

Ergänzung zum Buch
"Stress durch Strom und Strahlung"
von Wolfgang Maes
zum Thema
"Earthing, Grounding, Erdung"
Ja aber..., Allheilmittel?

"Stress durch Strom und Strahlung" (6. Auflage 2013, 1111 Seiten, ISBN 978-3-923531-26-4)
als Buch oder eBook beim Verlag Institut für Baubiologie+Nachhaltigkeit IBN in Rosenheim:
www.baubiologie-shop.de/produkt/stress-durch-strom-und-strahlung - Telefon 08031/353920

Ergänzungen und Aktualisierungen zum Buch beim IBN und bei uns: www.maes.de

Earthing, Grounding, Erdung...?

Leserfrage: "Was halten Sie von Earthing? Ist die Erdung des Menschen wichtig? Was muss man bei Erdungsmaßnahmen und Erdungsaufgaben fürs Bett beachten? Diese sollen vor Elektrosmog, geologischen Störzonen und anderen belastenden Faktoren schützen."

Ja, aber...

Auf diese und ähnliche Fragen, die oft gestellt werden, antworten wir von der Baubiologie Maes häufiger sinngemäß folgendes:

Der Mensch ist ein irdisches Wesen und jeder Kontakt zu seiner Lebensgrundlage namens Erde ist sinnvoll und gesund. Wir blockieren in unserem zivilisierten Alltag viel zu oft den Kontakt zur Erde, beispielsweise durch isolierende Baumasse, Synthetikteppiche, Kunststoffsohlen, im Auto und auch im Bett. All das verhindert die Verbindung zur Erde, hält den Menschen über lange Zeit vom Bodengrund isoliert.

Es wäre natürlich und sinnvoll und im wahrsten Sinne des Wortes spannend, möglichst oft geerdet, in Kontakt mit "Mutter Erde" zu sein, im Fluss mit ihr. Einerseits versorgt uns die Erde mit zuträglichen natürlichen Energien und andererseits nimmt sie uns abträgliche technisch verursachte Energien wie beispielsweise die unsere Körper stressenden elektrischen Spannungsfelder ausgehend vom Stromnetz und all seinen angeschlossenen Verbrauchern oder durch Synthetik bedingte elektrostatische Ladungen. Erde entlädt uns, eigentlich gut so.

Aber (es geht mal wieder nicht ohne aber): Wenn da nicht diese leidigen und manchmal kritischen Nebenwirkungen wären...

Unzählige technische elektromagnetische Felder wirken im zivilisierten Alltag mehr oder minder auf uns ein, unter anderem von Elektrogeräten, Kabeln, Installationen, Hochspannungsleitungen... Eine Folge der Felder einflüsse: Wir stehen unter Spannung. Und ein geerdeter Mensch zieht Felder noch gründlicher an, noch mehr als ohne Erdung, er ist wie eine "lebende Antenne", ein "Blitzableiter" für den uns reichlich umgebenden Elektrosmog. Und eben wegen dieser seiner Erdung - beispielsweise wenn er in Kontakt zu einer geerdeten Bettauflage liegt - fließen nun kritische elektrische Ströme durch seinen Körper.

Erstes Fazit: Erdung? Ja! Aber bitte nur, wenn das Umfeld des geerdeten Menschen - nehmen wir als ganz besonders wichtiges Beispiel den Bettplatz - garantiert frei ist von technischen elektromagnetischen Feldern (oder zumindest fast frei). Ansonsten leider: Verschlimmbesserung. Deshalb: Keine Erdungsaktionen ohne vorherige sachverständige Messungen des in der Umgebung vorhandenen Elektrosmogs und - bei Notwendigkeit - entsprechende Sanierungen.

Wirklich Erde?

Und, auch wichtig: Das was wir im Haus für Erde halten, ist zu oft keine wirkliche Erde im natürlichen Sinne mehr, z.B. der Schutzleiter der Steckdose oder das blanke Heizkörperrohr. Die sind manchmal voll von elektromagnetischem "Schmutz", vom so genannten "Dirty Power" der Elektronik von Energiesparlampen, LEDs, Elektrogeräten, Computern..., des gesamten elektrifizierten Hauses und darüber hinaus des öffentlichen Elektonetzes, und den Schmutz ziehen wir uns möglicherweise über den Schutzleiter der Steckdose, über geerdete Installationen, über die vermeintliche "Erde" zusätzlich an und in unsere Körper.

Nächstes Fazit: Erdung? Ja! Aber bitte nur, wenn es um eine saubere, natürliche Erde ohne technische Störspannungen und -frequenzen, ohne den häufig anzutreffenden "Schmutz im Netz" geht. Auch das sollte vor Erdungsplanungen bedacht und untersucht werden.

Manchmal sind der Schutzleiter einer Steckdose oder der Heizkörper oder das Wasserrohr nicht einmal richtig oder überhaupt nicht an die Erde angeschlossen, oder sie stehen selbst unter Spannung. Technische Schlamperei ist hier im Spiel, und man schließt hier vertrauensvoll seine Erdungsmatte an, bitte nicht.

Manchmal liefert selbst der Erdspieß im feuchten Gartenboden keine solide Erde mehr, weil der Boden - speziell in Großstädten, speziell in der Nähe technischer Elektroeinrichtungen wie Hochspannungsleitungen, Bahntrassen, Transformatoren- und Umspannstationen, Funkmasten... - nicht mehr wirklich sauber ist, eher voller technischer Störsignale. Manchmal ist die Gartenerde jedoch besser als die hauseigene, besonders in ländlichen Gebieten und weiter entfernt von größeren Elektro- und Industrieanlagen.

Sie sehen, ganz so einfach, wie es von den Erdungsaposteln in deren Büchern und Veröffentlichungen beschrieben wird und von den vielen Betten- und Bettauflagenherstellern, die mit geerdeten Decken, Bezügen und Matratzen werben, ist es mal wieder nicht.

Allheilmittel?

Aus den USA schwappt zurzeit eine Earthing- bzw. Grounding-Welle zu uns herüber. Erdung wird hier - typisch amerikanisch - wenig differenziert und sehr pauschal als wunderbares Allheilmittel für und gegen nahezu alles gepriesen. Der verloren gegangene und per Earthing oder Grounding nun wieder hergestellte Erdkontakt (geerdete Schlafunterlage, Bürostuhl, Bodenmatte, Folien, leitfähige Schuhe...) soll heilen, Erschöpfung und Stress lindern, den Schlaf fördern, Entzündungen dämpfen, das Immunsystem unterstützen, Krebs vorbeugen, Verdauungsstörungen beseitigen, das Blut verdünnen, das Nervensystem beruhigen,

die Entgiftung fördern, Erektionen verbessern, Menstruationsbeschwerden auflösen, Elektrosensibilität dämpfen, Jetlags kompensieren, die Gewichtsabnahme forcieren... Erdung sei "die einfachste und natürlichste Maßnahme gegen die zunehmenden schmerzhaften und so oft tödlich verlaufenden Krankheiten", die "Kraftquelle Erde" biete einen schier "unerschöpflichen Vorrat von negativ geladenen, freien Elektronen, welche die positiv geladenen freien Radikale neutralisieren".

Außerdem, so ist in der US-Literatur und in der Werbung der Hersteller von Erdungsprodukten zu lesen, "reduziert Erden die elektromagnetischen Felder, die auf den Körper einwirken" und "die Elektronen der Erde schirmen den Körper gegen diese Störungen ab". Nachweislich reduziert Erden die auf uns einwirkenden elektromagnetischen Felder nicht, im Gegenteil, es zieht sie - wie erwähnt - eher noch an, und Erden schirmt den Körper auch nicht ab, vielmehr leitet es elektrische Felder ab mit dem Preis: destruktiver Stromfluss im Körper.

Am Rande: Große Vorsicht mit der Körperspannungsmessung bei Erdungsmaßnahmen oder geerdeten Bettunterlagen. Die in der Baubiologie Standard-gemäß eingesetzte, bewährte und solide Messmethode wird leider oft missbraucht - unbewusst und unbedarft oder manchmal auch bewusst und fast schon kriminell - für den angeblichen Nachweis einer erfolgreichen Reduzierung der am Menschen anliegenden Spannung nach seiner Erdung. Das geht nicht, weil die Körperspannungsmessung (so genannte "kapazitive Körperankopplung") nur funktionieren kann, wenn der beispielsweise im Bett liegende Mensch garantiert keinerlei Erdkontakt, nicht einmal Erdnähe hat, also von Erde zuverlässig isoliert ist. Ansonsten: unverzeihlicher Messfehler. Bei der Körperspannungsmessung wird die ja Potenzialdifferenz zwischen dem elektrisch "verspannten", im Feldeinfluss befindlichen Körper und der spannungsfreien, neutralen Erde ermittelt. Kontaktiert man nun den Körper unzulässigerweise mit Erde, so misst man Erde gegen Erde und erhält logischerweise Nullergebnisse, denn es gibt keine Differenz mehr, ähnlich einem Kurzschluss. Aber die Feldbelastungen sind nach wie vor da, eben mit Erde oft noch stärker als ohne. Hierzu mehr in dem Buchergänzungstext zum Thema "Körper unter Spannung".

Erde wichtiger als alles andere?

Manche Menschen fühlen sich spontan und dauerhaft besser auf solchen geerdeten Matten im Bett oder wenn sie sich selbst erden. Warum? Liegt es trotz aller möglichen Nebenwirkungen an der "Kraft der Erde", an der Erdnähe, am wohltuenden Kontakt zu einer unserer wichtigsten Lebensgrundlagen? Ist es eine Verbesserung trotz der dank Erdung möglicherweise entstehenden kritischen Stromflüsse im Körper als Folge des aus der Umgebung auf ihn einwirkenden Elektrosogs? Trotz der Tatsache, dass der Mensch nun wegen der Erdung noch mehr zur "lebenden Antenne", zum "Blitzableiter" für elektromagnetische Be-

lastungsfaktoren wird als ohne? Oder haben die Menschen einfach nur Glück, weil sie erfrischend wenig Elektrosmog im Schlafzimmer haben und die Erde, an der sie angekoppelt sind, erfreulich sauber ist? Oder ist der Körperkontakt zur Erde womöglich wichtiger als alles andere?

Diskutiert wird auch das spezielle Risiko von Potenzialgefällen am Körper. Einige Baubiologen und Wissenschaftler halten das für den zentralen biologischen Schädigungsfaktor, andere - so auch ich - nicht oder zumindest nicht ausschließlich. Beispiel Bettplatz. Der netzbetriebene Radiowecker neben dem Kopf oder die Elektroleitung in der Kopfwand wirken mit ihren Feldern auf den Menschen ein, die Feldstärke ist am Kopf viel höher als an Brust und Bauch und am niedrigsten an den Füßen, eben weil sich Feldstärken mit Abstand verringern. So entstehen Potenzialgefälle, auch Gradienten genannt. Gradienten sollen für den Organismus ein besonderer Stress sein, unter anderem weil sich hierdurch elektrische Ströme im Körper bilden. Erdung verändert daran einiges, auch die Feldverteilung. Eine weitere mögliche Erklärung? Auch wenn dafür jetzt andere, noch heftigere Ströme zur Erde abfließen? Viele Theorien, noch mehr Fragen und noch keine endgültigen Antworten.

Interessant die Studie der Pennsylvania State University - Penn State Children's Hospital - vom August 2017, die vorangegangene Studien bestätigt: 26 Frühgeborene in Brutkästen wurden per Hautelektroden geerdet. Dadurch stabilisierte sich deren vegetatives Nervensystem, verbesserten sich Stressreaktionen und eine Reihe anderer biologischer Funktionen deutlich und verschlechterten sich wieder, wenn die Erdverbindung beseitigt wurde. Das trotz elektrischer Potenzialgefälle und heftiger niederfrequenter magnetischer Felder im Inkubator, die mit 150 bis 1270 Nanotesla (nT) auf die Babys einwirkten. Der fragwürdigen These, dass an erster Stelle das Potentialgefälle für die biologische Bewertung von elektrischen Feldern herangezogen werden sollte (und sogar maßgeblich ist für rechtlich verbindliche Grenzwerte), wird durch die vorliegende Studie widersprochen. Die These entspricht auch nicht jahrzehntelanger baubiologischer Erfahrung, die von so vielen Fällen gelungener Erfolge nach Beseitigung der Feldbelastungen ohne Beteiligung von Gradienten berichten kann. Über Gradienten und Erdung noch mehr in dem Buchergänzungstext "Körper unter Spannung". Am Rande: Ich habe in Brutkästen schon 2500 nT und mehr gemessen.

Im Fluss

Alles im Leben ist geerdet, alles ist im Fluss: Tiere, Pflanzen, alles. Auf dem Boden, in Höhlen, selbst in den Nestern der mit der Erde verwurzelten Bäume. Wir Menschen sollten auch möglichst oft mit Mutter Erde im Einklang sein. Wir zivilisierten sind es immer weniger.

Die perfekte Isolierung ist das Bett, viele Stunden lang keinerlei Erdkontakt mehr. Materialien aus Holz und Matratzen aus Latex und/oder

Schaumstoff, das sind gute Isolatoren, die keinen direkten Erdkontakt zulassen. Auch der Synthetikteppich auf dem Boden oder der aus Naturmaterial, aber mit Schaumrücken gehören dazu. Eine Isolierung sind auch viele Schuhsohlen aus Kunststoff oder Gummi, auf Schritt und Tritt kein bisschen Erde mehr.

Warum fühlen wir uns in leitfähiger, geerdeter Umgebung so wohl? In der spanischen Finca mit Steinboden? Unter der Dusche? Im Meer? Mit nackten Füßen im feuchten Gras? Eben auch wegen dieses Im-Flusses mit dem Boden, entspannt im Kontakt zur Energie Erde.

Erdung ja, wenn...

Noch mal: Erdung ja! Wir sind viel zu wenig geerdet, speziell zu Hause. Aber bitte möglichst nur, wie beschrieben, wenn keine kritischen technischen Felder auf uns einwirken, und nur, wenn die Erde wirklich Erde ist, sonst, Sie wissen: Verschlimmbesserung, Antenne Mensch.

Auch deshalb: Bevor Sie an geerdete Bettwäsche, Bettunterlagen, Folien, Schutzmatten, Baldachine, großflächige Wand- oder Bodenabschirmungen... auch nur denken oder gar über das unmittelbare Erden des Körpers nachsinnen, immer erst solide und sachverständig das Umfeld des Bettes auf elektromagnetische Feldbelastungen messen und - genauso wichtig - die Qualität der Erdung überprüfen lassen.

Ich liebe Erde, natürliche, saubere, gute Erde. Mein Bett ist geerdet, die meisten Flächen, Böden und Wände meiner Wohn- und Arbeitsräume ebenfalls. Ich lebe in einem ringsum weitgehend leitfähigen und geerdeten "Nest". Erdung ist für mich ein Tüpfelchen auf dem baubiologischen i. Die meisten meiner Schuhsohlen sind leitfähig, sie ermöglichen Erdkontakt wie beim Barfußlaufen. Aber Sie wissen: Meine Bettumgebung und die anderen Räume sind frei oder zumindest sehr arm, was zu viel technischen Elektrosmog angeht. Und das sind viele der Bett-, Wohn- und Arbeitsbereiche meiner Mitmenschen eben nicht.

Anmerkung zum Schluss: Der von den Herstellern und Verkäufern solcher Erdungsprodukte versprochene Schutz gegen geologische Störzonen wie Wasseradern oder Verwerfungen mit beispielsweise speziellen Auflagen und Decken im Bett funktioniert - messtechnisch überprüfbar - nicht. Gegen solche Störeinflüsse (falls überhaupt vorhanden, bitte messen) würde nur die Schlafplatzkorrektur in ein diesbezüglich ungestörtes Umfeld helfen.

Mehr zu diesen interessanten Themen Erdung, Schirmung, Schutzmatten, Dirty Power, Körperspannung, Körperstrom, Fehlströme... in dem Buch "Stress durch Strom und Strahlung", unter anderem auf den Seiten 19-20, 44-47, 50-54, 55-56, 146-147, 281-282, 449-450, 452, 630-631, 682-684 und 696-698.