

Kiwi Quarterly .

Issue 3 – Quarter 3, 2022

HAUPTARTIKEL

Wie unsere Haltung unser Gemüt bestimmt

Unser Alltag hat sich in den letzten Jahren immens verändert.

Durch Homeoffice und Homeschooling, waren wir mehr zuhause, haben dort an unseren Schreibtischen, Küchentischen und unseren Wohnzimmern nicht nur gelebt, sondern auch gearbeitet und gelernt. Wenn wir vorher schon viel auf Bildschirme geguckt haben, hat sich dies in den letzten Jahren definitiv noch gesteigert. Zusätzlich an Orten und Tischen, auf Stühlen, an die wir kaum gewohnt waren.

Viele, die zu uns in die Praxis kommen, geben an, dass ihre Beschwerden durch das Homeoffice erst richtig präsent geworden sind – die Umstellungen waren in vielen Fällen der letzte Tropfen, der das Fass zum Überlaufen brachte (Wer schon in unserem Workshop war, kennt diese Metapher ;-)

Aber warum haben diese vermeintlich kleinen Umstellungen so einen Einfluss auf uns und unseren Körper?

Der menschliche aufrechte Gang und damit unsere Haltung sind etwas, das uns alle besonders macht. Er macht uns evolutionär überlegen und eine gute Haltung ermöglicht uns ein gutes, mobiles Leben. Zusätzlich kommunizieren wir viel mehr über unseren Körper als uns häufig bewusst ist. „Den Kopf hängen lassen“, „Sich erschlagen fühlen“, „Die Welt auf den Schultern tragen“. Wir alle kennen diese Phrasen und verbinden sofort ein Bild in unserem Kopf damit. So wie unsere Körpersprache unsere Emotionen ausdrückt, kann sie auch Emotionen in uns hervorrufen.

Wenn du also lange Zeit mit hängendem Kopf auf dein Handy guckst, ruft das die gleichen unterbewussten Assoziationen in deinem Gehirn hervor, die du sonst hast, wenn du aus einem anderen Grund „den Kopf hängen lässt“.

Dein Körper produziert Stresshormone, dein Sympathikus ist aktiver, deine Lungen und andere Organe können sich nicht optimal bewegen.

Überlege mal, ob du dich nach 30 Minuten auf Social Media am Handy lungern jemals richtig belebt und gut gefühlt hast. Genau das ist der Effekt, von dem ich spreche.

Was kannst du also tun?

1. Leg dir eine Bildschirmzeit fest, um weniger Zeit am Handy zu verbringen.
2. Halte dein Handy direkt vor dein Gesicht, statt nach unten zu gucken. Damit entlastest du deine Halswirbelsäule und deine Sinne.
3. Wenn du nicht im Stehen arbeiten kannst, stehe mindestens alle 40 Minuten kurz auf, bewege dich und atme tief ein und aus.
4. Zwischendurch in die Ferne und ins Grüne gucken. Das entlastet deine Augen und stimuliert den Parasympathikus.



Freu dich über die Bewegung und genieß sie, dein Gehirn wird sie dankend annehmen. Gemeinsam können wir dann deine Fortschritte verfolgen und weiter optimieren. Wenn du mehr wissen willst, sprich uns auf das Bild in der Praxis an.

Cheers, Alisha

EINE NEUE GEWOHNHEIT

Gerade sitzen.

8 Stunden am Stück auf der Arbeit ist das zu anstrengend? Ja, erstmal. Suche dir deshalb etwas, das du jeden Tag machst (Mails checken, den Kalender überarbeiten am Morgen, etc.) und nehme dir vor jeden Tag für diese Zeit gerade zu sitzen. Den Rest des Tages hast du „frei“. Nach zwei Wochen suchst du dir die zweite Aktivität, in die du deine Haltung aktiv integrieren kannst und so weiter. So wird gerade sitzen nicht nur zum Workout nebenbei, sondern auf Dauer auch ganz easy. Wenn du nicht weißt, wie du gerade sitzt, besuch unseren Workshop.

Vorteile:

Verbesserte Atmung.

Weniger Druck auf der Lendenwirbelsäule.

Rücken- und Bauchworkout ohne viel Aufwand und Extra-Zeit

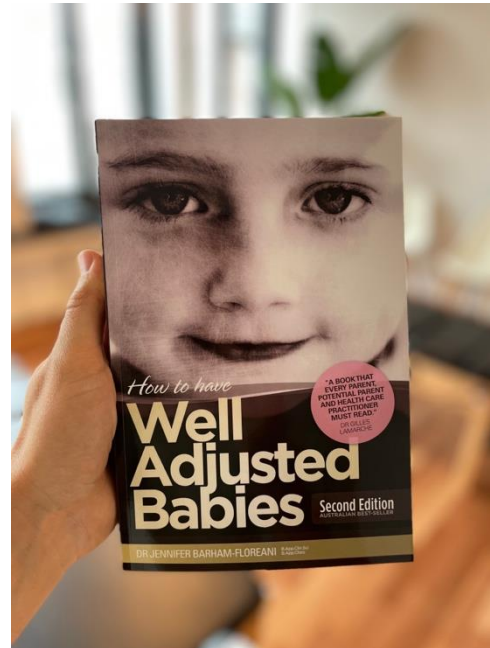
EINE ERGÄNZUNG DER KIWI LEIHBÜCHEREI

Wir haben unsere Leihbibliothek eröffnet!

Hier werden wir kontinuierliche eine Sammlung von Büchern über Chiropraktik und Gesundheit erweitern.

Gerne könnt ihr euch Bücher für ein paar Wochen ausleihen.

Wir haben 3 Exemplare von "Well Adjusted Babies" erhalten, das von einer wunderbaren Chiropraktikerin und Mutter in Australien geschrieben wurde. Es ist ein dickes Buch, aber ein kompletter Leitfaden für die Schwangerschaft und die Zeit danach.



KIWI CHIRO FÜR DEINE OHREN

In Episode 9 unseres Podcast haben Finn und Andrew über die Gründe für Degeneration an der Wirbelsäule gesprochen, was das eigentlich bedeutet und wie ihr dieser vorbeugen könntet.

Großartige Tipps, um einen Bandscheibenvorfall vorzubeugen und Hintergrundwissen dazu, wann ihr zum Beispiel eure Halswirbelsäule im Alltag besonders unter Druck setzt.

Viel Spaß beim Anhören auf allen Streamingplattformen und lasst gerne eine Bewertung da!



WIR MÖCHTEN VORSTELLEN

Mein Name ist Ruben Mateo und ich bin seit Anfang des Jahres Teil des „Kiwi-Chiropraktik“-Teams. Ich bin einer der ersten 50 Absolvent:innen der Universität Dresden, die einen akkreditierten Master of Science in Chiropraktik erlangt haben.

Während meines Studiums bin ich des Öfteren nach Amerika geflogen, um dort die Wurzeln der Chiropraktik tiefer zu ergründen. So konnte ich von den größten „Speakern“ und „Practicionern“ lernen, diese kennenlernen und bis heute von ihrem Wissen profitieren.

Nach erfolgreichem Abschluss meines Studiums habe ich außerdem praktische Erfahrung in einer Praxis in Köln sammeln können und bin nun glücklich, in einem großartigen Team und in einer großartigen Praxis im Herzen von Düsseldorf mit vielen verschiedenen Praxismitgliedern arbeiten zu dürfen.

Ich bilde mich weiterhin fort, um auf dem neuesten Stand der Wissenschaft zu bleiben und mein Behandlungsspektrum für Euch zu erweitern.

Im Alter von 16 Jahren bin ich auf die Chiropraktik gestoßen. Damals selbst als aktiver Fußballspieler, immer wieder verletzt. Chiropraktik hat mir geholfen sowohl mental als auch körperlich wieder fit zu werden. Sowohl auf dem Fußballplatz als auch neben dem Platz wieder Gas geben zu können. Seitdem konnte ich von der Vorstellung nicht mehr loslassen, auch einmal in der Praxis zu stehen und anderen Menschen dabei zu helfen.

Während des Studiums bin ich außerdem auch anderen Jobs nachgegangen. So habe ich als Betreuer in einer Grundschule gearbeitet oder bin schauspielerischen Tätigkeiten nachgegangen. Ich liebe es außerdem kreativ zu sein, zu lesen und mache neben der Chiropraktik Musik und gehe ins Fitnessstudio.

Ich würde mich freuen, auch Dich früher oder später in der Praxis einmal persönlich kennenlernen.
Denn auch in Dir steckt noch viel mehr Potenzial, als du gerade abrufen kannst ;-)

Ruben



DIE NACKTE WAHRHEIT ÜBER DEINEN KÖRPER

Wusstest du schon, dass Babys 70 zusätzliche Knochen haben?

Diese ossifizieren (verknöchern) im Laufe des Lebens. Sie bilden in den Händen, dem Schädel und den Wirbeln größere, stabilere Knochen - sind also erst später im Leben „fertig“. Besonders beim Schädel ist diese Beweglichkeit wichtig für den reibungslosen Ablauf der Geburt.

Jetzt kannst du dir sicher noch besser vorstellen, warum es uns so wichtig ist, Babys in der Praxis zu sehen und sie schon früh auf eventuelle Subluxationen zu überprüfen – der Effekt einer Justierung kann bei ihnen noch viel größer sein als Erwachsene es gewohnt sind!

BEVORSTEHENDE EVENTS

Wenn du noch mehr über Chiropraktik und Babies oder Chiropraktik in der Schwangerschaft erfahren möchtest, komm gerne zu unserem nächsten Mother's Event in der Praxis in Düsseldorf.

Dieser findet am 4. Juli um 10 Uhr statt – auch für Verpflegung ist gesorgt und einen Gastbeitrag. Außerdem ist es ein toller Ort, um andere (werdende) Mütter kennenzulernen.

Möchtest du mehr über kleine Kniffe im Alltag erfahren, die deiner Haltung langfristig helfen, komm zu unserem nächsten Workshop. Er findet jeden zweiten und vierten Dienstag im Monat um 19:30 Uhr ebenfalls in der Praxis in Düsseldorf statt.

Kimberley ist zurück! Unsere Neurowissenschaftlerin von der HHU wird ihren berühmten Vortrag "Warum dir dein Gehirn deinen freien Willen klaut!" halten. Das letzte Mal war sie 2019 bei uns und das Interesse war groß.

Schick uns eine Instagram-Nachricht oder sprechen uns am Empfang an, um dich anzumelden.



KANN CHIROPRAKTIK HELFEN BEI...?

...Kopfschmerzen

Die aktuelle Studienlänge zeigt, dass eine chiropraktische Betreuung eine sehr effektive Methode gegen Kopfschmerzen darstellt. Insbesondere betrifft dies, die Frequenz und Intensität der Kopfschmerzepisoden.

In den meisten Fällen liegt die Ursache von Kopfschmerzen bei einer Wirbelsäulen-Dysfunktion und einer daraus folgenden erhöhten Muskelspannung.

Aber was kann Chiropraktik dagegen tun?

Chiropraktik setzt gezielte Impulse in die Wirbelsäule, sodass sich dessen Funktion verbessert und sich der Stress auf das Nervensystem reduziert.

Das Resultat: Optimale Körperfunktion, weniger Kopfschmerzen und mehr Freude im Leben dich und deine Familie.

EURE EINDRÜCKE

Ricarda Wagner – Google-Bewertung des Monats

Nach langwierigen Beschwerden an der Hüfte, vielen Diagnosen unterschiedlichster Ärzte und Empfehlung zur Aufgabe meines Lieblingssports Laufen, bin ich in zu „Kiwi Chiropractic“ gekommen.

Das Team nimmt sich sehr viel Zeit, hört wirklich gut zu und konzentriert sich auf meine ganz persönlichen Ziele statt nur auf das Problem. Der Körper wird dort als Ganzes betrachtet und das Team hat Ursachen an ganz anderen Stellen gefunden.

Passend zur Behandlung und vielen Alltagstipps unterstützt die Praxis mit Newslettern, Videoformaten und Podcasts, wodurch ich sehr viel gelernt habe. Die Beschwerden, Lebensqualität sowie auch meine Stimmung und Zuversicht haben sich über die letzten Monate deutlich verbessert und ich vertraue Kiwi Chiropractic zu 150 %.

Das gesamte Praxis-Team ist sehr sympathisch und immer positiv, so dass man sich sehr gut aufgehoben fühlt - physisch und genauso mental. Ich würde Andrew und sein Team jedem empfehlen - mit Beschwerden sowieso und auch präventiv.

IN EUREM AUFTRAG DER COMMUNITY HELFEN

Wir möchten allen, die am Samstag, den 18. Juni zum ersten jährlichen Wohltätigkeitstag von Kiwi gekommen sind DANKE sagen!

Es war ein großartiges Vergnügen, mit Menschen außerhalb unseres "normalen" Praxisumfelds in Kontakt zu kommen.

Wir sind uns sicher, dass das Team von Gutenacht Bus Düsseldorf die Unterstützung zu schätzen weiß und wir hoffen, dass wir eine Veranstaltung wie diese zu einem jährlichen Projekt machen können. So können wir unsere lokalen Helden unterstützen und einen noch größeren Einfluss auf die Gemeinschaft ausüben.



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?

Alisha, eine unserer Chiropraktiker:innen, leitet unseren Instagramaccount. Folge unseren Posts dort und bekomme regelmäßigen Input dazu, 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

NÄCHSTE KIWI QUARTERLY FOLGE:

SCHLAF

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



Website



Freunde und Familie **kostenloser**
Wirbelsäulencheck Düsseldorf
(neue Personen)