



## Den Körper Erden

### **Bedienungsanleitung**

Vielen Dank für den Einkauf von unseren Erdungsprodukten. Um Ihren Einkauf optimal nutzen zu können, nehmen Sie sich bitte ein paar Minuten Zeit und lesen Sie die entsprechenden Abschnitte der Bedienungsanleitung.

Diese Produkte bieten eine praktische Methode, um sich mit dem elektrischen Feld der Erde zu verbinden, während Sie im Innenbereich sind. Diese Verbindung nennt sich "Erden" oder "Grounding" und bietet viele Vorteile.

Allgemein gesagt, je mehr Zeit Sie geerdet sind, desto besser. Erdung ist auch während des Schlafens sehr zu empfehlen. Wir verbringen jeden Tag viele Stunden mit Schlafen. Zu dieser Zeit erholt und regeneriert sich der Körper und das Erden optimiert diese Prozesse und verbessert gleichzeitig die Qualität des Schlafens.

### **Wie Sie unsere Produkte anwenden:**

#### **Erdungsmatten (Erdungs-Yogamatte, Erdungs-Mauspads, Erdungsmatte für Füße und PC)**

Das Verbindungskabel muss an die leitende Oberfläche der Matte angeschlossen werden. Damit Ihr Körper mit der Erde verbunden wird, muss Ihre bloße Haut, wie z. B. Ihre nackten Füße oder Ihre Hände, mit der leitenden Oberfläche der Matte in Berührung kommen. Eine limitierte Verbindung kann schon durch einen sehr dünnen Gewebestoff hervorgerufen werden. Jedoch, um den optimalen Nutzen zu bekommen, insbesondere was den Schutz gegen EMF anbelangt, sollte die nackte Haut die Matte berühren. Wenn die Matte auf dem Boden liegt, bedeutet dies in der Regel, dass die bloßen Füße mit der Matte in Verbindung kommen werden, am PC-Arbeitsplatz werden es eher die Hände sein.

Die Erdungsmauspads können unter Ihrer Computer-Maus verwendet werden. Dies ermöglicht Ihnen eine Erdung, während Ihre Hände oder Handgelenke beim Tippen oder beim Arbeiten mit der Maus auf der Matte sind.

Das Verbindungskabel wird mittels eines Druckknopfes mit der Matte verbunden. Das andere Ende des Kabels wird entweder mit dem Erdungssystem Ihres Hauses (Steckdose) verbunden oder mit einem Erdungsstab, wenn die Möglichkeit gegeben ist.

**Anschluss im Detail:** Das eine Ende des Verbindungskabels (2 = Druckknopf) muss an den Pin an der Erdungsmatte angeschlossen werden (1). Die Erdungsmatte muss in Kontakt mit der Haut sein (z.B. Arme rauflegen oder Füße draufstellen). Das andere Ende des Kabels (2b) kommt in den Erdungsstecker (3). Pro Erdungsstecker können zwei Erdungskabel verwendet werden. Der Erdungsstecker wird mit dem Erdungssystem Ihres Hauses (Steckdose) verbunden. Man kann das Ende des Erdungskabels ,wie bereits erwähnt, auch mit einem Erdungsstab verbinden, dieser muss aber extra bestellt werden



### Allgemeine Informationen

Ein geerdetes elektrisches System bietet eine hervorragende Möglichkeit mit der Erde verbunden zu werden. Das Erdungskabel wird in den Erdungsstecker gesteckt und dieser dann in die Steckdose. Es macht keinen Unterschied, ob der Strom angeschlossen ist oder nicht - die Verbindung mit der Erde ist durchgehend. Die Erdungsmöglichkeiten, die wir anbieten, verbrauchen keinen Strom und sind nicht mit den anderen Nadeln in der Steckdose verbunden. Mit dieser Methode ist es vollkommen sicher mit der Erde verbunden zu werden. Sogar im unwahrscheinlichsten Fall, dass eine Steckdose nicht korrekt verkabelt ist, haben die Kabeln und Steckern, die wir anbieten eine eingebaute Sicherung, die verhindert, dass Sie einen Stromschlag bekommen.

Wenn eine Steckdose nicht korrekt verkabelt ist oder keine Erdung hat, dann werden Sie allerdings nicht geerdet. Um sicher zu sein, dass das elektrische System in Ihrem Haus geerdet ist, können Sie einen **Steckdosenprüfer** benutzen.

Siehe Online-Shop unter [www.cosmowaves.shop](http://www.cosmowaves.shop)

## Europäische Verbindungsoption

Der Erdungsverbindungsstecker für europäische Steckdosen ist für folgende Länder geeignet: Österreich, Belgien, Bulgarien, Chile, Kroatien, Tschechien, Estland, Finnland, Frankreich, Deutschland, Griechenland, Ungarn, Island, Indonesien, Italien, Lettland, Luxemburg, Norwegen, Pakistan, Polen, Portugal, Rumänien, Russland, Serbien, Slowakei, Slowenien, Südkorea, Spanien, Schweden, die Niederlande, Türkei und Uruguay.

In den Niederlanden kann es durchaus sein, dass nur in bestimmten Räumen, wie z.B. Küchen und Badezimmern, geerdet wird. Steckdosen, die nicht geerdet sind, sehen zwar aus wie geerdete Steckdosen, besitzen aber keine Metall-Clips oberhalb und unterhalb der Steckdose. Solche nicht geerdeten Steckdosen sind nicht für das Erden geeignet. In diesem Fall empfehlen wir ein Verlängerungskabel von einer geerdeten Steckdose oder einem Erdungsstab zu benutzen.

In Italien gibt es 2 verschiedene Typen von Steckdosen: eine runde Steckdose, wie oben beschrieben, mit zwei Metall-Clips oben und unten und eine andere Sorte von Steckdose mit 3 Nadeln in einer Linie.

Die europäische Steckdose ist nur für den ersten Typ von Steckdose aus Italien geeignet. Das weltweite Adapterset ist für beide Typen geeignet.

**Hinweis:** Die europäische Steckdose ist für den Gebrauch in Dänemark nicht geeignet- obwohl sie dort in die Steckdose passt, gibt es keine Erdung.

## Die UK Verbindungsoption

Der für UK geeignete Stecker kann in folgenden Ländern benutzt werden: Bahrain, Bangladesch, Botswana, Brunei, Zypern, Ghana, Gibraltar, Hong Kong, Indonesien, Irak, Irland, Jordanien, Kenia, Kuwait, Macao, Malawi, Malaysia, Malta, Mauritius, Nigeria, Oman, Pakistan, Qatar, Singapur, Sri Lanka, Tansania, UAE Vereinigte Arabische Emirate, Uganda, Jemen, Sambia und Zimbabwe.

UK Steckdosen sind fast immer korrekt geerdet. Sollten Sie sich jedoch über Ihre Verkabelung in Ihrem Haus nicht sicher sein, dann können Sie einen Steckdosenprüfer kaufen, der die korrekte Verkabelung überprüft. Wir haben keine Erfahrung was andere Länder betrifft, die diese Art von Stecker benutzen und deswegen empfehlen wir im Zweifelsfall einen Steckdosenprüfer anzuwenden.

Weltweite Adapterset-Option. Das weltweite Adapterset ist für die meisten Länder der Welt geeignet, einschließlich Schweiz, Südafrika und beiden Typen von italienischen Steckdosen. Für länderspezifische Auskünfte lesen Sie bitte die Anleitungen bezüglich der anderen Verbindungsoptionen. Falls Sie irgendwelche Zweifel haben, empfehlen wir einen Steckdosenprüfer zu benutzen und das elektrische System damit zu prüfen.

## Erdungsstab-Option

Wenn Sie keine korrekt geerdete Stromversorgung haben, (wie z.B. in manchen europäischen Häusern oder in einem vor 1960 gebautem Haus in den USA), dann können Sie in diesem Fall den Erdungs-Stab anwenden, um eine direkte Verbindung mit der Erde draußen zu bekommen. Finden Sie einen Platz im Erdboden in der Nähe von Ihrem Haus. Stecken Sie den Stab draußen in den Boden und führen Sie das Kabel von dem Stab durch ein Fenster oder eine Türöffnung,

Das Kabel hat einen Durchmesser von nur 2 Millimeter und normalerweise kann es deshalb auch bei geschlossenem Fenster an den Rand eines Fensterrahmens verlegt werden. Für eine dauerhafte Installation besteht die Möglichkeit ein Loch zu bohren, das Kabel durchzuführen und rund herum abzudichten. Zu Ihrer eigenen Sicherheit verlegen Sie das Kabel so, dass es gut versteckt ist und keine Stolpergefahr bereitet.

**Sicherheitshinweis:** Verbinden Sie Ihr Erdungszubehör nur mit dem Kabel und Stecker, die geliefert worden sind, da sie eine eingebaute Sicherung haben, falls das System nicht korrekt gedrahtet ist. Wenn beim Verbinden über Ihr Stromnetz Ihr Steckdosenprüfer nicht "Korrekt" zeigt, dann setzen Sie sich mit einem Elektriker in Verbindung bevor Sie die Steckdose benutzen.

**Sonderzubehör:** Verlängerungskabel: Wenn Sie keine Steckdose oder keinen Erdungsstab für die Stromversorgung in Ihrer Nähe haben, dann stehen Verlängerungskabeln zur Verfügung.

**Steckdosenprüfer:** Obwohl Anleitungen bezüglich der Angaben der Verbindungsoptionen von anderen Ländern gegeben werden, haben wir keine Erfahrungen mit jedem möglichen elektrischen System. Falls Sie irgendwelche Zweifel haben, ob das Haus korrekt geerdet ist, vor allem, wenn Sie unterwegs sind, empfehlen wir, dass Sie das elektrische System mit einem Steckdosenprüfer überprüfen. Sie können auch das System von einem örtlichen Elektriker prüfen lassen.

### **Leitfähigkeitsmessgerät:**

Ein Leitfähigkeitsmessgerät prüft, ob Ihr Erdungssystem leitfähig ist. Es prüft sowohl das Erdungsprodukt selbst, sowie jedes Verbindungskabel, Bitte beachten Sie, dass dieses Gerät nicht die Erdung selbst prüft.

### **Weitere Informationen - Über Erdung oder heilendes Erden:**

#### **Persönliche Erdungssysteme, die Menschen wieder mit der natürlichen Energie der Erde in Verbindung bringen**

Grounding oder Erdung steht für die elektrische Verbindung mit der Erde. Immer mehr Forschungsergebnisse weisen auf die Gesundheitsvorteile hin, die aus einer Verbindung mit der Erde resultieren. Durch die Entwicklung von Schuhen mit Gummi- oder Kunststoffsohlen und unseren modernen Schlafeinrichtungen, haben wir leider keine natürliche, elektrische Verbindung mehr mit der Erde. Es sei denn, wir laufen barfuß. Es gibt zwei Hauptgründe warum diese elektrische Verbindung so wichtig ist:

(1) Die Erde ist ein riesiger Speicher von freien, negativ geladenen Elektronen. Ohne eine Verbindung zu diesem Speicher sind unsere Körperzellen nicht in der Lage die positive Beladung, die sich aus Dingen ergibt, wie zum Beispiel elektronenarme freie Radikale, auszugleichen. Die Wirkung von einem Übermaß an positiver Beladung im Blut kann sehr deutlich gesehen werden, indem wir beobachten, wie die Zellen sich anziehen und aneinander verklumpen, z.B. bei der Dunkelfeld-Blutanalyse.

(2) Unsere moderne Umwelt ist gesättigt von einem breiten Spektrum von elektromagnetischer Ausstrahlung wie z.B. Bluetooth, W-Lan, Stromkabeln, häuslichen Verkabelungen und anderen elektronischen Geräten. Diese elektromagnetische Ausstrahlung verursacht elektrische Spannung in unseren Körpern. Diese Spannung stört die Trillionen von

feinen, elektrischen Kommunikationen, die äußerst wichtig für den gesunden Ablauf unseres Körpers sind. Mittels einer Verbindung mit der Erde reduzieren wir enorm das Maß von diesen induzierten, elektrischen Spannungen, weil wir im Prinzip durch die riesige, elektrische Masse der Erde geschützt sind.

## Die Wirkungen von Erdung

Am meisten wird über die Wirkung von Erdung berichtet, dass Leute „sich besser fühlen“. Dies wurde beschrieben als ein größeres Gefühl von innere Ruhe und Frieden zusammen mit einem reduzierten Stressniveau. Wenn jemand Schmerzen hat, berichten Sie danach oft davon, dass sich diese minimiert haben oder Sie dadurch sogar völlig schmerzfrei geworden sind. Leute, die vom Arbeiten an Computern oder anderem elektrischen Zubehör negative Wirkungen erleben, berichten von einer Reduzierung oder sogar einer kompletten Beseitigung von diesen Wirkungen, wenn sie geerdet sind. Wir empfehlen an die Stelle auch das Buch Earthing - Heilendes Erden von Martin Zucker, Stephen T. Sinatra und Clinton Ober.

## Mit einer regelmäßigen Erdung sind folgende Vorteile bemerkt worden:

1. **Reduktion von Entzündungen:** Einige Studien und Berichte legen nahe, dass Erdung helfen kann, Entzündungen im Körper zu reduzieren. Dies könnte auf die Neutralisierung von freien Radikalen durch den Kontakt mit der Erdoberfläche zurückzuführen sein.
2. **Schmerzlinderung:** Erdungsprodukte werden oft bei chronischen Schmerzen eingesetzt. Es wird angenommen, dass sie durch die Reduktion von Entzündungen und die Verbesserung der Durchblutung Schmerzen lindern können.
3. **Verbesserung des Schlafs:** Viele Befürworter der Erdung glauben, dass sie den Schlaf verbessern kann. Der Kontakt mit der Erde soll den natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus des Körpers unterstützen und so für erholsameren Schlaf sorgen.
4. **Stressabbau und Verbesserung des Wohlbefindens:** Einige Anwender berichten von einem Gefühl der Entspannung und einem allgemeinen Wohlbefinden nach der Verwendung von Erdungsprodukten. Es wird angenommen, dass Erdung den Cortisolspiegel (ein Stresshormon) senken und das Nervensystem beruhigen kann.
5. **Förderung der Heilung:** Erdungsprodukte werden manchmal verwendet, um die Heilung von Wunden, Narben oder Verletzungen zu unterstützen. Dies wird durch die angebliche Verbesserung der Durchblutung und die Reduktion von Entzündungen erklärt.
6. **Verbesserung der Immunfunktion:** Es gibt die Theorie, dass Erdung das Immunsystem stärken kann, indem sie den Körper in einen besseren Balancezustand versetzt.

## Pflegeanweisungen

### **Erdungsbänder und Erdungsmatten:**

- Wenn nötig, können die Erdungsmatten mit einem nassen Tuch und Seifenwasser abgewischt werden.
- Nach dem Reinigen mit Seife und sauberem Wasser gut nachspülen, um sicher zu sein, dass die Leitfähigkeit nicht reduziert wird. Vermeiden Sie beim reinigen Scheuermittel oder scheuernde Reinigungsmittel, weil diese die leitende Oberfläche beschädigen können.

## Allgemeine Produktsicherheit

- 1.) Das Erdungskabel sollte nicht in Zimmern verwendet werden, wo kleine Kinder spielen, da sonst unter Umständen Strangulationsgefahr besteht.
- 2.) Beim Erdungskabel ist ein Widerstand von 100KOhm eingebaut, somit besteht hier auch ein Sicherheitsschutz für eventuell fehlgeleiteten Strom.
- 3.) Wichtiger Hinweis: Beachten Sie bitte, die hierin enthaltenen Informationen stellen keine medizinische Beratung dar oder behaupten auch nicht Krankheiten vorzubeugen, zu bessern oder zu heilen. Bei gesundheitlichen Problemen oder Krankheiten fragen Sie immer Ihren Arzt, **besonders wenn Sie einen Herzschrittmacher im Körper tragen.**

---

Sollten Sie noch Fragen haben, stehen wir Ihnen gerne über unser Kontaktformular zur Verfügung: <https://www.cosmowaves.de/kontaktformular/>

Beste Grüße

Henning Philipp Schäfer

Anschrift:

Cosmowaves GmbH

CEO & Founder: Henning Philipp Schäfer

Jolly-Str.17, 76137 Karlsruhe

Telefon: 0049 721/9823890

Mobil: 0049 171/8462214

Telefax: 0049 721/9823790

Email: [kontakt@cosmowaves.de](mailto:kontakt@cosmowaves.de)

Email: [info@cosmowaves.de](mailto:info@cosmowaves.de)

Internet: <https://www.cosmowaves.de/>

Elektrosmog-Shop: <https://www.cosmowaves.shop/>

HRB-Nr.: 740865