

# Es war einmal... das Nervensystem

## Das menschliche Nervensystem

Das Nervensystem ist das Steuerungszentrum Deines Körpers. Es besteht aus zwei Hauptkomponenten: dem zentralen Nervensystem (ZNS) und dem peripheren Nervensystem (PNS). Das PNS umfasst wiederum das somatische (bewusste) und das autonome (unbewusste) Nervensystem. Innerhalb des autonomen Nervensystems finden wir zwei weitere wichtige Unterteilungen: das sympathische und das parasympathische Nervensystem. Diese beiden Systeme spielen eine entscheidende Rolle für Deine Gesundheit und Dein Wohlbefinden. Lass uns diese beiden Systeme näher betrachten und verstehen, wie sie funktionieren und wie sie Dein tägliches Leben beeinflussen.

### Sympathisches Nervensystem: Kampf oder Flucht

Das sympathische Nervensystem (SNS) ist dafür verantwortlich, Deinen Körper auf Stresssituationen vorzubereiten.

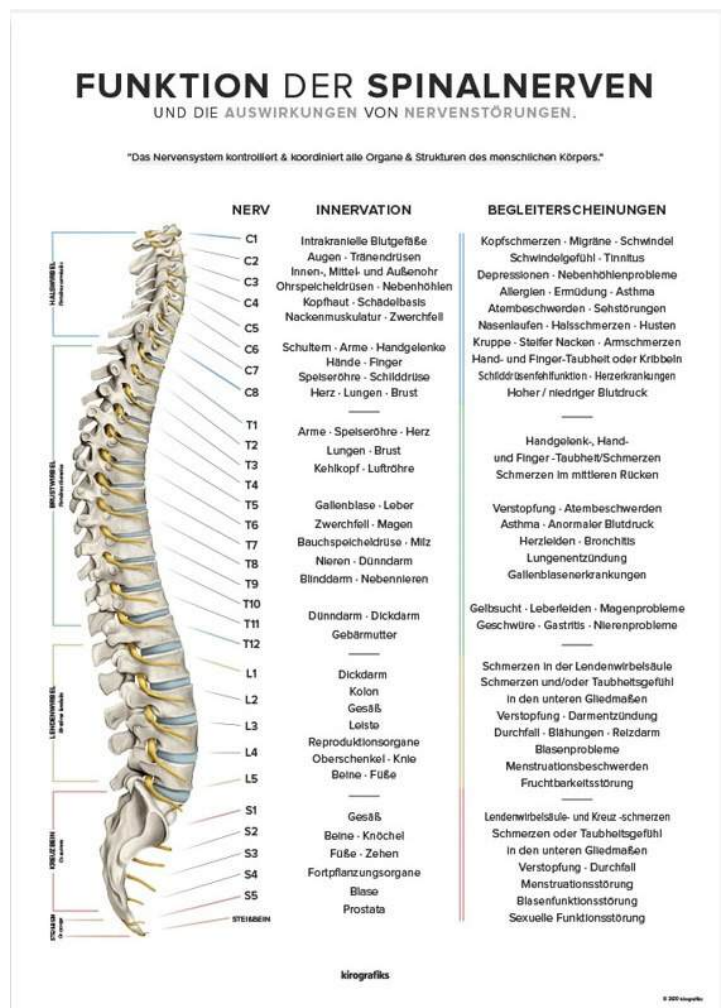
Es aktiviert die "Kampf-oder-Flucht"-Reaktion, die uns hilft, in gefährlichen oder herausfordernden Situationen schnell und effektiv zu reagieren. Wenn das SNS aktiviert wird, erhöht sich unsere Herzfrequenz, die Atemfrequenz steigt, und unsere Muskeln spannen sich an. Diese Reaktionen bereiten unseren Körper darauf vor, entweder zu kämpfen oder zu fliehen.

Einige der häufigsten Auslöser für die Aktivierung des SNS sind alltäglicher Stress, wie z.B. Arbeitsdruck, Verkehrsstau oder familiäre Verpflichtungen. Während gelegentlicher Stress normal und sogar hilfreich sein kann, kann chronischer Stress zu gesundheitlichen Problemen führen, wie Bluthochdruck, Schlafstörungen und Verdauungsprobleme.

### Parasympathisches Nervensystem: Ruhe und Verdauung

Das parasympathische Nervensystem (PNS) ist das Gegenstück zum SNS und wird oft als "Ruhe-und-Verdauungs"-System bezeichnet. Es ist dafür verantwortlich, deinen Körper in einen Zustand der Ruhe und Entspannung zu versetzen und fördert Erholungs- und Reparaturprozesse. Wenn das PNS aktiviert wird, sinken Herz- und Atemfrequenz, die Verdauung wird angeregt und der Blutdruck sinkt.

Ein gut funktionierendes PNS ist entscheidend für die Regeneration und das allgemeine Wohlbefinden. Es hilft dem Körper, sich von den Auswirkungen des Stresses zu erholen und das Gleichgewicht wiederherzustellen.



## Chiropraktik und das autonome Nervensystem

Die Chiropraktik ist für ihren Beitrag zur allgemeinen Gesundheit weithin bekannt, und doch mag das Ausmaß ihres Einflusses auf die komplizierten Systeme des menschlichen Körpers viele überraschen. Zwei wichtige Komponenten des Nervensystems, auf die die Chiropraktik großen Einfluss nehmen kann, sind das sympathische und das parasympathische System. Das Verständnis ihrer Funktionen sowie der Wechselwirkungen zwischen chiropraktischen Behandlungen und ihnen ist für alle, die einen ganzheitlichen Ansatz für Gesundheit und Wohlbefinden suchen, von grundlegender Bedeutung.

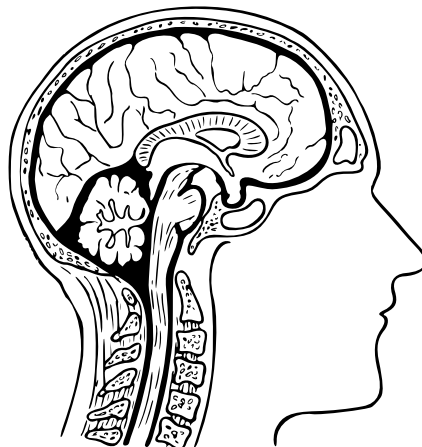
Trotz ihrer gegensätzlichen Funktionen sind Sympathikus und Parasympathikus miteinander verbunden. Ein Ungleichgewicht in einem der beiden Systeme kann das andere stören und zu einer Reihe von Gesundheitsproblemen führen. Beruflicher Stress kann beispielsweise das SNS überstimulieren und zu einer anhaltend erhöhten Herzfrequenz und einem erhöhten Blutdruck führen, was wiederum langfristige Gesundheitsprobleme wie Herzerkrankungen und Bluthochdruck zur Folge hat. Hier kommt die chiropraktische Behandlung ins Spiel. Es hat sich gezeigt, dass chiropraktische Behandlungen, dazu beitragen, das Gleichgewicht dieser Nervensysteme wiederherzustellen bzw. sie zu regulieren (1).

Für das sympathische Nervensystem können chiropraktische Behandlungen dazu beitragen, die Stressreaktion des Körpers zu dämpfen, was zu einer Senkung des Blutdrucks und der Herzfrequenz führt (1). Des Weiteren kann Chiropraktik nachweislich die Atemfrequenz positiv beeinflussen. Dies kann besonders für Menschen von Vorteil sein, die unter chronischem Stress oder Angstzuständen leiden (1).

Was das parasympathische Nervensystem betrifft, so können chiropraktische Justierungen dessen Aktivität anregen und somit Ruhe, Verdauung und allgemeine Erholung fördern. Es werden also allgemein die Regenerationsprozesse deines Körpers angeregt.

Als kurzes Beispiel hierfür stellen wir uns einmal ein Gelenk zwischen zwei Halswirbeln vor. Wird ein nicht-optimal-funktionierendes Gelenk justiert, kann es sich wieder richtig bewegen. Die Justierung ermöglicht also einen verbesserten, afferenten (zum Organ hinführend) Reiz und reduziert somit Stressfaktoren in deinem Körper (2). Es wird eine optimale, somatosensorische Prozessverarbeitung ermöglicht, was unter anderem auch die Kapazität deiner Konzentration potenziell verbessern kann (3). Die Somatosensorik ist Teil deines autonomen Nervensystems. Mit ihr verbindet man alle Reize unseres Körpers, die nicht von den spezifischen Sinnesorganen wahrgenommen werden, also alles abseits von Hören, Riechen, Schmecken, Sehen und dem Gleichgewicht.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass der Einfluss der chiropraktischen Justierungen weit über die allgemein bekannten Vorteile bei Schmerzen und Mobilität hinausgeht. Indem sie auf die Gesundheit der Wirbelsäule abzielen, können Chiropraktiker:innen indirekt das sympathische und parasympathische Nervensystem positiv beeinflussen und wieder ins Gleichgewicht bringen, was letztendlich zu Deinem allgemeinen Wohlbefinden beiträgt.



1 Kingston L, Claydon L, Tumilty S. The effects of spinal mobilizations on the sympathetic nervous system: a systematic review. *Man Ther.* 2014;19(4):281-287.

2 Haavik H, Murphy B. The role of spinal manipulation in addressing disordered sensorimotor integration and altered motor control. *J Electromyogr Kinesiol.* 2012;22(5):768-776.

3 Dr. Heidi Haavik, 2014, „The Reality Check: Eine Suche nach dem wissenschaftlichen Verständnis von Chiropraktik“

Tipp

# Eine neue Gewohnheit

Tipps für das Nervensystem:



- **Entspannungstechniken:** Versuche Dich in Atemübungen wie dem „physiologischen Seufzer“. Es ist eine einfache Übung, die Stress abbauen, die Stimmung verbessern und ein Gefühl der Ruhe vermitteln kann. Um den physiologischen Seufzer auszuführen, atmest Du tief durch die Nase ein, gefolgt von einer kurzen zweiten Einatmung und dann einer längeren Ausatmung durch den Mund. Wiederhole diesen Prozess gerne 2-3 Mal in angespannten Lebenssituationen.
- **Bewegung:** Regelmäßige körperliche Aktivität kann helfen, Stress abzubauen und die Gesundheit des SNS zu unterstützen. (Besonders Cardio! In einem bestimmten Pulsfenster)
- **Ernährung:** Eine ausgewogene Ernährung kann dazu beitragen, die Auswirkungen von Stress auf den Körper zu verringern.
- **Regelmäßige Pausen:** Plane bewusste Pausen in Deinen Tagesablauf ein, um Deinem Körper die nötige Ruhe zu gönnen.
- **Schlaf:** Achte auf ausreichend Schlaf, um die Regenerationsprozesse des Körpers zu unterstützen.
- **Achtsamkeit:** Praktiziere Achtsamkeitstechniken, um im Moment präsent zu sein und das PNS zu aktivieren.
- **Zeit in der Natur:** Zeit im Grünen und mit der Möglichkeit ins Weite zu schauen helfen dir, dein parasympathisches Nervensystem zu aktivieren.



## Neues Buch

### Eine Ergänzung in der KIWI Leihbücherei

Um zu verstehen, wie Chiropraktik funktioniert, lies *The Reality Check* von Dr. Heidi Haavik. Sie erklärt, wie das Gehirn und das Nervensystem zusammenarbeiten und erläutert in leicht verständlichen Worten die wissenschaftliche Verbindung zwischen Chiropraktik und Neurowissenschaft.



## Podcast

### KIWI Chiro für deine Ohren

In der Podcastfolge "#45 - Warum dein Careplan über deine Erfolge entscheidet!" diskutieren Alisha und Ruben die Vorteile der Chiropraktik und deren Einfluss auf die Lebensqualität. Sie erklären die verschiedenen Phasen, die man während der Behandlung durchläuft, und wie diese zur Verbesserung der Gesundheit beitragen. Die Episode basiert auf einer Studie, die die positiven Auswirkungen eines strukturierten Behandlungsplans hervorhebt und verdeutlicht, warum ein individueller Careplan entscheidend für den langfristigen Erfolg ist.

# Neue Praxis in Pulheim

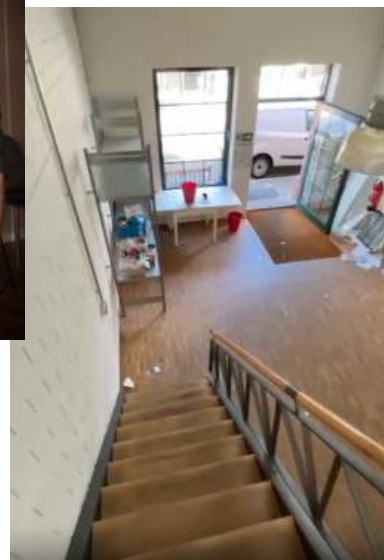


Kiwi Chiropractic expandiert! Im August 2024 wird unsere neue Praxis in Pulheim eröffnet! Im Moment sind wir dabei, die Praxis zu renovieren, um eine angenehme Atmosphäre zu schaffen, wie wir sie in Düsseldorf und Hückingen haben. Unsere Chiropraktiker Finn Schütte und Andrew McCracken werden an den 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](mailto:info@kiwichiro.de)



# Quartals-News



## News

### Die nackte Wahrheit über deinen Körper

Wissenswertes über das Nervensystem:

- Das Gehirn verbraucht mehr Energie als die übrigen Organe und beansprucht über 20 % der Energiereserven des Körpers.
- Die Grundeinheit des Nervensystems ist das Neuron.
- Mit zunehmendem Alter gehen Neuronen verloren, beim Menschen bereits ab einem Alter von etwa 20 Jahren. Wenn wir 75 Jahre alt werden, ist 1/10 unserer Neuronen verschwunden.
- Mit zunehmendem Alter schrumpft unser Gehirn durch den Verlust von Neuronen jedes Jahr um etwa 1-2 Gramm.
- Der längste Nerv des Körpers ist der Ischiasnerv. Er verläuft vom Rückenmark bis zu den Zehen auf beiden Seiten des Körpers.
- Die schnellste Signalübertragung im Körper findet in den Alpha-Motorneuronen im Rückenmark statt. Sie übertragen ein Signal mit 268 Meilen pro Stunde. Die langsamste Signalübertragung erfolgt in der Haut mit 1 Meile pro Stunde.



## Frage

### Kann Chiropraktik helfen bei ...

... Problemen mit dem Sehen?

Hast Du schon mal darüber nachgedacht, dass Deine Sehkraft mit Deiner Wirbelsäule zusammenhängen könnte?

In der Chiropraktik betrachten wir den Körper als ein zusammenhängendes System, bei dem alles miteinander verbunden ist. Das bedeutet, dass Probleme in einem Bereich des Körpers auch andere Bereiche beeinflussen können.

Deine Wirbelsäule spielt eine zentrale Rolle für Deine Gesundheit. Wenn sie nicht richtig funktioniert, kann das Nervensystem beeinträchtigt werden. Die Nerven, die durch Deine Wirbelsäule verlaufen, steuern viele Funktionen im Körper – darunter auch Deine Augen. Dysfunktionen, besonders in der oberen Wirbelsäule, im Bereich der Halswirbelsäule, können den Informationsfluss zwischen Gehirn und Augen stören. Das heißt aber nicht, dass wir auch zwangsläufig dort behandeln müssen!

Manchmal können diese Dysfunktionen auch nur die Kompensation aus einem anderen Bereich deines Körpers sein, weswegen wir dich immer ganzheitlich betrachten!

Durch sanfte chiropraktische Justierungen können diese Dysfunktionen gelöst und die Wirbelsäule in ihre natürliche Funktion gebracht werden. Dies verbessert die Nervenfunktion und kann positive Auswirkungen auf Deine Sehkraft haben. Einige unserer Patient:innen berichten nach regelmäßigen Behandlungen von klarerem Sehen und weniger Augenbelastung, gerade bei langer Arbeitszeit am Computer.

# Events

## Die Highlights des letzten Quartals

### Donations

#### Kiwi Charity Day

Ein weiteres Jahr, eine weitere erfolgreiche Wohltätigkeitsveranstaltung! Vielen Dank an alle, die bei Kiwis jährlichem Wohltätigkeitstag zur Unterstützung des Gutenachtbusses in Düsseldorf gekommen sind und Geld gespendet haben!

Wir freuen uns sehr, dass wir die Spenden vom letzten Jahr übertroffen haben und 1.470 Euro an diese großartige Organisation weitergeben konnten. Dies ist das dritte Jahr, in dem wir dies tun, und es wird immer besser!



kiwi-chiropractic.de

## Wirbelsäulen-Check für Kinder

Im letzten Quartal haben wir kostenlose Wirbelsäulenuntersuchungen für Kinder durchgeführt, die sehr gut besucht waren. In der Praxis herrschte reger Betrieb, denn die Kinder brachten sogar ihre Rucksäcke mit, damit die Chiropraktiker:innen prüfen konnten, ob sie richtig sitzen.

Vielen Dank an alle, die an dieser wichtigen Veranstaltung teilgenommen haben. Es ist wichtig, daran zu denken, dass chiropraktische Behandlung nicht nur für Erwachsene ist.



## Brain Talk mit Kim & Alisha

13.08.2024 19.30



Dich interessieren die Wirkmechanismen und die wissenschaftlichen Theorien hinter Chiropraktik und anderen gesundheitsrelevanten Themen? Dann komm zu unserem Brain Talk in der Düsseldorf Praxis.

Unser Praxismitglied Dr. Kimberley Lothmann und unsere Chiropraktikerin Alisha (M. Sc. Translational Neuroscience) geben einen Überblick über die aktuelle Studienlage und erklären verständlich für jeden, wie das Gehirn funktioniert und wie du dich selbst besser verstehen und mit dir umgehen kannst.

Wir freuen uns auf dich!

## Wirbelsäulen & Körperhaltungs-Workshop

Die nächsten Termine:

02.07.24 19:30

06.08.24 19:30

03.09.24 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

## Eure Eindrücke



**Lai Yee Sammarro-Leung**



Eine absolut empfehlenswerte Praxis mit einem tollen, kompetenten Team, das Hand in Hand arbeitet. Meine Knieschmerzen sind nach einigen Behandlungen deutlich besser geworden und nun ganz weg. Nach und nach hat sich auch ein besseres Körpergefühl eingestellt. Der ganzheitliche Ansatz hat mir besonders gut gefallen. Es wird auf allen Ebenen geschaut und man wird erinnert, achtsam mit sich und seinem Körper umzugehen. Angenehme und entspannte Atmosphäre inklusive. Danke für die positive Erfahrung, die ich bisher bei euch machen durfte.





## 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](http://www.kiwi-chiropractic.de) besuchen.



Website besuchen



Freunde und Familie kostenloser  
Wirbelsäulencheck Düsseldorf  
(neue Personen)