



Hauptartikel

# A Satisfied Life!

Herzlich willkommen im neuen Jahr! Der Beginn eines neuen Jahres fühlt sich für viele von uns wie eine neue Chance an, um Routinen zu verändern und neue Verhaltensweisen zu etablieren, die wir uns schon so lange vornehmen wollten. Neues Jahr, neues Glück? Doch sind Neujahrsvorsätze wirklich der Schlüssel zu nachhaltigen Veränderungen? Passend zum neuen Zeitabschnitt beschäftigen wir uns dieses Mal mit der Kunst, ein zufriedenes Leben zu führen. Ob es nun um mehr Bewegung, gesündere Ernährung oder den Abbau von Stress geht – wir alle streben danach, das Beste aus uns selbst herauszuholen. Neujahrsvorsätze können uns dabei helfen, bewusst einen Fokus für die kommende Zeit zu setzen, indem wir uns konkrete Ziele stecken. Allerdings bergen diese auch die Gefahr, uns durch etwaige Rückschläge zu entmutigen. Um dem entgegen zu wirken, haben wir einen kleinen Leitfaden entwickelt, der uns dabei helfen kann, bessere Ziele zu setzen, sodass wir diese auch umsetzen und so zu mehr Zufriedenheit und Selbstbestimmtheit im Leben gelangen können.

1. Werte als Kompass: Nur wenn wir unsere persönlichen Werte identifizieren, können wir bewusst auf ihre Integration in unserem Alltag achten. Werte dienen uns als Leitfaden für jede Entscheidungsfindung und sind wegweisend für ein erfülltes Leben.

2. Reflexion und (Jahres-)Rückblick: Nicht nur der Beginn des Jahres bietet eine Gelegenheit zur Reflexion über vergangene Erfahrungen und zur Bewertung, ob man sich in Richtung eines erfüllten Lebens bewegt. Dies gibt uns die Möglichkeit realistisch einzuschätzen, wo wir im Moment stehen und was wir genau ändern möchten.

3. Intentionen setzen: Wir wissen nun, was wir verändern möchten. Aber wie legen wir realistische Ziele fest, die wir auch umsetzen können? S.M.A.R.T Goals helfen uns dabei. Unsere Ziele sollten spezifisch, messbar, attraktiv, relevant und zeitlich terminiert sein.

4. Wiederholbare Rhythmen: Unsere Lebensziele und -werte sollten wir in regelmäßigen Abständen überprüfen. Indem wir wiederholbare Rhythmen einführen, wie z.B. alle 90 Tage, um unseren Fortschritt zu bewerten, können wir stets Anpassungen vornehmen und bleiben so auf dem eingeschlagenen Weg.

5. Richtung statt Perfektion: Der Weg ist das Ziel! Kleine Schritte in die richtige Richtung zu gehen ist entscheidend. Wir finden es wichtig, sich selbst zu erlauben, den Weg zu feiern.

6. Bedeutung der Umgebung: Unsere Umgebung hat Auswirkungen auf unser emotionales und physisches Wohlbefinden. Wir sollten daher die Möglichkeit nutzen, unsere Umgebung bewusst zu gestalten.

7. Accountability-Partner: Die Einbindung von Freunden oder Familie kann uns dabei helfen, unsere Motivation aufrechtzuerhalten, als eine Art „sozialer Kontrolle“ die Umsetzung zu erleichtern und uns selbst zu reflektieren.

Wir hoffen, diese Prinzipien inspirieren euch, eure eigenen Wege zu einem zufriedenen Leben zu finden. Noch mehr zu diesem Thema findet ihr in unserer aktuellen Podcast Folge. Lasst uns das Jahr 2024 gemeinsam mit positiver Energie und klaren Zielen angehen. Nehmen wir uns die Zeit, für uns selbst und unsere Gesundheit zu sorgen!



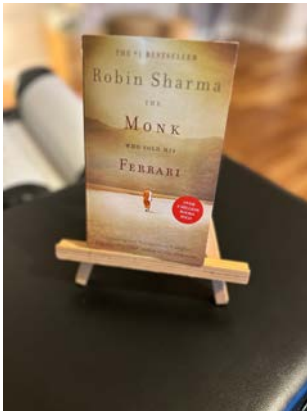
Tipp

# Eine neue Gewohnheit

Die Festlegung effektiver Ziele ist entscheidend für den persönlichen und beruflichen Erfolg. Hier sind einige Tipps, die dir dabei helfen:



- Beginne damit, deine Ziele spezifisch und messbar zu machen, um Fortschritte zu verfolgen.
- Teile deine Ziele in kleinere, überschaubare Aufgaben auf, dann hast du das Gefühl, etwas erreicht zu haben.
- Setzt du Prioritäten für deine Ziele, kannst du dich auf das konzentrieren, was wirklich wichtig ist.
- Setzt du realistische Fristen, entsteht ein Gefühl der Dringlichkeit und Motivation.
- Überprüfst du deine Ziele regelmäßig und passt sie bei Bedarf an, bleibst du flexibel.
- Sprich mit einem Freund oder Mentor über deine Ziele, damit er dich unterstützt und für dich einsteht.
- Feiert kleine Siege auf dem Weg, um motiviert zu bleiben.



## Neues Buch

### Eine Ergänzung in der KIWI Leihbücherei

In dem Buch *The Monk Who Sold His Ferrari* liest du die unglaubliche Geschichte von Julian Mantle, einem Superstar-Anwalt, dessen aus dem Gleichgewicht geratener Lebensstil ihn zu einem fast tödlichen Herzinfarkt führt. Er entdeckt ein wirkungsvolles System, mit dem er das Potenzial seines Geistes, seines Körpers und seiner Seele freisetzen kann, und lernt, mit mehr Leidenschaft, Sinn und Frieden zu leben.



## Podcast

### KIWI Chiro für deine Ohren

In unserem Podcast #40 erzählen Juliette und Andrew, wie man ein zufriedenes Leben führt und geben Tipps, was man tun kann, um seine Ziele zu erreichen.

# Wir möchten uns vorstellen



## Team

### Justus Schumann

Teammitglied seit 2023

Liebe Kiwi-Chiropraktik-Familie,

**ich bin Justus, frisch an Bord des Kiwi-Teams, und es ist mir eine große Freude, mich euch vorzustellen. Ursprünglich aus der Nähe von Leipzig, habe ich mich aufgrund meiner Leidenschaft für neue Herausforderungen und persönliches Wachstum dazu entschieden, nach Düsseldorf zu ziehen.**

Meine Begeisterung für die Chiropraktik entfachte sich nicht durch eigene Beschwerden, sondern durch das Erstaunen darüber, wie ganzheitlich und effizient diese Heilkunst wirkt. Schon während meines Abiturs wuchs der Wunsch in mir, diese Fähigkeit zu erlernen, um nicht nur Freunden und Familie, sondern allen Menschen ein verbessertes Lebensgefühl zu schenken. So begann meine Reise an der Universität in Dresden, wo ich, wie viele meiner Kollegen, mein Fundament in Chiropraktik legte.

In meiner bisherigen Laufbahn in der Chiropraktik hatte ich das Privileg, durch ganz Deutschland zu reisen und verschiedene Praxen kennenzulernen. In der einen oder anderen Praxis habe ich auch gearbeitet, wodurch ich wertvolle Erfahrungen sammeln und vielfältige Einblicke in unterschiedliche Herangehensweisen und Methoden der Chiropraktik gewinnen konnte. Unter all diesen Stationen hat mich Kiwi Chiropraktik am meisten beeindruckt und überzeugt. Hier fand ich ein Team, das sich durch seine fachliche Kompetenz und eine besonders warmherzige, patientenorientierte Atmosphäre auszeichnet.

Neben meiner Faszination für die Chiropraktik habe ich eine große Leidenschaft für gesunde Ernährung entdeckt und koche deswegen gerne und beschäftige mich mit Nahrungsergänzungsmitteln. Ich bin überzeugt davon, dass eine ausgewogene Ernährung, die richtige Unterstützung durch natürliche Supplements und Heilungsformen wie die Chiropraktik, eine wesentliche Rolle für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit spielen.

Wenn ich gerade nicht in der Praxis bin, findet ihr mich im Fitnessstudio oder beim Muay Thai Training – eine Leidenschaft, die mich körperlich und geistig in Balance hält. Außerdem bin ich ein Weltenbummler; dieses Jahr zieht es mich wieder nach Kroatien und vielleicht auch nach Dubai und Thailand.

Ich freue mich riesig darauf, Teil eurer Gesundheitsreise zu sein und gemeinsam mit dem fantastischen Team von Kiwi Chiropraktik einen positiven Beitrag zu eurer Gesundheit zu leisten. Lasst uns gemeinsam lachen, wachsen und jeden Tag ein bisschen gesünder werden.

Bis bald in der Praxis,

Justus

# Quartals-News



## News

### Die nackte Wahrheit über deinen Körper

Dein Körper ist ein Meisterwerk des Designs. Mit über 1000 Bändern, 134 Gelenken, 24 beweglichen Wirbeln und 23 Bandscheiben, die sich in unserem Innersten befinden, ist unser neuro-spinales System die komplexeste und erstaunlichste biomechanische Struktur, die je erfunden wurde.

Unser 4,5 Kilogramm schwerer Schädel und das Gehirn stehen wie ein Akrobat im Gleichgewicht oben auf der Wirbelsäule. Der Hirnstamm, der alle Körperfunktionen reguliert, durchläuft das Foramen magnum, das große Loch im Hinterhauptbein an der Basis des Schädels.

Der erste Halswirbel, der Atlas, benannt nach dem Riesen der griechischen Mythologie, der die Welt trägt, ermöglicht es dem Schädel, sich aufgrund der einzigartigen konkaven Form der überlegenen Gelenkfacetten, die die konvexen Kondylen des Hinterhauptknochens darüber umfassen, in einem weiten Richtungsbereich zu bewegen. Der Atlas spielt eine entscheidende Rolle bei der Unterstützung des Kopfes und der Aufrechterhaltung des Gleichgewichts. Seine einzigartige Struktur ermöglicht nicht nur eine beeindruckende Bewegungsfreiheit, sondern macht ihn auch anfällig für Störungen, die oft durch Stress, Verletzungen oder falsche Haltung verursacht werden. Eine regelmäßige Überprüfung und Pflege der Wirbelsäule ist entscheidend, um die optimale Funktion dieses faszinierenden biomechanischen Wunders zu gewährleisten.



## Frage

### Kann Chiropraktik helfen bei ...

#### ... Vermeidung und Verringerung von Sportverletzungen?

Laut Dr. Heidi Haavik, VP of Research an der New Zealand College of Chiropractic, zeigen Studien, dass die chiropraktische Behandlung eine Rolle bei der Vorbeugung und Verringerung von Verletzungen bei Sportlern spielen kann, indem sie die Rumpfstabilität und die Propriozeption verbessert und die Genauigkeit der Steuerung der Muskeln durch das Gehirn erhöht. Propriozeption ist der Sinn, mit dem wir die Lage, Bewegung und Aktion von Körperteilen wahrnehmen können.

Wenn das Gehirn genauer weiß, wo sich unsere Arme und Beine befinden und was sie genau tun, kann es natürlich auch besser wissen, welche Signale es an die verschiedenen Muskeln senden muss, um die erforderlichen schnellen Bewegungen ausführen zu können und unnötige Verletzungen zu vermeiden.

# Events



## Die Highlights des letzten Quartals

In unserem letzten Workshop zum Thema Ernährung (Nutrition) 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.

Falls ihr Fragen zu dem Thema habt, fragt uns immer gerne!



## Donations

### In eurem Auftrag der Community helfen

WOW! Ein großes Dankeschön an alle Praxismitglieder, die Lebensmittel und Hygieneartikel für die Armenküche gespendet haben! Euer Beitrag war überwältigend und wird von allen Bedürftigen sehr geschätzt. Unser Praxismitglied Lukas Harnisch, der mit der Armenküche zusammenarbeitet, sagte, dass die Spenden aus unserer Praxis die größten waren, die sie dieses Jahr von einem Unternehmen erhalten haben! Es waren zwei volle Wagenladungen und sechs Personen nötig, um alles von der Praxis zur Armenküche zu transportieren. Vielen Dank an alle, die dazu beigetragen haben, dass diese Gemeinschaftsaktion ein Erfolg wurde!



## Interactive Workshop - How To Live A Satisfied Life

15.02.2024 19.30

Am 15. Februar veranstalten wir einen interaktiven Workshop mit Andrew über ein zufriedenes Leben. Dort kannst du Fragen stellen und bekommst Tipps, was du tun kannst, um deine Lebensziele zu erreichen.

## Wirbelsäulen & Körperhaltungs-Workshop

Die nächsten Termine:

06.02.24 19:30

05.03.24 19:30

Anmeldung per QR-CODE



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:

# Eure Eindrücke



**Milka Spahija**



Bevor ich zu Kiwi kam, stand ich der Chiropraktik skeptisch gegenüber, vor allem aus Unwissenheit.

Für Chiropraktik gibt es in Deutschland keine geschützte Berufsbezeichnung, was zu erheblichen Qualitätsunterschieden in der Behandlung führt. Es ist daher wichtig, sich vorher gut zu informieren, damit man in die richtigen Hände kommt.

Kiwi stellt viele nützliche Informationen zur Verfügung, z.B. durch Podcasts (auf der Kiwi Website; die neueren auch auf YouTube; für Skeptiker besonders geeignet: die Interviews mit Ärzten und anderen Gesprächspartnern aus dem Gesundheits-/Fitnessbereich) und durch vierteljährliche Seminare / „Health Talks“ zu Themen wie Ernährung, Bewegung, etc. (auf dem Kiwi-Chiropractic YouTube-Kanal unter „Live“). Dies trägt maßgeblich zu einer ganzheitlichen Betrachtung/Behandlung des Menschen und der Gesundheit bei.

Ich kam mit einem ziemlich verspannten Nacken/mittleren Rücken zu Kiwi. Die chronischen Schmerzen habe ich durch Pilatesstraining bereits in den Griff bekommen, aber ich spürte auch, dass das allein nicht ausreicht, um mein volles Verbesserungspotential zu erreichen. Seitdem ich bei Kiwi justiert werde, schlafe ich besser, meine Wirbelsäule ist beweglicher geworden und mein Gleichgewicht und Körpergefühl haben sich verbessert.

Ich empfehle Kiwi gerne weiter, aber jeder kann sich selbst ein Bild machen, die Website besuchen, in die Podcasts und Seminare reinhören und dann eine informierte Entscheidung treffen. Ich bin mit meiner Entscheidung sehr glücklich und definitiv in den richtigen Händen.





## 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 unsere 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)