

Eine neue Mobilität entsteht



Stehen ist gesund

Knochen: Durch die naturnahe, senkrechte Belastung werden die Knochen gefordert und es kommt zu einem gesunden Knochenaufbau mit Mineraleinlagerung und Zellvernetzung, Stehen ist das Mittel gegen Osteoporose. Bei Kindern ist dies im Wachstum extrem wichtig für einen gesunden Körperbau.

Kreislauf: Durch die senkrechte Haltung wird das Herz gefordert, das Blut kommt frei in die Beine und muss in sportlicher Arbeit den ganzen Körper erreichen. Dabei werden auch Körperregionen, die sonst durch den Sitzdruck komprimiert werden, wieder richtig durchblutet.

Körperhaltung: Die Beine werden, so weit dies bei vorhandenen Kontrakturen, Sehnenverkürzungen und verbogenen Knochen noch möglich ist, in eine natürliche und gerade Stellung gebracht. Die Bänder dehnen sich wie es eigentlich normal sein sollte und bleiben elastisch.

Lunge: Die Lunge wird vom Druck, der durch das Sitzen entsteht, befreit. Außerdem begünstigt die Anstrengung des Stehens ein tiefes Durchatmen.

Harnwege: Da das gesamte Harnsystem wieder in eine Position übereinander kommt und vom Druck der im Sitzen komprimierten Organe befreit wird, kann der Harn leichter abfließen.

Verdauungssysteme: Was für Blase & Co. gilt, trifft auch für den Darmtrakt zu. Endlich werden die Organe nicht mehr zusammengedrückt und die Schwerkraft tut ihren Teil dazu.

Haut: Die Haut der Sitz- und Rückenfläche ist fast gänzlich vom Druck entlastet und auch frische Luft hat viel leichteren Zugang. Allerdings ist Vorsicht im Bereich der Fixierungen geboten, weil hier eine enorme Druckbelastung entstehen kann.

Hirn und Nerven: Beim Aufstehen kommen völlig ungewohnte Eindrücke, zum Beispiel durch den Gleichgewichtssinn im Innenohr, zum Gehirn. Auch sonst ist die ungewohnte Perspektive ein nicht zu unterschätzendes Gehirnjogging.

Psyche: In der aufrechten Haltung kann man seinen Mitmenschen wieder Auge in Auge begegnen und wird nicht „von oben herab“ behandelt.

Immunsystem: Der freie Fluss im Lymphsystem wird gewährleistet, was nicht nur gegen „dicke Beine“ hilft, sondern auch das Immunsystem nachhaltig stärkt.

