



Kiwi Quarterly . Issue 7 – Quarter 3, 2023

Kiwis neue Telefonnummer
für alle Praxen:
0211 17835707

HAUPTARTIKEL

Beweg dich!

Hey, du! Bist du bereit, dich vital zu fühlen und das Beste aus deinem Leben herauszuholen? Dann bist du bei uns genau richtig! In unserer jungen, vitalistischen Chiropraktikpraxis stehen Bewegung und Gesundheit im Mittelpunkt. Warum?

Weil Bewegung eine immense Bedeutung für unser körperliches und geistiges Wohlbefinden hat. Lass uns einen Blick darauf werfen, wie Bewegung uns vital und gesund hält.

Körperliche Fitness: Durch regelmäßige Bewegung können wir unsere körperliche Fitness verbessern. Bewegung stärkt unsere Muskeln, erhöht die Ausdauer und verbessert die Flexibilität. Ein aktiver Körper ist widerstandsfähiger gegen Verletzungen und Krankheiten. Also schnapp dir deine Sportschuhe und mach dich bereit, deinen Körper in Schwung zu bringen!



Stressabbau: Der Alltag kann manchmal ziemlich stressig sein, oder? Bewegung ist eine fantastische Möglichkeit, den Stress abzubauen. Wenn wir uns bewegen, setzt unser Körper Endorphine frei, die sogenannten "Glückshormone". Diese Hormone helfen uns dabei, uns zu entspannen, unsere Stimmung zu verbessern und Stress abzubauen. Also los, beweg dich und lass den Stress hinter dir!

Verbesserte Konzentration: Eine gute Durchblutung ist entscheidend für eine optimale Gehirnfunktion. Bewegung fördert die Durchblutung und damit die Sauerstoffversorgung des Gehirns. Das Ergebnis? Eine gesteigerte Konzentrationsfähigkeit, verbessertes Denkvermögen und ein klarer Geist. Also warum nicht während der Mittagspause einen kurzen Spaziergang machen und deine Denkleistung steigern?

Stärkung des Immunsystems: Ein starkes Immunsystem ist der beste Schutz gegen Krankheiten. Und du wirst es nicht glauben, aber Bewegung spielt dabei eine entscheidende Rolle! Durch regelmäßige körperliche Aktivität stärken wir unser Immunsystem, da Bewegung die Produktion von Antikörpern und weißen Blutkörperchen fördert. Also los, beweg dich und stärke dein Immunsystem!

Lebensfreude und Energie: Bewegung macht einfach glücklich! Wenn wir uns bewegen, werden Endorphine freigesetzt, die uns ein Gefühl der Freude und Energie verleihen. Du wirst dich vitaler und lebendiger fühlen, bereit, die Herausforderungen des Alltags anzunehmen. Also schnapp dir deinen Lieblingssport oder eine Gruppe von Gleichgesinnten und erlebe den Spaß an Bewegung!

In unserer vitalistischen Chiropraktikpraxis unterstützen wir dich dabei, die Bedeutung von Bewegung in deinem Leben zu erkennen und umzusetzen. Unsere Chiropraktiker:innen werden dich dabei begleiten und individuell auf deine Bedürfnisse eingehen. Zusammen werden wir den optimalen Bewegungsplan erstellen, der dich auf dem Weg zu einem vitalen und gesunden Leben unterstützt.

Also zögere nicht länger! Starte jetzt deine Reise zu mehr Vitalität und Gesundheit.

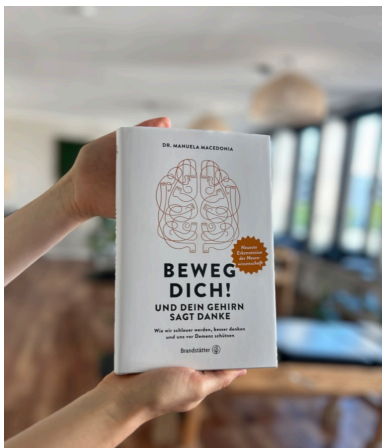


EINE NEUE GEWOHNHEIT

Hier sind einfache Tipps, um dich alle 40 Minuten daran zu erinnern, aufzustehen und dich gerade hinzustellen oder zu setzen:

- Stell einen Timer: Nutze eine Timer-App auf deinem Smartphone und stelle ihn alle 40 Minuten ein.
- Kleine Hinweise: Platziere Erinnerungsnotizen an Orten, an denen du sie häufig siehst, wie z.B. auf deinem Bildschirm oder an der Wand neben dir.
- Steh-Schreibtisch: Erwäge die Anschaffung eines höhenverstellbaren Schreibtisches, um zwischen Sitzen und Stehen zu wechseln.
- Bewegungspartner: Finde einen Kollegen oder Freund, der dich dazu motiviert, gemeinsam regelmäßige Bewegungspausen einzulegen.

EINE ERGÄNZUNG DER KIWI LEIHBÜCHEREI



Beweg dich und unser Gehirn ist glücklich! Je fitter das Gehirn ist, umso besser geht es uns im Leben.

In dem Buch „Beweg Dich“ erklärt Dr. Manuela Macedonia leicht verständlich und mit viel Witz, warum wir Bewegung in unseren Alltag integrieren sollen.

KIWI CHIRO FÜR DEINE OHREN

In unserer Folge #30 des Podcasts stellt sich unser neuer Chiropraktiker Chris vor, den ihr auf den weiteren Seiten kennenlernen werdet. Hört euch die Folge an, um zu erfahren wie Chris zur Chiropraktik kam und ihn schon einmal virtuell zu treffen!



PODCAST

The Kiwi Chiropractic Podcast

WIR MÖCHTEN VORSTELLEN

Hi, ich bin Christoph Geyer und vielleicht kennt ihr mich aus unserem Podcast bei YouTube oder Spotify, oder aus einem unserer Workshop Abende.

Seit April 2023 bin ich ein glückliches Teammitglied der Chiropraktiker:innen bei Kiwi Chiropractic und freue mich Menschen dabei zu unterstützen und zu motivieren ihre Ziele zu erreichen.

Ich habe meine erste Justierung schon im frühen Alter erhalten, da mein Vater selbst Chiro ist und mich mein Leben lang begleitet hat. Meistens hatte ich das Glück regelmäßig justiert zu werden und das möchte ich nicht mehr missen.

Bereits während meines Studiums habe ich begonnen in einer Chiropraktik Praxis in Wiesbaden und Mainz zu arbeiten und habe wertvolle Erfahrungen sammeln können. Nach der Hospitierung in Andrews Praxis war mir klar, dass ich ein Teil des Teams sein möchte. Meine Gründe liegen quasi auf und in der Hand: Die angenehme Atmosphäre, das tolle Team und genau die Arbeit zu machen, die ich liebe.

Kiwi bietet mir die Möglichkeit meine Kenntnisse und Fähigkeiten zu erweitern, um für euch als Chiropraktiker da zu sein.

Ich freue mich darauf euch bald persönlich kennenzulernen.



DIE NACKTE WAHRHEIT ÜBER DEINEN KÖRPER

Bewegung erhöht den Herzschlag, verbessert die Durchblutung, aktiviert Muskeln, erhöht die Atmung für mehr Sauerstoff, beschleunigt den Stoffwechsel zur Energiegewinnung, stimuliert das Gehirn für bessere Stimmung und kognitive Funktionen, und stärkt die Knochengesundheit.

KANN CHIROPRAKTIK HELFEN BEI...?

...einem Läuferknie?

Das Läuferknie ist eine häufige Verletzung, die bei Läufern auftritt und durch Schmerzen um die Kniescheibe herum gekennzeichnet ist. Neben den konventionellen Behandlungsmethoden kann auch die vitalistische Chiropraktik eine unterstützende Rolle bei der Genesung und Prävention des Läuferknies spielen.

Ein vitalistischer Ansatz in der Chiropraktik legt den Fokus auf das Zusammenspiel zwischen Körper, Geist und Lebenskraft. Durch die Anwendung chiropraktischer Techniken, wie Justierungen der Wirbelsäule und Gelenke, wird die körperliche Balance und Ausrichtung wiederhergestellt. Dadurch kann der Druck auf die betroffenen Bereiche reduziert werden.

Studien haben gezeigt, dass chiropraktische Behandlungen positive Auswirkungen auf Schmerzen und Funktionsstörungen bei Patienten mit Kniebeschwerden haben können.

Eine Untersuchung aus dem Jahr 2017 ergab, dass chiropraktische Manipulationen des Knies bei Läufern zu einer signifikanten Verringerung der Schmerzen und einer Verbesserung der Funktionsfähigkeit führten.

DIE HIGHLIGHTS DES LETZTEN QUARTALS

Bei unserem letzten Event, der „Habits Workshop“, haben Andrew, Finn, Alisha, Ruben, Fernanda und Chris über Gewohnheiten gesprochen. Fast jeden von uns begleiten schlechte Gewohnheiten, die wir gerne ändern möchten.



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!

BEVORSTEHENDE EVENTS

Movement Workshop

Hör dir am 27. Juli um 19.30 Uhr an, wie unsere Chiropraktiker*innen die Konzepte von Gewohnheiten erklären, wie du sie in dein Leben integrieren und alte Gewohnheiten auflösen kannst und wie die Chiropraktik dir dabei helfen kann.

Wirbelsäulen & Körperhaltungs-Workshop

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:



Die nächsten Termine:

04.07.23

01.08.23

05.09.23

IN EUREM AUFTRAG DER COMMUNITY HELFEN

Vielen Dank an alle, die an Kiwis Annual Charity Day teilgenommen haben! Praxismitglieder, Familie und Freunde genossen eine tolle Atmosphäre mit Snacks, kalten Getränken und guten Gesprächen, einschließlich kostenloser Anpassungen und Wirbelsäulenchecks. Wir haben erfolgreich 1.223 Euro für den Gutenacht-Bus gesammelt, der Obdachlose in Düsseldorf unterstützt.

Wir freuen uns schon auf das nächste Jahr und die Fortsetzung unserer Partnerschaft mit dieser großartigen Wohltätigkeitsorganisation!



EURE EINDRÜCKE

Michael Scheubeck

Ende 2019 bekam ich plötzlich Muskelschmerzen im rechten Trizeps und partiell im rechten Unterarm. Kurzfristig gesellte sich noch eine partielle Parese (Lähmung) im rechten Ring- und kleinen Finger hinzu.

Ein unverzüglich hinzu gezogener Orthopäde stellte sofort die Diagnose Bandscheibenvorfall an der Halswirbelsäule und schickte mich per Noteinweisung ins Krankenhaus, wo ich innerhalb von 3 Tagen auch schon im Vorbereitungsraum zur OP lag. Als dort die Anästhesistin die Narkose einleiten wollte, wurde plötzlich ein dringenderer Notfall vorgezogen.

So verstrich insgesamt eine Woche, in der sich das ganze so ähnlich noch zwei Mal wiederholte, ohne dass es für mich weiterging. In dieser Zeit verbesserte sich mein Zustand allerdings und alle Symptome verschwanden. Als sich dann bei der nächsten Visite beim Chefarzt auch noch herausstellte, dass ein wichtiger Test vor der OP nicht durchgeführt wurde, entließ ich mich auf schnellstem Wege selbst aus der Klinik.

Meine Beschwerdefreiheit hielt an und bestärkte mich nach der Entlassung, mich alternativ umzuschauen. Ein guter Freund, zufällig ein zufriedener Patient von Andrew, vermittelte mir schnell den Kontakt zu den KIWIs.

Andrew führte zunächst eine umfassende Anamnese durch, wobei er noch eine weitere „Baustelle“ an meiner Wirbelsäule feststellte, welche er natürlich auch in seinen Behandlungsplan aufnahm. Die anfängliche Behandlungsfrequenz von acht Mal pro Monat konnte inzwischen auf ein Mal pro Monat reduziert werden und hilft mir bis heute dabei, ein uneingeschränktes Leben zu führen und meinen Hobbies, unter anderen einer asiatischen Kampfkunst (Chan Shaolin Si) nachzugehen.

Darin übe ich mich seit etwa 31 Jahren. Nachdem mir damals ein weiterer Orthopäde nicht bei meinem Lendenwirbelsäulenproblem helfen konnte, wählte ich bewusst dieses Kampfkunstsystem aus, weil es u. a. Selbstverteidigung, Tai Chi, Chi Gong, Waffentechniken und Meditation beinhaltet. Schon nach wenigen Trainingseinheiten war ich meine Probleme los.

Ende 2019, als mein HW-Bandscheibenproblem auftrat, befand ich mich gerade in der Vorbereitungsphase zur Ablegung der Prüfung zum 1. Meistergrad, aber durch meine Beschwerden und den zwei Lockdowns verzögerte sich die Schwarzgurt-Prüfung bis zu diesem Jahr im Mai. Nun konnte ich, mit 66 Jahren, die Prüfung endlich erfolgreich ablegen. Ich bin überzeugt, dass dieser Erfolg nicht ohne die hilfreich-heilenden Hände von KIWI, und vor allem von Andrew, möglich gewesen wäre. Wer weiß, wie es mir ergangen wäre, wenn nicht mein Schutzengel am OP-Bett gestanden hätte.

Zwei kausal wirkende Gesundheitssysteme haben sich in ihrer Wechselwirkung gegenseitig bereichert. Ich kann nicht nur dieses ganzheitliche Kampfkunstsystem weiterempfehlen, sondern auch uneingeschränkt die Chiropraktik von den KIWIs.



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 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.

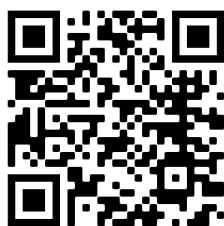


@kiwichiropractic

NÄCHSTE KIWI QUARTERLY FOLGE:

ERNÄHRUNG

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



Website



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