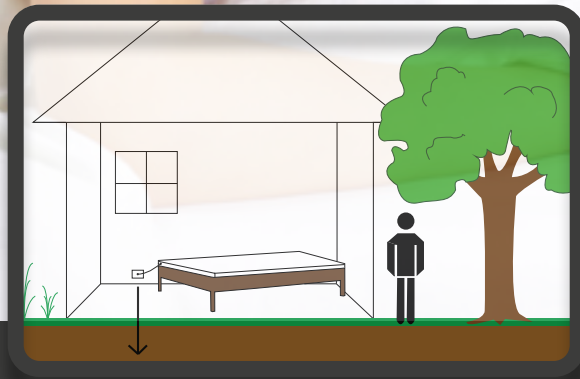


Prof. Dr. med. h.c. Günther W. Amann-Jenison



GANZHEITLICH GESUND DURCH KÖRPERERDUNG

Körpererdung (Earthing) – ein Jahrtausende altes
Heilgeheimnis für besseren Schlaf, mehr Wohlbefinden und
Gesundheit und zur Aktivierung Ihrer Selbstheilungskräfte

SCHUTZ VOR ELEKTROMAGNETISCHEN FELDERN (EMF)

2020

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages bzw. der Herausgeber unzulässig und strafbar.

VORWORT

Seit 30 Jahren bin ich in der Schlaf-Gesund-Forschung tätig. Heute kann ich aufgrund meiner Erfahrungen und dem Stand der Wissenschaft zusammenfassend sagen: der Schlaf ist der wichtigste Einzelfaktor für Wohlbefinden, Gesundheit, Vitalität, Kreativität, Lebensfreude und Erfolg. Über 90 % der körperlich-seelisch-geistigen Gesundheit hängen vom Schlaf ab! Und die Schlafqualität hat sich in den letzten Jahrzehnten so verschlechtert, dass eigentlich aus biologischer Sicht niemand mehr tatsächlich gesund schläft. Meine Forschungen haben zahlreiche Schlaf-Gesund-Konzepte und -Produkte sowie eine besondere Form eines Schlaf-Gesund-Coachings hervorgebracht.

Ich habe mich auch immer mit einer grundlegenden Frage beschäftigt: „Was unterstützt unseren Schlaf, unsere Gesundheit und unsere Heilung?“ Dies ist das Konzept der „Salutogenese“ (Gesundheitsentstehung), also die Auseinandersetzung mit den gesundheitsfördernden Faktoren und Aspekten unseres Lebens. Meine Vision war nicht nur für den besten Schlaf (Bioenergetischer Schlaf®) zu sorgen, sondern auch die Menschen im Schlaf zu therapieren (Schlaf als Therapie). Und während dieser ganzen Forschungen, Experimenten und Studien bin ich auf eine einzige natürliche Heilmethode gestoßen, die den ganzen Körper, das Gehirn- und Nervensystem, alle Organsysteme bis hinein in die Zelle so stark unterstützt und damit zur Aktivierung der Selbstregulations-, Selbstreparatur- und Selbstheilungskräfte beiträgt sowie jede medizinisch-therapeutische Behandlung fördert. In all diesen Jahren bin ich auf keine andere natürliche Heilmethode gestoßen, die tatsächlich alle Prozesse in unserem Organismus so begünstigt. Selbst die Wundheilung nach chirurgischen Eingriffen wird positiv beeinflusst. Diese universell wirkende, natürliche Energie heißt „Körpererdung“ (Earthing). Wer hätte gedacht, dass unsere Erde und insbesondere die Erdoberfläche mit natürlicher Elektrizität aufgeladen sind, die für uns Menschen eine der wertvollsten Heilenergien überhaupt ist? Eigentlich war ich Anfang der 80er Jahre auf der Suche nach einer natürlichen Methode, mit der man vor allem den Schlaf verbessern konnte. Und in meiner Arbeit als Psychologin und Heiltherapeutin ist mir dabei aufgefallen, dass Menschen, die am Tag viel barfuß laufen, spürbar besser schliefen. Es gab damals zwar einige Hy-

pothesen, doch keine wissenschaftlichen Erklärungen zu diesem Phänomen. Heute wissen wir aus der Forschung und durch Studien, dass unsere Erde eigentlich wie eine riesige Batterie funktioniert. Diese „Erdenergie“ war schon immer da und sorgt seit der Entwicklung der künstlichen Elektrizität für Sicherheit. Denn beinahe alles, was mit elektrischer Energie zu tun hat, ist damit verbunden. Angefangen von Elektrizitätswerken bis hin zu elektrischen Geräten in unseren Haushalten, im Büro oder in der Industrie. In der Elektrotechnik verwendet man für diesen Zweck den Begriff „Erdung“. Und auch wir verwenden den Begriff, wenn wir sagen „diese Person ist gut geerdet“. Damit meinen wir, sie ist zentriert, fühlt sich energievoll, ist in Harmonie und locker. Und genau dieses Gefühl entwickeln wir ganz intensiv, wenn wir barfuß im Freien, draußen mitten in der Natur stehen. Das Berühren der Erde wirkt sich sofort auf die Leitfähigkeit des gesamten Körpers aus und unter-



stützt die gesamten bioelektrischen Prozesse. Angefangen von der gesunden Funktion unseres Herzens, unseres Kreislaufsystems, unseres Gehirns samt Nervensystem, unseres Knochenstoffwechsels, unserer Schilddrüsenfunktion, unserer Nebennierenfunktion, unserer Hautleitfähigkeit oder die Produktion des Schutz- und Schlafhormons Melatonin. Aktuelle Forschungen lassen heute keinen Zweifel mehr daran, dass die Pulsation der Erde mit durchschnittlich 7,83 Hertz (Schumann-Frequenz) eine perfekte elektrische Übereinstimmung mit der Grundfrequenz unseres Gehirns ist. Und insbesondere im Tief- und REM-Traum-Schlaf aktiviert diese Frequenz alle wichtigen Funktionen für Selbstregulation, Selbstreparatur und Selbstheilung. Doch bis dorthin ist es für die meisten Menschen noch ein längerer Weg. Und auf diesem Weg dorthin steht am Anfang ein wesentlicher Punkt: die richtige Information!

SCHLAFSTÖRUNGEN, UNBEHAGEN UND KRANKHEITEN NEHMEN LAUFEND ZU

In unserer modernen Zivilisation fühlen sich die meisten Menschen heute gestresst, erschöpft, unwohl und leiden oft an Schmerzen. Angststörungen, Depressionen und Panikattacken bestimmen das Leben von hunderten Millionen weltweit. Nur noch jeder 20. Mensch, das sind nur 5 % der Weltbevölkerung, ist aus medizinischer Sicht gesund. Tausende verschiedene Krankheiten belasten den Menschen, die moderne Medizin kann die Ursachen immer weniger orten und bekämpft die belastenden Krankheitssymptome mit Medikamenten. Diese wiederum können den Schlaf und die Gesundheit nachhaltig stören. Insbesondere die chronischen und neurodegenerativen Krankheiten haben in den letzten 20 Jahren sprunghaft zugenommen. Genauso die Autoimmun-Krankheiten. Allein an Depressionen und Diabetes leiden weltweit jeweils über 400 Millionen Menschen.

WAS IST FÜR DEN ZIVILISATIONSMENSCHEN DER MISSING-LINK NR. 1?

Kaum jemand glaubt heute noch an die These, dass diese Entwicklung ausschließlich mit unserer eher ungesunden Lebensweise zu tun hat. Es deutet vieles darauf hin, dass es eine Kombination von ungesundem Lebensstil und negativen Umwelteinflüssen ist, die zu einer stark verminderten Schlafqua-

lität führen oder einen Schlafmangel begünstigen. Dies löst wiederum eine Reihe von Krankheiten aus und die WHO stuft die Schlafstörung heute nicht ohne Hintergründe als „krebserregend“ ein. Was in diesem Zusammenhang von der Wissenschaft, den Ärzten und Therapeuten völlig übersehen wird, ist ein echter „Missing-Link“. Dabei geht es um die Tatsache, dass wir Menschen bioelektrische Wesen sind, bis hinein in unsere Zellen und die DNA. Längst können wir die Elektrizität unseres Gehirns und Nervensystems, unseres Herzens oder unserer Muskeln messen. Und seit wir wissen, dass unsere Erde wie eine riesige Batterie funktioniert, ist ein Umstand eigentlich nicht zu übersehen: wir Menschen sind die einzigen lebenden Individuen, die nicht mehr mit der elektrischen Energie der Erdoberfläche verbunden sind. Wir leben, arbeiten und schlafen heute in der modernen Zivilisation isoliert gegen die Erde, also ohne diesen wichtigen elektrischen Kontakt. Nur noch selten bewegen wir uns barfuß in der freien Natur, genau dies würde diese wichtige elektrische Verbindung zwischen unserem Körper und der Erdoberfläche herstellen. Seit Jahrzehnten zählen zu unserem modernen Lebensstil Schuhe und Fußbekleidungen, die fast ausnahmslos mit Gummi- und PVC-Sohlen ausgestattet sind. Also einen hervorragenden Isolator zwischen unserem Körper und der Erdoberfläche darstellen. Längst leben, wohnen, arbeiten und schlafen wir in Gebäuden, die ebenfalls gut gegen die Erde abgeschirmt sind. Wir sind also auf den Punkt gebracht schon längst nicht mehr geerdet! Könnte dies tatsächlich der Missing-Link Nr. 1 für eine Vielzahl der Zivilisationsstörungen und Krankheiten sein – vor allem dafür, dass wir nicht mehr gut und erholsam schlafen können?

DIE WISSENSCHAFT LÜFTET DAS HEILGEHEIMNIS DER KÖRPERERDUNG

Eigentlich ist es ein sehr altes Wissen, dass der Aufenthalt in der Natur und insbesondere der direkte Kontakt zur Erdoberfläche für uns Menschen gesund ist, da dadurch die Heilenergie der Erde genutzt wird. Ganz vorne steht in diesem Zusammenhang das Baden im Meer, Seen oder Flüssen oder das Kneippen. Dies alles hat mit Erdung zu tun. Seit der Jahrtausendwende befassen sich einige namhafte Wissenschaftler nun mit diesem Phänomen. Und eigentlich ist es unglaublich, mit welchen Ergebnissen die Forscher aufwarten können. Hier vorab nur drei eindrucksvolle Beispiele, die durch wissenschaftliche Studien belegt sind:

1. Sobald wir geerdet schlafen, verbessern sich die Schlafqualität und die Regeneration messbar.
2. Unser vegetatives Nervensystem reagiert innerhalb von vier Sekunden auf die Körpererdung und es kommt zu einer messbaren Entspannung.
3. Durch die Körpererdung werden Entzündungen und Schmerzen reduziert.

Die Erdverbundenheit des Menschen ist Jahrtausende alt. Man ging früher automatisch barfuß oder trug Schuhwerk aus natürlichen Materialien wie Leder. Man lebte, arbeitete und schlief im Kontakt mit der Erde. Heute fehlt uns genau dieser natürliche Faktor, wir sind nicht mehr geerdet. Und es deutet Vieles darauf hin, dass genau dieser Umstand – direkt oder indirekt – für eine Reihe unserer Gesundheits- und Schlafstörungen bis hin zu unseren Zivilisationskrankheiten verantwortlich sein könnte. Die gute Nachricht ist, dass wir mit dem heutigen Wissen die Verbindung zur Erde jederzeit wieder aktivieren können. Gehen Sie wieder öfters barfuß oder setzen Sie sich einfach auf den Erdboden, ins Gras, wandern Sie am Strand. Überall, wo es leitfähige natürliche Oberflächen gibt, können Sie einen Kontakt zur Erde herstellen.

MIT LOKOSANA® DEN MENSCHEN IM SCHLAF ERDEN

Stress, erhöhte Kortisolwerte, Gelenkschmerzen, Demenz, Krebs, altersbedingte Veränderungen – all dies sind Auswirkungen von „chronischen Mikroentzündungen im Körper“ – für viele Zeit ihres Lebens bzw. seit sie von der Erdoberfläche isoliert leben, arbeiten und schlafen. Also stellt sich die Frage „Wie können wir uns wieder mit der Erdenergie verbinden?“

Der Schlaf ist der beste Weg, um sich zu verbinden... denn wenn wir acht oder neun Stunden in einem Bett schlafen, können wir diese Zeit dafür nutzen, unseren Körper elektrisch in die unterstützende Form der Erde anzukoppeln.

Die ganze Nacht lang zu schlafen bedeutet, dass diese Stunden der Erholung Stunden der Heilung sind... Stunden, in denen unsere Energie

wiederhergestellt wird. Unsere Stimmung wird gehoben und erlaubt uns, in einem gesünderen Körper aufzuwachen als dem, mit dem Sie schlafen gegangen sind. Hier ist der effektivste Weg, auf dem ganzen Planeten zu schlafen: die geerdete Matratzenplatte.

Der Schlaf ist sowieso so wichtig... der Schlaf ist wichtig für Alles: von Abnehmen bis zur Verhinderung von Demenz, um einfach am Leben zu bleiben! Schlaf sollte eine Priorität sein, und da stellt das Erden meine Nr. 1 Heilmethode dar - denn geerdet schlafen ist eine Win-Win Situation. Abgesehen davon, dass man geerdet ist, gibt es viele Möglichkeiten, um dorthin zu gelangen und sich direkt mit der Erde zu verbinden. Dies begann bereits 1981 mit der Idee, den Menschen während dem Schlaf mit einer leitfähigen Schlafunterlage über den Erdleiter der Steckdose zu erden. 1985 war dies der Startschuss für die Umsetzung der „Lokosana® Erdungs-Technologie“. Damit sollte vor allem die Schlafqualität verbessert und die Gesundheit während dem Schlaf vor elektromagnetischen Feldern (EMF) geschützt werden. Die Rückmeldungen gingen in alle Bereiche der Gesundheitsverbesserung. Geschah dies nun durch die Verbesserung des Schlafes oder gab es da noch andere Mechanismen? Heute wissen wir aufgrund der Forschungsergebnisse, dass der Kontakt zur Erde ein universelles Heilgeheimnis ist. Studien beweisen eindrucklich, dass die Körpererdung knapp 40 biologische Effekte in unserem Körper auslöst und damit zahlreiche wertvolle gesundheitliche Vorteile bringt. Genau davon handelt dieses E-Book. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und dass Sie die Motivation finden, dieses Heilprinzip auch in Ihr Leben zu integrieren. Am besten jede Nacht, dann können Sie nicht nur Ihren Schlaf auf allen Ebenen verbessern, sondern ihn für eine bessere Gesundheit und Heilung therapeutisch nutzen.

Ihr Günther W. Amann-Jennson




WAS BEDEUTET ERDUNG UND WIE FUNKTIONIERT DIESE?

Der Begriff „Erdung“ kommt ursprünglich aus der Elektrotechnik und ist eine elektrisch leitfähige Verbindung mit dem Erdboden. Sobald wir Menschen barfuß in der Natur stehen oder liegen, nehmen wir das elektrische Potential der Erde. Dieses beträgt idealerweise 0,0 (Null). Wir sind geerdet, elektrische Felder und elektrostatische Aufladungen fließen dann gegen Erde ab. Die meiste Zeit sind wir jedoch nicht geerdet, da wir mit unseren Schuhen einen Isolator gegen die Erde haben. Auch wenn wir schlafen, sind wir normalerweise die Erde isoliert. Mit den Forschungen der letzten 15 Jahre hat das Barfuß-Laufen, also das geerdete Laufen, eine ganz neue gesundheitliche Bedeutung bekommen. US-Wissenschaftler haben entdeckt, dass bei einem Kontakt des Körpers mit der Erdoberfläche freie Elektronen in den Körper fließen und dort zahlreiche biologische und physiologische Effekte auslösen. Die bisherigen Experimente und über 20 Studien zeigen, dass das geerdete Schlafen („Barfuß durch die Nacht“) etwa 40 messbare biologische und physiologische Effekte auslöst. Diese können sowohl vorsorglich (präventiv) als auch medizinisch-therapeutisch angewendet werden.

Sobald wir mit unseren Füßen, Händen oder dem ganzen Körper mit der negativ geladenen Erdoberfläche in Kontakt kommen, sind wir geerdet. Wir Menschen leben und schlafen in der positiv aufgeladenen Ionosphäre. So fließen zum bioelektrischen Ladungsaustausch (+plus/-minus) freie Elektronen in unseren Körper und lösen dort eine Reihe von positiven biologischen und physiologischen Effekten aus, die unter anderem unsere Selbstheilungskräfte aktivieren. Deshalb ist das Barfußlaufen so gesund.

Da das Barfußlaufen für viele nicht ohne weiteres möglich ist, wurden biotechnische Produkte entwickelt, die den Menschen am Arbeits- oder Schlafplatz die Vorteile der „Körpererdung“ (Earthing) ermöglichen. Dazu zählen auch die Lokosana® Erdungs-Produkte für den Arbeits- und Schlafplatz.

Idealerweise nutzt man die Lokosana® Erdungs-Technologie sowohl am Arbeitsplatz als auch während dem Schlaf. Durch die Erdung über die Steck-

dose kommt es zu denselben biologischen und physiologischen Effekten wie beim Barfußlaufen. Dies wird in den wissenschaftlichen Studien bestätigt.

Diese Studien haben auch aufgezeigt, dass Erdung für viele Menschen eine überraschend wirksame Möglichkeit ist, den Schlaf zu verbessern, Schmerzen und Entzündungen zu reduzieren, die Durchblutung zu verbessern und den Blutdruck zu normalisieren. Die gesundheitlichen Vorteile der Körpererdung können weitreichend sein. Das liegt daran, dass die Körpererdung die Fähigkeit Ihres Körpers unterstützt, sich selbst zu heilen. Sie verbessert die Immunantwort, reduziert Entzündungen und beschleunigt die Genesung von Verletzungen.

JAHRTAUSENDE ALTES WISSEN UM DAS PHÄNOMEN DER ERDUNG

Erstaunlicherweise gab es schon immer „natürliche Erdungen“, doch haben wir diese nützlichen Naturphänomene aus den Augen verloren. Viele alte Völker glaubten an die heilende Kraft der Erde – einschließlich ägyptischer, griechischer, indigener australischer, indischer und amerikanischer Ureinwohner. Im 19. Jahrhundert argumentierte der deutsche Physiotherapeut und Naturwissenschaftler Sebastian Kneipp, dass das Barfußlaufen Krankheiten zu vermeiden helfen könne.

In den letzten 20 Jahren haben namhafte Wissenschaftler die gesundheitlichen Vorteile der Verbindung des Körpers mit der Erde untersucht.

FORSCHUNGEN UND STUDIEN ZUR BARFUSS- TECHNOLOGIE UND KÖRPERERDUNG

Bereits seit 1983 beschäftige ich mich mit dem Phänomen und den gesundheitlichen Vorteilen des Barfußlaufens. Erst 30 Jahre später fanden US-Forscher heraus, warum das Barfußlaufen für uns Menschen so gesund ist. Es handelt sich um einen bioelektrischen Prozess zwischen der Erdoberfläche und dem Körper. Genau dieses Prinzip nutzte ich schon vor mehr als 30

Jahren, um durch eine spezielle, geerdete Schlafauflage (Lokosana®) die zahlreichen positiven biologischen Effekte auch im Schlaf nutzen zu können. Stand anfänglich vor allem die Verbesserung der Schlafqualität und körperlich-psychischen Regeneration im Vordergrund, zeigte sich rasch das große gesundheitliche Potential. Denn die Rückmeldungen der Klienten bewiesen, dass die Körperdung nicht nur einen verbesserten Schlaf brachte, sondern sich in vielen Bereichen Verbesserungen von Wohlbefinden, Gesundheit, Vitalität, Leistungskraft, Lebensfreude etc. bestätigten. Dieses enorme Potential der unter meiner Leitung entwickelten Bio-Technologie wird in der Zwischenzeit auch durch zahlreiche wissenschaftliche Studien bestätigt. So wurden in den vergangenen 20 Jahren über 20 Studien in Fachzeitschriften veröffentlicht, die Vieles von dem bestätigen, was ich schon in den 90er Jahren durch Messungen und Rückmeldungen meiner Klienten herausgefunden habe.

Heute existieren tausende Referenzen und weltweit zehntausende Erfahrungsberichte über die Vorteile der großflächigen Körpererdung. Einfache Veränderungen des Lebensstils wie erholsamer Schlaf (SAMINA), gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung können sich erheblich auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden auswirken. Die Forschungsergebnisse zeigen, dass die Barfuß-Technologie sich auf den gesamten Organismus positiv auswirken kann.



ZAHLEICHIGE GESUNDHEITLICHE VORTEILE SIND DURCH STUDIEN BELEGT

Hier einige der gesundheitlichen Vorteile, die auf der wissenschaftlichen Erforschung der Körpererdung (Earthing) aus den letzten 20 Jahren beruhen. Vor allem die nächtliche und großflächige Körperdung hat dabei die beste und nachhaltigste Wirkung:

- beruhigt das Nervensystem
- normalisiert den Kortisol-Spiegel
- schützt vor Elektromog (EMF)
- baut emotionalen Stress schneller ab
- lässt Sie besser und schneller ein- und durchschlafen
- reduziert Entzündungen
- erhöht die Energie und Leistungsbereitschaft
- verbessert die Stimmung
- reduziert oder beseitigt Schmerzen
- verdünnt das Blut, verbessert die Durchblutung und den Blutdruck
- beschleunigt die Reparatur von Mikroverletzungen in der Muskulatur
- verbessert den Glukose- oder Blutzuckerstoffwechsel
- verhindert den Verlust von Kalzium und Knochendichte
- reduziert Indikatoren der Osteoporose
- verbessert die kardiovaskuläre Funktion
- kürzere und bessere Regeneration nach sportlicher Leistung

Die meisten Menschen profitieren sehr schnell von der Körpererdung, während es für andere länger dauern kann. Menschen mit viel Stress, stressbedingten Schlafstörungen, Schmerzen oder chronischen Gesundheitsproblemen stellen in der Regel sehr rasch positive Effekte fest. Auch wenn Sie keine wahrnehmbaren Veränderungen feststellen, zeigen die Forschungsergebnisse, dass sich dennoch vieles in Ihrem Körper positiv verändern kann. Dies zeigen die nachfolgenden Studien sehr deutlich auf, was nichts anderes bedeutet, als dass auch Sie mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit von der Lokosana® Erdungs-Technologie profitieren können. So zeigen Messungen, dass unser Körper innerhalb von nur vier Sekunden messbar auf die Körpererdung reagiert. Vor allem das vegetative Nervensystem reagiert sofort und

beruhigt sich, da der entspannende Teil (Parasympathikus) aktiviert wird. Auch die meist durch Stress zu hohe Muskelspannung verändert sich sofort und die Muskeln entspannen sich messbar. Bereits nach wenigen Minuten reagiert auch Ihr Herz-Kreislauf-System auf die Körpererdung (Earthing) und die Herzratenvariabilität (HRV) wird erhöht.

DER MENSCH HAT DEN DIREKTEN KONTAKT ZUR ERDE VERLOREN

Die Umweltmedizin befasst sich in der Regel mit Umweltfaktoren, die sich negativ auf die menschliche Gesundheit auswirken. Die aufkommende wissenschaftliche Forschung hat jedoch einen überraschend positiven und bisher übersehenen Umweltfaktor für die Gesundheit enthüllt: direkter körperlicher Kontakt mit dem riesigen Vorrat an freien Elektronen auf der Erdoberfläche. Der moderne Lebensstil mit dem Tragen von Schuhen und der überwiegende Aufenthalt in Gebäuden hat den Menschen von einem direkten Kontakt zur Erde getrennt. Die Forschungsergebnisse der letzten 20 Jahre zeigen nun, dass dieses Defizit einen wesentlichen Beitrag zu Unwohlsein, funktionellen Störungen, Schlafstörungen bis hin zu körperlichen Erkrankungen leisten kann. Die Studienergebnisse und Erfahrungen belegen, dass die Wiederherstellung der Verbindung mit den freien Elektronen der Erdoberfläche zu faszinierenden physiologischen Veränderungen und zur Förderung von Wohlbefinden und Gesundheit beiträgt.

Im „Journal of Environmental and Public Health“ wurde 2012 eine interessante Studie veröffentlicht. Sie gibt einen guten Überblick über die Forschung rund um das Phänomen der Körpererdung:

www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3265077/

WEITERE FORSCHUNGSERGEBNISSE UND STUDIEN

Nachfolgend finden Sie eine Reihe von Studien, welche die Wirkung und die Wirkmechanismen der Barfuß-Technologie aufzeigen. Dabei geht es um Erdung im Schlaf, Schutz vor Elektromog, Entspannung, Regeneration, Mik-

rozirkulation, Schmerzen, Entzündungen, Wundheilung, Stress, Immunreaktionen und vieles andere. Heute zählt die Lokosana® Erdungs-Technologie durch den einzigartigen Aufbau (Kondensator-Prinzip) zur besten weltweit. Dies wird durch immer mehr internationale Anwender, Experten, Ärzte und Therapeuten bestätigt.

Die meisten der Forschungsarbeiten sind in technischer Sprache verfasst, die für Laien oft schwer zu verstehen ist. Um es einfacher zu machen, haben wir zu einer Auswahl eine kurze, deutsche Zusammenfassung erstellt.

DIE KÖRPERERDUNG SCHÜTZT ZUVERLÄSSIG VOR ELEKTROSMOG

Für viele Menschen ist das Erdungs-Prinzip noch neu. Es ist daher nicht verwunderlich, dass auch vermeintliche Experten über den Zusammenhang von Körpererdung und Elektromog bzw. elektromagnetische Felder und elektromagnetische Strahlung verwirrt sind. Vor allem, wenn es um die Frage geht, ob Körpererdung vor diesen technischen Strahlungsfeldern schützt oder nicht.

Die kurze Antwort ist JA. Körpererdung kann uns vor einigen elektromagnetischen Feldern schützen, vor allem vor niederfrequenten, elektromagnetischen Feldern. Aber auch bezüglich des Schutzes vor hochfrequenten Feldern von Mobilfunk, WLAN etc. gibt es positive Berichte.

Das Earthing-Institut (USA) hat genau zu diesem Thema einen Artikel veröffentlicht, um die oft gegensätzlichen Aussagen von Bau- und Elektrobiologen zu entkräften. Die Autoren sind Prof. Gaétan Chevalier und Prof. James L. Oschman. Beide sind Doktoranden und langjährige Forscher auf dem Gebiet der Erdung (Earthing). Prof. Gaétan Chevalier ist Doktor der Elektrophysik, Prof. James L. Oschman hat einen Dokortitel in Biologie und ist Mitglied des Wissenschaftlichen Beirats der National Foundation for Alternative Medicine, Washington D.C.

Beide Wissenschaftler kommen zu dem Schluss, dass Erdung im Bereich der Gesundheit ein meist übersehener Faktor ist. Heute ist der Erdungsef-

fekt ein wichtiges - in der Medizin und Therapie fehlendes - Bindeglied mit weitreichenden und signifikanten Auswirkungen für die Gesundheit.

Bevor wir näher auf die fachlich fundierten Überlegungen der zwei Wissenschaftler eingehen, wollen wir uns mit zwei grundlegenden Begriffen rund um die technischen Strahlungsfelder (Elektromog) beschäftigen.

EMF ist die Abkürzung für elektromagnetisches Feld. Es ist für uns Menschen ein unsichtbares Feld oder eine Energiezone, die aus Wellen/Frequenzen besteht. Elektromagnetische Felder werden auch als elektromagnetische Strahlung (EMR) bezeichnet.

NATÜRLICHE ELEKTROMAGNETISCHE FELDER GIBT ES VIELE UND SCHON LANGE

Elektromagnetische Felder gibt es seit der Entstehung unseres Universums. Natürliche elektromagnetische Felder sind z.B. das Sonnenlicht, Infrarot- und Ultraviolett-Licht. Ein auch für alle Lebewesen gesundheitlich sehr wichtiges Feld ist das Erdmagnetfeld. Im Gegensatz dazu hat der Mensch vor etwa 150 Jahren begonnen, künstliche Elektrizität und damit technische Strahlungsfelder zu erzeugen. Überall wo Strom erzeugt, transportiert oder transformiert wird, entstehen elektrische, magnetische oder elektromagnetische Felder.

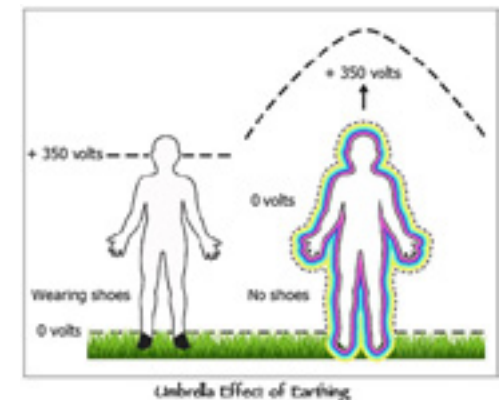
In unseren Häusern, Wohnungen und Büros sind wir dauernd dem „Hausstrom“ mit 220 Volt Spannung einer Frequenz von 50 Hertz, also 50 Schwingungen pro Sekunde, ausgesetzt. Heute sind wir Menschen zudem mehr oder weniger überall von zahlreichen hochfrequenten Feldern und Mikrowellen umgeben (Mobilfunk, WLAN, DECT-Schnurlostelefone etc.). Diese Strahlungen können Frequenzen von einer Million (Megahertz/MHz) bis zu mehr als einer Milliarde Schwingungen pro Sekunde erreichen (Gigahertz/GHz).

UNSER KÖRPER, GEHIRN UND NERVENSYSTEM SIND SEHR LEITFÄHIG

Der menschliche Körper ist ein guter elektrischer Leiter, besser als Luft, weshalb die Felder unseren Körper aufladen oder durchdringen wie z.B. Magnetfelder. Wir Menschen sind bioelektrische Wesen. Unsere Gehirn-, Herz- oder Muskelspannungen können längst gemessen werden. In unserem Organismus gibt es daher eine große Anzahl von geladenen Ionen (Elektrolyte), die sich im Blut und in den Zellen befinden. Durch die technischen Felder in unserer Umgebung wird die körpereigene Elektrizität gestört, was sich bis in die Zellen und DNA auswirken kann. Zudem erhöht sich durch die elektrischen Felder die eigene Körperspannung, was problemlos mit einem hochohmigen Multimeter gemessen werden kann.

WIE DIE KÖRPERERDUNG VOR STRALUNG SCHÜTZT

Prof. Chevalier und Prof. Oschman weisen in ihrer Ausführung darauf hin, dass die körpereigene Elektrizität geschützt ist, sobald Sie sich erden. Dies haben die Forscher mit ihren Messungen eindeutig und reproduzierbar nachgewiesen. Im selben Moment, in dem der Körper einen direkten Kontakt zur Erde hat (barfuß oder mit der Lokosana® Erdungsauflage), können die elektromagnetischen Felder nicht mehr in Ihren Körper eindringen, da sich um Ihren Körper ein unsichtbarer Schutzschirm aufbaut (Regenschirm-Effekt).



KÖRPERERDUNG UND DER UMBRELLA- ODER REGENSCHIRM-EFFEKT

Sobald Sie mit Lokosana® geerdet sind, reduziert sich das Wechselstromfeld in Ihrem Körper in den meisten Fällen bis auf 0,0 Volt oder idealerweise in den elektrobiologischen Grenzbereich von 100 Millivolt. Und gleichzeitig kommt es zu einem elektrophysikalischen Phänomen, das oft missverstanden wird. Vor allem von Bau- und Elektrobiologen. Denn die elektrischen Wechselfelder direkt über und um den Körper herum nehmen zu. Wenn man ein elektrisches Feldstärkemessgerät verwendet, um damit das Feld um den eigenen Körper während der Erdung zu messen, wird man erstaunt feststellen, dass das 50-Hz-Wechselstromfeld höher ist, als bei der Körpererdung. Dies liegt daran, dass die elektromagnetischen Felder (EMF) um Ihren Körper „weggedrückt“ oder abgelenkt werden, wenn Sie geerdet sind.

Dieses elektrophysikalische Phänomen wird als „Regenschirm-Effekt“ bezeichnet, nach den klassischen Vorlesungen des Nobelpreisträgers Prof. Richard Feynman über Elektromagnetismus in den 1960er Jahren. Dazu gibt es in einem Artikel im „Journal of Environmental and Public Health“ folgende Erklärung:

Prof. Feynman sagte, dass, wenn das Potential des Körpers das gleiche wie das elektrische Potential der Erde (und somit geerdet) ist, wird es eine Erweiterung des gigantischen elektrischen Systems der Erde. Das Potenzial der Erde wird so zum „arbeitenden Agenten, der das elektrische Feld vom Körper abstößt, reduziert oder wegschiebt“.

Die Körpererdung schützt den Körper sehr effektiv vor niederfrequenten elektromagnetischen Felder (EMF), wie sie durch elektrische Wechselstromgeräte und -verkabelungen erzeugt werden. Dieser Schutz trifft auch vollumfänglich auf die Lokosana® Erdungsaufgabe zu.

Dies ist auch sehr wichtig, da Forscher herausgefunden haben, dass unsere Zirbeldrüse (Epiphyse) sehr sensibel auf technische Strahlungsfelder reagiert. So wird oft die notwendige Produktion des Schlaf- und Schutzhormons Melatonin verzögert, verringert oder unterdrückt.

ERDUNG KANN DIE GESUNDHEIT VON FRÜHGEBORENEEN VERBESSERN

Ein weiterer Beweis über die biologische Wirksamkeit der technischen Erdung liefert eine weitere interessante Studie aus dem Jahr 2017. Die Ergebnisse beweisen einmal mehr, dass eine elektrische Erdung die Auswirkungen von elektromagnetischen Feldern von Babys auf der Intensivstation senkt. Gleichzeitig wird in der Studie die Nützlichkeit der Erdung für die gesundheitliche Entwicklung speziell von Frühgeborenen hervorgehoben.

Die Studie wurde unter Leitung des Kinderfacharztes Prof. Dr. Charles Palmer auf einer Neugeborenen-Intensivstation durchgeführt. Die Haupteinrichtung auf solchen Stationen bildet der sogenannte Inkubator, im Volksmund auch „Brutkasten“ genannt. Messungen von Umweltmedizinern des Medizinischen Zentrums der Penn State Universität (Pennsylvania/USA) auf der Neugeborenen-Station haben ergeben, dass sich die dort vorhandenen niederfrequenten elektromagnetischen Felder belastend auf das autonome Nervensystem (ANS) auswirken. Insbesondere Frühgeborene seien laut Studienleiter auf diese technischen Felder besonders anfällig. Bisherige Forschungen haben bei Erwachsenen bereits bestätigt, dass sich elektromagnetische Felder vor allem auf den Tonus des Vagusnerv (nervus vagus) negativ auswirken können. Der Vagusnerv ist der wichtigste Teil des parasympathischen Nervensystems, also des dämpfenden und beruhigenden Teils im autonomen Nervensystem. Das „Gegenstück“ ist das sympathische Nervensystem (Sympathikus), welches bei Stress für die Auslösung des Kampf-Flucht-Reflexes sorgt und den gesamten Organismus aktiviert, besonders auch die Herzaktivität.

Wissenschaftliche Messungen und Studien haben bereits in der Vergangenheit immer wieder gezeigt, dass eine Erdung des Körpers elektromagnetische Felder und Aufladungen im Körper messbar reduziert. Viel interessanter als die elektrophysikalischen Messergebnisse sind jedoch die biologischen Auswirkungen einer elektrischen Erdung des Körpers. Und da konnte bereits in anderen Studien nachgewiesen werden, dass sich dadurch die Funktionsweise des autonomen Nervensystems (ANS) und insbesondere des Vagusnervs (Parasympathikus) verbessert. Eine weitere wichtige Folge davon

ist eine messbare Erhöhung der Herzratenvariabilität (HRV), was wiederum ein sehr wertvoller Indikator für die allgemeine Gesundheit ist. Herzratenvariabilität beschreibt im Wesentlichen die Abstandsveränderung zwischen zwei Herzschlägen. Die Abstände werden in Millisekunden gemessen. Die Herzratenvariabilität wird deshalb mit hochgenauen EKG-Messgeräten (Elektrokardiogramm) idealerweise in einer 24-Stunden-Messung berechnet. Je größer nun diese Variabilität zwischen zwei Herzschlägen ist, desto besser funktioniert das autonome Nervensystem, also das Zusammenspiel von Aktivität (Sympathikus) und Erholung, Ruhe und Entspannung (Parasympathikus). Eine besondere Rolle spielt dabei unser Schlaf, in dem eben der parasympathische Anteil sehr ausgeprägt sein muss. Der chinesische Arzt Wang Shuho (3. Jhdt. nach Christus) gilt als Pionier im Gebiet der Herzratenvariabilitäts-Dokumentation. Er erkannte, dass ein regelmäßiger Herzschlag von einem schlechten Gesundheitszustand zeugt.

HERZRATENVARIABILITÄT BEI BABYS

Der Parasympathikus und im Besonderen der Vagusnerv sind vor allem für die Steuerung der inneren Organe, also Herzschlag, Atmung und Verdauung während dem Schlaf zuständig. Sobald die Aktivität der parasympathischen Nervenfasern überwiegen, kontrollieren diese die Herzfrequenz und die sympathischen und anregenden Nervenfasern werden gehemmt. Dadurch verlangsamt sich bei Erwachsenen die Herzfrequenz von etwa 70 Schlägen pro Minute auf etwa 60 Schläge pro Minute. Gleichzeitig erhöht sich die sogenannte Herzratenvariabilität, also die variable Größe zwischen zwei Herzschlägen. Neugeborene haben bekanntlich eine viel höhere Herzfrequenz, diese liegt zwischen 100 und 140 Schlägen pro Minute. Auch diese senkt sich um 15-20 %, sobald der Vagusnerv aktiviert ist. Da Neu- und Frühgeborene in den ersten Wochen jeden Tag zwischen 16 und 18 Stunden schlafen, ist die Aktivierung der parasympathischen Nervenfasern (Parasympathikus) für Regenerations- und Reparaturmechanismen als auch für die Stärkung des Immunsystems, Abbau von entzündlichen Prozessen etc. sehr wichtig und unverzichtbar.

Seit längerem ist in der Wissenschaft bekannt, dass eine durch innere und äußere Einflüsse entstehende „Unterfunktion“ der parasympathischen Ner-

venfasern zu einem „Entzündungs-Reflex“ im Körper führt. In einer früheren Studie an der Penn State University stellten die Wissenschaftler fest, dass eine niedrige Herzratenvariabilität auch bei Frühgeborenen ein Marker für eine Anfälligkeit gegenüber Stress und sogar ein Risikofaktor für die Entwicklung der entzündlichen Darmstörung „Nekrotisierende Enterokolitis“ darstellt. Diese Darmstörung kann insbesondere für Frühgeborene sehr gefährlich verlaufen. In weiterer Folge zeigt sich, dass die Stärkung des Vagusnervs die Entzündung reduzieren kann und im besten Fall die Frühgeborenen vor der Entwicklung dieser Darmentzündung sogar schützt. Die Forscher betonen in diesem Zusammenhang, dass die Aktivierung des parasympathischen Nervensystems vor einer Vielzahl weiterer negativer körperlich-psychischer Prozesse schützt, denen Frühgeborene ausgesetzt sein können.

Eine separate Studie mit Frühgeborenen auf der Neugeborenen-Intensivstation zeigte nun eindrücklich, dass bei Abschaltung der elektrischen Versorgung des Inkubators (Brutkasten) sich die Herzratenvariabilität der Säuglinge sofort verbesserte. Also erkannte man bei diesen Messungen einen eindeutigen Zusammenhang zwischen elektromagnetischen Feldern und der Herzratenvariabilität von Frühgeborenen. Diese Studie war übrigens die erste ihrer Art, welche die direkte Wirkung der elektrischen Erdung des Körpers speziell bei Frühgeborenen gemessen und bewertet hat. Um diesen Zusammenhang zwischen einer elektrischen Erdung und der Herzratenvariabilität bei Frühgeborenen beurteilen zu können, führten die Forscher eine prospektive Beobachtungsstudie durch. Zur Erklärung – mittels „prospektiver Studie“ (lat. prospecto: ausschauen) wird die Wirksamkeit einer Behandlungsmethode geprüft, wobei im Vorhinein festgelegt wurde, welche Hypothese geprüft werden soll.

ERDUNG BEI BABYS IM BRUTKASTEN

Zu diesem Zweck wurden zwischen 2012 und 2014 am Penn State Health Milton S. Hershey Medical Center insgesamt 26 Frühgeborene, die zwischen 6 und 60 Tage alt waren, beobachtet. Der Leiter der Abteilung für Neugeborene in der Penn State Kinder-Klinik, Prof. Dr. Charles Palmer, fasste die Ausgangssituation so zusammen: „Frühgeborene haben auf der Neugebo-

renen-Intensivstation aufgrund der Unreife ihrer Lungen, ihres Darms und aller ihrer Organe eine Reihe von gesundheitlichen Herausforderungen zu bewältigen. Deshalb haben wir beschlossen, zu überprüfen, ob eine Erdung dazu beitragen könnte, die dadurch entstehende Belastung des Vagusnervs zu reduzieren. Denn alles was wir tun können, um die Widerstandsfähigkeit der Babys zu verbessern, wäre positiv zu bewerten. „Frühgeborene müssen nämlich oft über mehrere Wochen intensivmedizinisch im Brutkasten betreut werden. Der Inkubator ersetzt allerdings weder die räumliche Begrenzung noch die Reize der Gebärmutter. Kinder, die als Frühchen geboren wurden, fällt es daher oftmals schwer, sich in einem Raum zu orientieren oder ihre Muskelspannung so anzupassen, dass komplexe Bewegungsabläufe möglich sind. Spätfolgen, die behandelt werden müssen, sind daher nicht auszuschließen.

Nach der exakten Messung der elektromagnetischen Belastung im und um die Inkubatoren herum, haben die Forscher die Babys elektrisch geerdet. Dabei wurde bei 26 Säuglingen die direkte Hautspannung und gleichzeitig eine HRV-Messung durchgeführt, um damit die Aktivität des Vagusnervs (Parasympathikus) beurteilen zu können. Diese Messungen wurden jeweils vor, während und nach der Erdung durchgeführt. Bei sechs Säuglingen wurde nur die Hautspannung gemessen. Dazu erläuterte der Studienleiter Prof. Dr. Palmer: „Als wir das Signal auf der Haut ansahen, war es ein oszillierendes (schwankendes) Signal mit einer Grundfrequenz von 60 Hertz, was dem Signal der Stromversorgung entspricht. Als wir das Baby mit der Erdung verbunden haben, sank die Hautspannung um etwa 95 % und die Aktivität des Vagusnervs wurde um 67 % erhöht“. Die weiteren Messungen bestätigten das Ergebnis – sobald nämlich die Erdung unterbrochen wurde, kehrte die Belastung und die damit verbundene Reduzierung der parasympathischen Nervenaktivität auf den Ursprungswert zurück. Die Wissenschaftler kommen aufgrund dieser Ergebnisse zur Schlussfolgerung, dass das autonome Nervensystem (ANS) eines Babys also in der Lage ist, die elektromagnetische Umweltbelastung wahrzunehmen und sich die Babys sofort entspannen, sobald sie geerdet sind.

Des Weiteren lasse sich aus diesen Ergebnissen ableiten, dass die Belastung des Vagusnervs durch elektromagnetische Felder aus der Umwelt ein wichtiger Risikofaktor für die entzündliche Darmerkrankung nekrotisierende

Enterokolitis ist. Zukünftig könnten diese neuen Erkenntnisse die Möglichkeit bieten, Frühgeborene und Babys zusätzlich zu schützen.

Studie „Electrical Grounding Improves Vagal Tone in Preterm Infants“
www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28601861

WIRKT EINE TECHNISCHE ERDUNG WIE EINE ANTENNE?

Dieses Argument wird immer wieder von Bau- und Elektrobiologen bzw. „Strahlen-Experten“ benutzt. Dadurch entsteht natürlich Verunsicherung, wenn die Menschen glauben, dass durch eine Erdungsaufflage elektromagnetische Felder wie ein Funksignal oder eine Antenne an den Arbeits-, Therapie- oder Schlafplatz „angezogen“ werden. Diese Befürchtungen haben oft Eltern, wenn es um den geerdeten Schlaf ihrer Kinder geht. Zahlreiche Bau- und Elektrobiologen behaupten nämlich aus Unkenntnis nach wie vor, dass elektromagnetische Felder (EMF) in Richtung eines geerdeten Körpers „angezogen“ werden. Mit anderen Worten, dass ein geerdeter Körper als Antenne fungiert, da die Felder den Weg des geringsten Widerstandes suchen und dies sei ein geerdeter Körper. Die Studie mit den Frühgeborenen im Brutkasten hat diese Argumente längst widerlegt. Zur Wiederholung: Die Messergebnisse haben gezeigt, dass sich durch die Erdung die elektrische Spannung der Haut sofort um 95 % reduzierte. Die Herzratenvariabilität verbesserte sich um 67 %. Damit kehrten die elektrische Hautspannung und die Herzratenvariabilität unmittelbar zu den vor dem Erden liegenden schlechten Werten zurück, sobald die Erdung unterbrochen wurde.

Trotzdem nehmen die Wissenschaftler Prof. Chevalier und Prof. Oschman zu diesem „Missverständnis“, dass die Erdung die Situation vor allem an Schlafplätzen durch Erdungsaufflagen verschlechtere, in einem gesonderten Artikel Stellung. Hier einige wichtige Anmerkungen aus dem Artikel:

Erstens sind elektromagnetische Felder (EMF) keine Elektrizität oder elektrischen Ströme - sie suchen deshalb nicht den kürzesten Weg zum Boden oder den Weg des geringsten Widerstands. Ganz konkret heißt dies, dass elektromagnetische Felder nie den Weg in Richtung eines menschlichen

Körpers suchen, gleichgültig ob man geerdet ist oder nicht. Es ist genau umgekehrt, man müsste sich genau dorthin begeben, wo diese elektromagnetische Felder sind.

Zweitens, sobald Sie geerdet sind – natürlich durch Kontakt zur Erdoberfläche (Wiese, Strand) oder durch die Lokosana® Erdungsauflage – kommt der „Regenschirm-Effekt“ zum Tragen. Erdung schirmt Ihren Körper in jedem Fall physikalisch vor elektromagnetischen Felder ab und stößt die Felder ab - schiebt sie nach oben und jedenfalls Weg von Ihrem Körper. Und noch etwas Wichtiges: wenn Sie sich mit der Lokosana® Bio-Technologie erden, kommt es auch nicht zu einer schockartigen Entladung bzw. können Sie keinen elektrischen Schlag bekommen. Die sogenannte „kapazitive“ also berührungslose Erdung mit den Lokosana® Produkten verhindert dies in jedem Fall.

In der folgenden Abhandlung erläutert Dr. Chevalier häufige Fehlinterpretationen in Bezug auf Körpererdung: Gaétan Chevalier, Ph.D. Beware of Earthing Misinformation. www.earthinginstitute.net/wp-content/uploads/2017/12/beware-of-earthing-misinformation.pdf

EIN SEHR GROSSER NUTZEN IST DIE VERBESSERUNG DES SCHLAFES

Die Forschungen der letzten 20 Jahre zeigen ganz deutlich, dass über 90 % unserer Gesundheit vom Schlaf abhängen (Prof. Dr. William C. Dement, Stanford Universität). Vor allem die nächtliche Körpererdung hilft Ihnen, das Stresshormon Kortisol rascher abzubauen, das vegetative Nervensystem zu beruhigen (Parasympathikus), die Muskelspannung zu senken, das Schlafhormon Melatonin zu aktivieren sowie die innere Uhr zu synchronisieren. Dies sind alles ideale Voraussetzungen, um schneller und besser einzuschlafen, besser durchzuschlafen, genügend Tiefschlaf- und REM-Traum-Schlaf-Phasen zu produzieren und sich im Schlaf körperlich und psychisch-emotional besser zu erholen.

Die Forschungsergebnisse bestätigen, dass sowohl das tägliche Barfußlaufen (20 – 30 Minuten) als auch die technische Körpererdung (Lokosana®) die

innere Uhr synchronisiert und so den Wach-Schlaf-Zyklus unterstützt. Die Studien zeigen, dass die Körpererdung sich sehr positiv auf die Regulierung des Stress-Hormons Kortisol auswirkt. Vor allem führt ein stressvoller Tag zu einem erhöhten Kortisol-Spiegel am Abend und erschwert das Einschlafen. Durch die Körpererdung wird das Stresshormon Kortisol rascher abgebaut, dadurch wird die Schlafqualität verbessert, das morgendliche Aufstehen erleichtert und man fühlt sich über den Tag wacher und energievoller. Rund um einen gesunden, erholsamen Schlaf ist der Missing-Link Nr. 1, dass der moderne Mensch den Kontakt zur Erde verloren hat und normalerweise auch isoliert gegen Erde schläft.

In einer Studie von 2004, die im „Journal of Alternative and Complementary Medicine“ veröffentlicht wurde (www.ultimatelongevity.com/docs/grounding-research-study-summaries.pdf), wurden bei zwölf Probanden das Kortisol-Tagesprofil vor der Körpererdung und nach dem Schlafen mit einem Erdungssystem (wie z.B. Lokosana®) sechs Wochen lang gemessen. Es stellte sich heraus, dass der Kortisol-Spiegel nach der Körpererdung zu einem normalen 24-Stunden-Profil zurückkehrte. Die Probanden berichteten auch, dass sie leichter und schneller einschliefen und in der Nacht weniger aufwachten.

KÖRPERERDUNG REDUZIERT ENTZÜNDUNGEN

Entzündungsprozesse sind natürliche und gesunde Reaktionen unseres Immunsystems auf Verletzungen oder Infektionen. Sobald der Körper von Krankheitserregern angegriffen wird, nutzt das Immunsystem die freien Radikale zur Abwehr. So werden bei gesunden Menschen die Selbstheilungskräfte aktiviert, die Krankheitserreger zerstört und das beschädigte Gewebe abgebaut. Diese Reaktionen können auch die klassischen Entzündungssymptome hervorrufen: Rötung, Hitze, Schwellung und Schmerzen. Wenn allerdings die Entzündungsprozesse nicht abklingen, können diese chronisch werden. Dann nehmen die freien Radikale plötzlich drastisch zu und beginnen, auch gesundes Gewebe oder Zellen anzugreifen. Die Wissenschaft geht heute davon aus, dass dies die Ursache von zahlreichen chronischen Krankheiten sein kann. Dazu zählen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes, Depressionen und sogar einige Krebsarten. Die großflächige Erdung des Körpers wirkt wie ein natürliches

Antioxidans und unterstützt den Organismus, Entzündungen schneller abzubauen und Schäden durch freie Radikale zu reduzieren.

WIE DIE KÖRPERERDUNG ENTZÜNDUNGEN BEKÄMPFT

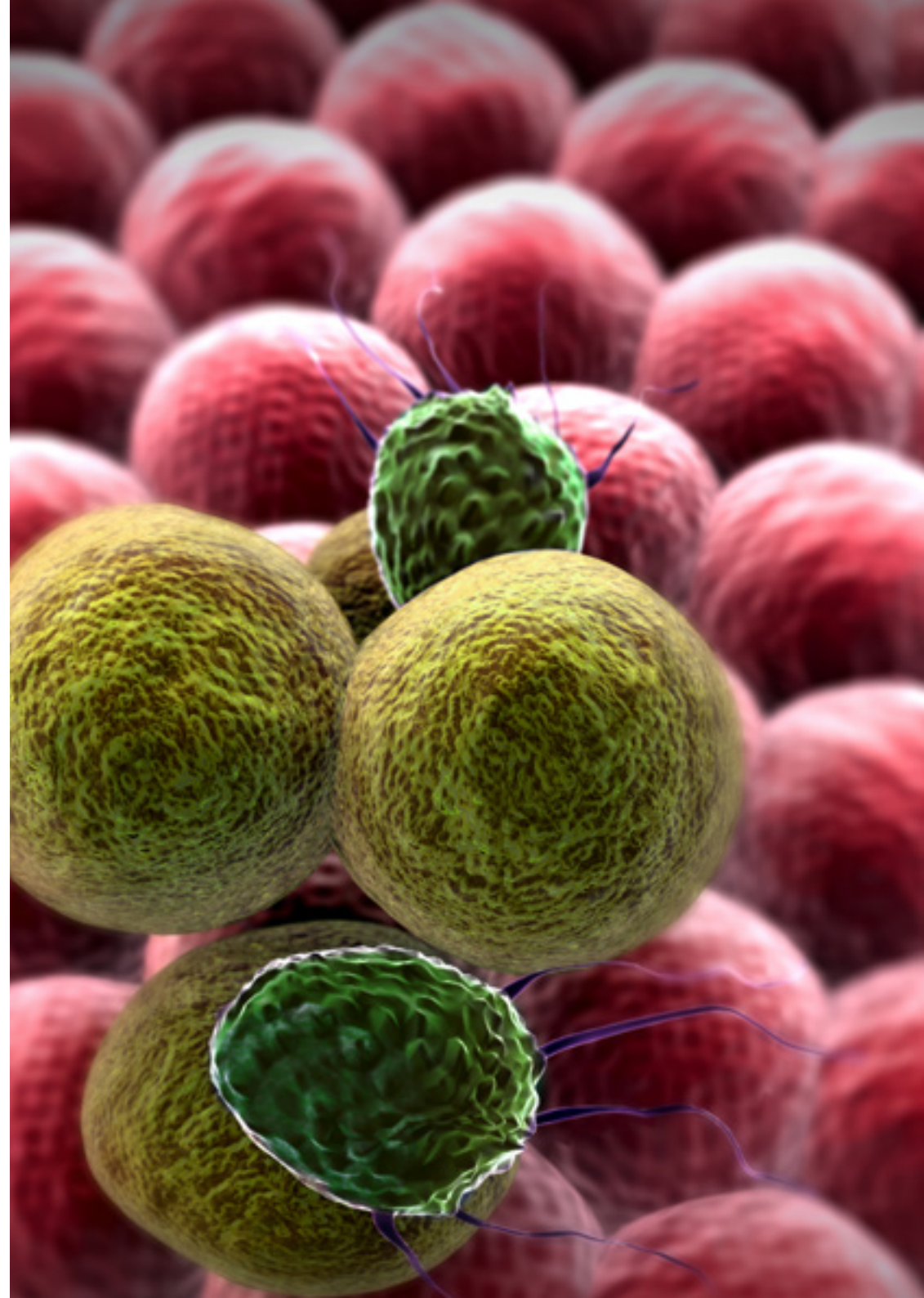
Studien haben das Geheimnis der Barfuß-Technologie gelüftet: sobald unser Körper mit der Erde verbunden ist, fließen freie Elektronen in Ihren Körper. Diese negativ geladenen Teilchen befinden sich auf der Erdoberfläche und sie entstehen vor allem durch Blitzeinschläge.

Die freien Radikale haben hingegen eine positive Ladung, da ihnen ein Elektron fehlt. Sie versuchen nun laufend, dieses von einem anderen Molekül zu entreißen. So entsteht eine Kettenreaktion und es kommt zum gefürchteten oxidativen Stress, der zu entzündlichen Prozessen führt, die wiederum Zellen und Gewebe schädigen.

Eine Studie der University of California at Irvine, Irvine (CA, USA) beschäftigte sich mit den Auswirkungen der Körpererdung auf Entzündungen, Immunantwort, Wundheilung, Prävention und Behandlung von chronisch entzündlichen sowie Autoimmun-Erkrankungen. Die Veröffentlichung erfolgte 2015 im „Journal of Inflammation Research“.

www.dovepress.com/articles.php?article_id=21001

Zusammenfassung: Die gesundheitsfördernden Antioxidantien z.B. in frischem Obst und Gemüse sind nichts anderes als freie Elektronen. Sobald ein negativ geladenes freies Elektron auf ein positiv geladenes freies Radikal trifft, wird die schädliche Wirkung des freien Radikals neutralisiert. Und genau dies geschieht auch durch eine großflächige Körpererdung (Lokosana® Erdungsauflege). Sobald die Kettenreaktion der freien Radikale gestoppt wird, reduziert sich auch die Entzündung. Dies wiederum kann das Risiko einer ernsthaften Erkrankung verringern und wirkt daher präventiv.



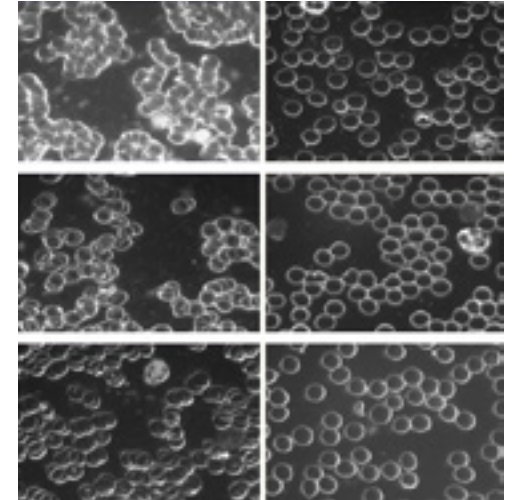
BESSERE DURCHBLUTUNG UND MIKROZIRKULATION

Die Forschungsergebnisse haben gezeigt, dass die Körpererdung die Blutviskosität, also die Fließeigenschaft bzw. Zähflüssigkeit des Blutes, verringert und so die Durchblutung verbessert. Bis hinein in die feinsten Blutgefäße (Kapillaren), wodurch die wichtige Mikrozirkulation sich ebenfalls verbessert. Für einen entsprechenden Nachweis wurden von den Experten Prof. Dr. Stephen Sinatra (Kardiologe) und Prof. Dr. James Oschman (Biologe und Biophysiker) drei Versuchspersonen, die an chronischen Entzündungsschmerzen litten, untersucht. Sie maßen die Blutviskosität der Probanden mit einer Methode namens „Zeta-Potential-Messung“. Dabei wird gemessen, wie rasch die roten Blutkörperchen in einem elektrischen Feld wandern. Die Forscher fanden heraus, dass sich durch die Körpererdung die negative Ladung der roten Blutkörperchen (Erythrozyten) erhöht. So bewirkt die negative Ladung, dass sich die roten Blutkörperchen gegenseitig abstoßen, wie wir dies auch bei gleich gepolten Magneten kennen. Dadurch wird eine Verklumpung des Blutes (Hämagglutination) verhindert, das Blut wird dünnflüssiger und kann leichter in den Blutgefäßen fließen. Dies reduziert eindeutig das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall.

Der biologische Effekt der Körpererdung wurde mit einer Dunkelfeldmikroskopie nachgewiesen. Die Bilder auf der linken Seite sind vor der Körpererdung und die auf der rechten Seite sind 45 Minuten nach der Körpererdung. Die Bilder zeigen eine deutliche Auflösung der Verklumpung der roten Blutkörperchen.

In einer Studie aus dem Jahr 2013, die im „Journal of Alternative and Complementary Medicine“ (www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3576907) veröffentlicht wurde, wurde bei zehn gesunden Probanden das Ladungs-Potenzial (Zeta-Potential) ihrer roten Blutkörperchen vor und nach zwei Stunden Körpererdung gemessen. Nach der Erdung wurde festgestellt, dass das Blut der Testpersonen mehr Cluster (Anhäufung, Verklumpung) von ein oder zwei roten Blutkörperchen und weniger Cluster von drei oder vier Blutkörperchen hatte. Dies zeigt ein verbessertes Zeta-Potential und eine dadurch

verringerte Blutviskosität an. Es wird also die Fließeigenschaft bzw. Zähflüssigkeit des Blutes verringert und so die Durchblutung verbessert.



KÖRPERERDUNG VERBESSERT HERZ-KREISLAUF-FUNKTION

Die Erdung kann aufgrund der Forschungen sogar helfen, die Herz-Kreislauf-Funktion zu verbessern und so das Risiko von Herzinfarkten und Schlaganfällen reduzieren. Dies liegt daran, dass die Körpererdung Entzündungen reduziert, die Durchblutung vor allem in den kleinsten Blutgefäßen verbessert und die Herzfrequenzvariabilität erhöht.

Über zwei Jahrzehnte Erfahrungen mit der Herzfrequenzvariabilität zeigen den engen Zusammenhang zwischen Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Risikofaktoren wie Übergewicht, Rauchen und Stress. Eine schlechte Herzratenvariabilität weist auf eine erhöhte Aktivität im vegetativen Nervensystem hin, die das Herz zusätzlich belasten kann.

Eine 2013 im „Journal of Alternative and Complementary Medicine“ veröffentlichte Studie ergab, dass bereits 40 Minuten Körpererdung die Herzratenvariabilität signifikant verbessert.

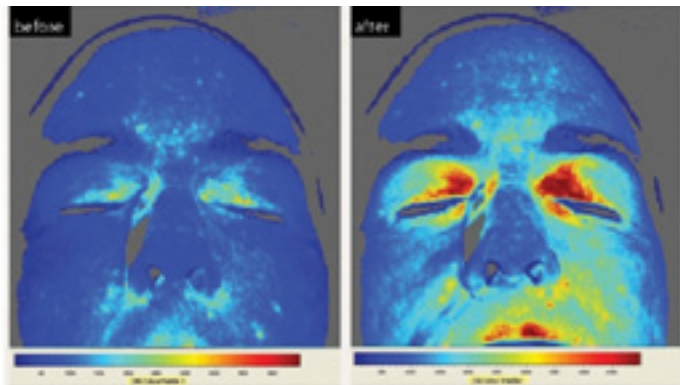
www.ultimatelongevity.com/docs/grounding-research-study-summaries.pdf

Die Autoren fassen die Studienergebnisse wie folgt zusammen: „Diese Studie zeigte einen positiven Trend bei der Herzratenvariabilität, der sich bis zum Ende der 40-minütigen Erdung stetig verbesserte, was auf einen größeren Nutzen bei längerer Anwendung schließen lässt.“

KÖRPERERDUNG VERBESSERT DIE REGULATION DES BLUTFLUSSES IM GESICHT

Wie oben beschrieben und in insgesamt mehr als einem Dutzend Studien dokumentiert, sind die Vorteile der Körpererdung eine verbesserte Blutviskosität und Durchblutung. Eine der neueren Studien, die im „Online Journal of Cosmetics, Dermatological Sciences and Applications“ veröffentlicht wurde, zeigte zum ersten Mal, dass die Körpererdung die Durchblutung der Gesichtshaut signifikant verbessert.

In der Studie von 2014 untersuchte der Elektrophysiologe Gaétan Chevalier, Ph. D., Abteilung für Entwicklungs- und Zellbiologie an der Universität von Kalifornien in Irvine, mittels thermischer Laser-Kontrast-Bildgebung Veränderungen in der Gesichtszirkulation von 40 Freiwilligen. Dabei saßen die Versuchspersonen eine Stunde lang in einem bequemen Lehnstuhl. Die Teil-



Verbesserte Durchblutung der Gesichtshaut (rechtes Bild) nach 20 Minuten Erdung, dokumentiert durch die Laser-Speckle-Kontrast-Analyse (LASCA).

nehmer wurden nach dem Zufallsprinzip eingeteilt: 27 wurden während der Sitzung geerdet, die anderen 13 Teilnehmer erhielten nur eine „Schein-Erdung“ (Placebo).

https://file.scirp.org/pdf/JCDSA_2014111211461709.pdf

Sowohl Laser- als auch Wärmebildtechniken zeigten eine signifikante Verbesserung nur bei den geerdeten Probanden. Die Laserkamera enthüllte tatsächlich eine faszinierende und klare Rhythmik im Gesichtsbloodfluss geerdeter Probanden. Eine solche Rhythmik bezieht sich auf eine effizientere regulierende Wirkung auf den Blutfluss durch das vegetative Nervensystem. Prof. Chevalier kommentierte in seiner Arbeit, dass die Regulation der Dynamik des Gesichtsbloodflusses durch das vegetative Nervensystem an eine Analogie eines effizienten Thermostats erinnert, welches das Heiz- oder Kühlsystem je nach Temperaturschwankungen innerhalb der kontrollierten Umgebung aktiviert oder deaktiviert. Sie tragen zur Wiederherstellung der Regulierung des Blutkreislaufs durch das vegetative Nervensystem bei und verteilen daher Sauerstoff und Nährstoffe an die verschiedenen Organe und Systeme entsprechend ihren Bedürfnissen. „Die Ergebnisse zeigen zum ersten Mal, dass selbst ein einstündiger Kontakt mit der Erde die Regulierung des Blutflusses im Gesicht wiederherstellt, was die Reparatur, Gesundheit und Vitalität des Hautgewebes verbessern und das Aussehen des Gesichts optimieren kann.“

KÖRPERERDUNG STÄRKT DIE KNOCHEN UND BEUGT OSTEOPOROSE VOR

Die Basis für gesunde Knochen und vor allem für eine gute Knochendichte ist das Gleichgewicht von Mineralien in unserem Körper, insbesondere von Kalzium. Wenn wir nicht genug Kalzium haben, werden unsere Knochen schwach und brüchig, was zu einem erhöhten Risiko für Brüche und Erkrankungen wie Osteoporose führt.

Erkrankungen, die den Knochen- und Mineralstoffwechsel beeinflussen, umfassen ein breites Spektrum von Skelett- und Weichteilstörungen. Neuere Forschungen deuten auf regulatorische Wechselwirkungen zwischen

Skelett, Fettgewebe und Energiestoffwechsel hin. Diabetes senkt ebenfalls die Knochendichte durch einen bisher unbekanntem Mechanismus. Ebenso können Verdauungsstörungen, die über den Darm notwendige Aufnahme (intestinale Absorption) von Kalzium und Phosphor behindern. Phosphor ist neben Kalzium der wichtigste Mineralstoff des Körpers und für den Aufbau von Knochen und Zähnen wichtig. Ebenso gibt es Zusammenhänge zwischen Asthma, Multiple Sklerose, Lupus und rheumatoider Arthritis mit der Entstehung von Osteoporose.

Die randomisierte Studie „Erdung des menschlichen Körpers beeinflusst physiologische Prozesse“ untersuchte die Auswirkungen der Erdung auf die Konzentration von Kalzium, Phosphor und Eisen im Blut. In diesem Experiment wurden 84 Probanden zufällig in zwei Gruppen eingeteilt - Erdung und „Schein-Erdung“ (Placebo).

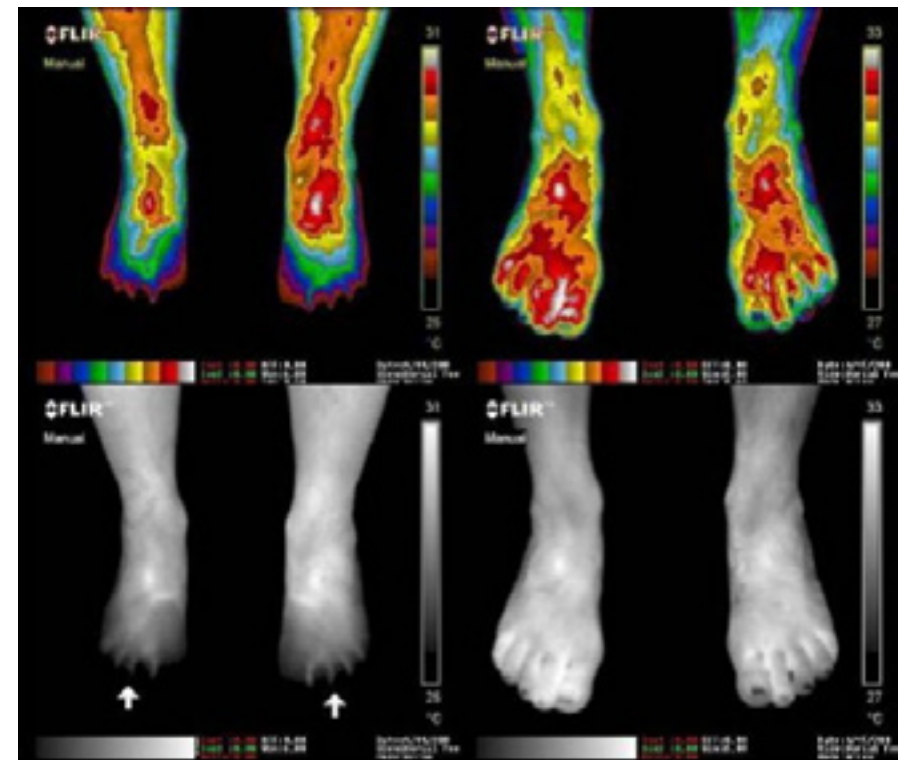
www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21469913

Die Körpererdung während des Schlafs führte zu statistisch signifikanten Veränderungen in der Konzentration von Mineralien und Elektrolyten im Blutserum: Eisen, ionisiertes Kalzium, anorganischer Phosphor, Natrium, Kalium und Magnesium. Es gab auch eine statistisch signifikante Verringerung der renalen Ausscheidung (über die Niere) von Kalzium und Phosphor während eines einzigen sieben- oder achtstündigen Nachtschlafs, geerdet oder ungeerdet. Die beobachteten Reduktionen von Kalzium und Phosphor im Blut und Urin korrelieren direkt mit Osteoporose. Bereits eine einzige Nacht mit Körpererdung reduzierte die primären Anzeichen für Osteoporose.

FALLSTUDIEN BEWEISEN SCHMERZLINDERUNG

Die Ursache von nicht organisch bedingten Schmerzen sind oft Entzündungsprozesse im Körper. Dazu gehören Gelenkschmerzen wie Arthritis, Rücken- und Nackenschmerzen, Zerrungen und Verstauchungen. Sobald der Körper geerdet ist, klingen Entzündungen ab und deshalb kommt es auch zu einer Verringerung der Schmerz-Symptome. In 20 Fallstudien untersuchte Dr. William Amalu (Präsident der Internationalen Akademie für klini-

sche Thermografie) die Auswirkungen der Körpererdung auf Entzündungen und Schmerzen mittels medizinischer Thermografie. Mit dieser Technologie können die Bereiche der Entzündung und der schlechten Blutzirkulation innerhalb des Körpers bildlich dargestellt werden. Die Versuchspersonen dieser Fallstudien hatten verschiedene Arten von Schmerzen, darunter Rückenschmerzen, Knieschmerzen oder schlecht heilende Wunden. In allen Fällen konnten durch die Körpererdung die Entzündungsareale im Körper der Probanden deutlich reduziert werden, was zu einer Verringerung der Schmerzen und anderer Symptome geführt hat.



Als Beispiel aus den 20 Fallstudien wird hier ein 57-jähriger männlicher Patient gezeigt. Er litt beidseitig an chronischen Fuß- und Knöchelschmerzen. Nach zwei Nächten mit Körpererdung berichtete er von einer Schmerzreduktion von mehr als 80 %. Nach vier Wochen sagte der Patient, sein Schmerz sei nur noch mit gelegentlicher Steifheit verschwunden. Die Bil-

der vor (links) und nachher (rechts) zeigen eine deutliche Verbesserung der Durchblutung und eine Abnahme der Entzündung. Es gilt zu beachten, dass seine Zehen aufgrund schlechter Blutzirkulation und niedriger Raumtemperaturen anfangs nicht sichtbar sind.

KÖRPERERDUNG LINDERT STRESS-SYMPTOME

Die Körpererdung wirkt unmittelbar auf das vegetative Nervensystem. Es kommt zu einer messbaren Verschiebung des anregenden und Stressauslösenden Sympathikus zum beruhigenden, entspannenden und regenerativen Parasympathikus. So werden negative Stress-Symptome deutlich reduziert.

Dazu wurden zwei Studien veröffentlicht, in denen die Aktivität im vegetativen Nervensystem sowie die Auswirkungen von emotionalem Stress untersucht wurden. Bei der ersten Studie wurde die Herzratenvariabilität als Marker für die Aktivität des parasympathischen Nervensystems gemessen. Es stellte sich heraus, dass nur 40 Minuten Körpererdung die Herzratenvariabilität verbesserten, was auf eine erhöhte Entspannung und weniger Stress hindeutet.

www.imjournal.com/pdfarticles/imcj10_3_p16_24chevalier.pdf

Die zweite Studie, die im „Journal of Alternative and Complementary Medicine“ veröffentlicht wurde (www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20064020) zeigte, dass die elektrische Hautleitfähigkeit sich unmittelbar nach der Körpererdung reduzierte. Dies ist ein Marker für Entspannung und Aktivierung des Parasympathikus. Die Befunde zur Hautleitfähigkeit sind von besonderem Interesse, da sie innerhalb weniger Sekunden nach der Körpererdung eine Verschiebung von sympathischer (anregender) zu parasympathischer (entspannender) Aktivität anzeigen. Weiters fanden die Forscher heraus, dass sich durch die Körpererdung die Sauerstoffsättigung im Blut erhöhte.

Zusammengefasst sind dies deutliche Hinweise, dass sich die Reaktionen des Körpers auf Stress durch Körpererdung (Earthing) messbar verringern lassen. Dies ist besonders während dem Schlaf wertvoll, da sich dadurch die körperlich-psychische Regeneration verbessert.

IMMUNSYSTEM PROFITIERT VON DER KÖRPERERDUNG

Eine Studie aus dem Jahr 2011 befasste sich mit den Abläufen und Körperfunktionen des menschlichen Körpers.

www.liebertpub.com/doi/full/10.1089/acm.2010.0687

Dabei wurden die Auswirkungen der Körpererdung auf eine Reihe dieser physiologischen Funktionen einschließlich des Immunsystems untersucht. 32 Versuchspersonen erhielten eine Dosis von Typhus-Impfstoff und Tetanus-Toxoid (entgiftete Toxine, die zusätzlich bei Impfstoffen zugesetzt werden). Dann wurden die Probanden über vier Tage beobachtet.

Zwischen dem dritten und vierten Tag wurde die Hälfte der Probanden über Nacht geerdet, während die Forscher bei der anderen Hälfte eine „Schein-Erdung“ (Placebo) vornahmen. Die Versuchspersonen wussten nicht, welcher Gruppe sie zugeordnet waren.

Nach sieben Stunden Erdung über Nacht zeigten die Probanden in der geerdeten Gruppe erhöhte Konzentrationen von Antikörpern (Globuline/Proteine,) die von der Leber und dem Immunsystem hergestellt wurden. Dies ist ein Hinweis, dass das Immunsystem durch Körpererdung positiv beeinflusst wird.

RASCHERE REGENERATION UND HEILUNG VON VERLETZUNGEN, LINDERUNG VON MUSKELKATER

Die Körpererdung kann auch dazu beitragen, die Erholungszeit zu beschleunigen und auch die Symptome von Muskelkater zu lindern. Typische Symptome sind gestörte Muskelfunktion, länger anhaltende Muskelschmerzen, herabgesetzte Leistungsfähigkeit und ein gesteigertes Anstrengungsgefühl während der Übungen. Ständige Beanspruchung z.B. durch Sport kann



so zu chronisch erhöhten Entzündungswerten führen. Die Pilotstudie 2010 zeigt die Effekte der Körpererdung auf die Symptome von Muskelkater auf.

www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3116537

Es nahmen acht gesunde Probanden teil, die für sie ungewohnte, kräftige Übungen durchführen mussten, um die Symptome von Muskelkater zu erzeugen. Die Hälfte der Probanden wurde sowohl über Nacht als auch tagsüber geerdet und die andere Hälfte erhielt „Schein-Erdungen“ (Placebo).

Insgesamt wurden die Versuchspersonen auf 48 biologische Marker vor und nach der Körpererdung getestet. Dies war zur Bestimmung der Stärke der entzündlichen Prozesse wichtig. Die Studie fand übereinstimmende Unterschiede in 30 dieser Marker zwischen den beiden Gruppen nach der Körpererdung. Die geerdeten Probanden berichteten auch über verminderte Schmerzen und schnellere Genesungszeit im Vergleich zu denen, die nur eine „Schein-Erdung“ hatten. Dies zeigen auch meine Erfahrungen in der Zusammenarbeit mit Spitzensportlern.

Ich empfehle die nächtliche Körpererdung („Barfuß durch die Nacht“) generell zur Unterstützung jeder medizinisch-therapeutischen Behandlung für eine raschere Abheilung von Verletzungen bis hin zu Mikroverletzungen in der Muskulatur oder nach chirurgischen Eingriffen. Die jahrelangen Beobachtungen und Erfahrungen zeigen, dass dadurch die Heilungs- und Reha-Zeit deutlich verringert werden kann. Aber auch vorbeugend ist die nächtliche Körpererdung nach sportlichem Training oder Wettkämpfen sehr wertvoll.

KÖRPERERDUNG WIRKT VORTEILHAFT AUF DEN BLUTZUCKERSPIEGEL

Die Körpererdung (Earthing) hilft auch dabei, den Blutzuckerspiegel zu regulieren. Dies zeigt eine Studie, welche aufzeigt, dass die Erdung des menschlichen Körpers physiologische Prozesse positiv beeinflusst.

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21469913

Zwölf Patienten mit nicht insulinabhängiger Diabetes (Diabetes 2) wurden entweder 72 Stunden lang kontinuierlich geerdet oder es wurde eine „Schein-Erdung“ angelegt (Placebo). Die Forscher wollten in der Studie herausfinden, ob die Körpererdung einen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel hat. Unter dem Blutzuckerspiegel versteht man die Menge an Glukose im Blut. Bei den geerdeten Patienten war der Nüchtern-Blutzuckerwert signifikant reduziert, was auf eine bessere Blutzuckerregulation hinweist. Dies zeigt, dass eine kontinuierliche Körpererdung während dem Schlaf bei Patienten mit Diabetes den Blutzuckerspiegel senkt und eine wertvolle Waffe im Kampf gegen diese Volkskrankheit sein könnte.

PATIENTEN WÄHREND BEHANDLUNG ERDEN

Es ist bekannt, dass manuell arbeitende Therapeuten wie z.B. Massagetherapeuten oft relativ früh in ihrer Karriere eine Reihe von Gesundheitsproblemen entwickeln können. Eine vorläufige Studie zeigte am Beispiel eines Massage-Therapeuten, dass es wesentliche Vorteile bringt, den Klienten/Patienten während der Arbeit zu erden. Wie andere Studien bereits gezeigt haben, kommt es bereits nach vier Sekunden nach der Erdung zu messbaren positiven biologischen und physiologischen Effekten im Körper. So können einige der gesundheitlichen Probleme besser behandelt und gelindert werden. Gleichzeitig ist es vorteilhaft, wenn medizinisch-therapeutische Behandler z.B. geerdet schlafen.

Für Untersuchungs- und Behandlungsliegen sowie Massageliegen haben wir eine spezielle Lokosana® Erdungsaufgabe entwickelt. Dadurch ist sowohl der Patient als auch der Behandler geerdet, was sich auf beide in Richtung Gesundheit und Vitalität sehr positiv auswirkt. Deshalb stanno auch immer mehr Wellness- und Medical-Wellness-Hotels sowie Privat-Kliniken ihre Behandlungsliegen mit Lokosana® aus. Gleichzeitig schlafen die Ärzte und Therapeuten selbst geerdet. Diesbezüglich sind die Rückmeldungen sehr positiv.

Eine doppelblinde, randomisierte, kontrollierte Studie wurde entwickelt, um die Auswirkungen von vier Wochen langem Arbeiten und Schlafen auf die Blutviskosität, Stress (durch HRV), Entzündungen und Biomarkern für den oxidativen Stress etc. der Masseure zu untersuchen. Die Ergebnisse zeigen eine Stressreduktion, gemessen anhand der Herz- und Atmungsfrequenz und der Herzratenvariabilität und eine positive Wirkung auf die Blutviskosität, die mindestens eine Woche nach dem Absetzen noch anhält.

www.scirp.org/Journal/PaperInformation.aspx?PaperID=82706

EINZIGARTIGE VORTEILE DER LOKOSANA® BIO-TECHNOLOGIE

Meine Forschungen und die Zusammenarbeit mit Experten wie Prof. Dr. DI Andràs Varga (Universität Heidelberg) haben zu einer speziellen biotechnischen Ausführung der Lokosana® Produkte geführt (Kondensator-Prinzip). Das zentrale Wirkprinzip ist dabei die großflächige Körpererdung (Earthing). Daneben kommt es noch zu weiteren positiven Effekten durch die Stabilisierung des Erdmagnetfeldes (Bio-Magnete) mit einer Bio-Resonanz von 8,41 Hertz, die nahe an der Schumann-Resonanz-Frequenz (Ø 7,83 Hertz) liegt.

Jedes Lokosana® Produkt wird sorgfältig und größtenteils händisch hergestellt sowie vor Auslieferung auf die Funktionalität messtechnisch überprüft. Die Produkte sind absolut stromlos und müssen nicht gewartet werden. Die Lebens- und Wirkdauer der Produkte liegt bei richtigem Gebrauch bei 20 Jahren.



DIE NÄCHTLICHE KÖRPERERDUNG (EARTHING) MIT LOKOSANA® KANN AUCH IHNEN RASCHE ERFOLGE BRINGEN

Die meisten Menschen berichten rasch von einem viel besseren, ruhigeren und erholsameren Schlaf. Dazu kommt tagsüber ein besseres Gefühl, entspannt zu sein, weniger auf Stress zu reagieren und auch mehr Energie zu verspüren. In den ersten paar Nächten kann auch ein leichtes Kribbel- und/oder Wärmegefühl auftreten. Manche haben das Gefühl, dass sich nichts Spürbares geändert hat. Die Forschungen und Studienergebnisse zeigen aber auch in solchen Fällen deutlich auf, dass es in jedem Fall zu einer Reihe von positiven biologischen Effekten kommt.

Sehr beeindruckend ist dabei, dass bereits nach nur vier Sekunden Körpererdung (Earthing) sich das vegetative Nervensystem beruhigt und die Muskeln sich zu entspannen beginnen. Laut den Studien verändern sich während der Erdung (Earthing) oder nach 40 Minuten Pulsfrequenz, Atemfrequenz, Sauerstoffsättigung des Blutes, elektrische Hautleitfähigkeit, Herzratenvariabilität (HRV) sowie der Perfusionsindex. Der Perfusionsindex ist ein Hinweis auf die Pulsstärke an der Sensorstelle. Die PI-Werte reichen von 0,02 % für sehr schwache Pulse bis zu 20 % für extrem starke Pulse. Der Perfusionsindex (Pi) variiert in Abhängigkeit von Patienten, physiologischen Bedingungen und Überwachungsstellen.

Laut den Studienergebnissen sorgen bereits 30 Minuten bis zwei Stunden täglicher Erdung (Earthing) durch z.B. Barfußlaufen oder technische Erdung (z.B. Lokosana® Sitzkissen für Büro- und Therapie-Stühle) für eine verbesserte Durchblutung (www.liebertpub.com/doi/pdf/10.1089/acm.2011.0820) und für eine positivere Stimmung (www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25748085).

Auch eine Abnahme von Schmerzen ist durch die Körpererdung (Earthing) oft rasch bemerkbar, obwohl dies von individuellen Faktoren abhängt.

OPTIMALE ADAPTIONSZEIT 60 - 90 TAGE

Die positiven biologischen Effekte und der Nutzen sind nach längerer Anwendung die gleichen wie in den Studien beschrieben. Durch die großflächige Körpererdung während des Schlafes (Lokosana® Erdungsauflage) können nach einer Adaptionzeit von 60 - 90 Tagen zusätzliche Vorteile auftreten. Hier aus der Liste von Referenzen und Rückmeldungen:

- man schläft messbar schneller ein und besser durch
- wenn man in der Nacht aufwacht, schläft man wieder besser ein
- besser schlafen durch Schmerzreduktion
- die Schlafarchitektur ist stark verbessert, mehr Tief- und REM-Traum-Schlaf
- bessere Regeneration in kürzerer Zeit
- spürbar mehr Energie am Tag
- man kann mit emotionalem Stress viel besser umgehen, psychisch stabiler
- man hat eine bessere Stimmungslage am Tag, weniger depressiv
- deutlich weniger Schmerzen im Rücken, Nacken, in den Gelenken und Muskeln
- stressbedingtes Zähneknirschen stark reduziert oder verschwunden
- weniger stressbedingte Magen-Darm-Probleme
- Menstruationsbeschwerden wurden stark gelindert
- Reduktion oder Verschwinden von Tinnitus
- bessere Blutdruckregulation, weniger Medikamente

POSITIVE LANGZEITWIRKUNG DURCH ERFAHRUNGEN BESTÄTIGT

Obwohl es derzeit noch keine Studien zur Langzeitwirkung der Körpererdung gibt, haben wir Erfahrungen über einen Beobachtungs-Zeitraum von mehr als 30 Jahren. Sowohl von Anwendern als auch von Ärzten, Orthopäden und Therapeuten. Eine regelmäßige, langfristige Körpererdung kann aufgrund dieser langjährigen Erfahrungen folgende Vorteile bringen:

- anhaltende Schlafqualität und Regenerationsfähigkeit
- bessere Fähigkeit, mit Stress umzugehen (Resilienz)
- mehr Energie und Ausdauer, um private, berufliche und sportliche Ziele zu verfolgen
- anhaltende Schmerzlinderung bei chronischen Schmerzen

Wir Menschen sollten so oft wie möglich in der freien Natur oder am Strand barfußlaufen. Wer dazu zu wenig Zeit oder Möglichkeiten hat kann dies durch das Lokosana® Sitzkissen am Tag oder die Lokosana® Erdungsauflage als Matratzen-Auflage während dem Schlaf nutzen.

WAS DAS ERDUNGS-PRINZIP NICHT IST

Das sowohl natürliche (Barfußlaufen) als auch technische Erdungs-Prinzip (Lokosana®) ist weder eine Modeerscheinung noch ein Heilmittel im Sinne des Gesetzes. Es ist auch kein Medikament oder gar medizinische Einrichtung. Es erfordert keine langen Klinikbesuche oder Behandlungen. Das Erdungs-Prinzip ist eine natürliche und sichere Möglichkeit, die Kräfte der Natur und insbesondere die freien Elektronen des Erdbodens zu nutzen. Dadurch werden auf natürliche Art und Weise eine Reihe von positiven biologischen und physiologischen Effekten im Körper und Nervensystem ausgelöst. Diese unterstützen wiederum die Selbstheilungskräfte, um gesund zu bleiben oder gesund zu werden. Es gibt nur eine mögliche Kontraindikation, wenn Sie geerdet schlafen - sollten Sie an einer Krankheit leiden und blutverdünnende Medikamente einnehmen, konsultieren Sie vor einer

regelmäßigen Erdung Ihren Arzt bzw. lassen Sie nach der Erdung Ihr Blut regelmäßig untersuchen. Wie die wissenschaftlichen Studien gezeigt haben, ist die Körpererdung eine natürliche Blutverdünnung und es kann notwendig und sinnvoll sein, die Dosierung Ihrer Medikamente zu reduzieren. Reden Sie mit Ihrem Arzt oder Therapeuten - er ist Ihr Gesundheits-Partner Nr. 1.

Für Fragen und Wünsche stehe ich mit meinem Expertenteam gerne persönlich zur Verfügung.



**Prof. Dr. med. h.c.
Günther Amann-Jennson**
Schlafpsychologe
T +43 (0)5522 53500-12

SAMINA Produktions- und Handels GmbH
Obere Lände 7 | 6820 Frastanz | Österreich
T +43 (0) 5522 53500
samina@samina.com | www.samina.com

