

CHIROPRACTIC LEIPZIG



[Webseite](#)

[Blog](#)

[Termin](#)



Lichtblick

Am Weg

Pepe humpelt in letzter Zeit. Aber wenn wir einen bestimmten Waldweg gehen, beschleunigt sich sein Schritt. Dort geht es, wenn es warm genug ist, in Richtung Abkühlung im Elsterflutbecken.

Direkt auf dem Deich blühen derzeit die schönen lila Blumen, die, wie mein Handy mir verrät,

Gemeine Wegwarte heißt. So sind die kleinen Dinge immer wieder ein morgendlicher Lichtblick.

Jeder Mensch kann immer nur eines erleben: Den gegenwärtigen Moment.

Mark Aurel, Selbstbetrachtungen



Die richtige Frage

[Zum Artikel](#)

Das Alphabet der Chiropractic

+

Wichtige Begriffe um die Chiropractic zu verstehen und für Deine Gesundheit zu nutzen!

Relative Ruhe

+

Relative Ruhe bedeutet: nicht Stillstand, sondern reduzierte Belastung bei erhaltener Bewegung. Nach einer Verletzung oder in einer akuten Schmerzphase (siehe Buchstabe ‚A‘ für Akut) galt lange strikte Bettruhe als Therapie. Diese Empfehlung ist überholt. Längere Immobilisation schwächt Muskulatur, verschlechtert die Ernährung des Knorpels und verlängert die Beschwerdedauer. Der Körper braucht Reize, um zu heilen.

Relative Ruhe heißt deshalb: schmerzverstärkende Belastungen vorübergehend meiden, alltägliche Bewegung aber beibehalten. In der Chiropractic ist dieses Prinzip zentral. Die Behandlung schafft Beweglichkeit, die Bewegung im Alltag erhält sie. Tue nie nichts – tue nur weniger, und tue es klüger.

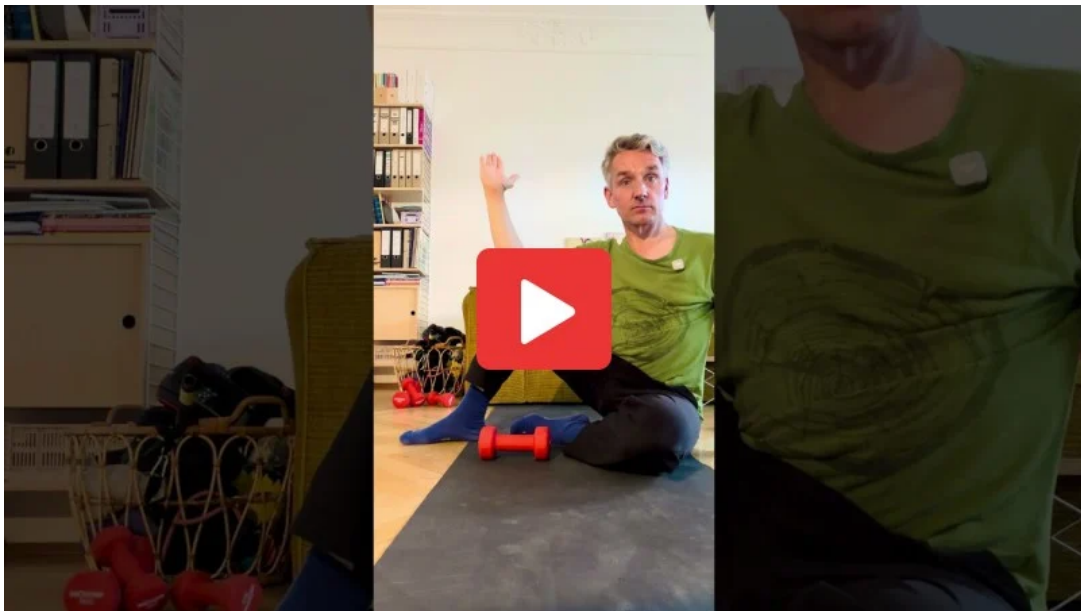
Respiration

+

Respiration ist die Atmung – und damit weit mehr als Gasaustausch. Der Brustkorb besteht aus 12 Rippenpaaren, die über echte Gelenke mit der Wirbelsäule verbunden sind. Jeder Atemzug bewegt diese Gelenke, etwa 20.000 Mal am Tag. Atmung ist also die häufigste Bewegung des menschlichen Körpers. Ist die Beweglichkeit der Brustwirbelsäule oder der Rippengelenke eingeschränkt, verändert sich das Atemmuster: flacher, höher, mehr Hals- und Schultermuskulatur. Das kann zu Nacken- und Schulterbeschwerden beitragen. Umgekehrt ist die Atmung das direkteste Werkzeug, um das autonome Nervensystem (siehe Buchstabe ‚N‘) zu beeinflussen – langsames Ausatmen verschiebt die Regulation in Richtung Erholung. In der chiropractischen Behandlung ist der Brustkorb deshalb kein Nebenschauplatz, sondern eine zentrale Region.

Stabil + beweglich? Ja, das geht beides!

Was es damit auf sich hat, siehst Du in diesem Video



Bleib' gesund!

Timo Kaschel, Chiropractor

info@chiropractic-leipzig.de

Chiropractic Leipzig

Käthe-Kollwitz-Straße 16-18, Leipzig
Germany

Leipzig, 2026



Sie erhalten diese Mail, weil Sie sich angemeldet haben. Um diese Anmeldung zu widerrufen klicken Sie unten.

[Unsubscribe](#)