



Sichere dir wertvolle Information für ein leichtes, bewegtes und entspanntes Leben!

Inspirationsbrief

Nr. 3, 2023

Das Abonnement dieses Briefes ist gratis.

An alle, die sich wieder naturverbundener fühlen möchten:

Wie sich «Erden» wertvoll auf deine Gesundheit auswirken kann.

Nachfolgend erfährst du, welche Wirkung Barfusslaufen auf deinen Körper hat.

Womöglich geht es dir ähnlich wie mir und bist auf der Suche nach mehr Bodenständigkeit, Gesundheit und Wohlbefinden. Gibt es möglicherweise ein Patentrezept, das gleich alle drei Bereiche abdeckt? Ja, gemäss Studien ist das tatsächlich beim Barfusslaufen, auch «Earthing» oder «Grounding» genannt, der Fall. 15 Minuten pro Tag barfuss über Stock und Stein laufen, können dein Leben verändern. Ich versuche dies nun fest in meinen Tagesablauf – Sommer wie Winter 😊 – einzubauen.

Was macht nun diese Erdung mit dir als Mensch? **Wir bestehen ja aus Energie, sind also energetische Wesen!** Es geht schlicht und einfach um den Austausch von Elektronen zwischen deinem Körper und der Erde.

Wenn du mit nackten Füßen auf dem Boden stehst, hast du Kontakt mit der Erde und bist oder fühlst dich im Idealfall «geerdet». Dabei wird elektrische Spannung, die du sogar mit einem Spannungsmesser messen kannst, von deinem Körper in den Boden abgeleitet. Gleichzeitig nimmst du über deine Füße Elektronen auf, die sich in deinem Körper anreichern. Die Erde ist ein elektrisch geladener Körper, der negative Energie trägt. Dein Körper hingegen trägt positive Energie. Warum? Wegen Umweltverschmutzung, elektromagnetischer Strahlung und vor allem durch Stress. Durch die Erfindung der Gummisohle isolieren wir uns zusätzlich von MutterErde und ihrer kostenbaren Energiereserve. Wenn du also mit nackten Füßen auf dem Rasen läufst, wird deine positive Ladung ganz einfach neutralisiert.

Durch die Erdung wird die Funktion der Mitochondrien (Energiekraftwerke unserer Zellen) wieder verbessert. Zusätzlich vermindert Barfusslaufen entzündliche Prozesse im Körper, was mit einer Wärmebildkamera sichtbar gemacht werden kann.

Gesundheitliche Auswirkungen des Barfussgehens:

- Verbessert Funktion der Mitochondrien
- Senkt Entzündungen
- Verbessert Immunfunktion und Wundheilung
- Reduziert Stresslevel

- Verbessert Schlaf
- Reduziert Muskel- und Gelenkschmerzen
- Verbessert Blutfluss (sichtbar in Dunkelfeldmikroskopie)
- Reduziert Jetlag, indem du dich 15 Min. lang in der neuen Zeitzone erdest

Wenn du mehr dazu erfahren möchtest, hier eine eindruckliche Dokumentation:

[The Earthing Movie: The Remarkable Science of Grounding \(full documentary\) - YouTube](#)

(Über das Rädchen kannst du einen Untertitel in Deutsch anzeigen lassen.)

Barfusslaufen: ein kostenfreies Medikament, das dich wieder in Balance bringt.

Als Ernährungsberaterin empfehle ich dir zudem mehr Wurzelgemüse zu essen (siehe Rezept). Dessen Geschmack ist meist süß und stärkt darum erfolgreich deine Mitte.

Zusätzlich biete ich dir an, dich bei mir in einem exklusiven Shiatsu zu erden.

Ich freue mich auf deine Anmeldung.

Eine erdende und energiegeladene Zeit wünscht dir

Karin



Dein Weg zu mehr Leichtigkeit, Beweglichkeit und Entspannung.



[Inspirationsbrief abbestellen](#)