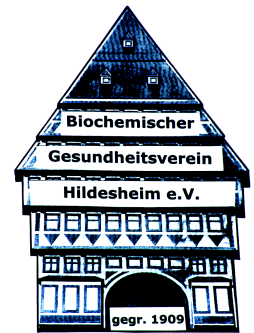


Neues vom Verein

November / Dezember 2023



Liebe Mitglieder,

die Tage werden kürzer und das Jahr 2023 geht langsam zu Ende.

Nachdem wir bereits im September und Oktober unsere Monatsversammlungen in den Räumlichkeiten des Kneipp-Vereins Hildesheim e. V. Alter Markt 69 in 31134 Hildesheim durchgeführt haben, werden wir uns auch im November dort treffen. Wir freuen uns, wenn Ihr uns bis zum 7. November 2023 eine Rückmeldung gebt – siehe Kontaktdaten am Ende des Rundbriefes, wie es Euch dort gefällt.

Donnerstag, 9. November um 19:00 Uhr mit Vortrag zum Thema:

Wasser, die Quelle des Lebens

Unsere Welt ist mit einem zunehmenden Problem konfrontiert: die Verschlechterung der Trinkwasserqualität. Von industriellen Abfällen bis zu schädlichen Chemikalien gibt es eine Vielzahl von Verunreinigungen, die die Reinheit unseres lebenswichtigen Wassers gefährden. Dieser Vortrag wird einen genaueren Blick auf die Ursachen und Folgen dieser Verschmutzungen werfen. Doch lassen Sie uns nicht nur die düsteren Seiten beleuchten. Ich werde auch Lösungsansätze vorstellen. Es ist an der Zeit, sich bewusst zu werden, welche Qualitätsprobleme vorhanden sind und welche Maßnahmen wir ergreifen können.

Referentin: **Martina Altenhövel, Heilpraktikerin, Hildesheim-Himmelsthür**

Unsere diesjährige Weihnachtsfeier findet in der Kanu- und Segelgilde, Lönsbruch 3, 31141 Hildesheim statt am

Samstag, 9. Dezember um 15:00 Uhr

Zum Jahresausklang werden wir in gemütlicher Runde bei Kaffee, Tee, Kuchen, Keksen usw. treffen und einen Rückblick auf 2023 werfen. Außerdem werden wir auch schon die dann feststehenden Aktivitäten für 2024 bekannt geben. Natürlich darf dabei etwas Musik und einige Gedichte zur Advents- und Weihnachtszeit nicht fehlen.

Für die Weihnachtsfeier bitten wir um Anmeldung bei Bernd Hollstein unter 05181/23576 oder bhollstein@t-online.de

SchüßlerTipp

Häufig tritt in der kalten Jahreszeit eine Bronchitis auf. Folgende Schüßler-Salze können wir dann allgemein und bei Verschleimung nutzen:

Nr. 3 Ferrum phosphoricum	12 Stück/Tag
Nr. 4 Kalium chloratum	20 Stück/Tag
Nr. 6 Kalium sulfuricum	7 Stück/Tag
Nr. 8 Natrium chloratum	12 Stück/Tag
Nr. 10 Natrium sulfuricum	12 Stück/Tag
Nr. 12 Calcium sulfuricum	7 Stück/Tag

Bei bellendem Husten können wir zusätzlich die Nr. 2 Calcium phosphoricum 12 Stück/Tag und bei krampfartigem Husten die Nr. 7 Magnesium phosphoricum 20 Stück/Tag einnehmen. Die Empfehlung stammt aus dem Buch „Biochemie nach Dr. Schüßler“ von Müller-Frahljng / Kasperzik

Ein kurzer Überblick über weitere Aktivitäten. Bitte informieren Sie sich bei den Anbietern, ob und wann diese stattfinden werden.

Gymnastik für jedes Alter Leiterin Bärbel Fischer Tel. 8 25 40

Helmel-Übungen dienstags um 16 Uhr in der kleinen Turnhalle Samelsonplatz auf der Marienburger Höhe mit Brigitte Tast Tel. 05123/4330;

Sehtraining, stressfreies Sehen am Arbeitsplatz u.a. mit Bernd Hollstein Tel. 05181/ 23576

Beckenbodengymnastik: Leiterin Vera Tartsch Handy: 0178-933 9314 oder T. 12139

Wichtige Information

Der Biochemische Bund Deutschland e. V. bietet unter **bio-verein.de** aktuell ZOOM Online-Vorträge an. Diese Vorträge sind interessant und lehrreich.

Liebe Grüße und vor allem „Seien sie achtsam und bleiben Sie gesund“

Im Namen des Vorstandes *Bernd Hollstein*

Herausgeber: Biochemischer Gesundheitsverein Hildesheim e.V.

1. Vorsitzende
Bernd Hollstein
Winzenburger Str. 12
31061 Alfeld
Tel. 05181 -23576
bhollstein@t-online.de

2. Vorsitzende
Waltraud Simon-Köhler
Hinter dem Dorfe 45
31139 Hildesheim
Tel. 05121-62572
waltraud.simon@icloud.com

Schatzmeister
nicht besetzt

Schatzmeister-Vertreter
Martin Reimann
Tel. 05121-62300
m.b.reimann@t-online.de

Jahresmitgliedsbeitrag: 25 € IBAN: DE 40 259 501 30 0000 000 165