben sie mit Begriffen wie „ruhig“ und „unauffällig“. Wissenschaftler von heute bezeichnen sie als tellurische Ströme und erkennen sie als Teil eines größeren Systems, das als globaler elektrischer Kreislauf bezeichnet wird und die Wolken und die gesamte Atmosphäre mit einschließt. Nach Ansicht der Geophysiker wird dieser Vorrat an fast unerschöpflicher Energie ständig mit freien Elektronen aufgefüllt, und zwar durch etwa 5000 Blitzeinschläge pro Minute, die unablässig rund um den Planeten auftreffen. Ohne allzu technisch zu werden, lässt sich sagen: Die elektrische Spannung an der Erdoberfläche steigt und fällt mit der Position der Sonne. Tagsüber ist sie stärker positiv und energiereicher und unterstützt so Ihre täglichen Aktivitäten vom Aufwachen bis zum Schlafengehen. In den Nachtstunden



ist sie weniger positiv und energieärmer, sodass sie den Schlaf fördert. Dieses tägliche Hoch-tief-Muster initiiert und organisiert im Körper Prozesse, die den Schlaf-wach-Rhythmus und die Hormonproduktion steuern und die Gesundheit aufrechterhalten.

## Ein Blick in die Vergangenheit

Die grundlegenden Phänomene der Elektrizität sind schon seit der Antike bekannt, doch erst in den letzten etwa 120 Jahren wird Elektrizität in der Industrie und im Wohnumfeld des Menschen eingesetzt. Das Elektron selbst wurde erst 1897 entdeckt – die ganze Menschheitsgeschichte hindurch wusste bis dahin also praktisch niemand etwas von Elektronen. Allerdings ist schon seit Äonen wohlbekannt, dass der Boden eine spezielle Art von heilender Energie in sich trägt und buchstäblich die „Grund“-lage darstellt für unsere Verbundenheit mit der Natur. Die Erde galt als heilig. Dieses Wissen, das eine Generation an die nächste weitergab, hat in der einen oder anderen Form rund um die Welt überlebt. Überall haben Zivilisationen die Zyklen der Natur in ihrer Bedeutung für Überleben und Gesundheit erkannt und sich darauf eingestimmt. Sie waren sich der Grundrhythmen bewusst, die etwa den Schlaf-wach-Rhythmus steuern und die Gesundheit aufrechterhalten; und sie wussten, dass unser Organismus in Übereinstimmung mit den Zyklen und Rhythmen der Erde „funktioniert“. Das Bewusstsein dafür, dass Erde, Leben und Gesundheit prinzipiell zusammenhängen, war immer da und kam in der jeweiligen Sprache zum Ausdruck.

*Qi* ist das zentrale Prinzip in der langen Geschichte des chinesischen Wissens und wird als die Energie oder natürliche Kraft angesehen, die das Universum erfüllt. Aus der indischen Tradition der Veden stammt ein gleichwertiger Begriff, *Prana*, der „Lebenskraft“ bedeutet.

In der chinesischen Tradition setzt sich das Himmels-*Qi* aus den Kräften zusammen, die Himmelskörper auf die Erde ausüben, beispielsweise Sonnenschein, Mondlicht und die Wirkung des Mondes auf die Gezeiten. Das Erd-*Qi*, das vom Himmels-*Qi* beeinflusst und kontrolliert wird, besteht aus Energielinien und Energiemustern sowie dem Erdmagnetfeld und der unter der Erde verborgenen Wärme. Und innerhalb des Erd-*Qi* haben alle Menschen, Tiere und Pflanzen ihr eigenes *Qi*-Feld. Nach diesem Konzept wachsen alle natürlichen „Dinge“ nach den natürlichen Zyklen des Himmels- und des Erd-*Qi* und werden von ihnen beeinflusst.

Beim Barfußlaufen nehmen wir Erd-Qi auf, ohne darüber nachzudenken. Das könnte erklären, warum es so entspannend ist, keine Schuhe zu tragen, und warum Übungen zur Stärkung des Körpers und zur Beruhigung des Geistes oft ohne Schuhe praktiziert werden (etwa Yoga, Tai-Chi und Qigong). Bei den chinesischen Übungen liegt ein Hauptaugenmerk darauf, „sich zu verwurzeln“, wobei es darum geht, den Austausch zwischen der Fußsohle und der Erde zu eröffnen. Dieser geschieht durch den „Yongquan-Punkt“, in der Akupunktur auch bekannt als „Niere 1“.

Die alten Griechen wussten ganz sicher etwas von diesem Konzept. Herakles, einer der größten Helden der griechischen Mythologie, kämpfte gegen den Riesen Antaios, der als berühmter Ringer bekannt war, und bezwang ihn. Wie es im Mythos heißt, war Antaios unbesiegbar, solange seine Füße mit der Erde in Kontakt waren, aus der er seine Kraft bezog. Nie zuvor war er besiegt worden. Da Herakles Antaios' Geheimnis kannte, hob er ihn in die Luft und erwürgte ihn.

Die amerikanischen Ureinwohner ehrten ganz eindeutig die Verbindung zur Erde. Der verstorbene Ota Kre (Luther Standing Bear), Schriftsteller, Lehrer und Häuptling der Lakota-Sioux, fasste es so zusammen: „Die Alten liebten die Erde buchstäblich. Sie saßen auf der Erde mit dem Gefühl, einer mütterlichen Kraft nahe zu sein. Es tat der Haut so gut, die Erde zu berühren, und die Alten zogen gern ihre Mokassins aus und liefen mit nackten Füßen über die heilige Erde. Der Erdboden beruhigte, stärkte, reinigte und heilte.“

## Die Essenz dieses Buches: Erdkontakt heilt und hält fit!

Dieses Buch will Ihnen zeigen, wie beruhigend, stärkend und heilend die Erde ist. Es wird Ihre Sichtweise des Bodens unter Ihren Füßen völlig verändern und ebenso Ihre Beziehung zu dem Planeten, auf dem Sie leben.

Sich wieder mit der Erde verbinden, das bedeutet für die meisten Menschen normalerweise: zelten gehen, wandern, im Garten arbeiten, an den Strand gehen oder etwas Ähnliches tun, was uns – mit Körper und Seele – in den Schoß der Natur zurückbringt. Die „Wiedervereinigung“ mit der Erde, mit der wir uns in diesem Buch beschäftigen, ist aber etwas anderes. Mit diesem „Erdkontakt“ meinen wir, dass wir Schuhe und Strümpfe ausziehen und barfuß auf dem Boden sitzen, stehen oder laufen, also etwas, was absolut kostenlos und fast überall möglich ist (natürlich nur, wo es auch sicher und bequem ist). Wiederverbindung kann aber auch mit einschließen, dass wir leitfähige

„Bettlaken“ (Schlafunterlagen) oder Bodenmatten verwenden, die über eine elektrische Leitung mit einem Erdleiter außerhalb unseres Hauses oder Büros verbunden sind oder mit einem modernen Erdungssystem an eine Steckdose angeschlossen werden.

In beiden Fällen bezeichnen wir diese Wiederverbindung mit den Synonymen *Earthing* (Erden) oder *Grounding* (Kontakt mit dem Erdboden). Beide Begriffe besagen lediglich, dass wir mit der Erde in Kontakt sind. Was wir da tun, ähnelt dem, was in der Elektrotechnik als „Erdung“ bezeichnet wird, nämlich der gängigen Vorgehensweise, Geräte mit der Erde zu verbinden, um sie vor Erschütterungen, Kurzschlüssen und Störungen zu schützen. Auf Menschen übertragen schützt das Erden den empfindlichen bioelektrischen Kreislauf vor elektrischen Ladungen und vor Störungen. Am wichtigsten aber ist: Er fördert die Aufnahme freier Elektronen sowie der stabilisierenden elektrischen Signale und der Energie der Erde. Erden hilft einem elektrischen Ungleichgewicht und einem Elektronenmangel ab, von denen Sie bisher gar nichts wussten. Es füllt und lädt Ihren Körper wieder mit etwas auf, wovon Sie bisher sicher nicht wussten, dass es Ihnen fehlte und dass Sie es brauchten.

Wenn man sich im Sonnenlicht aufhält, bildet der Körper das für die Gesundheit notwendige Vitamin D. Wenn man mit dem Erdboden in Kontakt kommt, stellt dieser einen elektrischen „Nährstoff“ in Form von Elektronen zur Verfügung. Stellen Sie sich diese Elektronen sozusagen als „Vitamin G“ vor – G für Grund, Erdboden. Wie Vitamin D brauchen Sie auch Vitamin G für Ihre Gesundheit!

Wie Sie in diesem Buch lesen werden, äußern sich die Resultate des Erdens als signifikante Verbesserung – ja sogar als völlige Verwandlung – der Gesundheit und Vitalität. Eine 36-jährige Patientin mit fortgeschrittener Multipler Sklerose (MS) war so glücklich über ihre Fortschritte nach dem Erden, dass sie aus dem Haus rannte, sich mitten auf die Straße stellte und alle Nachbarn lautstark aufforderte, sich ebenfalls zu erden. Sie wollte nach eigener Aussage die „Barfuß-Revolution“ ins Leben rufen und allen Menschen beibringen, wie man gesund wird. Sie selbst hatte Erden aus Verzweiflung probiert – jemand hatte ihr davon berichtet –, nachdem ein Arzt ihr geraten hatte, sich ein verstellbares Bett und einen Großbildfernseher zu kaufen und es sich möglichst gemütlich zu machen. Bei MS gebe es keine Besserung, so hatte der Arzt ihr mitgeteilt. In ihrem Fall hat sich ihr Zustand sehr wohl gebessert, und zwar enorm.

Eine andere Frau litt nach einem schlimmen Autounfall fünf Jahre lang an lähmenden Schmerzen, einer Entzündung, an Müdigkeit und Schlafproblemen. Obwohl sie viele Jahre lang im Gesundheitswesen gearbeitet hatte, mühte sie sich erfolglos damit ab, selbst wieder gesund zu werden. Sie ging von einem Behandler und einer Methode zur nächsten. „Wie Humpty Dumpty in dem Kinderlied“, sagte sie „alle Pferde des Königs und alle seine Leute konnten mich nicht wiederherstellen.“ Sie war arbeitsunfähig und lag instinktiv gern im Gras und ging gern barfuß am Strand spazieren. 1999 gab ihr ein Freund eine leitfähige Betaauflage. Sie schlief jede Nacht darauf und innerhalb von Monaten verschwanden ihre Schmerzen, die Müdigkeit und die Schlafprobleme.

„Nach jahrelangem Einnehmen von Tabletten und fehlgeschlagenen teuren Behandlungen legte ich mich einfach in mein Bett und schlief!“, sagte sie. „Ich glaube, unser Körper ist in der Lage, sich von praktisch allen Krankheiten zu erholen, wenn wir die von Stress verursachten Ungleichgewichte abbauen. Dafür müssen wir unserem Körper unentbehrliche natürliche Grundstoffe zur Verfügung stellen, etwa saubere Luft, eine vernünftige Ernährung, reines Wasser und – das fehlende Glied in der Kette – unsere Verbindung mit dem natürlichen elektrischen Rhythmus der Erde.“

Selbst Sportler, die es gewohnt sind, ihrem Körper alles abzuverlangen, haben es schätzen gelernt, sich zu erden und sich an die natürliche Energie der Erde anzuschließen. So waren die siegreichen von Amerikanern gesponsorten Radrennteams bei der *Tour de France* in den letzten Jahren der vielleicht eindrucksvollste Test für die Wirkung des Erdens. Der extreme körperliche und mentale Stress in diesem äußerst strapaziösen Rennen führt bei den Akteuren oft zu Krankheit, Sehnenentzündung und schlechtem Schlaf. Außerdem heilen nach Unfällen ihre Wunden nur schlecht. In den Jahren 2003 bis 2005 und dann wieder 2007 wurden die Teamfahrer nach ihrem Wettkampf jeden Tag geerdet. Sie gaben an, besser zu schlafen, waren signifikant weniger krank, hatten praktisch keine Sehnenentzündung, sie erholten sich wesentlich besser vom Rennen und ihre Verletzungen heilten schneller. Wie sich jetzt gezeigt hat, ist diese Praxis so nützlich, dass viele Spitzensportler – auch Schwimmer, Fußballspieler der nordamerikanischen Profiliga, Triathleten und Motorsportprofis – sich regelmäßig selbst erden.

## Auf einen Blick: Wie das Erden funktioniert

### **Was ist Erden?**

Erden bedeutet, den Körper an die stets vorhandenen feinen Oberflächenenergien der Erde „anzukoppeln“, also ihn damit zu verbinden. Wir meinen damit vor allem: im Freien barfuß laufen und/oder am Boden sitzen. Erden kann man sich aber auch, wenn man in Räumen arbeitet oder schläft und dabei an ein leitfähiges Hilfsmittel angeschlossen ist, das die natürliche Heilenergie der Erde an den Körper weiterleitet. Seit mehr als zehn Jahren haben Tausende Menschen auf der ganzen Welt – Männer, Frauen, Kinder, Sportler – das Erden in ihren Alltag integriert. Die Ergebnisse sind dokumentiert – und sie sind außergewöhnlich.

### **Was ist Erden *nicht*?**

Es hat in keiner Weise zu tun mit so etwas wie Sitzen auf einem „elektrischen Stuhl“. Erden gehört zum Natürlichsten und Sichersten, was Sie tun können.

### **Was geschieht beim Erden?**

Ihr Körper wird „durchflutet“ mit negativ geladenen freien Elektronen, die an der Erdoberfläche im Überfluss vorhanden sind. Er gleicht sich dann sofort an das elektrische Energieniveau oder Energiepotenzial der Erde an.

### **Was werden Sie empfinden?**

Manche spüren gleich ein warmes Kribbeln und oft Ruhe, Leichtigkeit und Wohlbefinden. Die meisten fühlen sich danach wohler, oft sehr schnell. Der Grad der Besserung ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Wichtig ist, das Erden langfristig in den Alltag zu integrieren und es so oft wie möglich zu praktizieren, um optimal davon zu profitieren. Hört man mit dem Erden auf, dann treten frühere Symptome oft allmählich wieder auf.

### **Was genau bewirkt das Erden?**

Beobachtungen und Untersuchungen deuten auf die folgenden Nutzeffekte und Vorteile hin (– wir erwarten, dass mit den fortlaufenden Untersuchungen viele weitere hinzukommen):

### Das Erden ...

- lindert die Ursache von Entzündungen und bessert oder beseitigt die Symptome zahlreicher entzündungsbedingter Krankheiten.
- verringert oder beseitigt chronische Schmerzen.
- verbessert in den meisten Fällen den Schlaf.
- erhöht das Energieniveau.
- lindert Stress und fördert die Entspannung im Körper, indem es das Nervensystem und die Stresshormone beruhigt.
- reguliert die natürlichen Körperrhythmen.
- verdünnt das Blut und verbessert Blutdruck und Blutfluss.
- lindert Muskelverspannungen und Kopfschmerzen.
- bessert hormonelle Erkrankungen und Menstruationsbeschwerden.
- beschleunigt Heilungsprozesse enorm und hilft, Wundliegen zu verhindern.
- verringert oder beseitigt Jetlag.
- schützt den Körper vor möglicherweise gesundheitsschädlichen elektromagnetischen Feldern in der Umgebung.
- beschleunigt die Regeneration nach intensiver sportlicher Betätigung.

Erden ist einfach, grundlegend und wirkungsvoll. Wir betrachten es als ein Phänomen mit erstaunlichem „Potenzial“ (!), das der Menschheit sehr nützen kann. Sich mit der Erde zu verbinden – entweder indem Sie sich barfuß im Freien aufhalten oder indem Sie in Innenräumen mit geerdeten Hilfsmitteln in Kontakt sind – „heilt“ Sie nicht von Krankheiten oder Beschwerden. Jedoch verbindet es Sie wieder mit den natürlichen elektrischen Signalen aus der Erde, die alle Lebewesen beeinflussen. Erden stellt das natürliche innere elektrische Gleichgewicht des Körpers und die Körperrhythmen wieder her, die wiederum die Körpersysteme normal funktionieren lassen, etwa das Herz-Kreislauf-System, die Atmung, den Verdauungstrakt und das Immunsystem. Erden hilft einem Elektronenmangel ab und lindert dadurch Entzündungen – eine häufige Krankheitsursache. Es lässt das Nervensystem vom „Stressmodus“ in den „Ruhemodus“ wechseln, dadurch schlafen Sie besser. Indem Sie direkten Kontakt zur Erde herstellen, kann Ihr Körper wieder in seinen normalen elektrischen Zustand kommen, er kann sich besser selbst regulieren und selbst heilen.

Der herausragende Biologe T. H. Huxley behauptete 1863: „Die Hauptfrage der Menschheit, das Problem, das allen anderen zugrunde liegt und interessanter ist als alle anderen, ist, wie wir unseren Platz in der Natur und unsere Beziehung zum Kosmos bestimmen.“ Das vorliegende Buch betrachtet diese Frage aus der einfachen Perspektive, dass Ihr Platz in der Natur, in Ihrem unmittelbaren Kosmos, es erfordert, dass Sie regelmäßig direkt mit der Erde unter Ihren Füßen in Kontakt sind. Wir erkunden hier, welche Folgen es für die Gesundheit des Menschen hat, wenn er *nicht* mit der Erde in Kontakt ist; und wir stellen die ungewöhnliche Geschichte vor, wie dieses Nicht-verbunden-Sein und das Wiederverbinden entdeckt wurden. Sie werden Berichte von Ärzten und von Menschen aus allen Gesellschaftsschichten über erstaunliche Heilungen lesen. Das Wichtigste aber ist: Sie erfahren, wie leicht es ist, den direkten Kontakt mit der Erde wieder herzustellen, sich also zu erden und sich besser zu fühlen.