

EARTHING · GROUNDING



Earthing.es[®]

CONNECTION WITH NATURE

Ein wissenschaftlich fundierter Ratgeber

EARTHING ESPAÑA

F. J. González

EARTHING · GROUNDING

Verbinde dich mit der Natur, verbessere deine Gesundheit

© 2026 Earthing España

Alle Rechte vorbehalten.

www.earthing.es

Erste Auflage.

Alle in diesem Buch zitierten wissenschaftlichen Quellen wurden anhand ihrer Originalquellen bei PubMed / PubMed Central überprüft. Das vollständige Literaturverzeichnis finden Sie am Ende des Buches.

Dieses Buch dient ausschließlich Informationszwecken und ersetzt nicht die Beratung, Diagnose oder Behandlung durch eine qualifizierte medizinische Fachkraft. Siehe „Abschließender Hinweis und Sicherheitswarnungen“.

Inhaltsverzeichnis

Tippe auf ein Kapitel, um direkt dorthin zu springen.

[Einführung](#)

[Kapitel 1 · Geschichte und Ursprünge des Earthing](#)

[Kapitel 2 · Die Wissenschaft und der Mechanismus](#)

[Kapitel 3 · Die wissenschaftliche Evidenz, Nutzen für Nutzen](#)

[Kapitel 4 · Die Evidenz nach Bevölkerungsgruppe](#)

[Kapitel 5 · Der Einstieg: Earthing in der Natur](#)

[Kapitel 6 · Earthing im Alltag](#)

[Kapitel 7 · Häufig gestellte Fragen](#)

[Kapitel 8 · Die Grenzen der wissenschaftlichen Evidenz](#)

[Kapitel 9 · Schlussfolgerung](#)

[Abschließender Hinweis und Sicherheitswarnungen](#)

[Literaturverzeichnis](#)

Einführung

Was sind Earthing und Grounding?

Du schläfst acht Stunden und wachst trotzdem müde auf. Du verbringst den Tag mit dem Handy in der Hand, die Füße in Gummisohlen eingeschlossen, zwischen Beton und Glas gefangen, und nachts kann dein Körper kaum noch zwischen Tag und Nacht unterscheiden. Wenn dir das bekannt vorkommt, liegt es nicht an dir: Es ist der stille Preis dafür, einen Kontakt verloren zu haben, den unser Körper während seiner gesamten Evolutionsgeschichte als selbstverständlich voraussetzte — den direkten Kontakt mit der Erdoberfläche.

Der Begriff Earthing (auch bekannt als Grounding) beschreibt genau die Praxis, diesen Kontakt wiederherzustellen: den menschlichen Körper wieder in direkte Verbindung mit der Erdoberfläche zu bringen. Das kann geschehen, indem man barfuß auf Gras, Sand, feuchter Erde oder Fels geht; sich direkt auf den Boden setzt oder legt; in natürlichem Gewässer schwimmt; oder, wenn das moderne Leben es nicht leicht macht, leitfähige Geräte verwendet, die diesen Kontakt in Innenräumen nachbilden: Laken, Matten und Patches, die mit einem Erdungspunkt verbunden sind.

Beide Begriffe — Earthing und Grounding — werden in der wissenschaftlichen Literatur synonym verwendet und beziehen sich auf dasselbe Phänomen: die Übertragung freier Elektronen von der Erdoberfläche auf den menschlichen Körper durch direkten Kontakt (Chevalier, Sinatra, Oschman, Sokal & Sokal, 2012).

„Nichts kann dich daran hindern, im Einklang mit der Natur zu leben, deren Teil du bist.“

— Mark Aurel, Selbstbetrachtungen, II.9

Wiederverbindung, Schritt für Schritt



Es ist nie zu spät, eine so alte Gewohnheit wie das Barfußgehen wiederzuentdecken.

Die zentrale Hypothese hinter dieser Praxis besagt, dass die Erdoberfläche ein relativ stabiles negatives elektrisches Potenzial hält und dass der direkte Kontakt einen Elektronenaustausch ermöglicht, der physiologische Prozesse im Zusammenhang mit Entzündung, oxidativem Stress und dem autonomen Nervensystem beeinflussen könnte (Oschman, 2007). Dies ist eine Hypothese, die auf einem vorläufigen Forschungsstand beruht — überwiegend kleine Pilotstudien —, der, wie wir im weiteren Verlauf dieses Buches und besonders transparent in Kapitel 8 sehen werden, noch größere klinische Studien und eine unabhängige Replikation benötigt, um sich in der konventionellen Medizin zu etablieren.

„Ehrlichkeit über den Stand der Wissenschaft ist das, was ein seriöses Wellness-Angebot von einem übertriebenen Versprechen unterscheidet.“

Dieses Buch vereint die bisher verfügbare Forschung und erklärt genau, was die Studien tatsächlich aussagen, wo ihre Grenzen liegen, und wie sich Earthing sicher und einfach in den Alltag integrieren lässt. Wenn es einen Grund gibt, aus dem uns bei Earthing España am häufigsten geschrieben wird, dann ist es der Schlaf: Deshalb widmet ihm Kapitel 3 besondere Aufmerksamkeit und erklärt ausführlich, warum so viele Menschen in Earthing das fehlende Puzzleteil ihrer Erholung finden.

KAPITEL 1

Geschichte und Ursprünge des Earthing

Uralte Wurzeln

Der direkte Kontakt mit dem Boden — barfuß gehen, auf natürlichen Matten schlafen, die Erde von Hand bearbeiten — war fast die gesamte Menschheitsgeschichte hindurch Teil des Alltags. Die Verbreitung isolierender Gummisohlen und erhöhter Böden in modernen Gebäuden ist, historisch betrachtet, ein sehr junges Phänomen: Es setzte sich vor allem ab Mitte des 20. Jahrhunderts durch (Ober, Sinatra & Zucker, 2010).

Derselbe Boden, dieselbe Haut



Über 300.000 Jahre lang lebte der Mensch ohne irgendetwas zwischen seinen Füßen und der Erde.

Die moderne Popularisierung des Konzepts

Der Begriff „Earthing“, wie er heute im Wellness-Bereich verwendet wird, wurde von Clinton Ober geprägt, einem pensionierten Fachmann aus der Kabelindustrie, der ab den 1990er-Jahren begann, die möglichen physiologischen Effekte der Erdung im Alleingang zu untersuchen. Ober arbeitete später mit dem Kardiologen Stephen T. Sinatra und dem Biophysik-Forscher James L. Oschman zusammen, was ab 2004 zu den

ersten in Fachzeitschriften veröffentlichten Pilotstudien führte (Ghaly & Teplitz, 2004) sowie zu dem populärwissenschaftlichen Buch „Earthing: The Most Important Health Discovery Ever?“ (Ober, Sinatra & Zucker, 2010).

Mit derselben Ehrlichkeit, mit der wir alle Belege in diesem Buch behandeln, sei angemerkt, dass mehrere führende Forscher auf diesem Gebiet — darunter Gaétan Chevalier, Autor oder Mitautor der meisten hier zitierten Studien — in ihren eigenen Veröffentlichungen kommerzielle Verbindungen zu Unternehmen der Earthing-Branche offengelegt haben. Das entwertet ihre Ergebnisse nicht, ist aber eine relevante Information, die jeder kritische Leser und jede Gesundheitsfachkraft bei der Bewertung der Beweislage kennen sollte (siehe Kapitel 8).

Warum die Wiederverbindung mit der Erde wichtig ist

Die Erdoberfläche hält unter normalen Bedingungen ein leicht negatives elektrisches Potenzial gegenüber dem menschlichen Körper, der durch modernes Schuhwerk vom Boden isoliert ist. Die Earthing-Hypothese schlägt vor, dass dieser Kontakt einen Elektronentransfer ermöglicht, der reaktive Sauerstoffspezies (freie Radikale) neutralisieren würde — ein Mechanismus, der mit reduzierter Entzündung und oxidativem Stress in Verbindung gebracht wird (Oschman, 2007; Chevalier et al., 2012). Die folgenden Kapitel prüfen Studie für Studie, welche Belege diese Hypothese stützen.

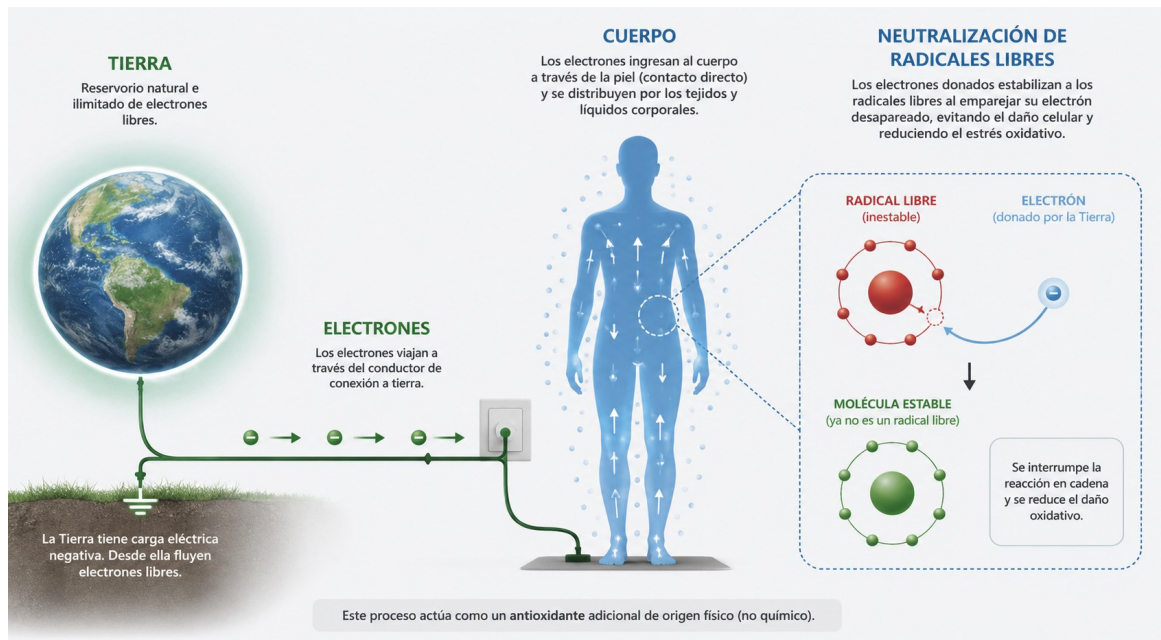
KAPITEL 2

Die Wissenschaft und der Mechanismus

Das freie Elektron als potenzielles Antioxidans

Der zentrale Vorschlag, ausführlicher dargelegt von James Oschman (2007) in seiner Übersichtsarbeit „Can electrons act as antioxidants?“, besagt, dass die von der Erde übertragenen freien Elektronen als Elektronendonatoren gegenüber freien Radikalen wirken können — instabile Moleküle mit einem ungepaarten Elektron, die Zellen und Gewebe schädigen, wenn sie sich im Übermaß ansammeln. Diese Neutralisierung würde, in der Theorie, oxidativen Stress verringern, einen Prozess, der an zellulärer Alterung und zahlreichen chronischen Erkrankungen beteiligt ist.

Um zu verstehen, warum das physiologisch relevant wäre, lohnt sich eine genauere Betrachtung des Mechanismus. Ein freies Radikal ist ein Molekül, dem in seiner äußeren Schale ein Elektron fehlt; um sich zu „stabilisieren“, entwendet es ein Elektron aus einem benachbarten Molekül — einem Protein, einem Membranlipid oder sogar der DNA —, wodurch eine Kettenreaktion oxidativer Schäden ausgelöst wird. Der Körper neutralisiert diese Radikale auf natürliche Weise durch interne Antioxidantien (wie Glutathion) und externe (Vitamin C und E, Polyphenole). Oschmans Hypothese fügt einen dritten Weg hinzu: Wenn der Körper elektrischen Kontakt mit der Erde hält — die als praktisch unbegrenztes Elektronenreservoir dient —, könnten diese Elektronen direkt an zirkulierende freie Radikale abgegeben werden und als zusätzliches Antioxidans physikalischen, nicht chemischen Ursprungs wirken. Es ist eine elegante, physikalisch plausible Idee, die sich bislang jedoch auf indirekte Messungen stützt — etwa die Entzündungsmarker, die wir in Kapitel 3 betrachten werden — und nicht auf einen direkten biochemischen Nachweis dieses Elektronentransfers im lebenden menschlichen Organismus.



Von der Erde zum Körper: So wandert das Elektron, Schritt für Schritt.

Eine wichtige Einschränkung: Diese biochemische Hypothese ist aus Sicht der Grundlagenphysik plausibel, wurde beim Menschen jedoch nicht direkt und eindeutig mit derselben Solidität nachgewiesen wie andere gut etablierte antioxidative Mechanismen (etwa die Rolle von Vitamin C oder Glutathion). Es bleibt ein vernünftiges theoretisches Modell, das durch Pilotstudien gestützt wird, aber kein durch breiten wissenschaftlichen Konsens bestätigter Mechanismus.

„Die Natur tut nichts vergeblich.“

— Aristoteles, Politik, Buch I

Elektrophysiologische Belege

Die erste Pilotstudie auf diesem Gebiet (Chevalier, Mori & Oschman, 2006) zeichnete Elektroenzephalogramm- (EEG), Elektromyogramm- (EMG) und Blutvolumenpuls-Signale (BVP) bei Probanden vor und während des Kontakts mit der Erde auf und beobachtete Veränderungen, die mit einer verringerten Muskelspannung und einem reduzierten sympathischen Tonus (der „Kampf-oder-Flucht“-Aktivierung) vereinbar waren. Die Überlegung, dass physischer Kontakt mit der Erde diese Signale innerhalb von Minuten verändern könnte — zu schnell, um allein durch einen biochemischen Weg erklärt zu werden —, führt die Autoren selbst dazu, einen direkten bioelektrischen Mechanismus vorzuschlagen: Der menschliche Körper als salzhaltiger elektrischer Leiter würde sein

Oberflächenpotenzial fast augenblicklich ändern, sobald er mit einem Referenzleiter wie der Erde verbunden wird — ähnlich wie sich jeder Stromkreis stabilisiert, sobald er geerdet ist. Da es sich um eine Pilotstudie handelt, sollten ihre Ergebnisse als hypothesengenerierend gelesen werden, nicht als schlüssiger Beweis.

Herunterfahren, im wörtlichen Sinn



Bodenkontakt, langsames Atmen: Der Körper begreift vor dem Verstand, dass er sich entspannen kann.

Was sagt die maßgebliche Übersichtsarbeit des Feldes?

Der am häufigsten zitierte Artikel auf diesem Gebiet — Chevalier, Sinatra, Oschman, Sokal & Sokal (2012), veröffentlicht im Journal of Environmental and Public Health — fasst die bis dahin verfügbaren Pilotstudien zu Entzündung, Schlaf, Schmerz, Cortisol und Herzratenvariabilität zusammen. Es handelt sich um eine narrative Übersichtsarbeit (keine systematische Übersicht oder Metaanalyse), verfasst von Autoren, die direkt in die ursprüngliche Forschung involviert waren — was ihren Inhalt nicht entwertet, aber ihren Status als unabhängige Quelle einschränkt.

Die Autoren selbst fassen das zugrunde liegende Problem in einem Satz zusammen, der es wert ist, wörtlich zitiert zu werden: „der moderne Lebensstil trennt den Menschen von diesem Kontakt“ (Chevalier, Sinatra, Oschman, Sokal & Sokal, 2012). Das ist kein Marketing-Satz: Es ist die Schlussfolgerung einer wissenschaftlichen Übersichtsarbeit darüber, wie wir aufgehört haben, den Boden zu berühren, aus dem wir stammen.

KAPITEL 3

Die wissenschaftliche Evidenz, Nutzen für Nutzen

Schlaf



Mit klarem Kopf aufwachen: das Ziel dieses gesamten Kapitels.

Wenn es eine Frage gibt, die wir bei Earthing España häufiger hören als jede andere, dann diese: „Warum fällt mir gutes Schlafen so schwer, obwohl ich alles richtig mache?“. Du gehst zu einer vernünftigen Zeit ins Bett, verzichtest nachmittags auf Kaffee, hast sogar Melatonin probiert. Und trotzdem wachst du um drei Uhr morgens mit kreisenden Gedanken auf, oder der Wecker klingelt und du fühlst dich, als hättest du gar nicht geschlafen. Du machst nichts falsch: Dir fehlt wahrscheinlich das älteste und einfachste Teil von allen.

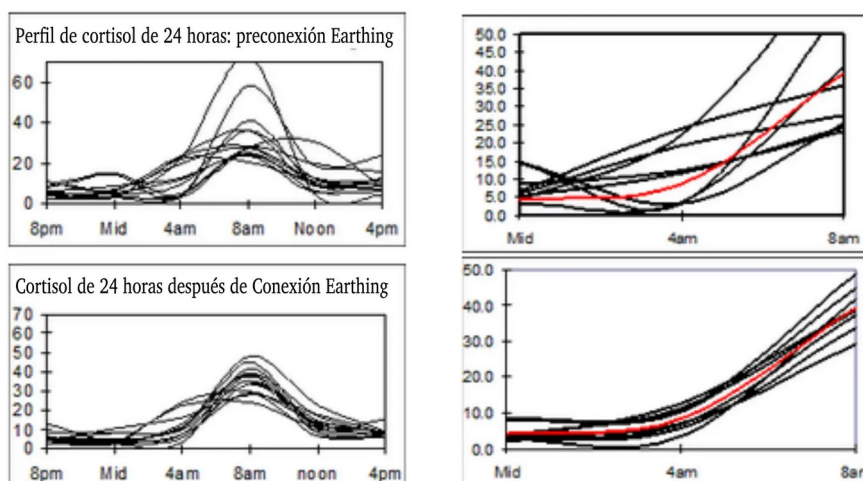
99,9 % der Menschheitsgeschichte haben wir in Kontakt mit dem Boden geschlafen, oder sehr nah daran. Dieser Kontakt war keine Wellness-Entscheidung: Es war einfach unsere Art zu leben. Heute schlafen wir meterhoch über dem Boden, auf Metallbettgestellen und synthetischen Matratzen, vollständig von der Erde isoliert. Wir haben Komfort gewonnen, aber unbemerkt ein Signal verloren, das der Körper über Jahrtausende genutzt hat, um seine innere Uhr zu regulieren.

Die Studie von Ghaly und Teplitz (2004), veröffentlicht im Journal of Alternative and Complementary Medicine, ist die ursprüngliche und meistzitierte Arbeit zu Earthing und Schlaf. Zwölf Probanden schliefen acht Wochen lang geerdet. Die Autoren verzeichneten einen Rückgang des nächtlichen Cortisolspiegels hin zu einem Profil, das näher am normalen zirkadianen Muster lag, zusammen mit subjektiv berichteten Verbesserungen der Schlafqualität und der Schmerzen durch die Teilnehmer selbst. Die Zusammenfassung der Studie formuliert die Hypothese, die alles ins Rollen brachte: dass die Erdung des Körpers „Veränderungen bei Schlaf, Schmerz und Stress“ bewirken würde (Ghaly & Teplitz, 2004) — genau die drei Gründe, aus denen man uns zwanzig Jahre später immer noch schreibt.

Warum sollte sich der Schlaf verbessern?

Bei einem gesunden Menschen folgt Cortisol einem sehr spezifischen zirkadianen Rhythmus: Es sollte nachts niedrig sein und beim Aufwachen deutlich ansteigen. Wenn sich dieser Rhythmus abflacht oder umkehrt — häufig bei chronischem Stress und Schlaflosigkeit —, erhält der Körper Alarmsignale genau dann, wenn er sich eigentlich erholen sollte. Die Hypothese von Ghaly und Teplitz lautet, dass der Kontakt mit der Erde, indem er das elektrische Oberflächenpotenzial des Körpers stabilisiert, die nächtliche sympathische Aktivierung (das „Kampf-oder-Flucht“-System) reduzieren und dem Cortisol erlauben würde, zu seinem natürlichen zirkadianen Muster zurückzukehren, was einen tieferen Schlaf mit weniger Aufwachen begünstigt. Das ist eine mit der Chronobiologie konsistente Erklärung, auch wenn die Studie selbst die Aktivität des autonomen Nervensystems während des Schlafs nicht direkt maß, sondern nur dessen hormonelle Folgen.

Reducción del 54% en los niveles de cortisol a medianoche -
Aumento del 34% en los niveles de cortisol a las 8 a.m.



24-Stunden-Cortisolprofil vor und nach geerdetem Schlaf. Quelle: Ghaly & Teplitz (2004).

Zu beachtende Einschränkungen: Die Stichprobe ist klein (12 Personen), diese konkrete Studie hatte keine Placebo-Kontrollgruppe („Sham Grounding“), und die Schlafverbesserungen beruhten auf subjektiven Fragebögen, nicht auf Polysomnografie.

Die Aktualisierung von 2025

Zwanzig Jahre später führten Park, Lee, Kim, Kim, Sohn, Kim, Rhie, Kim und Shim (2025) im *Advances in Integrative Medicine* die bislang am besten konzipierte Studie zu Earthing und Schlaf durch: 60 Teilnehmer, randomisiert einer echten Earthing-Matte oder einer identischen, aber nicht angeschlossenen Matte zugeteilt (doppelblind — weder Teilnehmer noch Forscher wussten, welche Gruppe welche war), genutzt 6 Stunden täglich über 31 Tage. Die Gruppe mit der echten Matte zeigte signifikante Rückgänge bei wahrgenommenem Stress, Schweregrad der Schlaflosigkeit und Tagesmüdigkeit sowie einen Anstieg der per Aktivitätstracker erfassten Gesamtschlafzeit. Nicht alle Messwerte der Studie verbesserten sich gleichermaßen — einige Schlafmaße zeigten keinen signifikanten Unterschied —, aber es ist mit Abstand die am besten kontrollierte Studie, die zu dieser konkreten Frage veröffentlicht wurde.

Was sich wirklich verändert, wenn du geerdet schläfst

Über das hinaus, was die Studien messen, beschreiben Menschen, die zum ersten Mal ein Earthing-Laken oder eine Matte in ihrem Bett ausprobieren, am häufigsten Folgendes: Es ist kein sofortiges, dramatisches Gefühl in der ersten Nacht, sondern eher ein allmähliches Zurückgewinnen von Boden. Weniger Wälzen im Bett. Kürzere nächtliche Wachphasen, oder gar keine mehr. Und vor allem jenes Gefühl — so einfach wie wertvoll —, mit klarem Kopf aufzuwachen, statt die Müdigkeit des Vortages mitzuschleppen. Wir versprechen keinen magischen Schalter: Wir versprechen, deinem Körper ein Signal zurückzugeben, das er nie hätte verlieren sollen, durch einen Eingriff, der so passiv ist wie das Schlafen auf einem Laken.

Wenn Schlaf dein Hauptgrund ist, dich für Earthing zu interessieren, ist der direkteste und am besten dokumentierte Weg, beim Bett zu beginnen: Schau dir das [Earthing-Spannbettlaken-Set](#) oder das [Earthing-Matratzenauflagen-Set](#) an — die beiden Produkte, die wir genau dafür am häufigsten empfehlen.

Entzündung

Oschman, Chevalier und Brown (2015) schlagen in einer im Journal of Inflammation Research veröffentlichten Übersichtsarbeit vor, dass der Kontakt mit der Erde Entzündungsmarker beeinflussen könnte, indem er das elektrische Oberflächenpotenzial von Blutzellen verändert, was die Immunantwort beeinflussen würde. Auch dies ist ein Übersichtsartikel mit direkter Beteiligung der ursprünglichen Forscher des Feldes, und seine eigenen Autoren räumen ein, dass mehr Forschung mit größeren kontrollierten Studien nötig ist.

Warum sollte es Entzündungen beeinflussen?

Akute Entzündung ist an sich eine nützliche Abwehrreaktion: weiße Blutkörperchen (Neutrophile) wandern zu einem geschädigten Bereich und setzen reaktive Sauerstoffspezies frei, um Krankheitserreger zu zerstören und geschädigtes Gewebe zu reinigen. Das Problem entsteht, wenn diese Reaktion länger andauert als nötig und eine chronische Entzündung niedrigen Grades entsteht, die mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Gelenkverschleiß in Verbindung gebracht wird. Oschman und Kollegen schlagen vor, dass, wenn die Elektronen der Erde einen Teil dieser reaktiven Sauerstoffspezies neutralisieren können, nachdem diese ihre Abwehrfunktion bereits erfüllt haben, sich der Entzündungsprozess schneller auflösen würde, ohne dass die anfängliche Immunantwort unterdrückt werden müsste — ein wichtiger Unterschied zu konventionellen Entzündungshemmern, die von Anfang an die Entzündungskaskade blockieren. Diese Idee der „aktiven Auflösung“ von Entzündung ist konsistent mit breiteren Forschungslinien in der Immunologie, auch wenn die spezifische Verbindung zu Earthing bis heute hypothetisch bleibt.

In der Praxis berichten viele Menschen nach Wochen der Earthing-Integration in ihren Alltag von Folgendem: weniger morgendliche Steifheit, Gelenke, die bei der ersten Bewegung des Tages besser reagieren, ein allgemeines Gefühl von „weniger Schwellung“. Es ersetzt keine Behandlung, fügt sich aber gut als Hintergrundgewohnheit ein, ohne bekannte Nebenwirkungen, neben dem, was du bereits für deine Gesundheit tust.

Weniger Steifheit, mehr Bewegung



Die Hände bemerken die Veränderung oft als Erstes — und sind auch als Erstes dankbar dafür.

Chronische Schmerzen und Muskelerholung

Die Pilotstudie von Brown, Chevalier und Hill (2010), veröffentlicht im Journal of Alternative and Complementary Medicine, ist wahrscheinlich das methodisch stringenteste Design der frühen Forschung in diesem Feld: 8 gesunde Probanden, aufgeteilt in eine geerdete Gruppe und eine Sham-Earthing-Kontrollgruppe, nach exzentrischer Belastung, die verzögert einsetzenden Muskelkater (DOMS) auslöst. Von 48 gemessenen Markern — Blutbild, Muskelenzyme, Cortisol, MRT-Bildgebung und subjektiver Schmerz — zeigten 30 über drei Tage Nachbeobachtung durchgehend bestehende Unterschiede zwischen beiden Gruppen, ohne dass sich die Linien je kreuzten — eine statistisch geringe Wahrscheinlichkeit, dies dem Zufall zuzuschreiben. Unter diesen zeigte eine kleinere Untergruppe (weiße Blutkörperchen, Neutrophile, Bilirubin, Kreatinkinase sowie subjektive und objektive Schmerzmessungen) zudem eine klare, für die geerdete Gruppe günstige Beziehung, vereinbar mit geringerem Muskelschaden und geringerer Entzündung.

Eine neuere, methodisch bessere Studie

Fast ein Jahrzehnt später griffen Müller, Pröller, Ferreira-Briza, Aglas und Stöggli (2019) im Frontiers in Physiology die Frage mit einem deutlich stärkeren Design erneut auf: 22 Teilnehmer (12 geerdet, 10 Sham-geerdete Kontrollen) in einer dreifach verblindeten Studie — weder Teilnehmer noch die Person, die die Intervention durchführte, noch die Datenanalyse wussten, welcher Gruppe jemand angehörte. Nach einer

intensiven Bergablauf-Einheit, die Muskelschäden auslösen sollte, zeigte die geerdete Gruppe über zehn Erholungs Nächte günstigere Unterschiede bei Muskelschadenmarkern und Schmerzwahrnehmung im Vergleich zur Kontrollgruppe. Die Stichprobe bleibt bescheiden (22 Personen), doch die Dreifachverblindung macht sie methodisch verlässlicher als die ursprüngliche Studie von 2010.

Warum sollte es Muskelschmerzen reduzieren?

Verzögert einsetzender Muskelkater entsteht teilweise durch Mikrorisse in den Muskelfasern nach exzentrischer Belastung (die Art von Kontraktion, die etwa beim Treppabgehen oder Abbremsen einer Bewegung auftritt), die eine lokale Entzündungsreaktion und die Freisetzung von Enzymen wie Kreatinkinase in den Blutkreislauf auslösen. Die Studie von Brown, Chevalier und Hill fand in der geerdeten Gruppe niedrigere Werte dieser Enzyme und eine schnellere Erholung in den MRT-Aufnahmen, was — sofern der in Kapitel 2 vorgeschlagene antioxidative Mechanismus zutrifft — auf eine geringere Kaskade sekundärer oxidativer Schäden nach der ursprünglichen Muskelverletzung hindeutet. Es ist eine Pilotstudie mit sehr kleiner Stichprobe (4 Personen pro Gruppe), sticht aber durch eine Placebogruppe und objektive Messungen hervor, nicht nur Fragebögen.

Wenn du regelmäßig trainierst, bedeutet das etwas sehr Konkretes: weniger Tage mit Muskelkater und schnellere Rückkehr zu voller Leistungsfähigkeit. Barfuß auf Gras zu gehen nach dem Training, wenn es das Wetter erlaubt, ist die einfachste und kostenlose Art, es auszuprobieren.

Stress, Angst und Stimmung

Der Körper vor dem Verstand



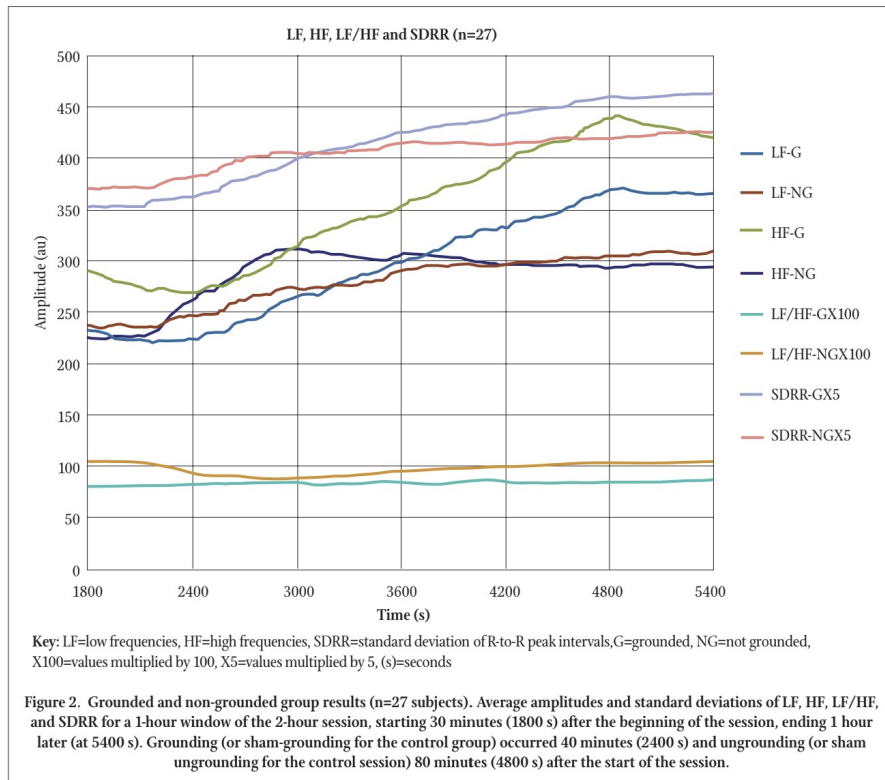
Manchmal reicht es, innezuhalten, zu atmen und dem Nervensystem seinen eigenen Rhythmus finden zu lassen.

Chevalier (2015) unterzog in einer doppelblinden, im Psychological Reports veröffentlichten Studie 40 Erwachsene einer Stunde echter oder simulierter Erdung, während sie validierte Stimmungsskalen ausfüllten (Brief Mood Introspection Scale). Die geerdete Gruppe zeigte eine statistisch signifikante Verbesserung angenehmer, positiver Stimmungszustände, die über das hinausging, was allein durch Entspannung zu erwarten wäre.

Warum sollte es Stimmung verbessern und Stress reduzieren?

Das autonome Nervensystem hat zwei Äste, die im Gleichgewicht arbeiten: den sympathischen, der uns auf Handlung und Stress vorbereitet, und den parasympathischen, der mit Ruhe und Verdauung verbunden ist. Moderner chronischer Stress hält den sympathischen Ast fast dauerhaft überaktiviert. Chevaliers Hypothese ist, dass der Kontakt mit der Erde dieses Gleichgewicht in Richtung des parasympathischen Astes verschiebt — messbar zum Beispiel durch eine erhöhte Herzratenvariabilität, ein anerkannter Indikator für eine gesunde autonome Regulation. Es ist eine der methodisch besten Studien des Feldes dank ihres doppelblinden Designs, wobei die Dauer der Intervention (eine Stunde) und die Stichprobengröße weiterhin begrenzt sind, um langfristige Schlussfolgerungen zu verallgemeinern.

„Nirgendwo zieht man sich ruhiger zurück als in die eigene Seele.“



Amplitude der LF- und HF-Bänder der Herzfrequenz, geerdete Gruppe gegen Kontrollgruppe (n=27). Quelle: Chevalier & Sinatra (2011), Abbildung 2.

In dieser Grafik steigt die HF-G-Linie (grün) — das mit parasympathischer Aktivität verbundene Frequenzband — im Verlauf der Sitzung in der geerdeten Gruppe kontinuierlich an, während die Kontrollgruppe (HF-NG, dunkelblau) vergleichsweise flach bleibt. Es ist der direkteste elektrophysiologische Beleg in diesem Kapitel: Er hängt nicht davon ab, was ein Teilnehmer zu fühlen angibt, sondern von einer objektiven Messung des Herzrhythmus selbst.

Chevalier und Sinatra (2011) verbinden in *Integrative Medicine: A Clinician's Journal* Erdung mit Veränderungen der Herzratenvariabilität, die mit erhöhter parasympathischer Aktivität (Entspannung) übereinstimmen, wobei es sich um einen klinischen Anwendungsartikel handelt, nicht um eine unabhängige kontrollierte Studie.



Jenes „Herunterschalten“, das man im Gesicht sieht, bevor es sich in irgendeiner Analyse zeigt.

In den Alltag übersetzt: Es ist jenes Gefühl des „Herunterschaltens“, das viele Menschen in Yoga, Meditation oder einem Spaziergang in den Bergen suchen. Earthing ersetzt keine dieser Praktiken — es lässt sich sogar sehr gut mit ihnen kombinieren —, fügt aber einen zusätzlichen, passiven, mühelosen Weg hinzu, um dem Körper zu helfen, vom Gaspedal auf die Bremse umzusteigen.

Herz-Kreislauf-Gesundheit

Ein Herz, das besser fließt



Sanfte Bewegung im Freien ist für sich genommen bereits ein bewährter Verbündeter für das Herz-Kreislauf-System.

Chevalier, Sinatra und Oschman (2013) berichteten im Journal of Alternative and Complementary Medicine von einer verringerten Blutviskosität nach Kontakt mit der Erde bei einer Gruppe von Freiwilligen.

Warum sollte es die Blutviskosität beeinflussen?

Rote Blutkörperchen tragen unter normalen Bedingungen eine negative elektrische Oberflächenladung, die dafür sorgt, dass sie sich gegenseitig abstoßen, eine Verklumpung verhindern und leichter durch die Blutgefäße fließen — ein Phänomen, das als „Zetapotenzial“ bekannt ist. Sinkt dieses Potenzial, neigen rote Blutkörperchen dazu, sich zusammenzuballen (ein Prozess namens „Rouleaux“-Bildung), was die Blutviskosität erhöht und die Mikrozirkulation erschwert — ein anerkannter kardiovaskulärer Risikofaktor unabhängig von Earthing. Die Hypothese von Chevalier, Sinatra und Oschman lautet, dass die Elektronenzufuhr von der Erde diese negative Oberflächenladung der roten Blutkörperchen verstärken würde, ihre gegenseitige Abstoßung erhöht und so das Blut verdünnt. Es ist eine bioelektrische Erklärung, die mit der Kolloidphysik übereinstimmt, doch dieser Befund ist vorläufig und wurde bis zur Veröffentlichung dieses Buches von keinem vom ursprünglichen Team unabhängigen Forschungsteam reproduziert.

KAPITEL 4

Die Evidenz nach Bevölkerungsgruppe

Bis heute gibt es keine klinischen Earthing-Studien, die speziell und methodisch belastbar für Kinder, ältere Erwachsene oder Spitzensportler als eigenständige Gruppen konzipiert wurden: Die meisten verfügbaren Studien wurden an gesunden erwachsenen Freiwilligen durchgeführt. Was folgt, sind vernünftige Extrapolationen aus dieser allgemeinen Evidenz, keine Ergebnisse unabhängiger Studien in jeder einzelnen Gruppe.

Kinder

Barfuß laufen, ohne zweimal nachzudenken



Lange bevor es eine wissenschaftliche Theorie gab, gab es bereits den Instinkt eines Kindes, barfuß über das Gras zu laufen.

Es gibt keine Earthing-Studien bei Kindern. Unabhängig von Earthing gut belegt ist, dass Zeit im Freien und Spiel in Kontakt mit der Natur mit Vorteilen für die körperliche und emotionale Entwicklung von Kindern verbunden sind — basierend auf Erkenntnissen aus Pädiatrie und Umweltpsychologie, nicht spezifisch für Earthing. Earthing kann hier als eine weitere Möglichkeit verstanden werden, diesen Kontakt mit dem Freien zu fördern, nicht als erwiesene medizinische Intervention für Kinder.

Wäre der Mechanismus aus Kapitel 2 korrekt, könnte man erwarten, dass Kinder — mit einem noch in Entwicklung befindlichen Immunsystem und zirkadianen Rhythmus — mindestens genauso gut auf eine mögliche Regulierung von Cortisol und autonomem Nervensystem reagieren wie Erwachsene. Das ist jedoch eine begründete Extrapolation, kein Befund: Niemand hat es in dieser Population gemessen.

Erwachsene

Dies ist die Gruppe, für die alle in Kapitel 3 beschriebenen Pilotbelege existieren: Schlaf, Entzündung, Schmerz, Stimmung und Blutviskosität.

Ältere Erwachsene

Ohne Eile, aber nie ganz die Schuhe ablegend



Mobilität und Vitalität haben kein Verfallsdatum.

Es gibt keine spezifischen Studien bei älteren Erwachsenen, doch ihre höhere Prävalenz von chronischen Schmerzen, Schlafproblemen und niedriggradiger Entzündung macht sie zu einer Gruppe von theoretischem Interesse für künftige Forschung. Altern wird mit einem in Geriatrie und Immunologie gut dokumentierten Phänomen namens „Inflammaging“ in Verbindung gebracht: einer chronischen niedriggradigen Entzündung, die nicht von einer konkreten Infektion oder Verletzung abhängt, sondern schlicht vom Verstreichen der Zeit. Hat der in Kapitel 2 vorgeschlagene antioxidative Mechanismus klinische Relevanz, wäre es vernünftig zu erwarten, dass ältere Erwachsene — mit einer höheren entzündlichen

Grundlast — theoretisch die Gruppe mit dem größten Verbesserungspotenzial darstellen. Auch hier gilt: Es ist eine begründete Hypothese, kein bestätigter Befund. Ältere Erwachsene mit Herzschrittmachern oder anderen implantierten elektronischen medizinischen Geräten sollten vor der Nutzung leitfähiger Earthing-Geräte ihren Arzt konsultieren (siehe Kapitel 7).

Sportler

Zurück in die Kabine, ohne den zusätzlichen Muskelkater



Das Team, das barfuß trainiert, sucht keine Schlagzeilen: Es sucht bessere Erholung zwischen den Spielen.

Die Studie von Brown, Chevalier und Hill (2010) zu DOMS ist für diese Gruppe am direktesten relevant, auch wenn ihre Stichprobe (8 Personen) zu klein ist, um feste Schlüsse über die sportliche Leistung zu ziehen. Intensives Training erzeugt natürlicherweise und erwartungsgemäß einen Anstieg des oxidativen Stresses als Teil des Muskelanpassungsprozesses; die offene Frage ist, ob eine beschleunigte Neutralisierung dieses oxidativen Stresses durch Earthing die Erholung fördert, ohne mit den Signalen zu interferieren, die der Körper paradoxerweise braucht, um nach der Belastung stärker zu werden. Bisher hat keine Studie diesen möglichen Zielkonflikt untersucht.

Menschen mit chronischen Erkrankungen

Jahrelang lautete die ehrliche Aussage an dieser Stelle, dass keine klinische Earthing-Studie bei Patienten mit einer spezifischen

medizinischen Diagnose existiert. Das änderte sich 2025: Sokal, Broda, Zając und Sokal veröffentlichten im Journal of Clinical Medicine die erste kontrollierte Earthing-Studie in einem realen klinischen Umfeld — Patienten in der Genesung nach einer Wirbelsäulenoperation. Die Studie umfasste 42 Patienten, die während der postoperativen nächtlichen Ruhephase geerdet wurden, verglichen mit 42 Kontrollpatienten, die aus demselben Grund (lumbale Spondylose) operiert wurden, jedoch ohne Earthing. Die geerdeten Patienten zeigten einen schnelleren Rückgang von C-reaktivem Protein und Kreatinkinase — Marker für Entzündung und Muskelschaden — sowie geringere berichtete postoperative Schmerzen.

Das ist ein bedeutsamer Befund, der jedoch präzise eingeordnet werden muss: Es handelt sich um eine einzelne Studie in einem sehr spezifischen chirurgischen Kontext, die noch von anderen Forschungsteams repliziert werden muss, bevor sie auf andere chronische Erkrankungen verallgemeinert werden kann. Für alle übrigen Erkrankungen — Arthritis, Fibromyalgie, Multiple Sklerose und ähnliche — gibt es weiterhin keine spezifischen klinischen Studien, auch wenn viele von ihnen mit dem postoperativen Kontext einen gemeinsamen Nenner teilen: chronische Entzündung, genau den Prozess, auf den Earthing einwirken soll. Jede Person mit einer chronischen Erkrankung sollte Earthing bestenfalls als allgemeine Wellness-Ergänzung betrachten, niemals als Ersatz für ihre medizinische Behandlung, und sollte vor der Anwendung ihr Behandlungsteam konsultieren.

„Was du nicht ändern kannst, akzeptiere es, ohne gegen die Natur zu rebellieren.“

— Seneca, Briefe an Lucilius, 107

„Eine einzelne klinische Studie ist keine endgültige Antwort: Vorsicht und ärztliche Beratung sollten der Begeisterung stets vorausgehen.“

KAPITEL 5

Der Einstieg: Earthing in der Natur

Mit Earthing zu beginnen erfordert keine Kosten und keine besondere Vorbereitung: Der einfachste und am besten dokumentierte Weg ist der direkte Kontakt mit natürlichen Oberflächen.

Natürliche Methoden, kostenlos



Keine Kosten, keine Geräte, keine Ausreden: einfach hinlegen.

- Barfuß auf Gras, Sand, Erde oder natürlichem Fels gehen.
- Sich direkt auf den Boden setzen oder legen.
- In natürlichem Gewässer schwimmen (Meer, See, Fluss): Wasser wirkt als Leiter.

Earthing-Geräte für drinnen

Wenn der tägliche Zugang zu natürlichen Oberflächen nicht praktikabel ist — wegen Klima, Wohnung in einem Hochhaus oder Arbeitszeiten —, gibt es Geräte, die den Kontakt mit der Erde in Innenräumen nachbilden und mit dem Erdungspunkt der elektrischen Hausinstallation verbunden werden (niemals mit einer stromführenden Steckdose, nur mit der Erdung).

Das Produkt, ohne Filter und ohne zu viel Versprechen



Earthing-Spannbettlaken-Set, inklusive Anschlusszubehör.

Zum Schlafen: der einfachste Einstieg

Acht Stunden sind viel Zeit, und genau dann braucht dein Körper die Erholung am meisten. Earthing-Laken bestehen aus versilbertem Leitfaden, der in Baumwollgewebe eingearbeitet ist, werden mit einem einfachen Kabel mit dem Erdungspunkt verbunden, und ab da musst du nichts weiter tun: Du legst dich hin, und dein Körper profitiert bereits während du schläfst, ohne dass du eine einzige Gewohnheit ändern musst. Es ist wahrscheinlich die zeiteffizienteste Art, Earthing in dein Leben zu integrieren. Entdecke das [Earthing-Spannbettlaken-Set](#) und das [Earthing-Matratzenauflagen-Set](#).



Die Earthing-Universalmatte — so unauffällig, dass man vergisst, dass sie arbeitet.

Für den Rest des Tages: auf dem Sofa, am Tisch, am Schreibtisch

Nicht alles Earthing muss im Bett stattfinden. Matten und Patches lassen dich verbunden bleiben, während du arbeitest, eine Serie schaust oder einfach liest, ohne Haltung oder Routine ändern zu müssen: Lege sie unter deine Füße, Hände oder um dein Handgelenk, und sie erledigen ihre Aufgabe im Hintergrund weiter. Ideal, wenn du viele Stunden drinnen sitzt. Entdecke die [Earthing-Universalmatte](#) und das [Earthing-Yogamatten-Set](#).

Sicherheitshinweis: Alle leitfähigen Geräte dürfen ausschließlich an einen zertifizierten Erdungspunkt angeschlossen werden, niemals direkt an das Stromnetz. Prüfe vor dem Kauf oder der Installation eines Geräts die Anweisungen des Herstellers.

Dein Gerät in Betrieb nehmen, Schritt für Schritt

Vor dem Anschließen: die Erdung prüfen

Alles beginnt mit der elektrischen Installation deiner Wohnung, nicht mit dem Produkt selbst. Der schwarze Prüfer (Erdungsprüfer) wird direkt in die Wandsteckdose gesteckt und prüft, ob diese Steckdose eine funktionierende Erdverbindung hat: Das ist ein Test deiner elektrischen Installation, nicht des Earthing-Produkts. Der weiße Prüfer hingegen wird danach verwendet, wenn das Produkt bereits angeschlossen ist, und prüft, ob das leitfähige Gewebe selbst — das Laken, die Matte — elektrische Durchgängigkeit aufweist: Das ist ein Test des Produkts, nicht deiner

Installation. Es handelt sich um zwei unterschiedliche Prüfungen für zwei unterschiedliche Dinge, die man nicht verwechseln sollte.

Zeigt der schwarze Prüfer eine Auffälligkeit an der Steckdose an, erzwinge die Verbindung nicht und versuche nicht, die Leuchtanzeigen selbst zu deuten: Probiere eine andere Steckdose im Haus, von der du weißt, dass sie geerdet ist, oder bitte einen Elektriker, die Installation zu überprüfen. Jedes Prüfermodell hat seine eigene Anleitung zur Deutung der LED-Signale — schau dort nach, bevor du Schlüsse ziehst.

Der Anschluss: nur Erdung, nie Strom

Der Earthing-Adapter nutzt ausschließlich den Erdungspunkt der Steckdose und wird niemals mit Phase oder Nullleiter verbunden. Das Kabel enthält einen Sicherheitswiderstand von etwa 100 kΩ, genau um jeglichen Stromfluss zu begrenzen. Das Produkt wird zu keinem Zeitpunkt vom Stromnetz gespeist: Es verbraucht keinen Strom, sondern nutzt den Erdungspunkt nur als Referenz.

Laken: direkter Hautkontakt

Breite es wie ein normales Spannbettlaken über der Matratze aus und verbinde es mit Kabel und Adapter mit dem Erdungspunkt. Damit es wirkt, muss die Haut den Leitfaden direkt berühren: Ein dünner Baumwollschlafanzug kann noch etwas Kontakt zulassen, aber ein zusätzliches Laken darüber verringert die Leitfähigkeit erheblich.

Bettmatte: wo platzieren, wie reinigen

Platziere sie dort, wo der Körper direkt darauf ruht — niemals unter dem Spannbettlaken versteckt, da dann der Kontakt verloren geht. Sie wird mit einem feuchten Tuch gereinigt; sie darf nicht in die Waschmaschine.

Laken, Matte oder Matte für den Boden?

Es gibt klinisch keine „bessere“ Option: Keine Studie vergleicht die verschiedenen Formate miteinander, daher können wir nicht versprechen, dass eines bessere Ergebnisse liefert als ein anderes. Der Unterschied liegt in der Nutzung, nicht in der Wirksamkeit: Das Laken ist für die ganze Nacht bequem und deckt eine große Fläche ab; die Matte lässt sich leichter reinigen, wenn du nicht ein ganzes Laken waschen möchtest; die Bodenmatte ist für Füße oder Hände gedacht, während du sitzend arbeitest oder ruhst.

Prüfen, ob das Produkt funktioniert

Ist das Produkt bereits angeschlossen, schalte den weißen Prüfer ein und führe seinen Metallkontakt über die leitfähige Fläche des Gewebes. Eine blinkende grüne LED zeigt elektrische Durchgängigkeit bis zu diesem Punkt an. Dieser Test bestätigt, dass der Stromkreis korrekt funktioniert — nicht, dass ein bestimmter gesundheitlicher Nutzen eintritt: Das ist, wie wir in früheren Kapiteln gesehen haben, eine andere, noch zu erforschende Frage.

Pflege des Lakens

Wasche es bei 30 °C mit einem milden Waschmittel, ohne Weichspüler oder Bleiche — beide können den Leitfaden beschädigen. Verwende weder Trockner noch Bügeleisen. Hänge es flach zum Trocknen auf, geschützt vor direkter Sonne. Vermeide es, kurz vor dem Schlafengehen Körpercremes oder -öle aufzutragen, da diese die Haut vom leitfähigen Gewebe isolieren können.

Häufige Fragen

- Kann ich eine Steckdosenleiste verwenden? Ja, solange deren eigene Erdung angeschlossen ist und ordnungsgemäß funktioniert.
- Sollte ich es bei einem Gewitter abstecken? Das ist eine vernünftige Vorsichtsmaßnahme für alle, die sie lieber treffen möchten, aber keine strikte Nutzungsvoraussetzung.
- Kann ich statt der Steckdose einen Erdungsstab im Freien nutzen? Das ist möglich, erfordert aber eine fachgerechte Installation — nicht jeder in den Garten gesteckte Stab genügt; wende dich an eine Fachkraft.

Wie lange sollte man Earthing praktizieren?

Es gibt keine durch wissenschaftlichen Konsens festgelegte „Mindestwirksamkeitsdauer“. Verfügbare Pilotstudien nutzten Zeiträume von 40 Minuten (Chevalier, 2010) bis zu acht Wochen kontinuierlicher nächtlicher Nutzung (Ghaly & Teplitz, 2004). Ein vernünftiger, mit der verfügbaren Evidenz übereinstimmender Ausgangspunkt ist, mit kurzen Sitzungen zu beginnen — 20 bis 30 Minuten — und diese je nach persönlichem Komfort schrittweise zu steigern.

KAPITEL 6

Earthing im Alltag

Die beste Wellness-Routine ist nicht die umfassendste, sondern die, die du tatsächlich beibehältst. Deshalb funktioniert Earthing: Es verlangt keine Disziplin oder Willenskraft, nur die Nutzung von Momenten, die du bereits auf dem Sofa, an deinem Schreibtisch oder im Park mit deiner Familie verbringst.

Zu Hause

Das Wohnzimmer ist bereit — es fehlt nur die Decke



Earthing verlangt keine Lebensumstellung, sondern bittet darum, sich der bereits bestehenden anzuschließen.

Dein Zuhause ist bei Weitem der Ort, an dem du die meisten Stunden des Tages verbringst. Genau deshalb ist es auch der Ort mit dem größten Potenzial: Ein Laken auf deinem Bett arbeitet, während du schläfst, und eine Matte unter dem Wohnzimmertisch arbeitet, während du einen Film schaust oder liest. Du fügst deinem Tag keine Aufgabe hinzu: Du lässt Earthing einfach um das herum geschehen, was du bereits tust.

Bei der Arbeit

Barfuß unter dem Schreibtisch, innerlich verbunden



Der Arbeitstag bleibt derselbe; was sich ändert, ist das, was unter dem Tisch passiert.

Lange Tage vor dem Bildschirm, mit angespanntem Körper und einem Verstand, der von einer Aufgabe zur nächsten springt, sind genau das Szenario, in dem eine physiologische Pause am meisten willkommen ist. Eine Matte unter dem Schreibtisch oder ein Patch am Handgelenk unterbricht deine Arbeit nicht und verlangt keine zusätzliche Zeit: Sie ist einfach da, unter deinen Füßen oder auf deiner Haut, während du weitermachst. Entdecke die [Earthing-Universalmatte](#), um sie auch an deinen Schreibtisch zu bringen.

Mit der Familie

Erinnerungen, die auch guttun



Keine Studie misst das, aber das braucht es auch nicht: Man sieht es in jedem Gesicht.

Hier braucht es kein Produkt: nur etwas Zeit im Park. Ein Picknick ohne Schuhe, etwas Gartenarbeit mit den Händen in der Erde, oder einfach die Kleinsten barfuß über das Gras laufen zu lassen — das sind, neben kostenlos, einige der schönsten Erinnerungen, die man als Familie schaffen kann, während alle gleichzeitig vom Kontakt mit der Natur profitieren.

Auf Reisen

Auch der Koffer kann Earthing mitnehmen



Ein Bettwechsel sollte nicht bedeuten, auf die Routine zu verzichten, die dir am besten tut.

Reisen bedeutet oft andere Betten, veränderte Zeitpläne und jene schwer zu erklärende Müdigkeit, die nicht immer nur am frühen Aufstehen liegt. Tragbare Earthing-Geräte passen in jeden Koffer und erlauben es dir, die Gewohnheit beizubehalten, auch wenn du alle paar Tage das Bett wechselst. Und wenn dein Reiseziel einen Strand hat, umso besser: Barfuß am Ufer entlangzugehen ist, ganz ohne Kosten, eine der angenehmsten Arten, Earthing zu praktizieren. Es gibt keine spezifischen Belege zu Earthing und Jetlag; gut belegt ist jedoch, dass die Belichtung mit natürlichem Licht und das Gehen im Freien während Reisen den zirkadianen Rhythmus reguliert — unabhängig von Earthing.

KAPITEL 7

Häufig gestellte Fragen

Ist Earthing für alle sicher?

Für die meisten Menschen, ja. Personen mit implantierten elektronischen medizinischen Geräten (Herzschrittmacher, Defibrillatoren) sollten vor der Nutzung leitfähiger Earthing-Geräte ihren Arzt konsultieren. Wichtig ist auch, sicherzustellen, dass die im Freien genutzten Oberflächen sicher und frei von gefährlichen Gegenständen sind.

Wie lange sollte ich es täglich praktizieren?

Es gibt keine durch wissenschaftlichen Konsens festgelegte Zahl. Verfügbare Pilotstudien nutzten Zeiträume von 40 Minuten bis zu mehrwöchigen nächtlichen Sitzungen. Mit 20-30 Minuten täglich zu beginnen ist ein vernünftiger Ausgangspunkt.

Brauche ich spezielle Ausrüstung?

Nein. Barfuß auf natürlichen Oberflächen zu gehen genügt und kostet nichts. Earthing-Geräte — Laken, Matten, Patches — sind eine praktische Alternative, wenn der tägliche Zugang zur Natur nicht möglich ist.

Kann ich es überall praktizieren?

Überall dort, wo ein sicherer, direkter Kontakt mit der Erdoberfläche möglich ist: Gärten, Parks, Strände, Wälder oder städtische Grünflächen.

Welche Gegenanzeigen gibt es?

Die wichtigste ist die Verwendung implantierter elektronischer medizinischer Geräte; in diesem Fall sollte vor der Nutzung leitfähiger Produkte ein Arzt konsultiert werden. Beim Barfußgehen sollte jede Oberfläche mit Verletzungsrisiko oder gefährlichen Gegenständen vermieden werden.

Was sagt die wissenschaftliche Evidenz zusammengefasst?

Eine Reihe von Studien — meist Pilotstudien mit Stichproben zwischen 8 und 40 Personen, wobei die jüngsten (2025) inzwischen 60 und 84 Teilnehmer erreichen — deutet auf mögliche Vorteile für die subjektive

Schlafqualität, Stressmarker (Cortisol), Stimmung sowie einige Entzündungs- und Blutviskositätsmarker hin. Es handelt sich um vorläufige Evidenz, keine endgültigen Schlussfolgerungen. Kapitel 8 legt diese Einschränkungen ehrlich dar.

Wie weiß ich, ob Earthing bei mir „wirkt“?

Etwaige Effekte können von Person zu Person variieren. Es hilft, in den ersten Wochen der Praxis ein einfaches Tagebuch über Veränderungen bei Schlaf, Schmerz oder wahrgenommenem Stressniveau zu führen.

„Von den Dingen hängen manche von uns ab, andere nicht.“

— Epiktet, Handbüchlein der Moral, 1

Earthing zu praktizieren — barfuß gehen, ein leitfähiges Laken nutzen, ihm ein paar Minuten am Tag widmen — liegt ganz bei dir. Die genauen Ergebnisse, die du erzielst, nicht. Diese Unterscheidung, so alt wie die stoische Philosophie, ist auch die gesündeste Haltung gegenüber jeder Wellness-Praxis, deren Evidenz sich noch im Aufbau befindet.

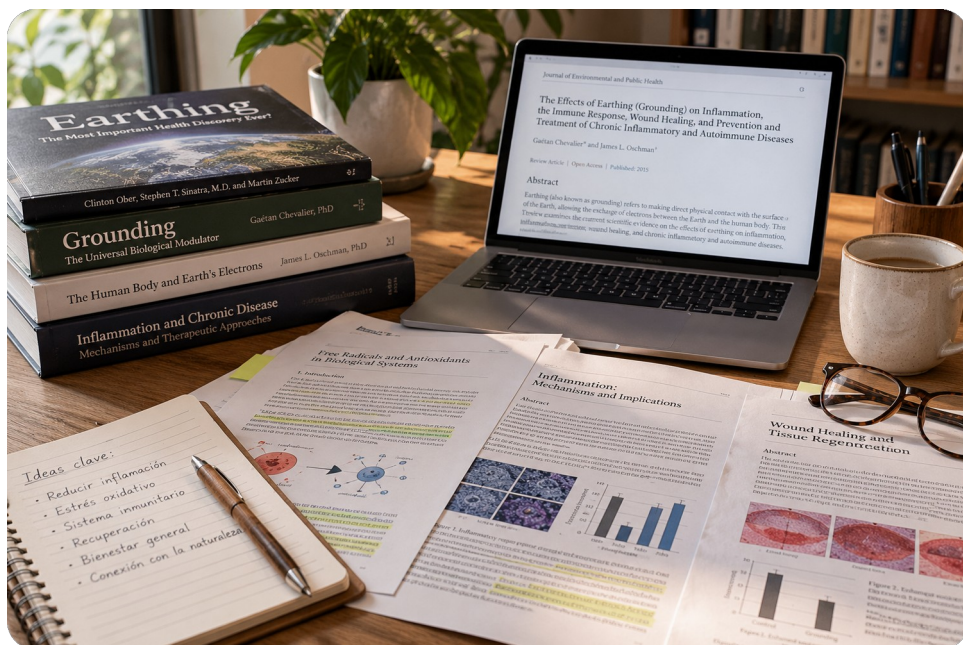
KAPITEL 8

Die Grenzen der wissenschaftlichen Evidenz

Dies ist möglicherweise das wichtigste Kapitel dieses Buches, wenn dein Ziel darin besteht, Earthing mit eigenem Urteilsvermögen zu verstehen, ob du nun eine Gesundheitsfachkraft bist oder nicht.

„Es ist das Kennzeichen eines gebildeten Geistes, in jedem Gegenstand nur die Genauigkeit zu suchen, die seine Natur zulässt.“

— Aristoteles, Nikomachische Ethik, Buch I



Der Schreibtisch jedes ernsthaften Forschers: Bücher, unterstrichene Passagen und mehr Fragen als zu Beginn.

Kleine Stichprobengrößen

Die meisten der in diesem Buch zitierten Studien umfassen zwischen 8 und 40 Teilnehmer, wobei sich die beiden jüngsten (Park et al., 2025, mit 60; Sokal et al., 2025, mit 84) allmählich robusteren Größenordnungen annähern. Diese Zahlen verbessern sich, reichen aber insgesamt weiterhin nicht aus, damit eine Regulierungsbehörde oder ein internationaler

medizinischer Konsens sie als endgültigen Beweis klinischer Wirksamkeit betrachtet.

Fehlen großer unabhängiger klinischer Studien

Bis zur Veröffentlichung dieses Buches gibt es keine großangelegten klinischen Studien — Hunderte oder Tausende Teilnehmer, multizentrisch und unabhängig vom ursprünglichen Forschungsteam —, die die in Kapitel 3 und 4 beschriebenen Pilotbefunde bestätigen.

Möglicher Interessenkonflikt

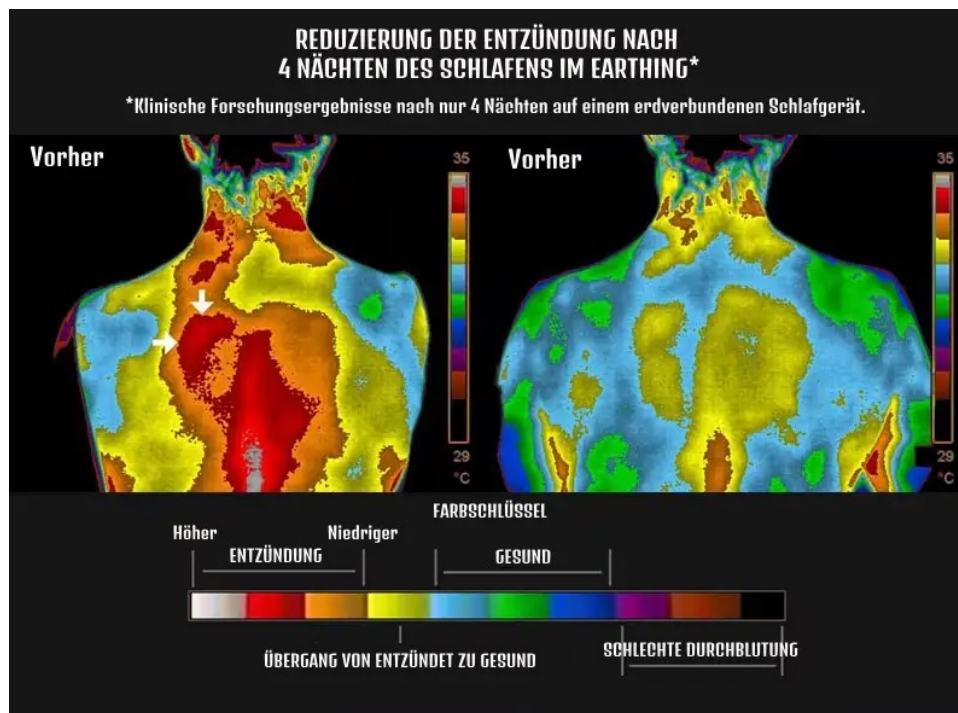
Gaétan Chevalier — Autor oder Mitautor der meisten Studien in diesem Feld — und einige Mitautoren haben in ihren eigenen Artikeln kommerzielle Verbindungen zu Unternehmen der Earthing-Branche offengelegt, etwa als Aktionäre oder Auftragnehmer. Das ist gängige Praxis und wird in seriösen wissenschaftlichen Zeitschriften offen deklariert, ist aber ein Faktor, der das unabhängige Beweisgewicht dieser Studien mindert und den jeder kritische Leser berücksichtigen sollte.

Narrative, keine systematischen Übersichtsarbeiten

Die in diesem Buch zitierten Übersichtsartikel (Chevalier et al., 2012; Oschman et al., 2015; Menigoz et al., 2020) sind narrative Übersichtsarbeiten, verfasst von im Feld involvierten Autoren, keine unabhängigen systematischen Übersichten oder Metaanalysen mit präregistriertem Protokoll, wie sie zum Beispiel die Cochrane Collaboration verfolgt. Bis heute gibt es keine Cochrane-Übersicht zu Earthing oder Grounding.

Ein anschaulicher Fall: klinische Thermografie

Eines der eindrucklichsten Bilder, die über Earthing kursieren, ist dieses: eine Thermografie, die eine verringerte Entzündung am Rücken einer Person nach vier Nächten geerdeten Schlafs zeigt. Es ist ein echtes Bild, veröffentlicht in Oschman, Chevalier und Brown (2015) — demselben Übersichtsartikel, der in diesem Buch durchgehend zitiert wird —, und stammt aus einer Serie von 20 klinischen Fällen, die Dr. William Amalu zwischen 2004 und 2005 dokumentierte.



Thermografie veröffentlicht in Oschman, Chevalier & Brown (2015), Abbildung 3, aus den klinischen Fällen von Dr. William Amalu (2004-2005).

Es ist genau die Art von Bild, die mit demselben Maßstab betrachtet werden sollte, den wir auf alles andere angewendet haben: Es handelt sich um einen Einzelfall — eine Person, ohne Kontroll- oder Placebogruppe — innerhalb einer Serie klinischer Fälle, nicht um eine statistische Studie. Es ist eine kraftvolle visuelle Illustration dessen, was der in Kapitel 2 vorgeschlagene Mechanismus vorhersagt, und deshalb haben wir es aufgenommen; aber ein klinischer Fall, so eindrucklich er auch sein mag, ersetzt keine kontrollierte Studie mit vielen Teilnehmern. Ehrlichkeit verlangt, ihn mit dieser Einschränkung zu zeigen, nicht so, als wäre er der endgültige Beweis, von dem dieses Buch seit acht Kapiteln erklärt, dass es ihn noch nicht gibt.

Was solide ist

- Die Prämisse, dass Kontakt mit der Natur und Zeit im Freien dem körperlichen und geistigen Wohlbefinden zugutekommen, ist durch von Earthing unabhängige Forschung in Umweltpsychologie und öffentlicher Gesundheit gut belegt.
- Der vorgeschlagene bioelektrische Mechanismus (Elektronentransfer) ist aus physikalischer Sicht plausibel, auch wenn seine klinische Relevanz beim Menschen nicht robust bestätigt ist.

- Die verfügbaren Pilotstudien zeigen untereinander konsistent eine Effektrichtung — subjektive Schlafverbesserung, reduzierte Stressmarker —, die weitere Forschung mit größeren Studien rechtfertigt.

Warum das reale Potenzial größer sein könnte als das, was wir heute nachweisen können

Hier folgt eine wichtige Nuance, mit der dieses Kapitel schließt. Der von Oschman, Chevalier und Kollegen vorgeschlagene Mechanismus ist nicht spezifisch für ein einzelnes Leiden: Es ist ein grundlegender Mechanismus — die Neutralisierung von oxidativem Stress und die Auflösung niedriggradiger Entzündung —, den die Medizin mit einer sehr breiten Palette von Prozessen in Verbindung bringt: von zellulärer Alterung über die Erholung nach dem Training bis hin zu Immunfunktion oder Herz-Kreislauf-Gesundheit. Bis heute hat die Earthing-Forschung nur eine kleine Auswahl all jener Prozesse getestet, bei denen dieser Mechanismus, sollte er zutreffen, etwas beitragen könnte.

Anders gesagt: Dass ein konkreter Nutzen noch nicht untersucht wurde, bedeutet nicht, dass er nicht existiert. Es bedeutet lediglich, dass ihn noch niemand untersucht hat — und in einem Feld mit weniger als zwanzig Jahren wissenschaftlicher Geschichte und bescheidener Finanzierung ist das die Regel, nicht die Ausnahme. Wissenschaft bewegt sich langsamer als menschliche Neugier; fast jede heute etablierte Wellness-Praxis begann genau so, mit einer Handvoll vielversprechender Pilotstudien Jahre bevor die groß angelegten Studien nachzogen.

Unsere Haltung als Marke

Bei Earthing España glauben wir, dass Ehrlichkeit über den Stand der Wissenschaft das ist, was ein seriöses Wellness-Angebot von einem übertriebenen Versprechen unterscheidet. Deshalb möchten wir lieber, dass du dich für Earthing entscheidest, weil du genau weißt, welche Evidenz es stützt und welche Fragen offen bleiben — nicht aufgrund des Versprechens eines garantierten Ergebnisses.

Und deshalb möchten wir auch, dass du dieses Kapitel mit einer klaren Idee verlässt: Was wir bereits wissen — mit all seinen Einschränkungen — ist vielversprechend. Und da der vorgeschlagene Mechanismus so breit angelegt ist, ist es vernünftig zu denken, dass das, was noch nicht untersucht wurde, uns mit der Zeit sogar noch mehr Gründe liefern

könnte, uns mit der Erde zu verbinden, als jene, die wir bereits namentlich zitieren können.

KAPITEL 9

Schlussfolgerung



Sonnenaufgang über einem offenen Feld, klarer Horizont, hoffnungsvoller Ton.

Die verfügbare Pilotevidenz deutet — ohne den Gewissheitsgrad eines zugelassenen Medikaments zu erreichen — auf eine mögliche subjektive Schlafverbesserung, eine mögliche Verringerung von Stress- und Entzündungsmarkern sowie eine mögliche Stimmungsverbesserung nach Kontakt mit der Erde hin.

Es handelt sich um eine risikoarme Praxis — außer bei Menschen mit elektronischen medizinischen Geräten — und kostengünstig, wenn sie auf natürliche Weise ausgeübt wird. Sie mit realistischen Erwartungen auszuprobieren und, bei jeder medizinischen Erkrankung, mit dem Einverständnis deines Arztes, ist eine vernünftige Entscheidung für alle, die einfache Wellness-Routinen suchen, die zumindest teilweise durch vorläufige Evidenz gestützt sind.

Earthing wird in den kommenden Jahren weiterhin Gegenstand der Forschung bleiben. Dieses Buch wird aktualisiert, sobald qualitativ hochwertigere Studien veröffentlicht werden.

„Sich mit der Erde zu verbinden ist vor allem eine einfache Geste. Dass du dich entscheidest, sie mit ehrlichen Informationen auszuprobieren, ist das Einzige, was uns wirklich wichtig ist.“

Wo anfangen?

Wenn du bis hierher gekommen bist, weißt du bereits mehr über Earthing — seine Grundlagen, seine Evidenz und seine Grenzen — als die überwiegende Mehrheit derer, die es empfehlen, ohne es überprüft zu haben. Es bleibt nur noch der einfachste Teil: es auszuprobieren.

Wenn Schlaf deine Priorität ist, beginne mit dem [Earthing-Spannbettlaken-Set](#) oder dem [Earthing-Matratzenauflagen-Set](#). Wenn du den Tag sitzend verbringst und etwas für die Arbeit suchst, ist die [Earthing-Universalmatte](#) dein bester Ausgangspunkt. Und wenn du lieber alles auf einmal sehen möchtest, besuche [den vollständigen Earthing-España-Shop](#).

Und wenn du im Moment lieber nichts kaufen möchtest: Geh diese Woche barfuß nach draußen, in den Garten, den Park oder an den Strand. Es ist kostenlos, und es ist bei Weitem die beste Art, selbst herauszufinden, wovon wir sprechen.

Abschließender Hinweis und Sicherheitswarnungen

Bevor wir dieses Buch schließen, noch ein paar notwendige Worte. Alles Vorangegangene dient ausschließlich Informationszwecken und ersetzt nicht die Beratung, Diagnose oder Behandlung durch eine qualifizierte medizinische Fachkraft.

Wenn du ein implantiertes elektronisches medizinisches Gerät trägst — Herzschrittmacher, Defibrillator oder andere —, schwanger bist oder mit einer bestimmten medizinischen Erkrankung lebst, konsultiere deinen Arzt, bevor du mit einer Earthing-Praxis beginnst, insbesondere wenn du leitfähige Geräte zu Hause verwenden wirst.

Wie du in Kapitel 8 gesehen hast, ist die wissenschaftliche Evidenz zu Earthing noch ein sich entwickelndes Feld, mit überwiegend Pilotstudien. Wir haben dir mit größtmöglicher Ehrlichkeit erklärt, was wir solide wissen und was noch mehr Forschung braucht, weil wir glauben, dass eine informierte Entscheidung mehr wert ist als ein leichtes Versprechen.

Danke, dass du bis hierher mit uns gegangen bist.

Literaturverzeichnis

Jede Referenz wurde zum Zeitpunkt dieser Ausgabe anhand von PubMed / PubMed Central überprüft.

- Brown, D., Chevalier, G., & Hill, M. (2010). Pilot study on the effect of grounding on delayed-onset muscle soreness. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 16(3), 265-273. PMID: 20192911. PMC3116537.
- Chevalier, G., Mori, K., & Oschman, J. L. (2006). The effect of earthing (grounding) on human physiology. *European Biology and Bioelectromagnetics; Subtle Energies & Energy Medicine*, 18(3).
- Chevalier, G., & Sinatra, S. T. (2011). Emotional stress, heart rate variability, grounding, and improved autonomic tone: clinical applications. *Integrative Medicine: A Clinician's Journal*, 10(3), 16-21.
- Chevalier, G., Sinatra, S. T., Oschman, J. L., Sokal, K., & Sokal, P. (2012). Earthing: Health implications of reconnecting the human body to the Earth's surface electrons. *Journal of Environmental and Public Health*, 2012, Article ID 291541. PMC3265077.
- Chevalier, G., Sinatra, S. T., & Oschman, J. L. (2013). Earthing (grounding) the human body reduces blood viscosity — a major factor in cardiovascular disease. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 19(2), 102-110.
- Chevalier, G. (2015). The effect of grounding the human body on mood. *Psychological Reports*, 116(2), 534-542.
- Chevalier, G., Patel, S., Weiss, L., Chopra, D., & Mills, P. J. (2019). The effects of grounding (earthing) on bodyworkers' pain and overall quality of life: A randomized controlled trial. *Explore*, 15(3), 181-190.
- Ghaly, M., & Teplitz, D. (2004). The biologic effects of grounding the human body during sleep, as measured by cortisol levels and subjective reporting of sleep, pain, and stress. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 10(5), 767-776.
- Menigoz, W., Latz, T. T., Ely, R. A., Kamei, C., Melvin, G., & Sinatra, D. (2020). Integrative and lifestyle medicine strategies should include Earthing (grounding): Review of research evidence and clinical observations. *Explore*, 16(3), 152-160.
- Müller, E., Pröller, P., Ferreira-Briza, F., Aglas, L., & Stöggl, T. (2019). Effectiveness of grounded sleeping on recovery after intensive eccentric muscle loading. *Frontiers in Physiology*, 10, 35. PMC6360250.
- Ober, C., Sinatra, S. T., & Zucker, M. (2010). *Earthing: The Most Important Health Discovery Ever?* Basic Health Publications.
- Oschman, J. L. (2007). Can electrons act as antioxidants? A review and commentary. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 13(9), 955-967.

- Oschman, J. L., Chevalier, G., & Brown, R. (2015). The effects of grounding (earthing) on inflammation, the immune response, wound healing, and prevention and treatment of chronic inflammatory and autoimmune diseases. *Journal of Inflammation Research*, 8, 83–96.
- Park, H. J., Lee, G. R., Kim, Y., Kim, J., Sohn, M., Kim, S. H., Rhie, S. J., Kim, K. R., & Shim, I. (2025). A randomized, double-blind, placebo-controlled study on the improvement of sleep quality with Earthing mat. *Advances in Integrative Medicine*, 12(3), 100458.
- Sokal, K., & Sokal, P. (2011). Earthing the human body influences physiologic processes. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 17(4), 301–308.
- Sokal, P., Broda, M., Zając, M., & Sokal, J. (2025). Earthing as a supportive therapy for post-spinal surgery recovery. *Journal of Clinical Medicine*, 14(11), 3844. PMC12155732.

Zitierte philosophische Quellen

Die den Text begleitenden klassischen Zitate stammen aus folgenden gemeinfreien Werken:

Aristoteles. *Nikomachische Ethik*, Buch I (ca. 350 v. Chr.).

Aristoteles. *Politik*, Buch I (ca. 350 v. Chr.).

Epiktet. *Handbüchlein der Moral*, 1 (ca. 125 n. Chr.).

Mark Aurel. *Selbstbetrachtungen*, Bücher II und IV (ca. 170-180 n. Chr.).

Seneca, L. A. *Briefe an Lucilius (Epistulae Morales ad Lucilium)*, Brief 107 (ca. 65 n. Chr.).



Was, wenn die größte Wellness-Entdeckung der letzten zwanzig Jahre in Wirklichkeit die älteste von allen wäre?

Dieses Buch vereint, Studie für Studie überprüft, die gesamte verfügbare wissenschaftliche Evidenz zu Earthing: was wir über Schlaf, Entzündung, Schmerz und Stress wissen, welcher Mechanismus es erklären könnte, und — mit derselben Ehrlichkeit — was noch eine unbestätigte Hypothese bleibt. Keine leeren Versprechen. Keine Abkürzungen. Nur die Wissenschaft, wie sie ist, und die einfachste Einladung von allen: den Boden wieder zu berühren.

EARTHING ESPAÑA · www.earthing.es