

FAQ – Erdung einfach erklärt

Fragen aus der Praxis

Diese Fragen und Antworten stammen aus echten Erfahrungen bei Messungen und Beratungen. Sie erklären in einfacher Sprache, wie Erdung funktioniert und worauf man achten sollte. Alle Texte sind für Laien verständlich formuliert und aus der Praxis von ErdVital abgeleitet.

1. Warum sollte man sich überhaupt erden?

Im Alltag sind wir ständig von elektrischen Feldern umgeben – durch Stromleitungen, WLAN, Ladegeräte oder Lampen. Diese Felder laden unseren Körper elektrisch auf. Wenn man sich erdet, kann diese Spannung abfliessen. Der Körper kommt wieder auf das gleiche elektrische Niveau wie die Erde – ruhig, ausgeglichen und entspannt.

2. Warum sollte man sich erden, auch wenn die Körperspannung niedrig ist?

Auch bei niedrigen Werten lohnt sich das Erden. Der Körper nimmt dadurch kleine Mengen Elektronen von der Erde auf – das hilft, innere Spannungen und Stress zu reduzieren. Erdung bringt den Körper wieder in sein natürliches Gleichgewicht.

3. Warum sind die elektrischen Felder in einem Holzhaus oft höher als in einem gemauerten Haus?

In Holzhäusern sind die Spannungen oft viel höher als in Steinhäusern. Holz leitet keinen Strom – es isoliert, wie ein Schuh mit Gummisohle. Dadurch kann die elektrische Spannung im Haus nicht abfliessen. Ein gemauertes Haus mit Beton, Feuchtigkeit und Metallleitungen leitet die Spannung teilweise zur Erde ab – dort sind die Werte meist tiefer. Besonders in oberen Stockwerken steigt die Spannung stark an, weil die Verbindung zur Erde fehlt.

4. Warum ist Erdung im Schlafzimmer besonders wichtig?

Gerade im Schlafzimmer ist Erdung besonders wichtig, weil der Körper dort die meiste Zeit ruhig liegt und sich regeneriert. Während des Schlafs erholt sich das Nervensystem, Zellen reparieren sich, und der ganze Körper tankt neue Energie. Ein geerdetes Fixleintuch ist deshalb eines der wirkungsvollsten Erdungsprodukte überhaupt.

5. Was bedeutet es, wenn man in den ersten Nächten ein Kribbeln oder Wärmegefühl spürt?

Manche Menschen bemerken in den ersten Nächten ein leichtes Kribbeln oder Wärmegefühl auf der Haut. Das ist völlig normal. Es zeigt, dass sich der Körper an den neuen,

ausgeglichenen Zustand gewöhnt und elektrische Spannungen langsam abgebaut werden.

6. Warum sollte man sich auch am Arbeitsplatz, z. B. am Computer, erden?

Am Arbeitsplatz – besonders vor dem Computer – ist der Körper oft viele Stunden elektrischen Feldern ausgesetzt. Wenn man sich beim Arbeiten erdet, kann diese Spannung sofort abfließen. Der Körper bleibt ruhig und ausgeglichen, und man fühlt sich konzentrierter und weniger müde.

7. Fliesst Strom durch mich, wenn ich mich erde?

Nein – es fliesst kein Strom im eigentlichen Sinn. Wenn man sich erdet, findet nur ein kurzer Spannungsausgleich statt, ähnlich wie bei zwei Wasserbecken, die man mit einem Schlauch verbindet: kurz gleicht sich der Pegel an, danach ist Ruhe. Technisch gesehen handelt es sich nur um winzige Ausgleichsströme im Bereich von Mikroampere.

8. Warum steigt die Körperspannung manchmal, wenn ich zwei Steckdosen benutze?

Das kann passieren, wenn man zwei verschiedene Steckdosen gleichzeitig verwendet – zum Beispiel eine für die Erdungsmatte und eine andere für das Messgerät. Zwischen den Steckdosen kann eine kleine Spannung bestehen. Wenn man beide verbindet, gleicht sich das über den Körper aus – und das Messgerät zeigt plötzlich mehr an.

9. Warum sollte man alle Erdungsprodukte an derselben Steckdose anschliessen?

Wenn man verschiedene Steckdosen benutzt, die nicht exakt am gleichen Erdungspunkt hängen, kann zwischen ihnen eine kleine Spannung bestehen. Verbindet man dann zwei solcher Steckdosen – zum Beispiel mit einer Erdungsmatte und einem Messgerät – entsteht ein Spannungsunterschied. Der Körper steht dann zwischen zwei verschiedenen elektrischen Niveaus, und es fliesst ein kleiner Ausgleichsstrom. Das ist nicht gefährlich, aber auch nicht förderlich, weil sich die Körperspannung dadurch sogar erhöhen kann. Darum sollte man immer alle Erdungsprodukte in dieselbe Steckdose einstecken – dann haben sie dasselbe Potential, und die Erdung funktioniert optimal.

10. Kann Strahlung von unten ins Bett kommen?

Ja, das kann passieren – besonders in Holzhäusern oder wenn unter dem Schlafzimmer ein WLAN-Router oder Powerline-Adapter läuft. Die Funkwellen kommen von allen Seiten, auch von unten. Wenn man z. B. einen Baldachin oder Abschirmstoff verwendet, sollte man auch an eine geerdete Bodenmatte denken.

11. Braucht der Mensch nicht auch die Energie der Erde?

Ja, unbedingt. Der Mensch ist für den Kontakt mit der Erde gemacht. Wenn wir barfuss gehen oder uns erden, gleichen wir elektrische Spannungen aus und nehmen natürliche Elektronen auf, die den Körper beruhigen. Wenn man sich dagegen völlig abschirmt, hat man keinen Kontakt mehr zur Erde.

12. Soll man sich im abgeschirmten Baldachin auch erden?

Ja, das ist ideal. Ein Baldachin schützt gut vor WLAN oder Handystrahlung, aber ohne Erdung ist man im Inneren elektrisch „abgeschnitten“. Wenn man den Baldachin oder die Matte zusätzlich erdet, verbindet man sich wieder mit der Erde – man ist gleichzeitig geschützt und geerdet.

13. Warum hilft Erdung auch gegen WLAN oder Funkstrahlung?

WLAN, Handys und andere Funkgeräte senden Hochfrequenzstrahlung aus. Diese Strahlung kann man nicht einfach ableiten – sie breitet sich wie Wellen in der Luft aus. Aber: Wenn der Körper geerdet ist, reagiert er ruhiger und nimmt weniger Spannung auf.

14. Warum hat man in Holzhäusern meist höhere Körperspannungen?

Weil Holz elektrisch isoliert. Viele denken, ein Holzhaus sei besonders gesund, aber aus elektrischer Sicht wirkt es wie ein Gummischuh: Es trennt den Körper von der Erde. Dadurch können sich elektrische Spannungen im Körper leichter aufbauen – besonders in oberen Stockwerken.

15. Ist der Mensch ein elektrisches Wesen?

Ja, der Mensch ist tatsächlich ein elektrisches Wesen. Jede Zelle arbeitet mit feinen elektrischen Spannungen. Das Herz schlägt durch elektrische Impulse, das Gehirn denkt durch winzige Ströme zwischen Nervenzellen. Durch Erdung kommt der Körper wieder auf das gleiche elektrische Niveau wie die Erde.

16. Darf ich ein Erdungs-Fixleintuch im Spital verwenden?

Im Spital sollte man kein Erdungsprodukt verwenden, das an die Steckdose angeschlossen wird. Die dortigen Steckdosen gehören zu speziellen medizinischen Stromkreisen, die überwacht werden. Auch ohne Anschluss ist ein leitfähiges Erdungs-Leintuch im Spital nicht ideal, weil es dann wie eine Antenne wirken kann. Darum empfiehlt es sich, das Erdungs-Leintuch im Spital nicht zu verwenden, sondern erst zu Hause, wo eine sichere, geprüfte Erdverbindung möglich ist.