



## Kiwi

Issue 6 – Quarter 2, 2023

### HAUPTARTIKEL

# Hast du gesunde Gewohnheiten?

Wenn es um die Pflege deines Rückens geht, möchtest du sicherstellen, dass du genau das tust, was du für die Gesundheit deines Rückens tun musst. Genauer gesagt, welche Gewohnheiten du einhalten solltest, um deinen Rücken schmerzfrei und ohne Schäden zu halten. Leider gibt es viele schlechte Angewohnheiten, die gesellschaftlich akzeptiert sind und Gift für das Wohlergehen deines Rückens sind.

Sitzt du stundenlang am Schreibtisch? Dann hast du dir bereits eine gefährliche Angewohnheit zu Eigen gemacht. Das Sitzen am Schreibtisch ist schlecht für deine Haltung. Bei der Arbeit ist es wichtig, dass du abwechselnd stehst und sitzt. Wenn du deine Arbeitsposition wechselst, kannst du deine Haltung verbessern und deine Rückenmuskeln gleichmäßig nutzen.



Deine Couch ist einer deiner Rückzugsorte und einer der Orte, an dem du die meiste Zeit verbrinst. Deshalb ist es wichtig, dass du ein gesundes Gleichgewicht zwischen Ruhe und Bewegung hältst. Couch-Potato zu sein kann Spaß machen, aber Bewegung bietet dir mehr Vorteile. Wenn du dein Leben bequem auf der Couch verbringst, kann dein Körper nicht die richtige Durchblutung, den richtigen Stoffwechsel und die Energie erhalten, die er für ein gesundes Leben braucht. Wenn du auf der Couch sitzt, nimmst du außerdem oft eine gebeugte Haltung ein. Wenn du viele Stunden in dieser Haltung verbringst, kann dein Rücken in Mitleidenschaft gezogen werden. Da deine Rückenmuskeln gezwungen sind, sich an schlechte Positionen anzupassen, können sie sich verkrampfen oder schmerzen.

Positive Ernährungsgewohnheiten sind gut für dein Herz, dein Körpergewicht und deinen Blutzucker. Wenn du dich ungesund ernährst, weiß dein Körper nicht, wie er die komplexen Zucker- und Kohlenhydratarten, die du zu dir nimmst, verarbeiten soll. Schlimmer noch, wenn du den Weg der schlechten Essgewohnheiten weitergehst, wird dein Körper Fettablagerungen im Körper bilden. Wenn du zusätzliches Gewicht auf deinem Körper hast, muss dein Rücken dieses tragen. Wenn du zu schwer wirst, entzündet sich oft die Rückenmuskulatur und schmerzt.

Übergewicht ist ein häufiger Grund für Rückenschmerzen. Egal, ob das Gewicht auf deinem Körper lastet oder ob Du etwas Schweres trägst, die Auswirkungen sind dieselben. Wenn du eine schwere Tasche auf nur einer Schulter trägst, kannst du nicht nur die Rückenmuskeln dieser Seite, sondern auch die Schultermuskeln stark schädigen. Das Tragen von schweren Gegenständen ist eine schlechte Angewohnheit für deinen Rücken. Das Gewicht kann deine Muskeln und die Ausrichtung deines Rückens belasten, was zu weitreichenden Problemen führen kann, die nicht mehr rückgängig zu machen sind.

Tatsache ist, dass sich dein Körper anpasst und verändert. Manchmal ist das etwas Schlechtes. Er passt sich der Tatsache an, dass du den ganzen Tag über einen Computer gebeugt sitzt, so dass du runde Schultern und einen nach vorne gerichteten Nacken hast. Er passt sich dem Bewegungsmangel an, indem er sich in den Bereichen, die sich nicht bewegt haben, versteift und anspannt. Er passt sich auf eine gute Art und Weise an, wenn wir die richtigen Dinge für ihn tun. Deine Muskeln können flexibler werden. Sie können stärker werden und dir mehr Möglichkeiten bieten. Du kannst laufen und an Ausdauer gewinnen, und du kannst dich konsequent anpassen, und du wirst einen Unterschied in deiner Gesundheit, deinem Bewegungsumfang und der Funktionsfähigkeit deines Körpers feststellen.



## EINE NEUE GEWOHNHEIT

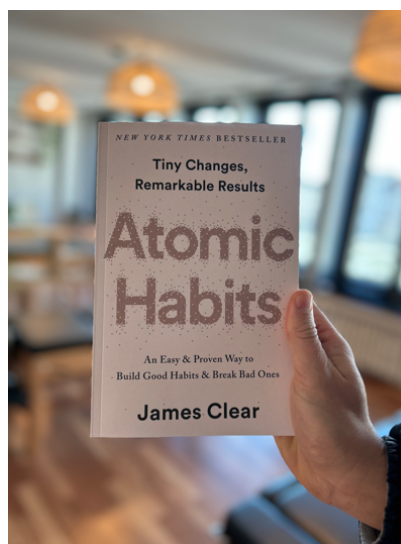
Hier sind einige Tipps für gesunde Gewohnheiten:

- Sich gesund ernähren
- Regelmäßig Sport treiben
- Dehnen
- Verbesserung der Ergonomie, um eine gute Körperhaltung automatisch zu erreichen
- Ersetze sitzende Tätigkeiten durch aktive Tätigkeiten
- Verwende einen Timer, der dich daran erinnert, deine Haltung zu ändern.

## EINE ERGÄNZUNG DER KIWI LEIHBÜCHEREI

Möchtest du deinen schlechten Gewohnheiten loswerden oder ändern? Das Buch „Atomic Habits“ von James Clear gibt dir die Werkzeuge und Techniken an die Hand, die du brauchst, um sie zu verändern.

Wahre Geschichten von Sportlern, Künstlern, Entertainern und Wirtschaftsführern machen Lust auf mehr.



## KIWI CHIRO FÜR DEINE OHREN

Wenn du Dr. Florian Schmitz-Rembergs Vortrag über Stressmanagement verpasst hast, kannst du dir den Podcast Nr. 24 anhören, in dem er sich mit Alisha unterhält und mehr über den Umgang mit Stress erzählt.



## WIR MÖCHTEN VORSTELLEN

Hi, ich bin Alisha Reinhardt und solltet ihr vor allem abends Termine in Huckingen bei uns wahrnehmen, kennt ihr mich definitiv, ansonsten haben wir uns vielleicht schon mal auf einem der Events gesehen.

Seit Juni 2021 bin ich ein glückliches Teammitglied der Chiropraktiker:innen bei Kiwi Chiropractic und freue mich, hier die Menschen so in ihrem Leben unterstützen zu können wie ich es mir immer gewünscht habe.

Schon seit meinem 12. Lebensjahr werde ich selbst regelmäßig justiert. Nachdem meine Mutter sehr gute Erfahrungen mit Chiropraktik in Zusammenhang mit ihrer langjährigen Migräne machte (Finn und ich haben darüber auch schon mal in unserem Podcast gesprochen), beschloss sie, dass auch ich präventiv von den Vorteilen profitieren sollte.

Nach meinem Schulabschluss jobbte ich dann mehr oder weniger durch Zufall bei meinem damaligen Chiropraktiker und begann erst dann, das Konzept wirklich zu verstehen und mich dafür zu begeistern. Im Endeffekt kam ich so dazu, selbst Chiropraktik zu studieren.

Bereits während und auch nach meinem Studium habe ich bereits in anderen Chiropraktikpraxen rund um meine Heimat Ostwestfalen gearbeitet und dort wertvolle Erfahrungen sammeln können.

Nach Düsseldorf haben mich dann direkt zwei Gründe geführt:

Einerseits war mir bereits nach meinem ersten Besuch bei Andrew in der Praxis klar, dass ich gerne Teil seines Teams werden würde und als sich die Möglichkeit ergab, brauchte ich kein zweites Mal darüber nachzudenken.

Andererseits wurde ich glücklicherweise zu meinem Masterstudium in Translational Neuroscience an der Heinrich-Heine-Universität in Düsseldorf angenommen und konnte gleichzeitig das Studium hier beginnen.

Bei Kiwi hab ich jeden Tag die Möglichkeit, meine Kenntnisse zu erweitern und meine Ambitionen in der Wissenschaft weiterzuführen, während ich gleichzeitig als Chiropraktikerin für euch da sein darf und damit genau die Arbeit mache, die mir am meisten Freude bringt. Ich freue mich, euch bald persönlich zu treffen!



## DIE NACKTE WAHRHEIT ÜBER DEINEN KÖRPER

40 Muskeln brauchen wir zum Stirnrunzeln  
Allein beim Stirnrunzeln werden bereits mehr als 40 Muskeln aktiviert. Bei jedem Lächeln sind 17 Gesichtsmuskeln aktiv. Insgesamt 650 Muskeln bringen den Körper in Bewegung. Sie machen rund ein Drittel unserer Gesamtkörpermasse aus. Eine chiropraktische Justierung fördert die natürliche Intelligenz des Körpers.

## KANN CHIROPRAKTIK HELFEN BEI...?

### ...Reflux?

Wie du weißt, verbessert Chiropraktik die Funktion des Nervensystems. Das Großartige ist, dass das Nervensystem alle Prozesse in deinem Körper steuert. Von der Muskelanspannung und -entspannung über deine Bewegungen, Regeneration und Schlaf, bis hinzu allen Organ-Funktionen. Dazu zählt auch der Verdauungstrakt.

Eine verschlechterte Beweglichkeit der Wirbelsäule kann verhindern, dass die Nerven, welche das Verdauungssystem regulieren, effektiv arbeiten. Wenn das Gehirn regulierende Informationen an den Magen und Darm sendet, aber die Nerven, die zum Magen führen irritiert werden, können diese Nachrichten nicht richtig übermittelt werden und die Organe können diesen Anweisungen nicht folgen. Folgen davon können eine Übersäuerung des Magens bis hin zu Sodbrennen (Reflux) sein.

Chiropraktische Justierungen tragen dazu bei, den Stress auf das Nervensystem zu verringern und so dem Gehirn zu ermöglichen, wichtige regulierende Informationen an das entsprechende Organ zu senden, damit es wieder optimal funktionieren kann.

## DIE HIGHLIGHTS DES LETZTEN QUARTALS

Bei unserem letzten Event hat Dr. Florian Schmitz-Remberg über mentalen Stress und mentale Gesundheit gesprochen. Ein Thema, welches vor allem in der heutigen Zeit immer mehr an Relevanz annimmt. Florian hat uns Beispiele dafür genannt, wie wir Stress in unserem Alltag erkennen, ihn minimieren und besser mit diesem umgehen können. Denn Stress kann auch positiv sein, solange er nicht zu viel wird.

Für alle, die letztes Mal nicht dabei sein konnten, haben wir das Event mitgefilmt, sodass ihr den Vortrag auf YouTube nachgucken könnt. Bei Fragen zum Thema fragt uns immer gerne.



## BEVORSTEHENDE EVENTS

### Moms and Moms to be Meet up

Am 22. Mai um 11 Uhr. Falls euch das Thema bewegt und auch ihr in Austausch mit anderen Müttern und ihren Kindern kommen möchtet, reserviert euch gerne schon jetzt einen Platz für unser nächstes Event.

### Kiwi Charity Day

Am 17. Juni von 11:00 - 14:00 h werden wir unsere Düsseldorfer Praxis "Kiwi Chiropratic" öffnen und jeder kann ohne Termin oder Voranmeldung vorbeikommen und sich gegen eine Spende nach eigenem Ermessen in der Praxis in dem genannten Zeitraum behandeln lassen. Die Spenden werden dann dem Gutenachtbus zur Verfügung gestellt.

### Habits Workshop

Hör dir am 20. April 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.

Die nächsten Termine:

04.04.2023

02.05.2023

06.06.2023

Sichere dir über den folgenden QR Code einen Platz für den nächsten Workshop für dich, deine Freunde & Familie:



## EURE EINDRÜCKE

Traci – Google Bewertung des Monats - Übersetzung von original bei DeepL

Dank der ausgezeichneten chiropraktischen Betreuung durch Ruben kann ich jetzt arbeiten, Fahrrad fahren, mit meinem dreijährigen Sohn spielen, schwimmen gehen, ohne Schmerzen schlafen und mich beim Aufwachen ausgeruht fühlen und mich ohne starke Schmerzen frei bewegen. All diese Dinge waren vor etwa einem Jahr nur ein Traum, und das medizinische Personal sagte mir, ich müsse einfach lernen, mit den chronischen Schmerzen zu leben. Ich bin froh, dass ich nicht nur "mit den Schmerzen leben" muss ..... Stattdessen kann ich das Leben ohne Schmerzen genießen, dank der Chiropraktik! Danke Ruben! Du hast mein Leben verändert! Ich bin dir für immer dankbar.

## IN EUREM AUFTRAG DER COMMUNITY HELFEN

### Charity Day

Die letztjährige Wohltätigkeitsveranstaltung war ein Erfolg: 1.460 Euro kamen für den Gutenacht-Bus zusammen. Wir freuen uns darauf, diesen Betrag in diesem Jahr noch zu übertreffen und ermutigen alle Praxismitglieder, zu uns in die Praxis zu kommen, um mit den Chiropraktikern zu sprechen und sich kostenlos behandeln zu lassen, während sie gleichzeitig Geld für einen guten Zweck spenden.



## 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.

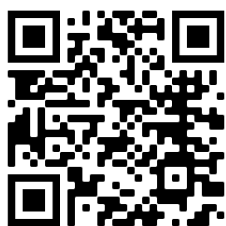


@kiwichiropractic

## NÄCHSTE KIWI QUARTERLY FOLGE:

### BEWEGUNG

Um deinen nächsten Termin zu vereinbaren, kannst du unsere Website [www.kiwi-chiropractic.de](http://www.kiwi-chiropractic.de) besuchen.



Website



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