



Hauptartikel

Eat Well!

Auf der Suche nach optimaler Gesundheit und Wohlbefinden suchen wir oft nach verschiedenen Wegen, um uns besser zu fühlen. Zwei dieser Wege, die chiropraktischen Justierungen und die Ernährung, mögen unterschiedlich erscheinen, aber sie haben eine tief verwurzelte Verbindung, die die allgemeine Gesundheit erheblich verbessern kann. Während sich die Adjustierung auf die Aufrechterhaltung der korrekten Ausrichtung der Wirbelsäule und der Funktion des Nervensystems konzentriert, liefert die Ernährung die wesentlichen Bausteine für die Zellreparatur, die Energieproduktion und die allgemeinen Körperfunktion.

Die Ernährung dient als Treibstoff für unseren Körper und liefert die für Wachstum, Reparatur und optimales Funktionieren notwendigen Nährstoffe. Eine ausgewogene Ernährung, die reich an Vitaminen, Mineralien, Antioxidantien und Makronährstoffen ist, fördert nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern auch die Fähigkeit des Körpers, positiv auf Adjustierungen zu reagieren.

Essenzielle Nährstoffe spielen eine wichtige Rolle bei der Gewebereparatur und Entzündungshemmung. So besitzen beispielsweise Omega-3-Fettsäuren, die beispielsweise in Fisch, Leinsamen und Walnüssen enthalten sind, entzündungshemmende Eigenschaften, die den Genesungsprozess nach einer Adjustierung unterstützen können. Lebensmittel, die reich an Antioxidantien sind, wie Beeren, Blattgemüse und Nüsse, bekämpfen oxidativen Stress, fördern die allgemeine Gesundheit des Gewebes und verringern die Wahrscheinlichkeit von entzündungsbedingten Beschwerden.

Kalzium und Vitamin D sind wichtig für die Knochengesundheit und unterstützen die strukturelle Integrität der Wirbelsäule. Eine ausreichende Zufuhr dieser Nährstoffe kann zu stärkeren Knochen beitragen, wodurch das Wiederauftreten von Subluxationen verringert und die Wirksamkeit der Adjustierung erleichtert werden kann.

Auch die Ernährung spielt eine entscheidende Rolle bei der Energiegewinnung und der Erholung nach der Behandlung. Kohlenhydrate sind die primäre Energiequelle des Körpers. Sie liefern den für körperliche Aktivitäten benötigten Treibstoff und helfen dem Körper, sich von den Strapazen einer Adjustierung zu erholen. Komplexe Kohlenhydrate wie Vollkorngetreide, Obst und Gemüse bieten eine anhaltende Energiefreisetzung und unterstützen die allgemeine Vitalität.

Proteine, die oft als Bausteine des Körpers bezeichnet werden, helfen bei der Gewebereparatur und der Erholung der Muskeln. Nach einer Adjustierung tragen eiweißhaltige Lebensmittel zum Heilungsprozess bei, so dass sich Muskeln und Bindegewebe besser erholen können.

Die Flüssigkeitszufuhr ist ein weiterer wichtiger Aspekt sowohl der Adjustierung als auch der Ernährung. Eine angemessene Flüssigkeitszufuhr erhält die Elastizität der Weichteile, wodurch die Anpassungen effektiver werden und Beschwerden während und nach der Behandlung verringert werden. Das Trinken einer ausreichenden Menge Wasser unterstützt auch den Nährstofftransport und die Ausscheidung von Abfallstoffen, die für die Erhaltung einer optimalen Gesundheit unerlässlich sind.

Die Verbindung zwischen Adjustierung und Ernährung liegt in ihrem gemeinsamen Ziel, die Körperfunktionen zu optimieren. Hier erfahren Sie, wie sie zusammenarbeiten, um das ganzheitliche Wohlbefinden zu fördern:

- **Verbesserte Nervenfunktion:** Durch chiropraktische Korrekturen wird die Wirbelsäule neu ausgerichtet, was die Nervenfunktion verbessern kann. Eine ordnungsgemäße Nervenfunktion ist für das Verdauungssystem von entscheidender Bedeutung, da sie sicherstellt, dass die Nährstoffe aus der Nahrung effektiv vom Körper aufgenommen und verwertet werden.
- **Schmerzlinderung und Beweglichkeit:** Adjustierungen können Schmerzen lindern und die Beweglichkeit verbessern, so dass es für den Einzelnen einfacher wird, sich körperlich zu betätigen und einen aktiven Lebensstil zu führen. Dies wiederum kann das Gewichtsmanagement und die allgemeine Fitness unterstützen. Das sind wesentliche Bestandteile einer gesunden Ernährung.
- **Stressabbau:** Die Adjustierungen können den Stress im Körper reduzieren und helfen, den Hormonspiegel zu regulieren. Ein hoher Stresspegel kann zu schlechten Ernährungsgewohnheiten führen, was es schwierig macht, einen gesunden Ernährungsplan einzuhalten. Durch den Abbau von Stress kann die chiropraktische Behandlung indirekt eine bessere Ernährungsweise unterstützen.
- **Verbesserte Immunfunktion:** Die richtige Ernährung ist eine wesentliche Voraussetzung für ein starkes Immunsystem. In Kombination mit der Fähigkeit der Chiropraktik, die Nervenfunktion zu optimieren und Stress zu reduzieren, ist der Körper besser gerüstet, um Krankheiten abzuwehren.

Indem Sie die Rolle der Ernährung bei der Gewebereparatur, der Verringerung von Entzündungen, der Energieproduktion und der allgemeinen Körperfunktion erkennen, können Sie den Nutzen der Adjustierung erhöhen und sich auf eine Reise in Richtung ganzheitliches Wohlbefinden begeben. Durch diesen harmonischen Ansatz können Sie eine bessere Lebensqualität, eine größere Mobilität und ein neues Gefühl der Vitalität erfahren.

Tipp

Eine neue Gewohnheit

Achte vor allem auf das, was du isst!



- **Ausgewogene Ernährung:** Eine ausgewogene Ernährung ist entscheidend für die Gesundheit. Sie sollte eine Vielzahl von Lebensmitteln aus allen Nahrungsmittelgruppen enthalten.
- **Portionsgröße beachten:** Es ist wichtig, die Portionsgröße im Auge zu behalten, um Überessen zu vermeiden und das Gewicht zu kontrollieren.
- **Frische Lebensmittel bevorzugen:** Frische, unverarbeitete Lebensmittel wie Obst, Gemüse, mageres Fleisch und Vollkornprodukte sind gesünder als verarbeitete Lebensmittel.
- **Viel Wasser trinken:** Ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist wichtig für den Körper. Wasser ist die beste Wahl, um den Durst zu stillen.
- **Genussvolles Essen:** Essen sollte ein Genuss sein. Langsam essen, die Mahlzeiten in Ruhe genießen und auf die Bedürfnisse des Körpers achten, sind wichtige Prinzipien der gesunden Ernährung.



Neues Buch

Eine Ergänzung in der KIWI Leihbücherei

Glukose gut, alles gut: der Schlüssel zu schlanker Linie, reiner Haut, besserem Schlaf und allgemeinem Wohlbefinden. In Der Glukose-Trick erzählt Jessie Inchauspé persönliche Geschichten und gibt Tipps, wie man Lebensmittel in der richtigen Reihenfolge essen kann.



Podcast

KIWI Chiro für deine Ohren

In unserem Podcast #33 sprechen Ruben und Chris über Bandscheibenvorfälle, wie sie sich auf den Körper auswirken und wie Chiropraktik helfen kann. Chris spricht über eine Studie, die durchgeführt wurde und Menschen erstaunliche Verbesserungen durch chiropraktische Behandlungen zeigten.

Wir möchten uns vorstellen



Team

Sunny Laaser

Teammitglied seit 2020

Hi ihr Lieben,

ich bin Susanne Laaser, aber die meisten von euch nennen mich hier bei Kiwi Chiropractic einfach Sunny. Ich dachte, es wird Zeit, mich mal persönlich vorzustellen und euch ein bisschen mehr über mich zu verraten.

Seit nunmehr drei Jahren bin ich Teil des Kiwi-Teams. Damals kam ich als Praxismitglied hier hin, genau wie ihr. Die Chiropraktik beeindruckte mich so nachhaltig, dass ich beschlossen habe, ein Teil von Kiwi zu werden. In den ersten zwei Jahren habe ich also neben meinem Retail Design Studium und der Leitung eines Cafés auch noch als Chiropractic Assistant bei Kiwi gearbeitet. Seit einem Jahr bin ich nun Praxiskoordinatorin, da mein Studium beendet ist und ich mich Kiwi gerne noch mehr widmen wollte. Klingt nach viel Verantwortung, oder? Tatsächlich haben wir sehr flache Hierarchien hier, was ich sehr schätze. Im Herzen bin ich immer noch die Sunny, die gerne mit euch plaudert, wenn sie euch sieht und nun dazu beiträgt, dass alles rund läuft.

Der menschliche Körper hat mich schon immer fasziniert. Seit Jahren beschäftigte ich mich insbesondere mit den Themen Ernährung und ganzheitliche Hautgesundheit und einige von euch wissen, dass ich privat pflanzliche Hautpflegeprodukte für Freunde und Familie herstelle. Vor allem verstand ich, dass die Haut als Organ nach außen anzeigt, wenn im Inneren etwas nicht in Balance ist. Deswegen bin ich nun neben Kiwi angehende Heilpraktikerin, um noch mehr zu lernen und euch in der Zukunft noch besser unterstützen zu können.

Ich habe selber eine lange und spannende Reise zur Gesundheit hinter mir und durfte dadurch viel Erfahrung sammeln sowie lernen, dass „das Unmögliche“ manchmal doch möglich ist. Einiges davon und welche große Rolle das Nervensystem dabei spielte, teile ich mit euch bei unserem Nutrition Talk am 19.10. Falls ihr diesen verpasst habt, so könnt ihr ihn jederzeit auch auf unserem YouTube Kanal abrufen.

Das Beste an meinem Job hier bei Kiwi ist definitiv die Zusammenarbeit mit großartigen Menschen wie euch. Eure Geschichten, eure Fortschritte und eure Gesundheit sind mein täglicher Antrieb. Und wir haben hier ein fantastisches Team, mit dem es Spaß macht zu arbeiten.

Mit sonnigen Grüßen,
Sunny

Quartals-News



News

Die nackte Wahrheit über deinen Körper

Wenn chiropraktische Korrekturen eine Subluxation oder Fehlstellung korrigieren, kann dies die natürliche Freisetzung von im Körper gespeicherten Giftstoffen in Gang setzen. Eine Anhäufung von Giftstoffen im Körper kann die effektive Kommunikation zum und vom Gehirn über die Nerven im ganzen Körper verhindern.



Frage

Kann Chiropraktik helfen bei ...

Stärkung des Immunsystems...

Die Chiropraktik ist eine alternative medizinische Praxis, die sich auf die Korrektur von Problemen im Muskel-Skelett-System konzentriert. Doch wussten Sie, dass sie auch einen Einfluss auf das Immunsystem haben kann?

Studien haben gezeigt, dass Chiropraktik die Funktion des Immunsystems verbessern kann, indem sie die Kommunikation zwischen dem Nervensystem und dem Immunsystem optimiert. Durch die Beseitigung von Blockaden und Fehlstellungen in der Wirbelsäule können Chiropraktoren dazu beitragen, dass das Nervensystem effizienter arbeitet, was wiederum die Abwehrkräfte des Körpers stärkt.

Ein gut funktionierendes Immunsystem ist entscheidend, um Krankheiten abzuwehren und die Gesundheit zu erhalten. Chiropraktik kann als ergänzende Therapie zur Stärkung des Immunsystems betrachtet werden, insbesondere für Menschen, die nach ganzheitlichen Ansätzen zur Gesundheitspflege suchen.



Die Highlights des letzten Quartals

Bei unserem letzten Event, der „Movement Workshop“, sprachen unsere Chiropraktiker darüber, wie wichtig Bewegung in Ihrem Leben ist, und gaben Tipps und Empfehlungen, wie du mehr Bewegung in deinen Tagesablauf integrieren kannst.

Für alle, die letztes Mal nicht dabei sein konnten, haben wir das Event mitgefilmt, sodass ihr den Vortrag auf Youtube nachgucken könnt. Falls ihr Fragen zu dem Thema habt, fragt uns immer gerne!

Events

Nutrition Workshop

19. Oktober um 19.30 Uhr

Hör dir am 19. Oktober um 19.30 Uhr an, wie du eine gute Ernährung in dein Leben integrieren kannst und wie sie sich auf deinen Körper auswirkt. Zu den Gastrednern gehören; Heilpraktikerin Lea Banasch, der Gesundheitscoach Philipp Spießbach und unsere Ernährungsexpertin, Sunny Laaser.

Wirbelsäulen & Körperhaltungs-Workshop

Die nächsten Termine:

10.10.23 19:30

07.11.23 19:30

05.12.23 19:30



Dieser Workshop richtet sich an alle Praxismitglieder sowie deren Freunde und Familie.

Die Wirbelsäule und deine Körperhaltung spielen eine äußerst wichtige Rolle für eine optimale Gesundheit. Hier lernst du die Grundlagen kennen, was du selbst zu Hause tun kannst, um deine Körperhaltung und Wirbelsäule zu unterstützen und ggf. deine chiropraktischen Justierungen noch effektiver zu machen.

Sichere dir über den folgenden QR Code einen Platz für den nächsten Workshop für dich, deine Freunde & Familie:

Anmeldung per QR-CODE



Donations

In eurem Auftrag der Community helfen

Weihnachten steht vor der Tür und wenn du etwas Gutes tun und Anderen, die weniger Glück haben, helfen möchtest, wird Kiwi Chiropractic in unseren Praxen in Düsseldorf und Hückingen wieder Lebensmittel und Hygieneartikel für die Armenküche in Düsseldorf sammeln (<https://armenkueche.de>).

Eure Eindrücke



Kathi Everaerts ★★★★★

Nach ein paar Monaten Behandlung in der Praxis von Andrew und seinem Team möchte ich meine Erfahrungen teilen und hoffe, dass es Leuten mit Migräne helfen kann. Ich hatte genug von meinen Symptomen, den Einschränkungen, die damit einhergingen. Ich hatte sehr mit Migräne und steifem Nacken zu kämpfen, konnte meinen Kopf häufig nicht bewegen und das über mehrere Jahre und mehrmals im Monat. Bei Andrew lernen ich und mein Körper nun Stress zu verarbeiten, umzulenken und besser damit umzugehen. Seit ich in Behandlung bin hatte ich tatsächlich keine einzige Migräneattacke mehr und meinem Nacken geht es so viel besser, was mich selber wahrscheinlich am meisten verwundert und staunen lässt. Auch Probleme mit Hüfte und Knie werden behandelt und werden immer besser. Hat Chiropraktik meinen Alltag und meine Lebensqualität verbessert? Klares ja und mehr als ich erwartet hätte. To be honest: hättest du mir erzählt, dass es so viel besser wird, hätte ich das abgelächelt. Dass man hier in der Gesamtheit untersucht und betrachtet wird, physisch und mental, gefällt mir sehr. Das gesamte Team ist toll, die Praxis super entspannt und Andrew und Chris, meine beiden Chiropraktiker, sind einfach großartig und so empfehlenswert! Thanks a million!

Rouven Lotze ★★★★★

Ich habe im März 2023 mit der Behandlung begonnen, seitdem sind meine Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich komplett verschwunden und ich schlafe zum ersten Mal seit Jahren die Nächte durch. Ich war zu Beginn überzeugt, dass sich Verbesserung einstellen wird, bin aber von der Intensität, mit und der Geschwindigkeit in der sich meine Lebensqualität verbessert überrascht und erfreut. Ich kann Kiwi Chiropractic aus tiefstem Herzen und uneingeschränkt empfehlen, die Behandlung ist ihren Preis vollumfänglich wert, das Geld ist definitiv eine sehr gute Investition in die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden. Vielen Dank, ihr habt meine Lebensqualität auf ein neues Niveau gehoben.





Gewohnheiten

Post adjustment Rhythmus

Es gibt 4 Gewohnheiten, die du als Ergänzung zu deinen chiropraktischen Justierungen implementieren kannst.

Diese Gewohnheiten werden deinem Körper helfen, die Justierungen schneller zu akzeptieren und nachhaltig werden zu lassen.

1. Stehe gleichmäßig auf beiden Beinen
2. Setze dich gleichmäßig auf beide Sitzbeinknochen
3. Trinke direkt nach der Justierung ein Glas Wasser
4. Gehe nach der Justierung 10 Minuten spazieren

(+) Wenn du kannst, mach ein Nickerchen und lass deinen Körper die Justierung verarbeiten, während die natürliche Intelligenz deines Körpers an die Arbeit geht.

Sind wir verbunden?

Folge unsere Posts und bekomme regelmäßigen Input, wie dein Körper am besten funktioniert.

Außerdem bleibst du auf dem Laufenden über unsere Veranstaltungen in den Praxen und kannst deine eigenen Fragen rund um das Thema Chiropraktik stellen.

Es gibt einen starken Rhythmus in unseren sozialen Medien, der dich zu einem gesunden Lebensrhythmus führen kann.

 @kiwichiropractic

Socials

Termine vereinbaren

Um deinen nächsten Termin zu vereinbaren, kannst du unsere Website www.kiwi-chiropractic.de besuchen.



Website besuchen



Freunde und Familie kostenloser
Wirbelsäulencheck Düsseldorf
(neue Personen)