

Inhalt

<i>Earthing</i> (Erden) – was ist das?	7
Vorwort (Dr. J. Oschman)	9
 Teil I: Warum wir nicht gesund sind	 13
Kapitel 1: Die Elektrizität unseres Körpers und die Elektrizität der Erde	14
Kapitel 2: Unser fehlender Erdkontakt und seine Auswirkungen ...	25
 Teil II: Wie die Wirkungen des Erdens entdeckt wurden	 39
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
 Teil III: Wissenschaftliche Aspekte	 69
Kapitel 6: Erden – das einfachste Mittel gegen Entzündungen	70
Kapitel 7: Erkenntnisse aus Physik und Medizin	82
 Teil IV: Das Erden in der Praxis	 105
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