



## Benutzerhandbuch

Vielen Dank für Ihren Kauf von Groundology Earthing-Produkten. Bitte nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, um diese Bedienungsanleitung zu lesen und sicherzustellen, dass Sie das Beste aus Ihrem Kauf herausholen.

Diese Produkte bieten eine bequeme Möglichkeit, sich in Innenräumen mit dem elektrischen Feld der Erde zu verbinden. Diese Verbindung wird als "Earthing" oder "Erdung" bezeichnet und bietet viele Vorteile. Weitere Informationen zu den Vorteilen und den unterstützenden wissenschaftlichen Erkenntnissen finden Sie auf unserer Website: [www.groundology.de](http://www.groundology.de)

Im Allgemeinen ist es umso besser, je mehr Zeit Sie geerdet verbringen können. Erdung wird besonders im Schlaf empfohlen. Wir verbringen jeden Tag viele Stunden mit Schlafen; Es ist die Zeit, in der der Körper repariert, wieder aufbaut und sich regeneriert und die Erdung diese Prozesse optimiert und auch die allgemeine Schlafqualität verbessert.

## Anschließen Ihres Erdungsprodukts

Jedes Erdungsprodukt besteht aus drei Teilen.



Erdungslaken, Kopfkissenbezug, Erdungsschlaf-sack, Erdungsmatte, Erdungsband, patch usw.

Gerades Kabel  
oder Spiralkabel

Erdungsverbindungsstecker für  
Steckdose, oder Erdungsstab

(1) Schnappen Sie das Verbindungskabel auf den Metallbolzen auf dem Bettlaken, dem Kissenbezug, der Matte usw.

(2) Das andere Ende des Verbindungskabels wird an einen Erdungsstecker für Ihre Netzsteckdose oder an das Ende des Kabels angeschlossen, das zu einer Erdungsstab führt.

Die Anschlussstecker haben zwei Löcher. Stecken Sie das Verbindungskabel in eines der beiden Löcher. Drücken Sie fest, da es fest sitzt. Beide Löcher sind gleich und ermöglichen die Verwendung von zwei Erdungsprodukten aus einem einzigen Stopfen.

Einige Verbindungsstecker (z. B. die **Schweiz, Italien, Indien, Israel usw.**) bestehen aus zwei Teilen: entweder einem britischen oder europäischen Verbindungsstecker sowie einem geeigneten Adapter. Dieser Adapter kann auch mit einem Steckdosentester für Großbritannien oder Europa verwendet werden (siehe Testen der Netzerde).

Für **Nordamerika** gibt es keinen Verbindungsstecker - das Verbindungskabel wird direkt in die Erdungsöffnung der Netzsteckdose eingesteckt.

Die Erdungsprodukte sind nur mit der Erde verbunden und verbrauchen keinen Strom, sodass die Netzsteckdose nicht eingeschaltet werden muss (obwohl es keine Rolle spielt, ob dies der Fall ist).

Wenn Ihr Netz nicht geerdet ist (siehe Abschnitt Testen der Netzerde), kann stattdessen ein Erdungsstab verwendet werden. Der Edelstahlstab sollte außen in den Boden gedrückt werden, und der Verbindungsdraht sollte ins Haus führen. Der Draht ist dünn genug, dass er normalerweise durch eine Fensteröffnung und ein geschlossenes Fenster geführt werden kann. Für eine dauerhaftere Installation kann ein Loch um den Draht gebohrt und abgedichtet werden.

## Testen der Netzerde

In den meisten modernen oder neu verkabelten Häusern bietet das Stromnetz eine hervorragende Erdverbindung. Wenn Sie jedoch Zweifel an der korrekten Verkabelung und Erdung Ihres Eigentums haben, wird empfohlen, einen Steckdosentester zu verwenden, um diese zu bestätigen. Es stehen verschiedene Arten von Steckdosentestern zur Verfügung: Europa, Großbritannien, Dänemark, Australasien und Nordamerika.

Der UK-Steckertyp kann auch in Indien oder Israel mit dem mitgelieferten Adapter mit dem entsprechenden Erdungsstecker verwendet werden.

Der Europa-Typ kann auch in Italien, der Schweiz, Südafrika usw. in Verbindung mit dem Adapter verwendet werden, der mit dem entsprechenden Erdungsstecker geliefert wird, und weltweit in Verbindung mit dem weltweiten Erdungsverbindung Adapter.

Bei Anschluss an eine Netzsteckdose zeigt eine Kombination von Lichtern das Testergebnis an. Der auf dem Tester aufgedruckte Schlüssel erklärt, was jede Kombination bedeutet. Sie suchen das Ergebnis "OK". Das Ergebnis „LIVE / NEUTRAL REVERSE (EARTH OK)" ist ebenfalls akzeptabel.

In einigen Ländern (z. B. in den Niederlanden) sind möglicherweise nur Steckdosen in bestimmten Räumen wie Küchen und Bädern geerdet. Nicht geerdete Steckdosen sehen möglicherweise ähnlich aus. Überprüfen Sie daher mit einem Steckdosentester die tatsächlich verwendete Steckdose, und führen Sie gegebenenfalls ein Verlängerungskabel aus einer geerdeten Steckdose oder verwenden Sie stattdessen eine Erdungsstab.

## Verwendung Ihres Erdungsprodukts

Für eine optimale Wirkung wird empfohlen, direkten Hautkontakt mit dem Erdungsprodukt zu haben.

Das **Halbbettuch** wird auf ein normales Laken gelegt und um die Matratze gelegt. Es wird normalerweise über die untere Hälfte des Bettes gelegt, kann aber auch in anderen Positionen angebracht werden.

Das **Spannbettuch** wird anstelle eines normalen Laken direkt auf die Matratze gelegt.

Der **Schlafsack** kann entweder mit einem Reißverschluss oder mit einem Reißverschluss verwendet und flach als Bodenplatte verlegt werden.

Die **Schlafmatten** passen so auf die Matratze unter einem normalen Bettlaken. Sie müssen mit der glatten / Kunstlederseite nach oben gelegt werden.

Die **Erdungsbänder** können je nach Bandgröße an verschiedenen Körperteilen getragen

werden. Sie sollten so eingestellt werden, dass sie eng anliegen, ohne zu eng zu sein.

Die **Erdungsmatte** kann in jeder Position verwendet werden, in der Hautkontakt auftritt, z. B. unter Ihren nackten Füßen oder auf einem Schreibtisch, auf dem Ihre Hand oder Ihr Arm ruht. Es kann auch verwendet werden, um elektronische Geräte direkt zu erden. Nur die Oberseite der Matte, an der der Draht angeschlossen ist, ist leitend.

Informationen zur Verwendung der **Erdungs-Patches** finden Sie in der separaten Anleitung.

## Verwendung mit Laptops, Tablets und Smartphones

Bei bestimmten Laptops, Tablets und Smartphones (z. B. Apple-Produkte) kann an der Außenseite des Gehäuses eine Hochspannung anliegen, während sie an das Netzladegerät angeschlossen sind. Wenn Sie eines dieser Geräte physisch berühren, während Sie geerdet sind, kann ein Strom durch den Körper fließen. In den Erdungsprodukten befindet sich eine Strombegrenzungsvorrichtung, daher ist dies nicht gefährlich, es kann sich jedoch wie ein leicht unangenehmes Kribbeln anfühlen.

Wenn Sie dieses unangenehme Kribbeln verspüren, wird empfohlen, das Gerät entweder während der Erdung vom Ladegerät zu trennen oder das Gerät selbst direkt zu erden, indem Sie es auf eine Erdungsmatte legen. Stellen Sie im letzteren Fall sicher, dass ein direkter Kontakt mit dem Gerätegehäuse besteht (d. H. Es reicht nicht aus, dass eine Kunststoffabdeckung oder Gummifüße allein die Erdungsmatte berühren). Eine weitere Option für einen Laptop ist die Verwendung einer externen Tastatur und Maus, damit Sie den Laptop nicht physisch berühren.

## Sicherheitswarnung

Schließen Sie Ihr Erdungsprodukt nur mit dem mitgelieferten Kabel und Stecker an, der über einen eingebauten Sicherheitsschutz für den Fall eines Erdschlusses verfügt. Wenn der Anschluss über eine Netzsteckdose und Ihr Steckdosentester nicht „OK“ oder „RICHTIG“ anzeigt, wenden Sie sich an einen Elektriker, bevor Sie die Steckdose verwenden. Stellen Sie das Verbindungskabel zu Ihrer Sicherheit so auf, dass keine Verwicklungs- oder Stolpergefahr besteht.

## Wasch- und Pflegeanweisungen

Die **Erdungslaken**, der **Kissenbezug**, der **Schlafsack**, der **Bettdecke** und das **Quilted Pad** können alle in der Maschine gewaschen werden. Bitte befolgen Sie die folgenden Richtlinien, um die Langlebigkeit des Silberfadens sicherzustellen.

Es ist gut Ihr Erdungsprodukt zu waschen. Es wird durch Waschen nicht geschädigt, sondern ist in der Tat von Vorteil. Waschen entfernt Körperschweiß und natürliche Hautöle und hält so das Silber leitfähig.

DOs

- Alle ein oder zwei Wochen waschen
- In einer Waschmaschine mit warmem Wasser (40°C) waschen
- Verwenden Sie ein Flüssigwaschmittel
- Auf einer Wäscheleine oder im Trockner (bis zu 65°C) trocknen
- Kann auf Wunsch bei geringer Hitze gebügelt werden

## DON'Ts

- Nicht mit Chlorbleiche waschen
- Nicht mit Weichspüler waschen
- Verwenden Sie keine aufhellende Waschmittel, Oxi-Wasch
- Verwenden Sie keine Waschmittel mit starken Duftstoffen (entweder auf chemischer oder ätherischer Öl Basis)
- Verwenden Sie keine Trocknertücher
- Nicht Trockenreinigen

Durch Bleichmittel, Lotionen und Öle kann das Silber anlaufen und seine Leitfähigkeit verlieren. Der Weichspüler setzt sich auf dem Silber auf ab ruiniert schließlich seine Leitfähigkeit. Bitte überprüfen Sie auch die Waschmittelschublade Ihrer Waschmaschine auf Rückstände anderer Waschmittel und gegebenenfalls reinigen Sie diese. Viele Waschmittel (insbesondere Pulver) enthalten Aufhellungsmittel, die das Silber auch in kleinen Mengen schädigen.

Wir empfehlen nach dem Auftragen von Hautlotionen oder Ölen eine Stunde zu warten bevor Sie das Produkt verwenden.

Die **Schlafmatten** und **Erdungsmatten** können mit mildem Seifenwasser und einem nicht scheuernden Tuch oder Schwamm abgewischt werden.

Die **Erdungsbänder** können vorsichtig von Hand in warmem Seifenwasser gewaschen werden.

## Optionales Zubehör

### Leitfähigkeitsmessgerät

Nach einer gewissen Nutzungsdauer möchten Sie möglicherweise Ihre Erdungsprodukte testen, um sicherzustellen, dass sie immer noch gut funktionieren. Der einfachste Weg, dies zu tun, ist mit unserem Leitfähigkeitsmessgerät. Weitere Einzelheiten entnehmen Sie bitte den Anweisungen, die mit dem Tester geliefert werden.

### Verlängerungskabel

Wenn Sie nicht nahe genug an einer Netzsteckdose oder Erdungsstange sind, damit das mitgelieferte Kabel bequem erreicht werden kann, sind Verlängerungskabel erhältlich.

## Zusätzliche Information

Weitere Informationen zu Ihren Produkten und zur Erdung im Allgemeinen finden Sie auf unserer Website.

Wenn Sie eine Frage haben, finden Sie die Antwort in unserem FAQ-Bereich. Alternativ zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren, und wir werden unser Bestes tun, um Ihnen zu helfen.

[www.groundology.de](http://www.groundology.de)