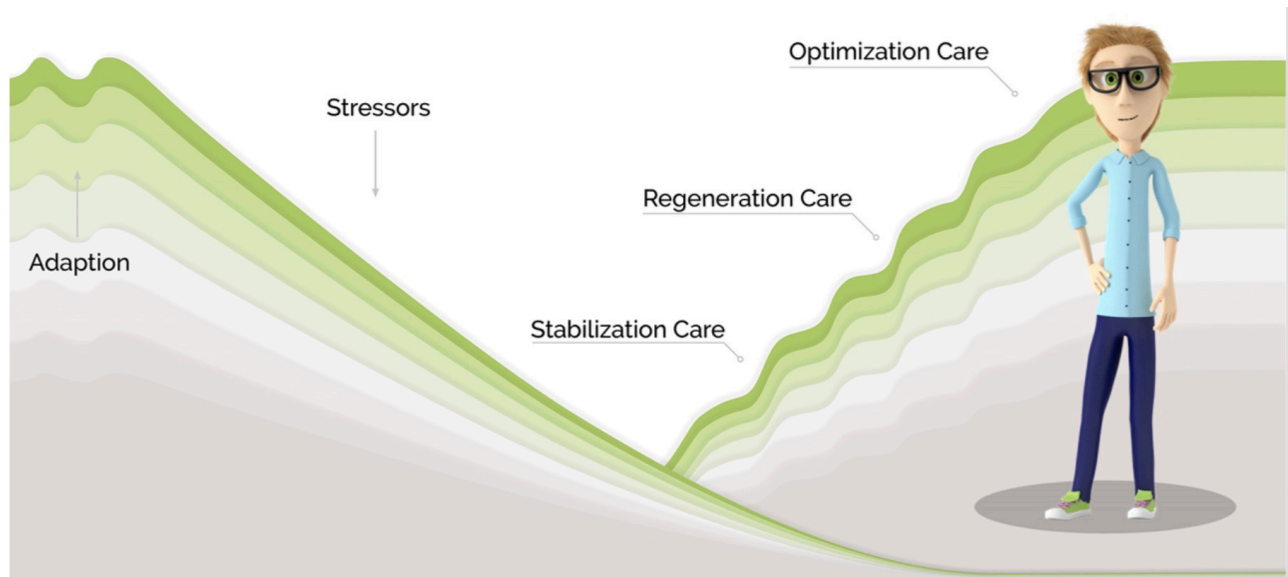


# The Journey



## Die chiropraktische Reise: Phasen der Versorgung für ganzheitliches Wohlbefinden

Die Chiropraktik ist ein ganzheitlicher Ansatz für Gesundheit und Wohlbefinden, der die Beziehung zwischen der Körperstruktur – insbesondere der Wirbelsäule – und ihrer Funktion betont. Über die bloße Behandlung von Symptomen hinaus zielt die Chiropraktik darauf ab, die optimale Gesundheit wiederherzustellen und zu erhalten, indem sie eine Abfolge sorgfältig abgestimmter Behandlungsphasen durchläuft: Stabilisierungspflege, Regenerationspflege und Optimierungspflege. Jede Phase geht auf spezifische Bedürfnisse ein und führt die Praxismitglieder von Schmerzlinderung zu nachhaltigem Wohlbefinden. Lassen Sie uns jede Phase dieser transformierenden Reise erkunden.

### Stabilisierungspflege: Eine starke Grundlage schaffen

Der erste Schritt auf der chiropraktischen Reise ist die Stabilisierungspflege, die darauf abzielt, akute Beschwerden zu lindern und das grundlegende Gleichgewicht des Körpers wiederherzustellen. Die meisten Praxismitglieder beginnen diese Phase aufgrund akuter Schmerzen wie Rückenschmerzen, Nackenschmerzen oder Kopfschmerzen, die oft durch Verletzungen, schlechte Haltung oder Stress verursacht werden.

In dieser Phase konzentrieren sich Chiropraktiker\*innen darauf, Schmerzen zu lindern, Entzündungen zu reduzieren und Fehlstellungen der Wirbelsäule zu stabilisieren. Justierungen und Übungen für den Alltag werden häufig eingesetzt, um die zugrunde liegende Ursache der Funktionsstörung zu beheben. Diese helfen, die richtige Gelenkfunktion wiederherzustellen, die Mobilität zu verbessern und weitere Schäden zu verhindern.

Konsistenz ist in der Stabilisierungspflege entscheidend. Praxismitglieder benötigen möglicherweise häufigere Besuche, um sicherzustellen, dass die Justierungen beibehalten werden und der Körper beginnt, sich an die wiederhergestellte Ausrichtung anzupassen. Obwohl diese Phase in erster Linie reaktiv ist, legt sie den Grundstein für eine tiefere Heilung, indem sie ein Umfeld schafft, in dem sich der Körper selbst reparieren kann.

## Regenerationspflege: Heilung und Wiederaufbau

Sobald Schmerzen und Instabilität unter Kontrolle sind, geht die Reise in die Regenerationspflege über. Diese Phase konzentriert sich auf die Heilung und Stärkung des Körpers, damit geschädigtes Gewebe, Bänder und Muskeln vollständig genesen können.

In der Regenerationspflege verschiebt sich der Fokus von der Symptombehandlung hin zur Beseitigung der zugrunde liegenden biomechanischen Probleme, die zur Funktionsstörung geführt haben. Justierungen werden häufig durch rehabilitative Übungen, Lebensstiländerungen und Ernährungsberatung ergänzt, um die Gewebereparatur zu unterstützen und das Risiko eines Rückfalls zu minimieren.

Diese Phase ist durch schrittweise Verbesserungen gekennzeichnet. Praxismitglieder bemerken möglicherweise eine erhöhte Flexibilität, eine bessere Haltung und eine verbesserte körperliche Leistungsfähigkeit, während ihr Körper beginnt zu heilen. Regelmäßige chiropraktische Besuche werden fortgesetzt, aber die Häufigkeit nimmt im Vergleich zur Stabilisierungspflege in der Regel ab.

Die Regenerationspflege ist entscheidend, weil sie nicht nur bestehende Probleme löst, sondern auch den Körper darauf vorbereitet, zukünftigen Belastungen standzuhalten. Es geht darum, kurzfristige Erleichterung in langfristige Widerstandsfähigkeit zu verwandeln, indem die strukturelle und funktionale Integrität der Wirbelsäule und des Nervensystems gestärkt wird.

## Optimierungspflege: Im Wohlbefinden gedeihen

Die letzte Phase der chiropraktischen Reise ist die Optimierungspflege, die darauf abzielt, Spitzenleistungen aufrechtzuerhalten und zukünftige Probleme zu verhindern. Oft als Wellness- oder Erhaltungspflege bezeichnet, verkörpert diese Phase die proaktive Philosophie der chiropraktischen Gesundheit.

Die Optimierungspflege richtet sich an Personen, die einen stabilen und schmerzfreien Zustand erreicht haben und ihre allgemeine Gesundheit weiter verbessern möchten. Regelmäßige Kontrolluntersuchungen und Justierungen sorgen dafür, dass kleinere Fehlstellungen korrigiert werden, bevor sie zu größeren Problemen führen.

Diese Phase geht über die Gesundheit der Wirbelsäule hinaus. Chiropraktiker\*innen arbeiten häufig mit den Praxismitgliedern an ganzheitlichen Strategien wie Stressbewältigung, ergonomischen Verbesserungen und Ernährungsumstellungen. Ziel ist es, den Menschen zu helfen, körperlich, geistig und emotional in Bestform zu sein.

Die Optimierungspflege ist besonders vorteilhaft für Sportler\*innen, vielbeschäftigte Berufstätige und alle, die einen aktiven und gesunden Lebensstil pflegen möchten. Sie befähigt sie, das Leben in vollen Zügen zu genießen, ohne die Einschränkungen durch chronische Schmerzen oder wiederkehrende Verletzungen.

## Die ganzheitliche Perspektive: Integration der Phasen

Obwohl die chiropraktische Reise oft in diesen drei Phasen beschrieben wird, sind die Übergänge zwischen ihnen fließend und auf die individuellen Bedürfnisse jedes Praxismitglieds abgestimmt. Die Stabilisierungspflege bildet die notwendige Grundlage, die Regenerationspflege sorgt für nachhaltige Heilung, und die Optimierungspflege erhält das langfristige Wohlbefinden.

Der Erfolg dieser Reise hängt von der Zusammenarbeit zwischen Chiropraktiker\*in und Praxismitglied ab. Die Einhaltung der verordneten Justierungen, Übungen und Lebensstiländerungen ist entscheidend für die besten Ergebnisse. Chiropraktik ist keine schnelle Lösung, sondern ein umfassender Ansatz zur Verbesserung der natürlichen Fähigkeit des Körpers, zu heilen und zu gedeihen.

## Fazit: Eine lebenslange Verpflichtung zur Gesundheit

Die chiropraktische Reise ist mehr als eine Reihe von Justierungen – sie ist eine Verpflichtung, die komplexen Systeme des Körpers zu verstehen und zu pflegen. Von der Stabilisierung akuter Zustände über die Förderung des lebenslangen Wohlbefindens bietet die Chiropraktik einen Weg zu verbesserter Gesundheit und Vitalität.

Für diejenigen, die bereit sind, diesen transformierenden Weg zu beschreiten, bietet die Chiropraktik die Werkzeuge und die Anleitung, um von Genesung über Widerstandsfähigkeit bis hin zur Optimierung zu gelangen. Es ist eine Reise der Selbstermächtigung, Heilung und ganzheitlichen Gesundheit.

Tip

# Eine neue Gewohnheit



Tipps für eine gesunde Wirbelsäule:

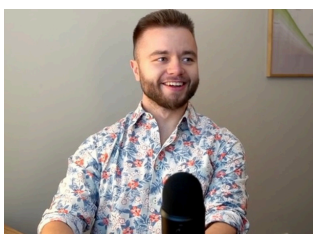
- **Dehnung und Kräftigung des Rückens** - Ein regelmäßiges Programm zur gezielten Dehnung und Kräftigung ein, was der Schlüssel zum langfristigen Erfolg bei der Bewältigung und Kontrolle von Wirbelsäulenschmerzen ist.
- **Ein gesundes Gewicht beibehalten** - Übermäßiges Gewicht kann die Wirbelsäule übermäßig belasten. Außerdem kann Übergewicht oft zu zusätzlichen Krankheiten oder körperlichen Beschwerden führen, die die Wirbelsäule weiter beeinträchtigen oder bestehende Probleme verstärken können.
- **Nicht Rauchen** - Nikotin ist ein Vasokonstriktor - es verengt die Blutgefäße, verringert den Blutfluss und schränkt die Sauerstoff- und Nährstoffzufuhr zur Wirbelsäule ein. Die Gefäßverengung kann Entzündungen und Abbauprozesse in der Wirbelsäule und im gesamten Körper beschleunigen.
- **Reduzieren oder eliminieren Sie entzündungsfördernde Lebensmittel** - Vermeiden Sie eine Ernährung mit entzündungsverursachenden Milchprodukten, rotem Fleisch, raffiniertem Zucker und anderen verarbeiteten Lebensmitteln. Entscheiden Sie sich stattdessen für gesunde, entzündungshemmende Lebensmittel, z. B. pflanzliche Lebensmittel, die von Natur aus kalorienarm sind und einer übermäßigen Gewichtszunahme entgegenwirken.
- **Vorsicht beim Heben schwerer Lasten** - Das Bücken zum Heben einer schweren Last stellt eine große Belastung für die Wirbelsäule dar. Achte beim Heben auf die richtige Technik: Halte den Rücken gerade, die Knie beugen und die Kraft der Beine nutzen, um die Last zu heben.
- **In Bewegung bleiben** - Längeres Verharren in einer Position ist anstrengend für die Wirbelsäule. Halte die Wirbelsäule in Bewegung - wenn du zum Beispiel bei der Arbeit lange sitzen musst, mach häufig Pausen. Bewegst du dich, gehst du spazieren und machst gelegentlich Gymnastik oder dehnt dich, bleibt dein Rücken flexibel und geschmeidig.



## Neues Buch

### Eine Ergänzung in der KIWI Leihbücherei

Dieses Buch ist nicht nur eine bloße Ansammlung von Worten, sondern ein Wegweiser zum Verständnis, wie die Chiropraktik dein Wohlbefinden revolutionieren kann. Beim Durchblättern werden die Geheimnisse der Justierungen, der Nervenfunktion und der ganzheitlichen Heilung, die die Chiropraktik bietet, aufgedeckt. Verabschiede dich von anhaltenden Schmerzen, Unwohlsein und eingeschränkter Mobilität, indem du dir das ermächtigende Wissen zu eigen machst, das auf diesen Seiten vermittelt wird.



## Podcast

### KIWI Chiro für deine Ohren

Im Podcast #39 hörst du eins unserer langjährigen Praxismitglieder über seine Erfahrungen mit der Chiropraktik und darüber, wie diese ihm geholfen hat, eine bessere Verbindung zu sich selbst und seinem Körper zu finden.

# Neues Teammitglied

## Niklas



Hallo ihr Lieben,

Für diejenigen, die mich noch nicht kennen: Mein Name ist Niklas Henke, und seit Anfang des Jahres bin ich der neueste Chiropraktiker im Kiwi-Team. Es ist mir eine große Freude, mich euch näher vorzustellen.

Zur Chiropraktik kam ich durch ein Ereignis, das mein Leben nachhaltig geprägt hat. Vor 14 Jahren erlitt meine Mutter bei einem Skiunfall schwere Verletzungen – mehrere Bandscheibenvorfälle und innere Blutergüsse führten dazu, dass sie wochenlang auf einen Rollator und später auf Krücken angewiesen war. Über eineinhalb Jahre blieb eine Besserung aus, bis sie schließlich die Chiropraktik für sich entdeckte. Diese Erfahrung hat nicht nur das Leben meiner Mutter verändert, sondern auch meinen beruflichen Weg entscheidend geprägt.

Während meines Studiums konnte ich vier Jahre lang in einer Chiropraktik-Praxis in meiner Heimat nahe Bielefeld wertvolle Praxiserfahrungen sammeln. Der Austausch mit nationalen und internationalen Dozent:innen wie Markus Kuhlmann (Deutschland), John Minardi (Kanada), Robert Straub (DE) und Bradley Hennen (USA) haben mich inspiriert und in meiner Entwicklung als Chiropraktiker stark beeinflusst.

Einige von euch kennen mich vielleicht schon, da ich im letzten Jahr mehrere Monate in der Kiwi-Praxis hospitiert habe. Schon vor zwei Jahren entstand in mir der Wunsch, Teil dieses großartigen Teams zu werden. Während meiner Hospitation wurde mir bewusst, wie herausragend die Kompetenz und Organisation in unserer Praxis sind. Gleichzeitig beeindruckt mich die warme und auf jeden Einzelnen orientierte Atmosphäre, die hier geschaffen wird – das ist wirklich einzigartig.

In meiner Freizeit widme ich mich gerne der Ernährung und liebe es, mit Freund\*innen zu kochen. Bewegung spielt in meinem Alltag eine wichtige Rolle, besonders im Bereich Mobility-Training und beim Tanzen, insbesondere Bachata. Mein persönlicher Ruhetag ist der Sonntag, den ich gerne mit Freunden bei einer Partie Schach und einer guten Tasse Kaffee verbringe.

Ich freue mich riesig auf die Zusammenarbeit! Darauf, viele liebe Menschen kennenzulernen und euch auf eurem Weg zu einem gesünderen und vitaleren Leben zu begleiten. Gemeinsam entdecken wir das unglaubliche Potenzial eures Körpers.

Euer Niklas

# Quartals-News



## News

### Die nackte Wahrheit über deinen Körper

Wissenswertes über den menschlichen Körper:

- Deine Augen blinzeln etwa 20 Mal pro Minute. Das sind über zehn Millionen Mal pro Jahr!
- Deine Ohren hören nie auf zu wachsen!
- Ohrenschmalz ist eigentlich eine Art Schweiß!
- Die Zunge ist mit etwa 8.000 Geschmacksknospen bedeckt, von denen jede bis zu 100 Zellen enthält, die dir helfen, dein Essen zu schmecken!
- Wenn du morgens aufstehst, bist du etwa 1 cm größer als wenn du zu Bett gehst. Das liegt daran, dass der weiche Knorpel zwischen Ihren Knochen tagsüber gequetscht und zusammengedrückt wird.
- Der einzige Muskel, der nie müde wird, ist das Herz.
- Jeden Monat wird die gesamte Hautoberfläche erneuert. Anders ausgedrückt: Du hast in deinem Leben etwa 1.000 verschiedene Häute!
- Der Körper hat 2,5 Millionen Schweißsporen.
- Jede Minute fallen über 30.000 abgestorbene Hautzellen ab.



## Frage

### Kann Chiropraktik helfen bei ...

#### ... Stärkung des Immunsystems?

Das Nervensystem kommuniziert mit dem Rest des Körpers. Eine falsch ausgerichtete Wirbelsäule deutet also auf ein Problem mit dem Kommunikationsweg hin. Das verursacht nicht nur Schmerzen, sondern kann auch die Wahrscheinlichkeit von Krankheiten oder Verletzungen erhöhen.

Die Kompression der Nervenbahnen in deiner Wirbelsäule kann die natürlichen Krankheitsbekämpfungsmechanismen deines Körpers schwächen. Glücklicherweise kann die Chiropraktik laut zahlreichen Studien Schmerzen und Stress lindern. Darüber hinaus kann sie Fehlfunktionen der Wirbelsäule beheben und die Nervenfunktion verbessern. Dies kann dein Immunsystem stärken.

# Die Highlights des letzten Quartals

## Spenden für die Armenküchen



Pulheim Practice

Ein großes Dankeschön an alle, die in der vergangenen Weihnachtszeit Sach- und Geldspenden für die Armenküche in Düsseldorf und die Malteser in Pulheim geleistet haben. Neben all den Lebensmitteln, Hygieneartikeln etc. haben wir insgesamt **1.270 Euro** gesammelt, die für Medikamente und weitere benötigte Dinge verwendet werden. Wir sind sehr gerührt von Ihrer Großzügigkeit und Ihrer Bereitschaft, anderen, die weniger Glück haben, zu helfen.



Düsseldorf Practice



Huckingen Practice



Huckingen Practice

## Running Workshop mit Yasmina und Alisha

Unser Workshop 'Chiropraktik und Laufen' war ein voller Erfolg! Yasmina und Alisha haben viele spannende Einblicke gegeben – wie Chiropraktik eigentlich funktioniert, wie man gut ins Laufen startet und warum das Zusammenspiel von beidem so wichtig ist. Besonders die ausgiebige Fragerunde hat gezeigt, wie groß das Interesse an diesem Thema ist. Danke an alle, die dabei waren – wir hatten richtig Spaß und freuen uns schon auf den nächsten Workshop!



## Eure Eindrücke

### Franki



Bereits nach den ersten Terminen mit Mayke, habe ich wieder einen Schwung der Vitalität erhalten. Nach jahrelangen Rückenschmerzen, dem Gefühl nicht mehr ich selber zu sein, und der Verzweiflung wie mein Leben mit diesen Schmerzen weiter gehen sollte, habe ich nun, mit Maykes Hilfe, "ein neues Leben bekommen". Heute habe ich fast keine Schmerzen mehr und ein besseres Gefühl für meinen Körper. Die Justierung hat nicht nur meine Schmerzen massiv eingedämmt, sondern auch meine Connection zu meiner inneren Stimme wieder hergestellt. Damit hatte ich nicht gerechnet, auch wenn ich die Kiwi Praxis mir ganz bewusst, aufgrund der ganzheitlichen Sicht, ausgesucht habe. In der Kiwi Chiropractic fühle ich mich sehr gut aufgehoben. Ich und mein Körper sind sicher. Das ist mir wichtig zu betonen: Es wird keine Justierung mit Druck durchgezogen. Wenn mein Körper nicht wollte oder nicht konnte, dann ist das eine wichtige Botschaft, die nicht überhört wird....



# Neue Events

## 'The Journey' Advanced Health Talk

11.03.2025 19:30



Komm am Dienstag, den 11.03. um 19:30 Uhr in unsere Düsseldorfer Praxis, um zu hören, wie unsere Chiropraktiker\*innen über die Chiropraktische Reise sprechen und dir aufschlussreiche Informationen darüber geben, wie die Chiropraktik es dir ermöglicht, dein Leben in vollen Zügen zu genießen. Es besteht auch die Möglichkeit, Fragen zu stellen und unsere Chiropraktiker\*innen besser kennen zu lernen.

## BVA Gesamtschule Seminar

08.01.2025



Wusstest du, dass das Kiwi-Team für ein Seminar für deine Arbeit, deinen Sportverein usw. zur Verfügung steht? Unsere fachkundigen Chiropraktiker\*innen geben gerne einen Überblick darüber, was Chiropraktik ist, wie sie helfen kann und geben Tipps für einen gesunden Körper. Sprich mit einem Mitglied unseres Teams, wenn du an weiteren Informationen interessiert bist.

## Wirbelsäulen & Körperhaltungs- Workshop

Die nächsten Termine:

Düsseldorf:

07.01.2025 19:30

04.02.2025 19:30

04.03.2025 19:30

01.04.2025 19:30

Huckingen & Pulheim:

06.01.2025 19:00

03.02.2025 19:00

03.03.2025 19:00

07.04.2025 19:00



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 QR Code links einen Platz für den nächsten Workshop für dich, deine Freunde & Familie.

Anmeldung per QR-CODE





## 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 unseren 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



Website besuchen



Düsseldorf oder Hückingen



Pulheim

Freunde und Familie kostenloser Wirbelsäulencheck  
(neue Personen)