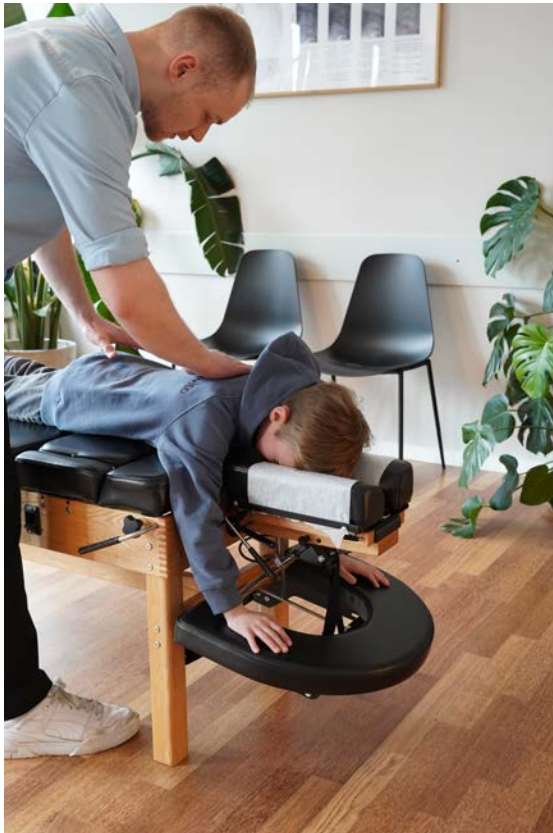


Wirbelsäulengesundheit des Kindes



kiwi-chiropractic.de

Wir bei Kiwi möchten, dass alle Kinder einen gesunden Körper haben. Um die Kinder auf den richtigen Weg zu führen, ist es wichtig, einige der negativen Einflüsse auf die Gesundheit aufzuzeigen und zu erklären, wie gute Entscheidungen aussehen können. In diesem Artikel geben wir euch einige Tipps, wie und welche guten Gewohnheiten Kindern helfen, beim Älterwerden eine starke und gesunde Wirbelsäule zu haben.

Wie man eine gesunde Wirbelsäule bei Kindern fördern kann:

Bewegung

Kinder sind von Natur aus aktiv und man sollte diese Aktivität in allen Entwicklungsstadien fördern. Bewegung und aktiv sein wird dazu beitragen, die Durchblutung zu verbessern, Muskeln zu entwickeln und ihnen helfen Kalorien und Energie zu verbrennen. Das ist großartig für ihre Entwicklung.

Tipp: gemeinsame Aktivitäten machen am meisten Spaß und sollten dem Alter angemessen sein

TV und Video Spiele

Auch sollte man mit Kindern darüber sprechen, wie wichtig es ist, übermäßige Bildschirmzeit zu vermeiden. Der statische Stress auf der Wirbelsäule, wenn man viel sitzt ist nicht zu empfehlen. Man muss nicht gleich komplett Fernsehen oder Videospiele verbieten, sondern darüber reden, wie man moderate Zeiten einhalten kann.

Tipp: Kinder zwischen 3 und 5 Jahren sollten nicht mehr als 30 Minuten pro Tag fernsehen, Kinder zwischen 6 und 9 Jahren nicht mehr als 45 Minuten und Kinder ab 10 Jahren nicht mehr als 60 Minuten. Ausnahmen für einen Filmabend oder ein Fußballspiel können natürlich gemacht werden

Ernährung

Man kann dem Kind gesunde Essgewohnheiten vermitteln mit gutem Vorbild. Je mehr man wiegt, desto mehr Druck muss die Wirbelsäule vertragen und im Laufe der Zeit kann es zu einer schnelleren Abnutzung des Rückenmarks kommen. Kinder sollten viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukte bekommen. Man sollte über Mäßigung und die Bedeutung einer abgerundeten Ernährung sprechen.

Tipp: Wasser und ungesüßten Tee als Lieblingsgetränke etablieren, die Brotbox für die Schule abwechslungsreich bestücken

Telefonnutzung

Wenn Kinder stundenlang den Hals nach vorne halten, um für einen langen Zeitraum auf Ihr Telefon zu schauen, wird die Halswirbelsäule stark belastet. Wir sehen immer mehr Fälle von diesem „Handyhals“ in jungem Alter. Sollte man das beobachten, kann man das Kind darauf anzusprechen und eine geeignete Haltung zu fördern.

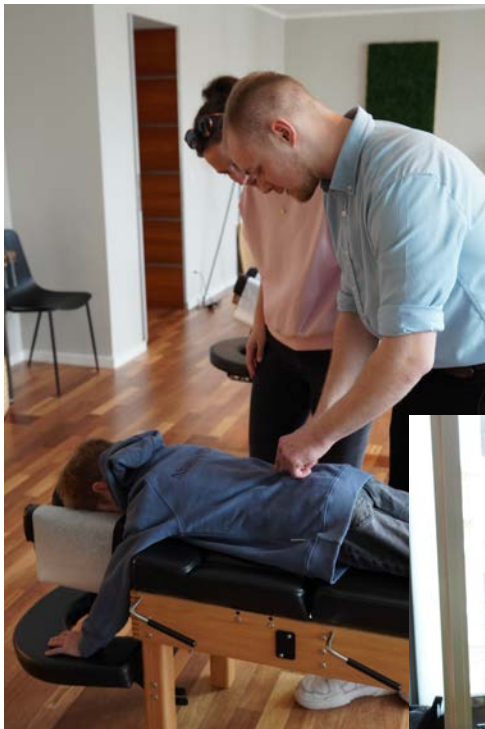
Tipp: das Handy sollte auf Augenhöhe gehalten werden, mit gutem Beispiel vorangehen und handyfreie Zeiten durchsetzen

Schulranzen

Viele Kinder tragen einen Schultornister auf dem Weg zur und von der Schule. Daher ist es notwendig, dass Schulkinder mit einem ergonomischen Schulranzen ausgerüstet sind. Es ist wichtig, dass dieser zu dem Körper des Kindes passt. Zu schwere oder nicht passende Schulranzen können den Gang oder die Gesundheit der Wirbelsäule beeinflusst. Ein gut ausgestatteter Rucksack sitzt in der Mitte des Rückens des Kindes und sackt nicht bis zum Gesäß ab. Der Ranzen sollte formbeständig sein und auf keinen Fall unebenen Druck auf die Schultern und den Rücken ausüben, was zu Schmerzen und Fehlstellung führen kann.

Tipp: man kann sich in Fachgeschäften beraten lassen und die Schulranzen Probe tragen

Wenn man all diese Tipps im Auge behält und man mit dem Kind über gute Entscheidungen kommuniziert, sind wir bei Kiwi zuversichtlich, dass die Gesundheit der Kinder eine großartige Grundlage haben wird.



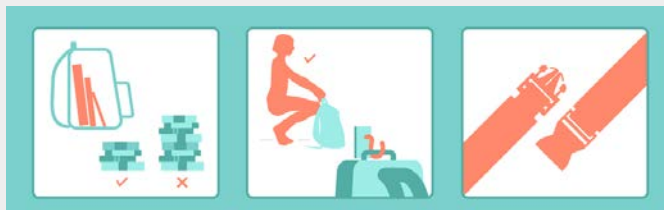
Tipp

Eine neue Gewohnheit

Die 6 wichtigsten Kriterien beim Kauf eines Schulranzens:



- Sicherheit - Zu jeder Jahreszeit sind möglichst viele reflektierende Flächen und grelle Neonfarben wichtig, um das Kind im Straßenverkehr zu schützen. Alternativen mit moderner Technologie sind blinkende LED-Lichter.
- Gewicht - Das Kind den Ranzen vor dem Kauf anprobieren lassen. Ein klassischer Ranzen wiegt aufgrund der Kastenkonstruktion manchmal etwas mehr als ein Rucksack, ist aber stabiler und das Gewicht wird gut verteilt. Das Leergewicht darf bei etwa 1 200 Gramm liegen.
- Tragekomfort - Ein guter Ranzen überträgt den Großteil seines Gewichts auf das Becken und den unteren Rückenbereich des Kindes – so sind die Schultern entlastet. Die Gurte sollen bequem sein. Auf mindestens vier Zentimeter breite, gepolsterte Schulterriemen achten und eine stabile, ergonomisch geformte und atmungsaktive Rückenfront. Der Ranzen sollte eng am Rücken sitzen und an der Oberkante auf Schulterhöhe enden- das ist im Straßenverkehr wichtig, sodass das Schulkind gut um sich blicken kann. Idealerweise ist der Ranzen nicht breiter als die Schultern des Kindes.
- Funktionen - Auf verstellbare Tragegurte achten. Das Innenfach des Ranzens in Rückennähe sollte groß genug sein, um schwere Bücher aufzunehmen – diese tragen sich dort leichter. Praktisch sind außen angebrachte Getränkefächer, falls die Trinkflasche in der Eile nicht richtig geschlossen wurde.
- Verarbeitung - Belastbare Materialien und gute Verarbeitung sind Pflicht. Die Taschen müssen alle Wetterlagen aushalten. Eine feste Bodenplatte und wasserabweisende Außenwände schützen den Inhalt. Im Idealfall besteht der Ranzen zudem aus recycelten oder nachhaltig produzierten Rohstoffen.
- Aussehen - Sind die praktischen Aspekte geklärt, darf man den Vorstellungen des Kindes in Sachen Farb- und Motivwahl freien Lauf lassen.



Neues Buch

Eine Ergänzung in der KIWI Leihbücherei

In dem Buch *Ticklish* von Dr. Jennifer Barham-Floeani liest du, wie du deinem Kind helfen kannst, die gesündeste, glücklichste und klügste Version von sich selbst zu sein, die es nur sein kann, und wie spielerisches Verhalten sein Potenzial steigern kann.



Podcast

KIWI Chiro für deine Ohren

In unserem Podcast Nr. 42 sprechen Alisha und Andrew über eine neue Studie aus der Forschungsgruppe von Dr. Heidi Haavik, die erklärt, warum nur die richtigen Justierungen die Wahrnehmung deines Körpers wirklich verändern.

Wir möchten uns vorstellen



Team

Juliette Blot

Teammitglied seit 2023

Hallo ihr Lieben,

ich bin Juliette, viele von euch kennen mich sicherlich schon vom Empfang. Seit einem Dreivierteljahr bin ich nun schon Teil des Teams bei Kiwi Chiropraktik und ich denke, jetzt ist es an der Zeit mich persönlich vorzustellen, um euch ein bisschen mehr über mich zu verraten.

Wenn ihr meine Podcast Folge mit Andrew über Neujahrsvorsätze und ein zufriedenes Leben gehört habt, wisst ihr vielleicht schon, dass ich, bevor ich zu Kiwi gekommen bin, Design studiert habe. Schon während meines Studiums lag mein Fokus immer auf dem Menschen und seine Gesundheit. So habe ich beispielsweise in meiner Abschlussarbeit untersucht, wie gesunde (gehirngerechte) Raumgestaltung aussieht. Außerdem habe ich gelernt, dass Kreativität nicht nur in der Gestaltung von ästhetischen Produkten und Konzepten zum Ausdruck kommt, sondern auch in der Art und Weise, wie wir Probleme angehen und Lösungen finden. Diese Denkweise hat mich dazu inspiriert, nach Möglichkeiten zu suchen, wie ich meine Leidenschaft für das Design mit meinem Interesse am Menschen und an ganzheitlicher Gesundheit verbinden kann. Hier bei Kiwi kümmere ich mich neben der Kundenbetreuung deshalb auch um den ein oder anderen Infomaterial Print, den ich stets liebevoll für euch gestalte.

Wenn ich gerade nicht in der Praxis bin, findet ihr mich wahrscheinlich in einer der Boulderhallen der Stadt. Dieses Hobby macht mir nicht nur großen Spaß, es stellt für mich auch die ideale Kombination aus körperlicher Betätigung, mentaler Herausforderung und sozialem Zusammensein dar.

Gerade aufgrund von dieser Leidenschaft bin ich sehr dankbar darüber, regelmäßige Justierungen kennengelernt zu haben. Denn ein gesundes Nervensystem kann die Leistungsfähigkeit steigern und die Regeneration nach dem Training verbessern.

Wir sehen uns bestimmt bald in der Praxis, wo ich mich immer freue, euch vor eurem Termin zu begrüßen und in allen organisatorischen Angelegenheiten zur Seite zu stehen!

Lieben Gruß,
Juliette

Quartals-News



News

Die nackte Wahrheit über deinen Körper

Wissenswertes über das Gehirn:

- Das menschliche Gehirn wiegt durchschnittlich etwa 1,4 Kilogramm.
- Es gibt etwa 86 Milliarden Neuronen im menschlichen Gehirn.
- Das Gehirn verbraucht etwa 20 Prozent der gesamten Sauerstoff- und Blutzufuhr des Körpers.
- Die Geschwindigkeit der neuronalen Impulse im Gehirn kann bis zu 430 km/h erreichen.
- Das menschliche Gehirn hat eine einzigartige Fähigkeit zur Neuroplastizität, was bedeutet, dass es sich an Veränderungen und neue Umgebungen anpassen kann - in jedem Alter.
- Obwohl lange angenommen wurde, dass wir im Erwachsenenalter keine neuen Neuronen mehr bilden können, wissen wir seit einigen Jahren, dass dies doch der Fall ist. Besonders für die Bildung neuer Erinnerungen ist diese so genannte adulte Neurogenese wichtig.
- Schlaf ist entscheidend für die Gehirnfunktion, da während des Schlafs Gedächtniskonsolidierung und neuronale Reparatur stattfinden.



Frage

Kann Chiropraktik helfen bei ...

... Rückenproblemen von Schulkindern, die durch die Belastungen im Schulalltag entstehen?

Auf jeden Fall! Für Kinder und Jugendliche eignet sich die Behandlung genauso gut wie für Babys. Jedes Kind profitiert von einem regelmäßigen Besuch beim Chiropraktiker. Alle unsere Chiropraktiker bei Kiwi können Fehlfunktionen der Wirbelsäule frühzeitig erkennen und behandeln.

Unsere ChiroS nehmen sich Zeit, um das Kind zu untersuchen und die Ursache der Beschwerden zu identifizieren. Die Ursache kann bei Schulkindern ein schlechtsitzender Schulranzen oder eine ungünstige Haltung am Schreibtisch sein. Dann werden gezielte Techniken angewendet, die in der Regel sanft und nicht-invasiv sind. So wird auch bei unseren kleinen Praxismitgliedern die Wirbelsäule und das Nervensystem wieder in Einklang gebracht.

Lyngé et al. veröffentlichten 2021 außerdem eine randomisierte klinische Studie mit Kindern im Alter von 7 bis 14 Jahren, die unter wiederkehrenden Kopfschmerzen litten und konnten dabei zeigen, dass sich die Dauer der Kopfschmerzen durch chiropraktische Justierungen signifikant verbesserte (1).

(1) Lyngé, S., Dissing, K. B., Vach, W., Christensen, H. W., & Hestbaek, L. (2021). Effectiveness of chiropractic manipulation versus sham manipulation for recurrent headaches in children aged 7-14 years - a randomised clinical trial. *Chiropractic & manual therapies*, 29(1), 1. <https://doi.org/10.1186/s12998-020-00360-3>

Events



Die Highlights des letzten Quartals

In unserem letzten Workshop zum Thema "How to Live a Satisfied Life" sprachen Andrew, Sunny und die Gastredner, Heilpraktikerin Lea Banasch und Gesundheitscoach Philipp Spießbach, über gute Ernährung und was man tun kann, um gesünder zu leben.

Wenn du es verpasst hast, kannst du es dir auf unserem YouTube-Kanal ansehen.



Donations

In eurem Auftrag der Community helfen

Am Samstag, den 15. Juni, von 11 bis 14 Uhr bieten wir euch spontane Justierungen an und ihr könnt wählen, wieviel ihr dafür bezahlen möchtet. 5 oder 500 Euro - ALLE Einnahmen dieses Tages gehen an die lokale Wohltätigkeitsorganisation "Gutenachtbus Düsseldorf".

Kommt vorbei, bringt eure Freunde und Familie mit und hängt in der Praxis (Düsseldorf) ab. KEINE ANMELDUNGEN, wer zuerst kommt, mahlt zuerst. Wenn wir voll sind, sind wir voll.

Es wird auch etwas zu essen und zu trinken geben. Wenn wir Zeit haben, bieten wir Freunden und Familienangehörigen, die nicht Mitglieder der Praxis sind, Wirbelsäulenchecks an.



Wirbelsäulen-Check für Kinder

Am Freitag, den 3. Mai, bieten unsere Chiropraktiker in der Düsseldorfer Praxis zwischen 15 und 17 Uhr kostenlose Wirbelsäulenchecks für Kinder im Schulalter an.

03.05.2024 15.00 -17:00

Wirbelsäulen & Körperhaltungs-Workshop

Die nächsten Termine:

02.04.24 19:30

07.05.24 19:30

04.06.24 19:30



Dieser Workshop richtet sich an alle Praxismitglieder sowie deren Freunde und Familie.

Anmeldung per QR-CODE



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.

Eure Eindrücke

“ Melina ★★★★★

Nachdem mich mehrere Ärzte mit meinen nicht endenden Nackenschmerzen mit Migräne abgewiesen haben mit den Worten „machen sie n bisschen Sport“ oder „einfach etwas wärmen die Stelle“ bin ich auf Kiwi chiropractic in Duisburg gestoßen. In dieser Praxis wurden meine Probleme wirklich ernst genommen und die Terminfindung war sehr unkompliziert und schnell. Die Hintergründe der Schmerzen wurden sehr schnell gefunden und es wurde direkt ein Behandlungsplan vorgeschlagen. Behandelt wurde ich am Anfang von Ruben und danach konstant von Alisha (bis heute noch). Die Kompetenz der beiden kann man nicht in Frage stellen. Die wissen wirklich was sie tun und da die beiden richtige Sympathiebündel sind, fühlt man sich auch automatisch wohl.

Man merkt, dass diese Chiropraktiker wirklich Spaß an ihrem Job haben und viel Wissen und Können besitzen. Mir wurde jedenfalls sehr geholfen. Meine Migräne ist viel weniger geworden, meine Nackenschmerzen tauchen nur noch vereinzelt auf statt 5 mal die Woche und ich kann meinen Kopf wieder vernünftig zur Seite drehen. Erstmal danke dafür :)

Natürlich zahlt man etwas Geld für die Behandlungen und ich glaube Kassenpatienten müssen den Betrag leider aufbringen ohne dass die Krankenkasse das übernimmt?! (Bei Privatversicherten werden die Rechnungen übernommen. Bei der Debeka Zumindestens) Aber lieber investiert man sein Geld in eine gute Behandlung, die wirklich zur einer immensen Besserung führt, anstatt dass man seine Zeit investiert in Ärzte, die einem nicht wirklich helfen mit ihrem Gerede.

Viele haben Angst vor Chiropraktikern und nennen diese liebevoll „Knochenbrecher“ . Aber ich kann versichern, dass mir weder Knochen gebrochen wurden, noch dass mir anderweitig weh getan wurde. Die Behandlung ist schmerzfrei und eher nach jedem „Knacken“ erleichternd. Traut Euch und geht mit Euren Problemen zum Chiropraktiker. Kiwi Chiropractic ist jeden Cent und jede Anreise Wert :) ”



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

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



Website besuchen



Freunde und Familie kostenloser
Wirbelsäulencheck Düsseldorf
(neue Personen)