

Earthing / Erden

Auf folgender Internetseite findet man wissenschaftliche Studien über Erden (von Ärzten, Physiker, Wissenschaftlern und Forschern)

LINK: <http://www.earthinginstitute.net/index.php/research>

Einige Kurzzusammenfassungen in Deutsch

Die Wirkung von Earthing auf den Blutdruck

von Martin Zucker (*Koautor von Earthing – Heilendes Erden*)

Häufig berichten uns Anwender von ihren verbesserten Blutdruckwerten, nachdem sie mit dem Erden begonnen haben: Hohe Blutdruckwerte sind gesunken. Einige Nutzer teilten uns mit, ihre Ärzte konnten sogar die Medikamente niedriger dosieren und in manchen Fällen ganz absetzen. Hier eine kleine Auswahl der Feedbacks, die wir erhalten haben:

„Ich nehme zwar die Medikamente noch in derselben Dosis wie bisher, doch mein Blutdruck ist durchgehend niedriger, das habe ich noch nie erlebt in den zehn Jahren, in denen ich die Medikamente jetzt einnehme.“

„Bei meiner 86-jährigen Mutter, die viele Jahre lang vier Mittel gegen Bluthochdruck einnahm, habe ich ganz wunderbare Ergebnisse miterlebt. Ihr Blutdruck ist so weit gesunken, dass wir ihre Medikamente absetzen konnten. Sie nimmt jetzt nur noch ein einziges neues Mittel, das nicht so stark ist.“

„Der Blutdruck meines Sohnes ist stark gesunken, seit er mit Earthing begonnen hat.“

Natürlich sind solche Stellungnahmen nur Einzelaussagen. Die Wirkung von Earthing auf den Blutdruck ist noch nicht in Studien untersucht worden. Doch unser Wissen darüber, wie Earthing die Physiologie beeinflusst, untermauert diese Aussagen. Das Potenzial, den Blutdruck zu verbessern, beruht auf mehreren unterschiedlichen Mechanismen:

Earthing bewirkt ein Umschalten im Nervensystem vom Sympathikus, der wachsamem „Arbeitsweise“, die zu Kampf oder Flucht bereit ist und mit Stress assoziiert wird, hin zum Parasympathikus, der für Beruhigung und Entspannung zuständig ist. Earthing normalisiert die Kortisonausschüttung, die bei Stress aktiv ist. Es fördert den Schlaf und lindert Entzündungen und Schmerzen.

Alle diese und vermutlich noch weitere bisher nicht bekannte Wirkfaktoren des Earthing fördern die Normalisierung des Blutdrucks.

Hypertonie, oder hoher Blutdruck, ist sowohl eine Beschreibung als auch eine Diagnose.

Die Medizinforschung führt viele Faktoren an, die zu Hypertonie beitragen. Weit oben auf der Liste steht dabei ein gesteigerter oder chronischer Stresszustand. Deshalb ist leicht verständlich, warum Earthing bei hohem Blutdruck hilfreich sein kann. In unserer heutigen Zeit mangelt es im Alltagsleben nicht an Faktoren, die zu chronischem Stress führen können. Hier nur einige wenige offensichtliche: Verlust des Arbeitsplatzes oder der Partnerin, des Partners, Probleme in der Partnerschaft, Verlust eines Kindes oder Probleme mit Kindern, finanzielle Probleme, der Übergang vom Arbeitsleben in den Ruhestand, schlechter Schlaf, keine Freunde, Bewegungsmangel, der Versuch, mit dem eigenen

Alter zurechtzukommen und vielleicht nicht so viel erreicht zu haben, wie man sich im Leben erhofft hatte, und natürlich körperliche Schmerzen. Wenn die Anwender mit Earthing begannen, sank unserer Beobachtung nach der Blutdruck dann am stärksten, wenn Schmerzen sich besserten sowie die Angst und Furcht vor chronischen Krankheiten nachließen – also wenn der allgemeine Stresslevel sich reduzierte.

Stephen Sinatra, einer der Autoren von Earthing – Heilendes Erden und Kardiologe, merkt an: „Ich bin überzeugt, dass Earthing tatsächlich einen erhöhten Blutdruckwert senken kann. Falls Sie Bluthochdruck haben und Medikamente dagegen einnehmen und sich erden wollen, um eine Entzündung zu lindern, dann müssen Sie das Ihrem Arzt mitteilen. Vielleicht muss er Ihre Medikamente nach einer Weile entsprechend niedriger dosieren. Messen Sie Ihren Blutdruck selbst mit einem Gerät zu Hause und nehmen Sie Ihre notierten Werte von vor und nach dem Earthing mit zu Ihrem Arzt.“

Gelegentlich berichten Anwender ihr Blutdruck sei gestiegen, nachdem sie mit Earthing begonnen hätten. Doch eine solche Situation hat nichts mit Earthing zu tun. Nichts am Erden kann den Blutdruck ansteigen lassen. Der Blutdruck sinkt entweder oder er bleibt gleich. Unsere Beobachtungen legen nahe, dass jegliches parallele Ansteigen des Blutdrucks bei Personen, die sich erden, nicht mit Earthing zusammenhängen. Vielmehr hat es wahrscheinlich mit dem Stress in ihrem Leben zu tun oder damit, dass Personen, die Blutdruckmedikamente nahmen, diese eigenmächtig absetzten.

Clint Ober, einer der Autoren des Buches Earthing – Heilendes Erden, der die Untersuchungen zum Erden angeregt hat und seit über einem Jahrzehnt vorantreibt, erinnert sich an einen Teilnehmer an einer früheren Studie. Dessen Blutdruck war sehr hoch und blieb es auch während der acht Wochen dauernden Studie:

„Seine Werte änderten sich kaum und lagen ungefähr bei 160. In diesem Zeitraum sank der Blutdruck aller anderen Teilnehmer. Ich fragte den Arzt, der die Studie begleitete, was mit diesem Mann los sei. Da erfuhr ich, dass der Mann massive finanzielle Probleme hatte.

Ich selbst habe bei vielen Menschen, besonders bei Frauen, erlebt, dass ihr Blutdruck signifikant sank. Dazu kommt es, weil das Erden die Hormone verändert und systemisch auf den ganzen Körper wirkt. Die Menschen haben weniger Schmerzen und werden glücklicher.“

Clint Ober führt auch das Beispiel eines Mannes an, der sich seit vielen Jahren erdet und dessen Blutdruck normalerweise zwischen 110 und 130 liegt. Die Schwankungen hängen von der Tageszeit ab, zu der gemessen wird, und davon, wie viel Stress er hat. Als seine Partnerin starb, stieg der Blutdruck dieses Mannes auf 160 und blieb fast acht Monate lang auf diesen Wert. Es war der Schmerz des Verlustes. Als sein Sohn plötzlich an einem Herzinfarkt starb, passierte das Gleiche. Sein Blutdruck stieg und blieb eine ganze Zeit lang hoch, obwohl er sich tagsüber und nachts viele Stunden erdete.

Clint Ober erinnert sich auch an eine Situation in seiner Jugend im ländlichen Montana: „Mein Onkel hatte eine Nerzfarm mit mehreren Hundert Nerzen. Als meine Cousins aus der Stadt einmal zu Besuch kamen, waren sie sehr laut und ungestüm in der Nähe der Tiere. Ich erinnere mich, dass mehrere Nerze starben – wahrscheinlich an Herzinfarkt. Die Tiere im Käfig waren in Stress geraten, denn sie konnten sich nicht wehren und sich nirgends verstecken. Mein Onkel war stocksauer auf meine Cousins und ließ sie nie wieder ins Nerzhaus.“

„Manche Menschen sind in einem anhaltenden angespannten Kampf-Oder-Flucht-Zustand. Sie sitzen in der Falle. Sie können nicht davonlaufen, sie können sich nicht verstecken und nichts unternehmen. Sie fühlen sich hilflos. So ist das Leben heute für viele Menschen. Sie geraten in einen Sympathikus-Zustand; und ihre missliche Lage äußert sich als Bluthochdruck, ob sie sich erden oder nicht. Denken Sie an das Wort Hypertonie: Alles ist eng und angespannt. Man ist bereit, zu springen, sich in Bewegung zu setzen, davonzulaufen oder zu kämpfen.

Auswirkungen von Earthing auf Muskelschmerzen

Zusammenfassung einer Pilotstudie von Dick Brown Ph.D., Gaétan Chevalier Ph.D. und Michael Hill B.S.

Zielsetzung:

Aufgabe dieser Pilotstudie war herauszufinden, ob sich die Wirkung des Erdens auf Muskelschmerzen anhand verschiedener Parameter untersuchen lässt.

Studienaufbau und Versuchsteilnehmer:

Acht gesunde Testpersonen führten ein exzentrisches Krafttraining aus, das Muskelschmerzen (sog. Muskelkater) im Zwillingswadenmuskel (*Musculus gastrocnemius*) beider Beine verursachte. Vier Versuchsteilnehmer wurden geerdet: mit Elektrodenpflastern und leitfähigen Laken, die mit der Erde verbunden waren. Die aus vier Probanden bestehende Kontrollgruppe wurde nicht geerdet.

Ergebnismessung:

Gesamtblutbild, Blutchemie, Enzymchemie, Cortisol im Serum und im Speichel, Magnetresonanzbildgebung und Spektroskopie sowie Schmerzgrad wurden immer zur gleichen Tageszeit vor sowie 24, 48 und 72 Stunden nach dem Krafttraining bestimmt. Parameter, die dauerhaft um 10 Prozent oder mehr vom Bezugswert abwichen, wurden für weitere Untersuchungen in Betracht gezogen.

Ergebnisse:

Diesen Kriterien entsprachen folgende Parameter: weißes Blutbild, Bilirubin, Kreatinkinase, Verhältnis zwischen Phosphokreatin und anorganischem Phosphat, Glycerophosphorylcholin, Phosphorylcholin, visuelle analoge Schmerzskala sowie Druckmessungen am rechten Zwillingswadenmuskel.

Schlussfolgerungen:

Die in der Pilotstudie erhobenen Messwerte konnten zeigen, dass das Erden des Körpers Einfluss auf die Aktivität des Immunsystems und auf Schmerzen hat. Die Ergebnisse legen nahe, dass Earthing (Erden) eine geeignete Erstmaßnahme zur Linderung von Muskelschmerzen ist. Somit bietet die Pilotstudie eine Ausgangsbasis für umfassendere Untersuchungen.

Einführung

Die längste Zeit seiner Entwicklungsgeschichte war der Mensch in ständigem Kontakt mit der Erde. Erst in neuerer Zeit trennen uns Materialien wie Asphalt, Holz, Teppiche und Plastik von diesem direkten Kontakt. Forschungsartikel belegen die möglichen Vorteile, die eine Verbundenheit mit der Erde mit sich bringt, d.h. wenn man geerdet ist. Es wurden Hinweise gefunden auf verbesserten Schlaf, normalisierte Kortisolausschüttung, nachlassenden Stress sowie eine Wiederherstellung des Gleichgewichts physiologischer und elektrophysiologischer Parameter. Ein umfassender Überblick über die möglichen Vorteile des (inzwischen patentierten) Erdens wurde unlängst veröffentlicht.

Ziel dieser Pilotstudie war herauszufinden, ob man anhand von Parametern Testpersonen unterscheiden kann, die sich einem exzentrischen Krafttraining unterzogen hatten, das zu Muskelkater und akuten Entzündungen führte (die Muskeln wurden gegen den eigenen Widerstand gedehnt). Die Hälfte der Probanden wurde daraufhin „geerdet“, indem sie auf patentierten Bettlaken schliefen. Die Teilnehmer der Kontrollgruppe führten die gleichen Übungen durch, schliefen aber auf nicht geerdeten Laken.

Materialien und Methoden

Testpersonen

Acht Männer wurden willkürlich in eine geerdete (GRD) oder eine ungeerdete (UNG) Gruppe eingeteilt (GRD = 4; UNG = 4). Alle waren zwischen 20 und 23 Jahre alt, wogen zwischen 67 und 77 Kilo und hatten einen gesunden BMI (18,5 – 24,9).

Jede Woche wurde nur ein einziger Teilnehmer untersucht, jeweils von Sonntagnachmittag bis Donnerstagabend. Alle Parameter wurden zur genau gleichen Tageszeit bestimmt. Alle Versuchsteilnehmer wohnten während der Studie im selben Zimmer eines Motels; sie verließen dieses Zimmer nur für die Tests, zu denen sie gefahren wurden. Sie erhielten alle die gleichen Mahlzeiten (8 Uhr, 12 Uhr, 18 Uhr). Bettruhe war um 21.30 Uhr, alle Teilnehmer mussten um 7 Uhr aufstehen. Von Montag bis Mittwoch wurden die Testpersonen um 17:40 Uhr geerdet: mittels leitfähiger Elektrodenpflaster, die auf den Zwillingswadenmuskeln und beiden Fußsohlen appliziert wurden. Die Elektroden waren dauerhaft angebracht, auch zum Schlafen. Die Probanden hielten sich auf den geerdeten Laken auf, mit Ausnahme der Mahlzeiten oder Badezimmeraufenthalte. In der Kontrollgruppe wurden ungeerdete Elektrodenpflaster und Laken verwendet, deren Anschlüsse so verändert waren, dass keine Verbindung mit der Erde aufgenommen werden konnte. Weder die Probanden noch der Versuchsleiter wussten, wer zu welcher Gruppe gehörte (Doppelblindstudie).

Schmerz

Der Schmerz wurde subjektiv und objektiv gemessen. Die Versuchsteilnehmer beurteilten die Schmerzen zweimal täglich (8 Uhr und 17:30 Uhr) anhand einer visuellen analogen Schmerzskala. Außerdem wurde den Teilnehmern um 17.35 Uhr eine Blutdruckmanschette um den rechten Zwillingswadenmuskel angelegt. Diese wurde langsam aufgepumpt, bis die Testpersonen darum baten, den Druck nicht weiter zu erhöhen, weil sie akute Schmerzen empfanden.

Protokoll

Muskelschmerzen (sog. Muskelkater) ist die Folge übermäßiger, ungewohnter oder intensiver körperlicher Bewegung. Dabei kommt es zu einer Schädigung der Muskelzellen entlang der Z-Streifen, jenen Stellen, an denen die in der Muskelzelle entstehende Spannung auf das myofasziale System übertragen wird. Geschädigt werden die Zellen auch durch durchlässige Stellen in der Zellmembran. Bislang kennt man keine Behandlung, die die Genesungszeit verkürzt, doch offensichtlich wirken Massagen und Hydrotherapie sowie Akupunktur schmerzlindernd. Muskelkater tritt 24 bis 48 Stunden nach der Belastung auf und kann über 96 Stunden anhalten; in den betroffenen Muskeln führt er zu einer akuten Entzündung.

Alle Versuchspersonen wurden Montags zwischen 8 und 9.45 Uhr untersucht, als noch keine körperliche Belastung stattgefunden hatte. Um 10 Uhr wurden exzentrische Zehenstand-Übungen durchgeführt, die zu Muskelschmerzen und einer akuten Entzündung führten.

Die Versuchsteilnehmer führten zwei Durchgänge mit jeweils 20 exzentrischen Zehenständen durch. Dabei legten sie sich eine Langhantel mit einem Drittel ihres Körpergewichts quer über die Schultern. Dann stellten sie sich mit dem Fußballen auf ein Kantholz (ca. 5 x 10 cm), wodurch die Zehen

ungefähr 5 cm höher standen als die Fersen. Die Testpersonen wurden während der gesamten Zeit beaufsichtigt. Auf Anweisung stellten sie sich in ausgestreckter Haltung auf die Zehenspitzen und verharrten zehn Sekunden in dieser Position. Anschließend senkten sie ihre Fersen wieder auf den Boden ab. Sobald sie den Boden berührten, stellten sie sich wieder ausgestreckt für weitere zehn Sekunden auf die Zehenspitzen. Nach 20 Wiederholungen pausierten sie zwei Minuten, es folgten weitere 20 Wiederholungen.

Analyse

Ziel der Pilotstudie war, Parameter für weitere Untersuchungen zu sondieren. Da die Anzahl der Probanden sich nicht für gängige Statistikmethoden eignete, wurde ein anderer Maßstab angelegt. Es wurden Parameter ausgewählt, die Folgendes belegten:

- 1) Der Unterschied zwischen GRD und UNG war größer oder gleich 10 %.
- 2) Ein einheitliches Muster war zu erkennen, insofern als die Ergebnisse einer Gruppe immer oberhalb oder unterhalb denen der Vergleichsgruppe liegen (bei allen Nachuntersuchungen).

Diskussion

Diese Pilotstudie untersuchte die Wirkung von Earthing (Erden) auf gängige Parameter akuter Entzündungen und andere Parameter in Zusammenhang mit Muskelschmerzen, wie Magnetresonanzbildgebung und Schmerzparameter. 48 Parameter wurden über einen Zeitraum von drei Tagen und mit dem Wert vom Vortest am ersten Tag verglichen, davon zeigten 30 ein durchgängiges Muster in den Gruppenunterschieden: Eine Gruppe lag immer oberhalb oder unterhalb der anderen Gruppe, d.h. die Kurven im Diagramm kreuzten sich nie. Nach dem Zufallsprinzip müssten sich die Linien jedoch zwölf Mal nie kreuzen, zwölf Mal zweimal kreuzen, zwölf Mal zwischen Tag 2 und Tag 3 kreuzen und zwölf Mal zwischen Tag 3 und Tag 4 kreuzen. Bei der Darstellung dieser Ergebnisse in einem Diagramm kreuzten sich die Linien 30 Mal nicht. Der sogenannte Chi-Quadrat-Unabhängigkeitstest ergibt eine Zahl von kleiner als 0,0000005 für diese Zahlen und ist somit ein Hinweis darauf, dass die Wahrscheinlichkeit, dass sie zufällig auftreten, sehr gering ist. Daher ist die Erwartung begründet, dass ein Einflussfaktor, in diesem Fall das Erden, beim Zustandekommen der Ergebnisse eine Rolle spielt.

Schlussfolgerung

Ziel dieser Untersuchung war herauszufinden, ob bestimmte Parameter sich unterscheiden bei GRD-Testpersonen und UNG-Testpersonen, die Muskelschmerzen (Muskelkater) hatten und geerdet bzw. nur zum Schein geerdet wurden. Dafür wurden 48 Parameter untersucht. Bei 30 von ihnen trat ein einheitliches Muster auf. Von den 144 Werten zeigten sich bei 52 (36,1 %) Unterschiede von 10 % oder mehr und bei 30 (20,8 %) traten Unterschiede von 20 % oder mehr auf. Analysen von weißen Blutkörperchen, Neutrophilen, Lymphozyten, Bilirubin, Kreatinkinase, Pi/PCr-Verhältnis, GPC und PC sowie eine subjektive und objektive Schmerzmessung zeigten eine starke positive Relation bei den geerdeten Versuchsteilnehmern. Die Ergebnisse legen nahe, dass Earthing (Erden) eine geeignete Erstmaßnahme zur Linderung von Muskelschmerzen ist. Somit bietet die Pilotstudie eine Ausgangsbasis für umfassendere Untersuchungen.

Die umfassende Pilotstudie finden Sie im englischen Original hier:

<http://online.liebertpub.com/doi/pdfplus/10.1089/acm.2009.0399>

Earthing stärkt die Verbindung zwischen Nervensystem und Herz

Zu den vielleicht am häufigsten übersehenen Vorteilen des Erdens zählt der beruhigende Einfluss, der sich rasch im autonomen Nervensystem (ANS) breitmacht – was in diesen Stresszeiten sehr hilfreich ist. Das ANS reguliert Körperfunktionen wie Herz- und Atemfrequenz, Verdauung, Schweißabsonderung, Urinausscheidung und sogar die sexuelle Erregung.

Die Wirkung setzt praktisch sofort ein, wenn Sie sich mit der Erde verbinden: Das ANS wechselt von einer überaktiven Sympathikusfunktion, die mit Stress in Zusammenhang steht, in die beruhigende Parasympathikusfunktion.

Damit Sie diesen Vorteil richtig wertschätzen können, möchten die Autoren Ihnen gern eine Studie zur Herzfrequenzvariabilität (HRV) genauer vorstellen, die sie 2011 im Buch Earthing – Heilendes Erden bereits kurz angekündigt haben.

Diese Untersuchung wurde jetzt veröffentlicht in der Zeitschrift Integrative Medicine: A Clinician's Journal. Durchgeführt haben sie der Elektrophysiologe Dr. Gaetan Chevalier und der Kardiologe Dr. med. Stephen Sinatra. Vielleicht sagt Ihnen der Begriff HRV nichts, deshalb hier eine Zusammenfassung mit freundlicher Genehmigung von Dr. Sinatra:

„In der Kardiologie fördert das autonome Nervensystem, wenn es sich im Gleichgewicht befindet (das heißt die beiden Anteile Sympathikus und Parasympathikus sind gleichmäßig aktiviert), eine gute Herzfrequenzvariabilität und das ist ein Indikator für eine bessere Herzgesundheit. Umgekehrt gilt: Sind das autonome Nervensystem und die Herzfrequenzvariabilität im Ungleichgewicht, dann steigt das Risiko für Arrhythmien, Verkrampfungen der Herzkranzgefäße und plötzlichen Herztod.

Die HRV ist mittlerweile auch eine zuverlässige klinische Methode, um die Überlebenschancen nach einem Herzinfarkt zu messen. Die Herzfrequenzvariabilität ist nicht das Gleiche wie die Herzfrequenz. Ihr Herz schlägt schneller, wenn Sie sich anstrengen oder in Stress geraten, und es schlägt langsamer, wenn Sie sich entspannen – doch das ist nicht die HRV. Die Herzfrequenzvariabilität bezeichnet die unmerklichen Schwankungen zwischen den einzelnen Herzschlägen, die auf den zugrunde liegenden Atemprozess zurückzuführen sind. In der Fachsprache bezeichnen wir sie als respiratorische Sinusarrhythmie. Sie können den Unterschied nicht spüren, aber wenn Sie einatmen, beschleunigt sich Ihr Herzschlag ein klein wenig. Wenn Sie ausatmen, verlangsamt er sich ein wenig. Diese Schwankungen können wir in einem Elektrokardiogramm (EKG) sehen. Und die hoch entwickelten Computeranalysen der Pausen zwischen den Herzschlägen verraten uns noch mehr.

Hier ein Beispiel: Haben Sie schon einmal ein Belastungs-EKG machen lassen? Falls ja, dann erinnern Sie sich vielleicht, dass Sie nach dem Test noch eine Weile „angeschlossen“ blieben. Und zwar deshalb, weil Ihr Arzt sehen wollte, wie sich Ihre Herzfrequenz nach der Belastung auf dem Fahrrad verhält. Während des Tests stieg Ihre Herzfrequenz vielleicht auf 150 Schläge pro Minute an. Danach sollte sie innerhalb von sechs Minuten auf etwa 100 Schläge oder weniger zurückgehen. Tut sie das nicht und bleibt sie höher, dann haben Sie einen klassischen Indikator für eine gestörte Herzfrequenzvariabilität und eine höhere Wahrscheinlichkeit für Herzkreislaufprobleme. Sie haben, nur als Beispiel, eine Herzfrequenz von 112. Das ist nicht gut genug. Ich erinnere mich, dass ich als junger Kardiologe vor Jahren sogar ungefähr eine halbe Stunde wartete, bis die Herzfrequenz mancher Patienten stark genug zurückgegangen war.“

Da wir heutzutage aufgrund von stressigen Nachrichten und aufgrund einer unberechenbaren Welt ständiger Anregung ausgesetzt sind, ist alles, was das autonome Nervensystem und die Herzfrequenzvariabilität verbessert, für unseren allgemeinen Gesundheitszustand von großem

Nutzen. Sport, Tai-Chi, Yoga und Meditation sind Beispiele für Aktivitäten, die das ANS und die HRV verbessern. Sie werden entspannter und Sie schlafen besser. Genau diese Wirkung beschreiben auch viele Menschen, wenn sie mit dem Erden beginnen.

In der Studie von Chevalier und Sinatra wurden die Testpersonen vor, während und nach einer 40-minütigen Erdungssitzung überwacht, bei der sie bequem in Ruhesesseln saßen. Die Studie bestätigt eine ausgleichende Wirkung auf die Funktion des Sympathikus und des Parasympathikus; auch stellte sich, so die Studie, der normale Tonus wieder ein, der die Stressreaktion verringert. Diese Verbesserungen gehen weit über eine grundlegende Entspannung hinaus und können teilweise die Rückmeldungen erklären von Menschen, deren Blutdruck gesunken ist und deren Arrhythmien sich gebessert haben, seit sie sich erden.

Die Medizinforschung hat klar herausgestellt, dass die Herzratenvariabilität ein hervorragender Indikator dafür ist, wie jemand mit inneren und äußeren Veränderungen umgehen kann. Ja, die HRV ist „das präziseste Anzeichen für Sekudentod und der präziseste Spiegel für Stress“, so Dr. Paul Rosch, Präsident des American Institute of Stress in New York. „Wenn Sie Ihre HRV verändern, also verbessern können, dann können Sie die Wahrscheinlichkeit für stressbedingte Erkrankungen verringern, darunter auch die für Herz-Kreislaufkrankungen.“

Earthing scheint eine wirklich vielversprechende Strategie darzustellen für Menschen, die Unruhe empfinden oder emotionalen Stress, Panik, Angst und / oder mit Symptomen zu tun haben wie unwillkürlichen Muskelkontraktionen und -krämpfen, mit Kopfschmerzen, Herzklopfen und Schwindel. Solche Personen spüren häufig bereits innerhalb von 20 bis 40 Minuten positive Veränderungen.

Dr. Sinatra sagt über Stress: „Als Kardiologe habe ich immer wieder Menschen, denen Stress – akute oder chronische Überbeanspruchung des Sympathikus – entsetzlich zugesetzt hat. Bei meinem Versuch, sie wiederherzustellen und zu heilen, wende ich die besten Methoden an, die die Schulmedizin und die Komplementärmedizin zu bieten haben. Den Körper wieder mit der Erde zu verbinden, ist wahrscheinlich die natürlichste Methode überhaupt. Ich habe mit angesehen, wie dieses einfache Mittel ganz Erstaunliches bewirkt hat.“

Hier einige Beispiele von Dr. Sinatra aus der letzten Zeit:

- Nachdem eine 73-Jährige zehn Wochen geerdet geschlafen hatte, ist ihr Blutdruck nach eigener Aussage um 10 Punkte gesunken und sie schläft viel besser.
- Ein Ehepaar begann, geerdet zu schlafen. Sie hörte auf zu schnarchen und er schläft besser. Ihr Blutdruck ging nach einer einzigen Nacht von 150/90 auf 120/80 zurück.
- Eine Frau hatte harmlose, aber beunruhigende VES (ventrikuläre Extrasystolen), eine Form von Herzarrhythmie, bei der es zu Herzrasen kommt, zusätzliche Herzschläge auftreten oder Herzschläge ausfallen. Nach ihrer Aussage hat geerdetes Schlafen diese zum Verschwinden gebracht. Nicht nur das, das phasenweise Vorhofflimmern ihres Mannes hörte ebenfalls auf. Er hatte Warfarin, einen blutverdünnenden Wirkstoff, dagegen eingenommen und konnte in Absprache mit seinem Arzt die Dosis verringern. Auch Erden wirkt blutverdünnend. Alle Personen, die Blutverdünnungsmittel einnehmen und mit dem Erden beginnen wollen, müssen das mit ihrer Ärztin oder ihrem Arzt besprechen und den INR-/Quick-Wert genau beobachten, das ist eine weitverbreitete Methode zum Messen der Blutgerinnung).

In früheren Untersuchungen zum Erden wurden bereits nach 20 bis 30 Minuten Erden deutliche Veränderungen bei vielerlei Parametern im Körper nachgewiesen. Andere Veränderungen traten nach einigen Tagen auf. Einige, zum Teilsogar drastische Veränderungen wurden schon während des Erdens sichtbar (in weniger als einer oder zwei Sekunden). Die HRV-Studie belegt eine sofortige Veränderung der Herzfrequenzvariabilität, die sich im Laufe des 40-minütigen Erdens zunehmend verbesserte, was darauf hinweist, dass der Nutzen noch zunimmt, wenn man sich länger erdet. Clinton Ober und seine Koautorenglauben, das ANS wahrscheinlich eines der ersten und vielleicht das erste wichtige Körpersystem ist, das auf das Erden reagiert.

Die HRV-Studie liefert zusätzliche Belege dafür, dass die Verbindung mit der Erde das Nervensystem ruhiger und effizienter arbeiten lässt. Ein Neurochirurg und Kardiologe in Polen behauptet in einem Artikel, der kürzlich in der Zeitschrift Medical Hypotheses zu lesen war: Erden ist wahrscheinlich ein wichtiger Faktor, der auf die Funktion des Nervensystems einwirkt. Denn es ermöglicht dem Nervensystem, sich besser an die Anforderungen des Organismus und der Umgebung anzupassen.

Wenn Sie mehr über Herzratenvariabilität erfahren möchten, finden Sie ausführliche Informationen, Buchtipps sowie weitere Möglichkeiten, Ihre HRV zu verbessern auf unserem Themenportal www.herzintelligenz.de