

# Inhalt

<i>Earthing</i> (Erden) – was ist das? .....	7
Vorwort (Dr. J. Oschman) .....	9
<b>Teil I: Warum wir nicht gesund sind .....</b>	<b>13</b>
Kapitel 1: Die Elektrizität unseres Körpers und die Elektrizität der Erde .....	14
Kapitel 2: Unser fehlender Erdkontakt und seine Auswirkungen ...	25
<b>Teil II: Wie die Wirkungen des Erdens entdeckt wurden .....</b>	<b>39</b>
Kapitel 3: Clinton Ober: Die richtigen Fragen stellen .....	40
Kapitel 4: Clinton Ober: Auf dem Weg zur wissenschaftlichen Bestätigung .....	50
Kapitel 5: Stephen Sinatra: Erfahrungen eines Kardiologen .....	63
<b>Teil III: Wissenschaftliche Aspekte .....</b>	<b>69</b>
Kapitel 6: Erden – das einfachste Mittel gegen Entzündungen .....	70
Kapitel 7: Erkenntnisse aus Physik und Medizin .....	82
<b>Teil IV: Das Erden in der Praxis .....</b>	<b>105</b>
Kapitel 8: Das Einmaleins des Erdens .....	106
Kapitel 9: Ein Dutzend Jahre <i>Earthing</i> – Clinton Obers Beobachtungen .....	117
Kapitel 10: Gesund durch Erden – Erfahrungsberichte von Betroffenen .....	128
Kapitel 11: Das Erden und das Herz – Stephen Sinatras Sichtweise ...	173

Kapitel 12:	Das Erden und die Frauen .....	190
Kapitel 13:	Erden beim Sport .....	204
Kapitel 14:	Erden beim Autofahren .....	217
Kapitel 15:	Erden bei Haustieren .....	221
Kapitel 16:	Neue Zukunftsperspektiven – mit <i>Earthing</i> .....	227

## Anhänge

Anhang A:	Praktische Hinweise zu den verschiedenen Möglichkeiten des Erdens .....	235
Anhang B:	Die Physik des Erdens: Zum derzeitigen Verständnis (Dr. G. Chevalier) .....	243
Anhang C:	Bilder zur Wirkung des Erdens .....	257
Anhang D:	Das <i>Earthing Institute</i> .....	265
Anhang E:	Checkliste für Symptome und Protokoll der Fortschritte ..	267
Anhang F:	Ausgewählte Literatur .....	269
Anhang G:	Danksagungen .....	273
Anhang H:	Stichwortverzeichnis .....	279
Über die Autoren .....		285