



Bedienungsanleitung

Vielen Dank für den Einkauf von Groundology 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. Mehr über diese Vorteile und die unterstützenden wissenschaftlichen Belege finden Sie auf unserer Webseite: www.groundology.de

Allgemein gesagt, je mehr Zeit Sie geerdet sind, desto besser. Grounding ist besonders hilfreich bei der Anwendung oder in der Nähe von Geräten, die ein starkes elektromagnetisches Feld (EMF) ausstrahlen, wie z.B. ein Computer.

Grounding 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

Erdungslaken oder Erdungsschlafsack

Ihr Erdungslaken oder Erdungsschlafsack ist optimal für eine Erdung während Sie schlafen. Sie bestehen aus 100% Baumwolle mit leitenden Silberfasern, die in den Stoff gewebt sind.

Das universale Erdungsbettuch ist groß genug, damit es über die untere Hälfte aller Matratzengrößen mit ausreichender Einstecklänge passt. Die tatsächlich leitende Fläche beträgt 2005mm x 915mm mit einem beidseitigen Einsteckteil von 520mm.

Für die optimale Nutzung eines Groundingbettuches ist direkter Hautkontakt erforderlich. Aus diesem Grund sollte das Erdungsbettuch oben auf das normale Bettuch gelegt werden, genau da, wo Ihre nackte Haut, zum Beispiel Ihre Füße oder Beine, sich während des Schlafens befindet.

Wenn Sie ein zugeschnittenes Spannbettuch gekauft haben, wird diese Ihrer Matratzengröße angepasst. Das zugeschnittene Spannbettuch soll, anstelle von dem normalen Bettuch, direkt über Ihre Matratze gelegt werden.

Zur Verbindung der Kabel befindet sich am äußeren Rand des Bettuches ein Druckknopf. Beim zugeschnittenen Spannbettuch befindet sich der Verbindungspunkt auf der unteren Seite des Bettuches, gegenüber von der Matratze. Das andere Ende des Kabels wird entweder mit dem Erdungssystem Ihres Hauses verbunden oder mit einem Erdungsstab, wenn Sie diesen besitzen.

Erdungsbänder

Das Erdungsband kann am Handgelenk, Fußgelenk oder Fuß getragen werden und soll direkt mit der Haut in Kontakt kommen. Obwohl wir beim Schlafen ein Erdungsbettuch empfehlen, benutzen viele Leute ein Erdungsband zum Erden während sie schlafen. In diesem Fall ist es normalerweise bequemer das Band am Fußgelenk oder am Fuß zu tragen, weil das Spiralkabel sich im unteren Teil Ihres Bettes befindet.

Das Band kann angepasst werden, indem es auf der Innenseite des Kunststoff-Clips angezogen wird. Das ganze Band soll Kontakt mit der Haut haben, es muss aber nicht eng anliegen.

Das Verbindungskabel soll mit dem Erdungsband verbunden werden und das andere Ende des Kabel soll entweder mit dem Erdungssystem Ihres Hauses verbunden werden oder, wenn vorhanden, mit einem von uns erworbenem Erdungsstab.

Erdungsmatte

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, 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.

Ideal zu benutzen als eine Matte unter Ihrer Computertastatur und Maus. Dies ermöglicht Ihnen eine Erdung, während Ihre Hände oder Handgelenke beim Tippen oder beim Arbeiten mit der Maus auf der Matte sind. Wir bieten auch kleinere Matten an, die genau zu diesem Zweck geeignet sind.

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

Pflegeanweisungen

Die Tücher und Bänder können bei 30 - 40°C in der Waschmaschine gewaschen werden. Sie können problemlos im Wäschetrockner bis zu 65°C getrocknet werden. Verwenden Sie bitte keine Chlorbleiche oder Weichspüler. Auch keine Waschmittel, die Bleiche oder Weichspüler enthalten, weil diese die Leitfähigkeit des Groundingbettuchs vermindern können. Nicht chemisch reinigen.

Die Tücher erfüllen ihre Funktion am besten, wenn sie regelmäßig gewaschen werden (jede Woche oder zweite Woche, wenn sie jede Nacht benutzt werden). Es ist normalerweise nicht nötig die Erdungsbänder so oft zu waschen. Auf jeden Fall empfehlen wir die Erdungsbänder nach einem Jahr zu ersetzen, weil die leitenden Silberfasern abgenutzt werden.

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.

Vor dem Schlafengehen vermeiden Sie die Anwendung von Lotionen, Cremes oder Öle auf die Hautteile, die mit dem Erdungsbettuch in Kontakt kommen. Solche Stoffe oxidieren und können die Leitfähigkeit vermindern.

Mit der Erde verbunden zu werden

Erden mittels einer Steckdose - allgemeine Informationen

Ein geerdetes elektrisches System bietet eine hervorragende Möglichkeit mit der Erde verbunden zu werden. Im Regelfall ist die Erdungsnadel in einer Steckdose mit einem Stab oder Platte, welche sich draußen in der Erde und in der Nähe von dem Gebäude befindet, verbunden. 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 wurden Sie allerdings nicht geerdet. Um sicher zu sein, dass das elektrische System in Ihrem Haus geerdet ist, können Sie einen Steckdosenprüfer benutzen. Bitte lesen Sie hierzu auf der nächsten Seite den Abschnitt für Ihren speziellen Stecker.

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.

Einige von diesen Ländern haben eine Steckdose mit einer vorstehenden Erdungsnadel, während andere Steckdosen oberhalb und unterhalb der Steckdose Federklammern haben, die eine Verbindung mit der Erde schaffen. Der Stecker, der geliefert wird, funktioniert bei beiden Typen von Steckdosen.

In manchen Ländern (zum Beispiel die Niederlande) kann es 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.

Zusammenfassend lässt sich sagen, wenn Sie einen Stockdosenanschluss haben, entweder mit einer vorstehenden Erdungsnadel oder mit einem Metall-Clips oben und unten, dann ist er wahrscheinlich auch ordnungsgemäß geerdet und kann zum Erden benutzt werden. Sollten Sie sich jedoch über Ihre Verkabelung in Ihrem Haus nicht sicher sein, dann empfehlen wir das elektrische System mit einem Steckdosenprüfer zu überprüfen. Im Zweifelsfall schlagen wir Ihnen vor einen Elektriker zu konsultieren oder alternativ einen Erdungsstab zu benutzen.

Die UK Verbindungsoption

Der für UK geeignete Stecker kann in folgenden Ländern benutzt werden: Bahrain, Bangladesch, Botswana, Brunei, Zypern, Gahna, 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.

IFalls Sie irgendwelche Zweifel haben, egal, ob Ihr elektrisches System korrekt geerdet ist und besonders auf Reisen 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 dieses Kit 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.

Sicherheitshinweis

Verbinden Sie Ihr Groundingzubehör 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 "correct" zeigt, dann setzen Sie sich mit einem Elektriker in Verbindung bevor Sie die Steckdose benutzen. Zu Ihrer eigenen Sicherheit verlegen Sie das Kabel so, dass es gut versteckt ist und keine Stolpergefahr bereitet.

Sonderzubehör

Verlängerungskabel

Wenn Sie keine Steckdose oder 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 gedraht 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

Für weitere Informationen über Ihre Produkte und das Erden selbst, besuchen Sie bitte unsere Webseite.

Wenn Sie eine Fragen haben, finden Sie möglicherweise die Antwort in unserem FAQs Abschnitt, aber wenn nicht, können Sie uns gerne kontaktieren und wir werden unser Bestes tun, um Ihnen zu helfen.

www.groundology.de