



Kerchel-Kluth
GUT FÜHLEN BESSER LEBEN



Gesundheits- & Mentalbrief

KLARHEIT IM KOPF - VERBINDUNG IM HERZEN - ENERGIE IM KÖRPER

Nr. 7

Hallo Klaus ,
wir hoffen, dass Du die bisherigen Mental- und Gesundheitsbriefe genossen hast und bereits von den vorgestellten Entspannungstechniken profitieren konntest. Heute freuen wir uns, Dir den nächsten Teil unserer besonderen Informationsreihe vorzustellen, der sich ganz dem Thema "Erdung" widmet.

In der heutigen schnelllebigen Welt kann es manchmal eine Herausforderung sein das innere Gleichgewicht zu finden und sich mit der natürlichen Umgebung zu verbinden. Genau aus diesem Grund möchten wir Dir heute einiges zu diesem Thema vorstellen, was Dir helfen kann, Dich zu erden und eine tiefere Verbundenheit mit Dir selbst und der Welt um Dich herum zu erfahren. Erdung ist ein wunderbarer Ansatz, um Stress abzubauen, den Geist zu beruhigen und eine innere Ruhe zu finden. Kurz ... Dich zu entspannen.

Warum ist Erdung wichtig?



Wir alle tragen ein faszinierendes Netzwerk aus Nervenfasern, Nervenzellen und Synapsen in unserem Körper, das für eine reibungslose Kommunikation sorgt. Genauso wie ein Haus mit seinen Stromleitungen eine sichere Erdung benötigt, ist auch unser Körper darauf angewiesen. Die Aufrechterhaltung unserer natürlichen elektrischen Körperspannung ist von großer Bedeutung.

Warum ist Erdung so wichtig? Stellen wir uns vor, unser Körper wäre mit einer hohen Spannung geladen, vergleichbar mit einer Überspannung in einem elektrischen System. Das könnte zu erheblichem körperlichen Stress führen. Um dies zu vermeiden, sollten wir **regelmäßig unsere Erdung im Blick behalten.**

Ein bekanntes Phänomen, das wir alle erleben können, ist das "eine gewischt" zu bekommen, wenn wir beispielsweise Gummisohlen an unseren Schuhen tragen und einen metallenen Türgriff berühren. Unsere Vorfahren waren über Jahrmillionen hinweg geerdet. Es gab keine Schuhe mit isolierenden Gummisohlen oder Häuser mit nicht leitfähigen Böden wie trockenes Holz. Sie waren stets in direktem Kontakt mit der Natur, liefen barfuß über Gras, Waldböden, Erde, Sand und Wasser.

In der heutigen Zeit sieht das jedoch anders aus. Wir sind größtenteils von der Erdoberfläche isoliert und haben den natürlichen Kontakt zur Erde verloren. Doch die Erde hält etwas Außergewöhnliches für uns bereit - ein starkes Antioxidans in Form negativ geladener Elektronen. Wenn wir uns erden, können diese negativen Elektronen freie Radikale in unserem Körper neutralisieren und für einen positiven Effekt sorgen. Dies kann sowohl über unsere Hände als auch über unsere Füße geschehen.

Indem wir uns bewusst mit der Erde verbinden, können wir die Vorteile dieser Erdung nutzen. Es ist eine einfache und natürliche Methode, um freie Radikale abzubauen und unsere körperliche Balance zu fördern.

Wir laden dich herzlich ein, diese wunderbare Praxis der Erdung in deinen Alltag zu integrieren.



Erdung des Körpers, aber wie?

Es gibt die unterschiedlichsten, einfache und kostengünstige Möglichkeiten, die uns zur Verfügung stehen

Möglichkeiten, um Dich zu erden und die Verbindung zur Natur wiederherzustellen:

1. Gartenarbeit ohne Handschuhe: Lasse Deine Hände direkt mit der Erde in Berührung kommen, während Du im Garten arbeitest. Spüre die Textur des Bodens und die lebendige Energie der Pflanzen.
2. Schwimmen in einem natürlichen Gewässer: Tauche in einen See, Fluss oder das Meer ein und spüre das erfrischende Wasser um Deinen Körper herum.
3. Barfuß über eine Wiese gehen oder am Morgen im Tau spazieren: Entdecke die Freude des Barfußgehens und spüre das Gras oder den morgendlichen Tau unter Deinen Füßen. Es kann eine erfrischende und belebende Erfahrung sein.
4. Im Sandkasten spielen: Verbinde Dich mit Deinem inneren Kind und genieße es, im Sand zu spielen. Baue Sandburgen, forme Figuren oder grabe Deine Hände tief in den Sand. Die feine Textur des Sandes kann eine beruhigende Wirkung haben.
5. Tiere streicheln und berühren: Suche den Kontakt zu Tieren, die geerdet sind, wie beispielsweise Hunde, Katzen oder Pferde. Durch das Streicheln oder Berühren ihrer warmen Felle oder ihrer sanften Haut kannst Du eine Verbindung zur natürlichen Erdung spüren.
6. Berühre metallene Gegenstände im Boden: Suche bewusst nach Gelegenheiten, um metallene Gegenstände im Boden zu berühren. Das können Straßenschilder, Geländer oder andere fest verankerte Metallstrukturen sein. Spüre die kühle Berührung des Metalls und stelle eine Verbindung zur Erde her.
7. Am Strand im feuchten Sand barfuß laufen: Wenn Du das Glück hast, in der Nähe eines Strandes zu sein, nutze die Gelegenheit, um barfuß im feuchten Sand zu laufen. Spüre die sanfte Massage Deiner Fußsohlen und das angenehme Gefühl der Erdung, während Du entlang der Küste wanderst.

8. Baue einen Schneemann ohne Handschuhe: Im Winter kannst Du den Schnee nutzen, um eine Verbindung zur Erde herzustellen. Baue einen Schneemann oder forme Schneebälle ohne Handschuhe. Spüre die Kälte des Schnees und die Feuchtigkeit auf Deinen Händen.

Diese einfachen Aktivitäten ermöglichen es Dir, Dich auf eine natürliche und unkomplizierte Weise zu erden. Probiere sie aus und finde heraus, welche davon Dir besonders guttun und Dir ein Gefühl von Ruhe und Verbundenheit schenken. Die Erdung beginnt sofort! Die freien negativ geladenen Elektronen fließen von der Erde, über die Haut, in den Körper und genau dort hin, wo ein Spannungsausgleich nötig ist. Ein Heilmittel der Natur!

Unser Körper profitiert auf vielfältige Weise davon



Die Erdung beginnt sofort! Sobald wir uns mit der Erde verbinden, fließen die freien negativ geladenen Elektronen von der Erde über unsere Haut in unseren Körper und unterstützen genau dort, wo ein Spannungsausgleich nötig ist. Es ist ein wunderbares Heilmittel der Natur!

Die Vorteile der Erdung für unseren Körper sind vielfältig und beeindruckend:

- **Aufnahme von negativ geladenen Elektronen und Antioxidantien:** Durch die Erdung nehmen wir direkt die negativ geladenen Elektronen der Erde auf. Diese fungieren als kraftvolle Antioxidantien, die freie Radikale neutralisieren und zur Förderung eines gesunden Zellstoffwechsels beitragen.
- **Verminderung von chronischen Entzündungen:** Chronische Entzündungen im Körper können zu verschiedenen Gesundheitsproblemen führen. Die Erdung hat das Potenzial, diese Entzündungen zu reduzieren und das Gleichgewicht im Körper wiederherzustellen.
- **Entspannung des Nervensystems und des gesamten Körpers:** Durch die Erdung können wir eine tiefe Entspannung des Nervensystems und des gesamten Körpers erfahren. Stress und Anspannungen können sich auflösen, während wir uns mit der beruhigenden Energie der Erde verbinden.
- **Linderung chronischer Schmerzen:** Viele Menschen leiden unter chronischen Schmerzen, die ihre Lebensqualität beeinträchtigen. Die Erdung kann als natürliche Schmerzlinderung dienen, indem sie die Spannungen im Körper reduziert und die Durchblutung verbessert.
- **Stressreduktion:** In unserer hektischen und schnelllebigen Welt ist Stress ein allgegenwärtiges Problem. Die Erdung bietet eine effektive Methode, um Stress abzubauen und ein Gefühl von innerer Ruhe und Gelassenheit zu fördern.
- **Bessere Erholung im Schlaf:** Eine gute Erholung im Schlaf ist entscheidend für unsere körperliche und geistige Gesundheit. Die Erdung kann dazu beitragen, einen erholsamen Schlaf zu fördern, indem sie das Nervensystem beruhigt und den Körper in einen Zustand der Entspannung versetzt.

Die natürliche Kraft der Erdung wirkt tief in unserem Körper und kann eine transformative Wirkung auf unser Wohlbefinden haben. Indem wir uns bewusst mit der Erde verbinden und diese Vorteile nutzen, können wir unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden auf ganzheitliche Weise unterstützen.

Nutze die Gelegenheit, dich regelmäßig zu erden und die heilende Energie der Erde zu erfahren. Es ist ein Geschenk, das uns die Natur bereitstellt.

Der Einfluss von EMV auf den Körper

EMV bedeutet Elektromagnetische Verträglichkeit. Elektrische Felder haben einen Einfluss auf unseren Körper, da sie Teil des elektromagnetischen Spektrums sind, das unsere Umgebung durchdringt. In der modernen Welt sind wir von einer Vielzahl elektrischer Geräte und drahtloser Technologien umgeben, die elektrische Felder erzeugen. Diese Felder können sowohl niederfrequente als auch hochfrequente Komponenten enthalten.

Niederfrequente elektrische Felder entstehen durch elektrische Stromquellen wie Stromleitungen, elektrische Geräte und Haushaltsverkabelungen. Sie können auch durch elektrische Anlagen im Außenbereich wie Überlandleitungen oder Bahnstrecken erzeugt werden. Hochfrequente elektrische Felder hingegen werden durch drahtlose Kommunikationstechnologien wie WLAN, 3G, 4G und 5G erzeugt.

Elektromagnetische Verträglichkeit (EMV) bezieht sich auf die Fähigkeit elektrischer Geräte, in einer Umgebung ohne unerwünschte Beeinflussung zu funktionieren. EMV umfasst sowohl die Auswirkungen elektromagnetischer Felder auf elektronische Geräte als auch auf den menschlichen Körper.

Es ist wichtig zu beachten, dass bestimmte Personen empfindlicher auf elektrische Felder reagieren können als andere. Elektrosensible Menschen berichten von Symptomen wie Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten und Erschöpfung, die mit der Exposition gegenüber elektrischen Feldern zusammen hängen können.

Besonders während des Schlafens ist es von großer Bedeutung, dass der Schlafplatz möglichst frei von diesen Feldern ist. Ein ungestörter und erholsamer Schlaf ist entscheidend für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Elektrische Felder können den Schlaf stören und zu Schlafstörungen führen, indem sie den natürlichen Schlafzyklus beeinflussen und das Nervensystem aktivieren. Dies kann zu unruhigem Schlaf, Einschlafschwierigkeiten und einer schlechten Schlafqualität führen. Um den Einfluss elektrischer Felder am Schlafplatz zu minimieren, können folgende Maßnahmen ergriffen werden:

- Entferne elektrische Geräte aus der unmittelbaren Nähe des Bettes: Vermeide es, elektrische Geräte wie Wecker, Mobiltelefone oder Lampen direkt neben dem Kopfende des Bettes zu platzieren. Fernseher, DVD-Player etc. haben im Schlafzimmer nichts verloren.
- Verwende abschirmende Materialien: Es gibt spezielle Abschirmmaterialien, die helfen können, elektromagnetische Strahlung abzuschildern oder den Körper zu erden.
- Schalte elektrische Geräte aus: Schalte elektrische Geräte, die nicht benötigt werden, komplett aus, anstatt sie im Standby-Modus zu belassen. Dadurch reduziert sich die elektrische Feldbelastung im Schlafbereich. Das geht ganz einfach mit einer schaltbaren Steckdosenleiste.
- Entferne drahtlose Geräte: Vermeide es, WLAN-Router oder Schnurlostelefone im Schlafzimmer zu platzieren. Wenn möglich, deaktiviere diese Geräte während des Schlafens.

Indem wir unseren Schlafplatz von elektrischen Feldern entlasten, schaffen wir eine Umgebung, die eine bessere Schlafqualität, Entspannung und Erholung ermöglicht. Es ist ratsam, die persönliche Empfindlichkeit gegenüber elektrischen Feldern zu beachten und individuelle Maßnahmen zu ergreifen, um das eigene Wohlbefinden zu unterstützen.

Kurzer Einblick was mit dem Körper passiert

Kurzer Einblick von Dr. Klinghardt



Was kann Dir zu diesem Thema noch helfen?

Natürlich gibt es auch Erdungsprodukte, die für gute Erdung während der Arbeit und auch beim Schlafen sorgen. Diese schützen den Körper vor den negativen Einflüssen elektromagnetischer Strahlung und leitet diese ab. Wir setzen diese bei uns ein und fühlen uns damit gut. Und nicht nur das, wir haben es messtechnisch und mit Hilfe von ART (Autonome Regulations Testung nach Dr. Klinghardt) überprüft!

Willkommen in der Welt der Erdung

Wenn es um hochwertige Erdungsprodukte geht, gibt es zwei Hersteller, die wir Dir besonders empfehlen können: Samina und TZ-Erdungsprodukte. Aus unserer Sicht ist Samina der Mercedes unter den Produkten und ist das Beste, was wir kennen. Fangen wir also an, was kannst Du machen?



Erlebe das einzigartige Gefühl des Geerdet-Seins am Arbeitsplatz mit der Erdungsprodukte® Erdungsmatte. Diese stilvolle, funktionale und hochwertige Lösung ist perfekt für alle, die nicht länger "unter Strom stehen" wollen und sich vor elektrischen Feldern schützen möchten. Die Erdungsmatte eignet sich ideal als Schreibtischmatte. Platziere deine Computertastatur auf der Matte, sodass deine Unterarme Hautkontakt haben, und lege auf einer Seite die Computermaus ab. Dadurch vermeidest du die Aufladung mit Elektrosmog am Computer. Die Matte kann auch als Fußmatte verwendet werden, um dich umfassend zu erden.



Mit der Erdungsprodukte® Schreibtischmatte legst du den Grundstein für wahre Erholung und profitierst zusätzlich von der einzigartigen Aufnahme an Antioxidantien. Dies wird sich spürbar auf deine Konzentrationsfähigkeit und Belastbarkeit auswirken.

Entdecke die Vorteile der Erdung am Arbeitsplatz mit der Erdungsprodukte® Erdungsmatte und erlebe ein neues Maß an Wohlbefinden und Energie. Das ganze wird spielend leicht mit der Erde in Deiner Steckdose verbunden.

Erdungsprodukte®

Erdungsprodukte® Schlaf-Set Träumerschön

Erdungsprodukte® Schlaf-Set Träumerschön beinhaltet:

- 1x Erdungsprodukte® Spannbetttuch, Größe nach Auswahl
- 1x Erdungsprodukte® Kissenbezug 80 x 50 cm
- 1x Erdungs-Checker
- 1x Flasche Silvercare Waschmittel
- 1x Erdungsstecker + 2x Kabel (für Erdung über die Steckdose)

Erdungsprodukte®



Das Prinzip der nächtlichen Erdung fördert den Schlaf & die Gesundheit



Die Lokosana® Erdungsauflage nutzt die innovative Lokosana® Erdungs-Technologie, um den gesunden und erholsamen Schlaf zu fördern. Durch dieses einzigartige Konzept wird ein Stückchen Natur direkt in das eigene Schlafzimmer gebracht. Die Erdungsauflage basiert auf den physikalischen Grundlagen der Körpererdung (Earthing) und nutzt natürliche Felder und freie Elektronen, um die Schlafqualität zu verbessern. Während der Nacht wird der Körper durch die Lokosana® Erdungsauflage großflächig auf das gleiche Schwingungspotential wie die Erdoberfläche gebracht. Dadurch unterstützt sie den natürlichen Schlafprozess und hilft dem Körper, wieder in seinen bioelektrischen Ursprungszustand zu gelangen. Zusätzlich kompensiert die nächtliche Erdung unerwünschte und technisch erzeugte Feldeinflüsse aus der Umwelt. Erfahren Sie die Vorteile der nächtlichen Erdung mit der Lokosana® Erdungsauflage und genießen Sie eine erholsame und gesunde Nachtruhe.

Du bekommst die Lokosana® Erdungsauflage bei unserem Schlafexperten Jan Herzog. Wenn Du Dir das eBook herunterladen möchtest, dann hast du direkt alle Kontaktdaten zu Jan und das beste...

mit dem Code: **Keuchel-Kluth** bekommst Du bei einer Bestellung einen 50€ Gutschein zum Kauf der Lokosana® -

Nur und exklusiv bei schlaf-gesund.com - Jan Herzog



Im eBook „Ganzheitlich gesund durch Körpererdung“ von Prof. Dr. med. h.c. Günther W. Amann-Jensson erhältst du wissenschaftliche Einblicke in die Welt und Geheimnisse der ganzflächigen Körpererdung. Du lernst über die Vorteile der Erdung und wie diese heute im Alltag zu nutzen ist! Ein sehr spannendes Thema der Gesundheit.

[zum eBook](#)

THE MOST WATCHED VIDEOS



Schau dir gerne auch unsere anderen Seiten an



Impressum

Maria Keuchel - Benedikt Kluth

Keuchel-Kluth GbR

Wuppertaler Straße 119

42653 Solingen

Deutschland