



Kiwi Quarterly .

Issue 5 – Quarter 1, 2023

HAUPTARTIKEL

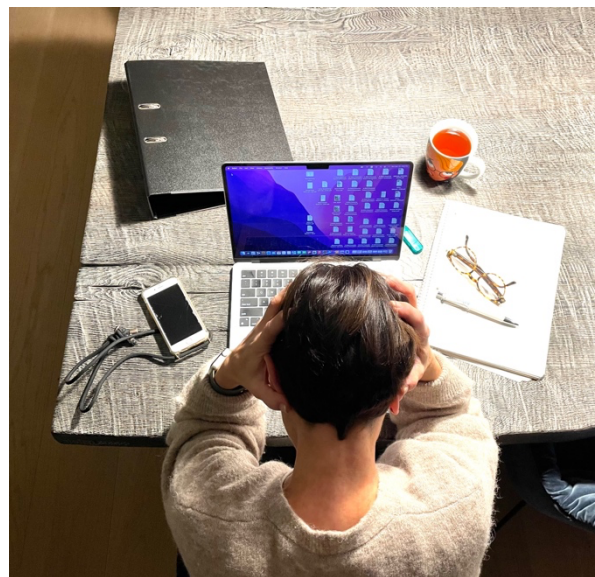
Die Auswirkungen von chronischem Stress

Wir alle sind irgendwann mal gestresst und nur wenn der Stresspegel dauerhaft hoch ist, kann er sich schädlich auf die Gesundheit auswirken und Schmerzen verursachen. Unterschiedliche Umstände wirken sich unterschiedlich auf verschiedene Menschen aus. So stresst die eine Person etwas, was für eine andere möglicherweise andere Auswirkungen hat.

Wenn man Stress nicht bewältigen kann, wirkt er sich möglicherweise negativ auf den gesamten Körper aus: emotional, körperlich und geistig.

Die häufigsten Stresssymptome sind:

- Muskelverspannungen
- Angstzustände
- Schmerzen im unteren Rücken
- Konzentrationsschwäche
- Depression
- Verdauungsstörungen/Reflux
- Müdigkeit
- Kopfschmerzen
- Reizbarkeit



Stress kommt in der Regel aus drei Lebensbereichen: Arbeit, Beziehungen und Geld. Es können aber auch gesundheitliche Probleme, wie Schmerzen und Fehlstellungen der Wirbelsäule aufgrund von Verletzungen, oder sogar der Teufelskreis des Stresses selbst sein. Wenn wir zu viel über Dinge nachdenken und uns zu viele Sorgen machen, baut sich im Bereich der Wirbelsäule eine große Spannung auf.

Stress kann auch durch übermäßige und langanhaltende mentale oder emotionale Belastung durch Anspannung und Druck aufgrund von sehr anspruchsvollen Lebensumständen entstehen. Und seid versichert, dass dieser Stress eurer Verdauung, eurem Stoffwechsel und eurem Herzen auf keinen Fall guttut. Letztlich leidet auch eure Psyche sehr unter diesem Druck.

Eine chiropraktische Behandlung an sich, kann euch nicht von eurem Stress befreien, aber sie kann helfen, die Symptome zu lindern. Wenn der Körper mehr Stress erträgt, wird er für körperliche Ungleichgewichte und Schmerzen viel empfindlicher.

Euer Chiropraktiker kann dabei helfen, das Gleichgewicht des Körpers wiederherzustellen, die Wirbelsäule wieder auszurichten und dadurch die Schmerzen zu lindern. Wenn sich Spannungen in eurem Körper exponentiell aufbauen, führt dieses häufig zu Schmerzen an verschiedenen Stellen.

Die Behandlung durch euren Chiropraktiker hilft auf folgende Weisen:

- Wenn euer Chiropraktiker eure Wirbelsäule justiert hat, löst sich die Spannung und der Stress kann sich dadurch abbauen.
- Nachdem euer Chiropraktiker die Wirbelsäule justiert hat, wird das Nervensystem entlastet, sodass es regulär arbeiten kann.
- Dadurch könnt ihr rationaler und klarer denken; die Botschaften an euer Gehirn und euer Nervensystem werden nahtlos gesendet und empfangen, und euer unterbewusster Stress nimmt dadurch ab.
- Ein weiterer Vorteil ist, dass die Neuausrichtung der Wirbelsäule durch euren Chiro die Blutzirkulation fördert und es euren Körper ermöglicht, die Kampf-Flucht-Reaktion abzuschalten, die für den Stressabbau unerlässlich ist.

EINE NEUE GEWOHNHEIT

Hier sind einige Tipps, um besser mit Stress umzugehen:

- Werde aktiv – körperliche Aktivität steigert dein Wohlbefinden und baut Stress ab
- Ernähre dich gesund – achte auf eine Ernährung mit viel Obst und Gemüse
- Genügend Schlaf – in dieser Zeit erholen sich dein Körper und Geist
- Meditieren – nimm dir aktiv Pausen von deinem Alltag, auch in Form von einfachen Atemübungen
- Schließ dich mit anderen zusammen – soziale Kontakte sind ein guter Stressabbau

EINE ERGÄNZUNG DER KIWI LEIHBÜCHEREI

In dem Buch „So Geht Glücklich Sein“ , schreibt unser Practice Member Riccarda Kolb über ihr persönliches Leben - von der Anwältin und Managerin, bis hin zur Yogalehrerin, Yogastudio-Inhaberin und Lebenscoach.

Hier setzt ihre Anleitung zum Glücklichsein an: Sie berichtet von ihrem Weg aus dem Burnout, gibt Tipps zu mehr Lebensfreude und Leichtigkeit!



KIWI CHIRO FÜR DEINE OHREN

In Episode 3 – Science of Stress – How To Fight a Tiger - sprechen Alisha und Andrew über den Sympathikus und den Parasympathikus.

Du wirst erfahren, was mit deinem Körper passiert, wenn du gestresst bist und dein Körper sich nicht optimal regulieren kann.



WIR MÖCHTEN VORSTELLEN

Mein Name ist Marie Fabel. Einige von Euch kennen mich wahrscheinlich bereits, da ich nun schon seit knapp 3 Jahren als Chiropractic Assistant Teil unseres Teams bin. Durch eine Freundin, die Chiropraktik in Barcelona studiert, bin ich erst auf Chiropraktik und schließlich auch auf Kiwi Chiropractic gestoßen. Diesen Sommer habe ich mein Bachelorstudium in Finanz- und Versicherungsmathematik erfolgreich abgeschlossen und im Oktober meinen Master in BWL, hier in Düsseldorf, begonnen. In meiner Freizeit liebe ich es außerdem zu lesen und Hip-Hop zu tanzen, was ich seit ca. 12 Jahren mit Leidenschaft mache.

Die Arbeit als Chiropractic Assistant ist dabei eine sehr schöne Abwechslung zu meinem Studium, die mir auch noch nach 3 Jahren viel Freude bereitet und mich in meinem Selbstbewusstsein deutlich gestärkt hat. Auch ich werde bereits seit 2,5 Jahren regelmäßig einmal die Woche justiert, wodurch sich meine früher häufig auftretenden Kopfschmerzen stark verbessert haben. Ich habe in den Jahren einiges über Gesundheit und den Einfluss von chiropraktischen Justierungen auf unser Nervensystem lernen können. Dieses Wissen hat schließlich auch meine Familie davon überzeugt, Chiropraktik auszuprobieren und in ihr Leben zu integrieren.

Falls wir uns noch nicht kennen, hoffe ich, dass wir uns bald einmal persönlich kennenlernen werden. Ich freue mich immer Euch vorne am Empfang zu Eurem Termin begrüßen zu dürfen!

Marie



DIE NACKTE WAHRHEIT ÜBER DEINEN KÖRPER

Wusstest du schon, dass Stress sichtbare Anzeichen in deinen betroffenen Zellen hinterlässt? Die so genannten Stressgranula liegen im Zellinneren und sind im Mikroskop erkennbar. Aber keine Sorge, in der Regel wird nach der Stresszeit dieses einfach von der Zelle wieder abgebaut. Schwierig wird es für deinen Körper, wenn der Abbauprozess aus irgendwelchen Gründen nicht klappt – dann können die Stressgranula zu schwerwiegenden Krankheiten führen.

Warum das passiert und wie sich dieser Prozess beeinflussen lässt, ist noch Teil Forschung. Dennoch sind die Stressgranula ein gutes Beispiel dafür, was passiert, wenn Stress zu lange in dir vorhanden ist.

Ein toller Parameter, um erfassen zu können, wie gut dein Körper sich den verschiedenen Umständen anpassen kann, ist die Herzratenvariabilität (HRV). Ist sie hoch, ist dein Körper anpassungsfähig und kann schnell reagieren – auf stressige wie entspannte Situationen. Im Alter nimmt die HRV ab. Aber wir haben gute Nachrichten! Chiropraktik verbessert tatsächlich nachweislich deine HRV. Unglaublich, oder? Justierungen führen also nachgewiesen dazu, dass dein Körper besser in der Lage ist, sich anzupassen und hilft dir so dabei, wieder besser in deine Entspannungsphasen zu kommen.

BEVORSTEHENDE EVENTS

Am 9. Februar um 19 Uhr begrüßen wir Dr. Florian Schmitz-Remberg für den Workshop: Stressmanagement - sinnvolle Schritte in ein noch besser ausbalanciertes Leben.

Meldet euch schnell an, um euren Platz zu reservieren!

Wenn ihr noch mehr über Chiropraktik und Babies oder Chiropraktik in der Schwangerschaft erfahren möchtet, kommt gerne zu unserem Mother's Event am 6. März um 11 Uhr und hört, was die Doula Kaity Fox zu sagen hat.

Wenn ihr es nicht zu einer der Veranstaltung schafft, macht euch keinen Stress... Denn wir werden alles livestreamen, damit ihr nichts verpasst!



DIE HIGHLIGHTS DES LETZTEN QUARTALS

Phil's Sleep Talk

Wir möchten uns bei euch allen für den großartigen Abend mit Philipp bedanken. Ihr habt unseren großen Raum bis oben hin gefüllt und super mitgemacht!

Philipp hat uns allen hilfreiche Tipps für einen guten Schlaf gegeben. Wie ihr bereits wisst, hilft Chiropraktik auch: Durch Justierungen wird der Druck auf der Wirbelsäule verringert und euer Körper kann natürlicher und ungehindert arbeiten.

Wenn ihr also Philipp's Tipps und Chiropraktik anwendet, sollte einem guten Schlaf nichts mehr im Weg stehen.

Leider gab es bei der Aufnahme und dem Livestream vom Talk einige technische Schwierigkeiten, die aber beim nächsten Talk behoben sein werden.



EURE EINDRÜCKE

Melina Herzog – Google Bewertung des Monats

Ich habe vor über einem Jahr einen Termin angefragt, da ich mit meinen Beschwerden nicht mehr weiter wusste und mir auch kein Arzt helfen konnte. Ich habe mich von der ersten Sekunde an so gut bei Alisha aufgehoben gefühlt und bin seitdem regelmäßig bei Ihr - es war die absolut beste Entscheidung mit der Chiropraktik Behandlung anzufangen!!

Das ganze Team ist super lieb, lustig und kompetent, offene Fragen werden immer direkt beantwortet und es wird individuell nach der bestmöglichen Behandlung geschaut!

IN EUREM AUFTRAG DER COMMUNITY HELFEN

Charity Event Christmas

Wir danken euch herzlich für euer Engagement gegenüber der Armenküche Düsseldorf in der Vorweihnachtszeit!

Wenn du in dieser Zeit in unserer Praxis in Düsseldorf warst, ist dir sicher der große Stapel an haltbaren Lebensmitteln am Empfang aufgefallen. Statt (süßen) Geschenken für uns konnten wir so gemeinsam mit euch, der Armenküche mit dieser Pyramide unter die Arme greifen.

Vielen Dank.



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:

HABITS

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



Website



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