

Erdung



Beim Erden tut man nichts anderes, als barfuß über eine Wiese, durch den Wald, über natürlichen Boden zu gehen oder mit den Händen (ohne Handschuhe) in der Erde arbeiten.

Tatsächlich ist es wissenschaftlich erwiesen, dass es dabei zu einem Austausch von positiv geladenen Teilchen (im Körper) und negativ geladenen Teilchen (in der Erde) kommt. Das Ergebnis lässt sich mit einem Spannungsmessgerät belegen. Außerdem gibt es unterschiedliche Untersuchungen mit Athleten, die sich dank des Erdens nach dem Training schneller erholten, eine davon wurde vor ein paar Jahren an der Universität Salzburg durchgeführt.

Was nach Hokusfokus klingt, ist einfach ein elektrischer Spannungsaustausch, pure Physik. Durch die negative Ladung der Erde werden vor allem freie Radikale unschädlich gemacht, Entzündungen gelindert, auch Auswirkungen auf die Blutplättchen wurden beobachtet.

Ein paar Tage lang täglich mindestens 20 Minuten zeigen üblicherweise schon Effekte: besserer Schlaf, schnellere Regeneration, ein freundlicher Push fürs Wohlbefinden.

Sobald Sie mit deiner Haut direkten Kontakt zur Erde hergestellt hast, findet der Austausch der Elektronen statt. Du kannst barfuß durch eine Wiese gehen (je feuchter, desto leitfähiger), über Waldböden oder durch natürliche Gewässer. Das Dorado für passionierte Grounding-Anhänger sind Strände und Meere, der Salzgehalt des Wassers optimiert die Leitfähigkeit.