

Chiropraktik im Laufsport



Im Laufsport dreht sich alles um Effizienz, Prävention und optimale Leistung. Die optimale Lauftechnik spielt hierbei eine entscheidende Rolle. Bereits kleine Abweichungen in der Haltung oder der Fußstellung können bei hohen Belastungen zu Überbelastungen führen – bei einer durchschnittlichen Schrittfrequenz von etwa 170 Schritten pro Minute wird der Körper tausendfach mit derselben Bewegungsabfolge während eines Trainings oder Wettkampfs belastet. Selbst kleinste Fehlstellungen und muskuläre Dysbalancen fallen hier entsprechend ins Gewicht und können zu verschlechterter Leistung sowie Schmerzen oder Verletzungen führen.

Fehlstellungen und veränderte Gelenkbewegungen in der Wirbelsäule, sogenannte Subluxationen, können das Nervensystem beeinträchtigen und dadurch motorische sowie koordinative Prozesse stören. Dies hat direkte Auswirkungen auf sportliche Abläufe, die für die Leistungsfähigkeit entscheidend sind. Bei Läufer:innen können solche Fehlstellungen nicht nur die Lauftechnik verschlechtern, sondern auch das Lauftempo negativ beeinflussen.

Zwar ist der Körper grundsätzlich in der Lage, solche Störungen bis zu einem gewissen Grad auszugleichen, jedoch kann es ab einem individuellen Punkt zu spürbaren Leistungseinbußen kommen. Genau hier setzt die Chiropraktik an: Chiropraktische Justierungen lösen gezielt Subluxationen, um den Informationsfluss im Nervensystem wieder zu verbessern und so die sportliche Leistungsfähigkeit zu optimieren. Zudem wird langfristig die gesamte Körperhaltung verbessert, die wiederum eine stabilere und gleichmäßigere Laufbewegung ermöglicht.

Im Wesentlichen sehen wir 5 Vorteile der Chiropraktik für Läufer und Läuferinnen:

1. Verbesserte Körperhaltung und Biomechanik

Eine optimale Funktion der Wirbelsäule und ihrer Gelenke ist entscheidend für die Lauftechnik. Fehlstellungen, besonders im Becken, in der Hüfte oder im unteren Rücken, können das Gleichgewicht und die Körperhaltung beeinträchtigen, was zu ineffizientem Laufen und erhöhter Belastung von Muskeln und Gelenken führt. Chiropraktik hilft dabei, Fehlstellungen zu korrigieren und Laufbewegungen effizienter auszuführen.

2. Schmerzlinderung und Verletzungsprävention

Chiropraktische Behandlungen können dabei helfen, bestehende Schmerzen zu lindern, die durch Fehlbelastungen, muskuläre Dysbalancen oder Überbeanspruchung entstanden sind. Viele Läufer:innen leiden unter wiederkehrenden Problemen wie:

- Läuferknie (Patellofemorales Schmerzsyndrom)
- Plantarfasziitis
- Schienbeinschmerzen (Shin Splints)

Chiropraktik kann muskuläre Dysbalancen auflösen und diesen vorbeugen, um somit zur Prävention solcher Verletzungen beizutragen.

3. Verbesserte Adaption der Muskeln

Chiropraktische Justierungen können bei der Adaption der Muskeln einen wertvollen Beitrag leisten, indem sie das Zusammenspiel von Nervensystem und Muskeln verbessern. Die Muskeladaption, also die Fähigkeit der Muskeln, sich an Belastungen anzupassen, hängt stark von einer funktionierenden neuromuskulären Steuerung ab. Chiropraktische Justierungen fördern die optimale Nervenversorgung und verbessern damit die Reaktionsfähigkeit der Muskeln. Folglich kann die Anpassung an neue Trainingsreize beschleunigt werden.

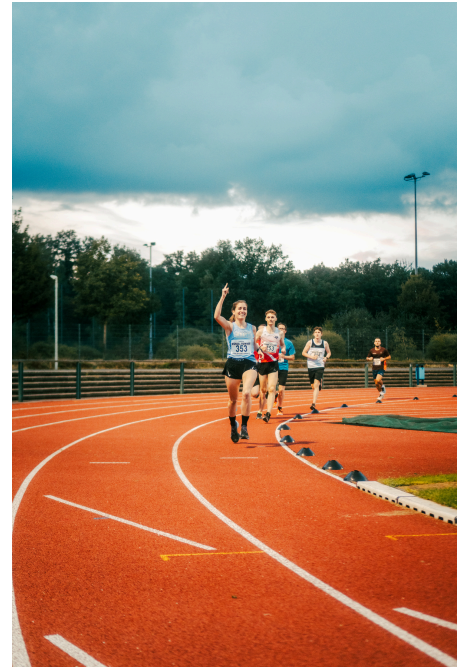
4. Beschleunigte Regeneration

Nach intensiven Läufen oder Wettkämpfen können chiropraktische Techniken die Durchblutung fördern und Spannungen in Muskeln und Gelenken abbauen. Dies hilft Läufer:innen, sich schneller zu erholen und für das nächste Training bereit zu sein.



5. Bessere Nervenkommunikation

Chiropraktik konzentriert sich auch auf die Gesundheit des Nervensystems. Wenn eine optimale spinale Funktionalität hergestellt ist, kann das Gehirn besser mit dem Rest des Körpers kommunizieren – und vice versa. Dies führt wiederum zu einer Verbesserung der Muskelfunktion, Koordination und Reflexe. Schlussendlich resultiert all das in einer effizienteren Lauftechnik und einem besseren Gefühl für den eigenen Körper.



Tipp

Eine neue Gewohnheit



Lauftipps für Anfänger

- **Hol dir stützende Laufschuhe** - Auch wenn du nicht unbedingt in Kleidung investieren musst, sind die richtigen Schuhe wichtig. Das Tragen der falschen Laufschuhe kann zu allen möglichen Verletzungen führen (sowohl kurz- als auch langfristig), von Schienbeinkantensyndromen bis hin zu Hüftschmerzen.
- **Du entscheidest, wann du laufen willst** - Möchtest du am liebsten morgens, mittags oder abends trainieren? Es gibt keine richtige oder falsche Antwort - nur das, was für dich und deine Routine richtig oder falsch ist.
- **Deine Laufstrecke planen** - Wer sich nicht vorbereitet, bereitet sich auf das Scheitern vor (Benjamin Franklin). Bevor du zu deinem ersten Lauf aufbrichst, musst du dir Gedanken machen über Dinge wie:
Wohin will ich laufen?
Wie lange will ich laufen?
Was sollte ich anziehen (braucht man z. B. Reflektoren für den Nachtlauf?)
An welchen Tagen will ich laufen?
Was ist das erste Ziel, das ich erreichen möchte?
- **Erreichbare Ziele setzen** - Ziele zu setzen, die erreichbar sind, kann dir helfen, durchzuhalten, und dir die Motivation geben, konsequent zu laufen, um dein Ziel zu erreichen.
- **Immer aufwärmen und abkühlen** - Ein richtiges Aufwärmen beugt Verletzungen vor und macht dein Training effektiver, indem es die Durchblutung der Muskeln fördert. Gönn dir im Anschluss an das Training eine Abkühlung, um Schwindelgefühle zu vermeiden und die Herzfrequenz zu senken.



Neues Buch

Eine Ergänzung in der KIWI Leihbücherei

Er war ein begeisterter Hobbyläufer, aber irgendetwas lief schief: Nach unzähligen Verletzungen, Kortisonspritzen und immer neuen Hightech-Sportschuhen stand Christopher McDougall kurz davor, die Diagnose der Mediziner ein für alle Mal hinzunehmen: »Sie sind einfach nicht zum Laufen gemacht.« Doch dann begab er sich auf eine abenteuerliche Reise zu den sagenumwobenen Tarahumara, den besten Läufern der Welt, um ihr Geheimnis zu lüften. Seine Erkenntnis: In Wahrheit sind wir alle zum Laufen geboren.



Podcast

KIWI Chiro für deine Ohren

Im Podcast #48 spricht Justus über verschiedene chiropraktische Techniken, manuelle Justierungen, instrumentengestützte Techniken mit dem Aktivator oder Justierungen mit dem Drop-Tisch. Ob sanft oder kraftvoll - das Ziel ist ein besser funktionierendes Nervensystem!

Neues Teammitglied und neue Praxis

Team



Hallo ihr Lieben,

Für diejenigen, die mich noch nicht kennen, mein Name ist Mayke Bel. Seit August bin ich die neueste Chiropraktikerin im Kiwi-Team und freue mich sehr, mich näher vorzustellen.

Seit meiner Kindheit habe ich mich schon immer sehr für den menschlichen Körper interessiert und war an Chemie und Yoga interessiert. Die Chiropraktik lernte ich kennen, als ich selbst Mitglied in der Praxis wurde. Eine neue Welt öffnete sich für mich. Ich beschloss, dass ich mehr darüber lernen wollte, und begann mein Studium zur Chiropraktikerin. Es hat mir Spaß gemacht, mehr über den Körper, die Nerven, die Wirbelsäule sowie über die Philosophie der Chiropraktik zu lernen.

Nachdem ich in den Niederlanden gearbeitet hatte, beschloss ich, mein Wissen zu erweitern und mich dem Kiwi-Team anzuschließen. Ich hoffe, dass ich hier meine Begeisterung für die Chiropraktik einbringen und euch auf eurem Weg zu einem gesünderen Ich helfen kann.

Wenn ich nicht gerade über Chiropraktik spreche, findest du mich im Wasser, beim Schwimmen und Surfen, oder auf dem Festland beim Yoga und anderen lustigen Aktivitäten.

Für mich ist es eine großartige Kombination aus Aktivität und regelmäßiger Anpassung, die es mir ermöglicht, meinem Leben noch mehr zu genießen!

Ich freue mich darauf, dich in der Praxis zu sehen!

Mayke

Neue Praxis

Kiwi's neue Praxis in Pulheim ist jetzt eröffnet!

Unsere Chiropraktiker Finn Schütte und Andrew McCracken werden an den folgenden Tagen für reguläre Justierungen und Ersttermine vor Ort sein:

- Montag: 14:30 - 18:00 Uhr (Finn und Andrew)
- Donnerstag: 14:30 - 18:00 Uhr (Finn)
- Freitag: 10:00 - 14:00 Uhr (Finn)

Termine können derzeit online vereinbart werden. Sag deiner Familie und Freunden Bescheid, die in der Nähe wohnen, damit auch sie die Vorteile der Chiropraktik erleben können, die du von uns gewohnt bist!

Kiwi Chiropraktik Pulheim
Atelier 66 im Walzwerk
Rommerskirchener str. 21
50259 Pulheim
Telefon: 021117835707
E-Mail: info@kiwichiro.de



Quartals-News



News

Die nackte Wahrheit über deinen Körper

Wissenswertes über Füße:

- Die Füße spiegeln den Gesundheitszustand unserer Organe wider. Vielleicht habt Ihr schon einmal von der Fußreflexzonenmassage gehört. Unsere Füße verfügen über viele verschiedene Druckpunkte und Reflexzonen, über die alle Organe in unserem Körper gezielt stimuliert werden können.
- Zusammengenommen haben unsere Füße 52 Knochen und somit befindet sich etwa ein Viertel der gesamten Knochen eines Menschen in seinen Füßen. Zu den 26 Knochen je Fuß kommen außerdem noch 33 Gelenke hinzu, welche von über 100 Sehnen und Bändern zusammengehalten werden.
- Die Zehen sind für unsere Balance enorm wichtig. Die größte Rolle spielt hierbei der große Zeh, denn sobald er beim Gehen den Boden berührt, signalisiert er dem Körper, dass wir uns im Gleichgewicht befinden. Er ist damit der Stabilisator unseres Körpers.
- Warum wir oftmals so kitzelig an den Füßen sind? Das liegt höchstwahrscheinlich an den unzähligen Nervenenden, welche sich an unseren Fußsohlen befinden. Rund 1.700 Stück sind es an der Zahl und von dort aus werden über die Nervenbahnen verschiedenste Signale in alle Regionen unseres Körpers geleitet.
- Die meisten Schweißdrüsen unseres Körpers befinden sich an unseren Füßen. Genauer gesagt sind es mehr als 90.000 Stück – und das pro Fuß. Dass wir an unseren Füßen schwitzen, ist übrigens nicht nur ganz normal, sondern auch gesund. Über den Fußschweiß reguliert unser Körper seine Temperatur. Unangenehm wird es erst dann, wenn Mikroorganismen und Bakterien beginnen, den an sich geruchslosen Schweiß zu zersetzen und bei uns für Naserümpfen sorgen.



Frage

Kann Chiropraktik helfen bei ...

... Problemen mit dem Kiefer?

Kieferprobleme, wie die Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD), gehen oft mit Verspannungen und Fehlfunktionen im Nacken-, Schulter- und sogar Beckenbereich einher. Auch wenn Chiropraktiker:innen den Kiefer selbst nicht direkt behandeln, können gezielte Justierungen der Wirbelsäule helfen, die umliegenden Spannungen zu reduzieren. Besonders die enge biomechanische Verbindung zwischen Halswirbelsäule und Kiefergelenk spielt hier eine wichtige Rolle – was sich auf das eine auswirkt, beeinflusst oft das andere. Eine CMD-Therapie sollte daher immer die Wirbelsäule miteinbeziehen, um nachhaltige Entlastung zu schaffen.

Die Highlights des letzten Quartals



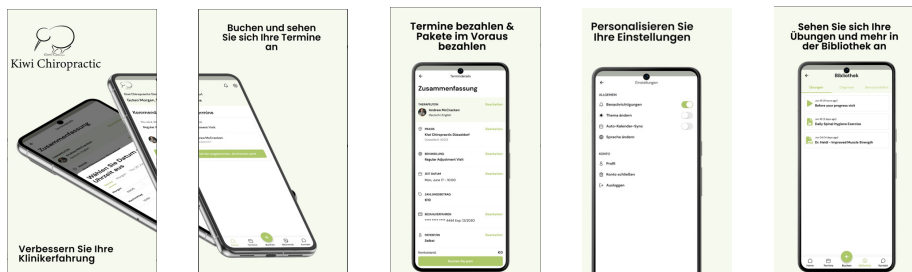
Dr. Kim and Alisha's Brain Talk

Der Brain Talk von Kim und Alisha bot faszinierende Einblicke in die Funktionsweise des Gehirns und die neurologischen Grundlagen der Chiropraktik. Vor einem vollen Haus wurden spannende Fragen über das menschliche Bewusstsein und die Wirkungsweise chiropraktischer Justierungen lebhaft diskutiert. Die begeisterten Rückmeldungen motivieren uns, schon bald den nächsten Brain Talk zu planen – bleibt gespannt!

Neue Kiwi APP

Die Kiwi Chiro App ist offiziell da, und wir könnten nicht stolzer sein! Wir haben als Team hart daran gearbeitet, deine Erfahrung mit Chiropraktik noch besser zu machen und diese App ist eines unserer Ergebnisse, um dich noch besser und zugänglicher unterstützen zu können.

Also, was ist mit der App? Sie ist ein echter Wendepunkt: von einfacher Buchung neuer Termine über die Synchronisierung mit deinem Kalender bis hin zu persönlichen Tipps von deinem*r Chiropraktiker*in - es ist, als hättest du einen Chiropraktiker in deiner Tasche. Geht einfach in euren bevorzugten App-Store und ladet es herunter.



Eure Eindrücke

Klaus K.



Zauberhände und Urlaubsretter - das sind die beiden Wörter, die mir zuerst einfallen, wenn ich an Kiwi Chiropractic denke. Nach vielen klassischen Orthopäden-Terminen über mehrere Jahre und ohne Ergebnis war ich im Sommer 2021 erstmals hier bei Kiwi, nachdem es mich im LWS-Bereich so heftig erwischt hatte, dass ich nur noch mit Pausen laufen konnte. Hier kam ich in die hervorragenden Hände von Alisha, welche nach eingehender Anamnese und umfassender Untersuchung mit der Behandlung loslegte. Schon nach dem ersten Termin war eine deutliche Besserung zu spüren. Nach weiteren Terminen war ich innerhalb von kurzer Zeit so fit, dass der geplante Österreich-Wanderurlaub stattfinden konnte. Es sind nun drei Jahre vergangen, in denen ich keine nennenswerten Beschwerden hatte. Wir konnten die Behandlungshäufigkeit schnell reduzieren und aktuell schaue ich nur noch alle drei Monate zum "Checkup" vorbei, wo mittels gezielter Justierungen kleinere Wehwehchen behoben und größeren Ereignissen vorgebeugt wird. Damit fahre ich nun schon drei Jahre sehr gut. Deshalb gibt es von mir eine unbedingte Weiterempfehlung für Kiwi Chiropractic.



Neue Events

Running Workshop mit Yasmina und Alisha

14.11.2024 19.30



Du bist begeisterte Läufer:in oder willst es werden? Dann bist du bei unserem Running Workshop genau richtig!

Yasmina erzählt dir von ihrer Liebe zum Laufen und wie auch du sie finden kannst, denn sie ist fest überzeugt - jede:r von uns kann laufen lieben lernen. Darüber hinaus gibt Alisha euch einen Einblick, warum gerade Chiropraktik für Läufer:innen sinnvoll ist - für Anfänger:innen wie Profis!

Spenden für die Armenküchen

02.12-19.12.2024



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, Huckingen und Pulheim wieder Lebensmittel und Hygieneartikel für die Armenküche in Düsseldorf sammeln (<https://armenkueche.de>).

Wirbelsäulen & Körperhaltungs-Workshop

Die nächsten Termine:

01.10.24 19:30

05.11.24 19:30

03.12.24 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 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)