

Barfuß gehen: Der Schlüssel zu einem gesünderen und glücklicheren Leben

Isaac Eliaz



FOTO-PIXABAY

Barfuß in der Natur zu gehen mag wie ein Hippie-Trend erscheinen, aber eine wachsende Anzahl wissenschaftlicher Forschung hat eine Vielzahl von gesundheitlichen Vorteilen im Zusammenhang mit dieser Praxis ergeben. Bekannt als „Erdung“, barfuß auf natürlichen Oberflächen wie Erde, Gras oder Sand zu gehen, kann Antioxidantien erhöhen, Entzündungen reduzieren, den Schlaf verbessern und verschiedene andere Vorteile bieten.

Die Wissenschaft hinter der Erde

Die Erdung beinhaltet direkten Kontakt zwischen unseren Körpern und den Elektronen in der Erde. Studien haben gezeigt, dass der direkte Kontakt mit der Erde – die ihre eigene natürliche Ladung hat – einen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit haben kann.

Forscher haben viele Studien über die gesundheitlichen Vorteile von Erschöpfung durchgeführt und ihr Potenzial hervorgehoben, verschiedene Aspekte unseres Wohlbefindens zu verbessern. In einem neuen Bericht des Biomedical Journal sagen Wissenschaftler: „Grounding oder Ohr wäre das entzündungshemmende Gegenmittel für den modernen Menschen. Es ist eines der großartigsten Geheimnisse, wenn es um unsere Gesundheit und

Lebendigkeit geht, und nur ein kleiner Teil der wissenschaftlichen Gemeinschaft versteht das Konzept wirklich.“¹

Schmerzlinderung und gesunder Schlaf

Eine Studie, die im *Journal of Environmental and Public Health* veröffentlicht wurde, fand heraus, dass chronische Schmerzpatienten einen besseren Schlaf hatten und Schmerzen bei der Verwendung geerdeter Kohlefaserunterlagen reduzierten.² Eine andere Studie ergab, dass dies die elektrische Aktivität im Gehirn verändern kann, gemessen an Elektroenzephalogrammen. Diese Ergebnisse deuten darauf hin, dass sich die Erdung positiv auf die Schlafqualität und das Schmerzmanagement auswirken kann.³

Verbesserte Haut- und Herzgesundheit

Die Forschung hat auch gezeigt, dass Erdbodenkontakt den Hautleitfähigkeitsgrad verbessern, die Variabilität der Herzfrequenz verringern und den Glukosespiegel regulieren kann. Eine Studie, die im *Journal of Alternative and Complementary Medicine* veröffentlicht wurde, fand heraus, dass die Erdung die Oberflächenladung von roten Blutkörperchen erhöht, verhindert, dass sie verklumpen und die Blutviskosität reduzieren. Hohe Blutviskosität ist ein wichtiger Faktor bei Herzerkrankungen, was die Erdung zu einer möglichen natürlichen Methode zur Unterstützung der Herzgesundheit macht.

Regelung endokriner und Nervensysteme

Eine andere Studie in der gleichen Zeitschrift entdeckte, dass die Erdung helfen kann, sowohl das endokrine als auch das Nervensystem zu regulieren. Dies deutet darauf hin, dass sich dies positiv auf das Hormongleichgewicht und die allgemeine neurologische Funktion auswirken könnte. Durch die Verbindung mit der elektrischen Ladung der Erde können wir dieses System in unserem Körper wieder in das Gleichgewicht bringen.

Die Vorteile des Gehens in der Natur

Neben den besonderen Vorteilen des Erdens bietet das Gehen in der Natur eine breite Palette an Vorteilen für unsere allgemeine Gesundheit und Wohlbefinden. Selbst wenn wir die Vorteile des Barfuß-Ausgehens missachten, kann regelmäßiges Gehen in natürlichen Umgebungen tiefgreifende Auswirkungen auf unsere körperliche und geistige Gesundheit haben.

Vorteile für die Gesundheit

Wenn man weniger als eine halbe Stunde pro Tag zu Fuß macht, kann das Krebsrisiko erheblich reduzieren, die Herz-Kreislauf-Gesundheit verbessern, ein gesundes Gewicht erhalten und die Wahrscheinlichkeit, an Diabetes zu erkranken, verringern. Darüber hinaus erhöht das Gehen die Sauerstoffversorgung im Blut, die Durchblutung und die Immunantwort, während das Toxin aus dem Körper entfernt wird. Diese Vorteile können zu einem stärkeren und widerstandsfähigeren Körper beitragen.

Vorteile für die psychische Gesundheit

Während das Training in Innenräumen auf einem Laufband ähnliche körperliche Vorteile bieten kann, bietet das Gehen in der Natur zusätzliche Vorteile für die psychische Gesundheit. Die Ausgabenzeit in natürlichen Umgebungen hat sich als zu verbessern, um das psychische Wohlbefinden zu steigern und das Stressniveau zu reduzieren. Anders als ins Fitnessstudio zu gehen, was sich wie eine lästige Pflicht anfühlen kann, ermöglicht es uns, im Moment vollständig präsent zu sein. Die frische Luft, die schöne Landschaft und der Mangel an Mitgliedsgebühren schaffen ein angenehmes und stressfreies Erlebnis.

Emotionale Rhythmen und Endorphin

Walking schafft einen Rhythmus, der sowohl unser körperliches als auch emotionales Wohlbefinden fördert. Im Gegensatz zum Laufen, das hochwirksam und gehetzt sein kann, ist das Gehen sanft, nährend und bietet Raum zum Nachdenken. Es ermöglicht uns, die Ereignisse des Tages zu verarbeiten und jeden aufgereihten Stress freizusetzen. Darüber hinaus kann sogar ein leichter Spaziergang die Freisetzung von Endorphinen auslösen, der natürlichen Wohlfühlhormone des Körpers. Wenn wir unsere Atmung mit unserer Bewegung synchronisieren, erleben wir ein Gefühl von Expansion und Freiheit, was zu einem Zustand tiefer Entspannung und Wohlbefinden führt.

Unsere evolutionäre Verbindung mit der Erde

Auf einer evolutionären Ebene ist es absolut sinnvoll, barfuß zu gehen und Zeit in der Natur zu verbringen. Im Laufe der Geschichte waren die Menschen eng mit der Erde verbunden und haben sich auf ihre Ressourcen für das Überleben verständigt. Allerdings haben uns moderne Lebensstile zunehmend von dieser natürlichen Verbindung distanziert. Indem wir die Praxis und Ermunterung zum barfuß gehen annehmen, können wir unsere evolutionären Wurzeln zurückgewinnen und die vielen gesundheitlichen Vorteile, die damit verbunden sind, ernten. Also, stoßen Sie Ihre Schuhe ab, treten Sie nach draußen und nehmen Sie die unglaublichen Vorteile des Barfuß-Wahnsinns in der Natur an.

In eigener Sache:

*Wie wir sehen, hat sich in den letzten Jahren eine neue Schuhmode mit Kunststoff Sohlen zu 100% durchgesetzt. Diese unterbrechen den Kontakt zur Mutter Erde, was man oft einfach durch den **Funken am Türgriff** feststellen kann. Schuhe mit Ledersohlen, wie früher üblich, findet man selten. Man ist **Hipp** - heißt das Schlagwort.*

Die Gesundheit kommt immer ganz zum Schluss, Hauptsache man ist im Trend !

*Wir helfen hier mit unseren **NEUROPLATES** die Gesundheit zu erhalten, da wir mit unserer einzigartigen Technologie den Energiefluss zur Erde wieder herstellen.*

Surfen Sie auch auf dieser WEBSITE: <https://earthinginstitute.net/>

Übersetzung mit Google, falls nötig.

Quellen

1. Sinatra ST, Sinatra DS, Sinatra SW, Chevalier G. Grounding - Das universelle entzündungshemmende Mittel. *Biomed J.* 2023 Feb;46(1): 11-16.
2. Chevalier G, Sinatra ST, Oschman JL, et al. Erdung: Gesundheitsauswirkungen, wenn man den menschlichen Körper wieder mit den Erdoberflächenelektronen verbindet. *J Environ Public Health.* 2012;2012:291541.
3. Sokal P, Sokal K. Die neuromodulative Rolle des Eres. *Med Hypothesen.* 2011 Nov;77(5):824-6. doi: 10.1016/j.mehy.2011.07.04.06. PMID: 21856083
4. Chevalier G, Sinatra ST, Oschman JL, Delany RM. Erdung (Erde) der menschliche Körper reduziert die Blutviskosität - ein Hauptfaktor bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen. *J Altern Complement Med.* 2013 Feb;19(2):102-10.
5. White, M.P., Alcock, I., Grellier, J. *et al.* Mindestens 120 Minuten pro Woche in der Natur zu verbringen, ist mit guter Gesundheit und Wohlbefinden verbunden. *Sci Rep* 9, 7730 (2019).
6. Craft LL, Perna FM. Die Vorteile der Bewegung für die Kliniklich Depressive. *Prim Care Companion J Clin Psychiatry.* 2004;6(3):104-111.

7. Über den Autor

Isaac Eliaz, M.D., L.Ac., M.S., ist ein integrativer Arzt, lizenziertes Akupunktur, Forscher, und häufiger Gastdozent. Er ist seit den frühen 1980er Jahren ein Pionier in der ganzheitlichen Medizin und hat zahlreiche Forschungsarbeiten zu mehreren seiner wichtigsten integrativen Gesundheitsformeln veröffentlicht.