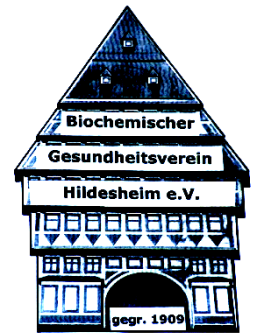


Neues vom Verein

März/April 2025



Liebe Mitglieder,

Als Ziel für unsere diesjährige Tagesfahrt am Samstag, den 9. August 2025 haben wir vom Vorstand Sensoria – Haus der Düfte und Aromen in Holzminden ausgesucht. Am Nachmittag wird es dann einen Stadtrundgang durch die Stadt der Düfte geben. Bitte merken Sie sich diesen Termin schon einmal vor. Mit dem nächsten Rundbrief folgen dann weitere Informationen

Samstag, 15. März um 15:00 Uhr Jahreshauptversammlung

Wir freuen uns über ein zahlreiches Erscheinen, da auch wieder Vorstandswahlen stattfinden.

Zur besseren Planung, ins Besondere wegen des Imbiss, bitten wir um eine Anmeldung bis zum 8. März 2025.

Veranstaltungsort: Kanu- und Segelgilde, Lönsbruch 3, 31141 Hildesheim

Donnerstag, 10. April um 19:00 Uhr Vortrag zum Thema

Sturzprophylaxe – Sturzrisiko erkennen und handeln

Aufgrund biologischer Veränderungen weisen Erwachsene ab dem 65. Lebensjahr ein höheres Risiko für Stürze auf. Personen über 70. Jahre sind sogar einem fünffach höheren Risiko zu stürzen ausgesetzt als jüngere Personen (Lohman et al. 2017).

In diesem Vortrag werden die intrinsischen und extrinsischen Ursachen des Sturzrisikos erklärt, Assessments/Eigentests theoretisch und praktisch vorgestellt und die prophylaktischen Maßnahmen aus physiotherapeutischer Sicht erklärt. Ziel ist es, dass sie Sturzrisikofaktoren erkennen und einschätzen lernen können, um somit rechtzeitig entsprechende Maßnahmen zu ergreifen.

Referentin: Lea Knauer, Physiotherapeutin aus Hildesheim

Veranstaltungsort: Kanu- und Segelgilde, Lönsbruch 3, 31141 Hildesheim

Schüßler-Tipp

Bezugnehmend auf unser Vortragsthema im April folgt diesmal die Anwendungsmöglichkeit der Schüßlersalze bei Zerrungen:

Nr. 1	Calcium fluoratum	12 Stück pro Tag
Nr. 2	Calcium phosphoricum	7 Stück pro Tag
Nr. 3	Ferrum phosphoricum	12 Stück pro Tag
Nr. 5	Kalium phosphoricum	7 Stück pro Tag
Nr. 8	Natrium Chloratum	7 Stück pro Tag
Nr. 9	Natrium phosphoricum	7 – 10 Stück pro Tag
Nr. 11	Silicea	5 – 7 Stück pro Tag

aus Biochemie nach Dr. Schüßler von Müller-Frahling/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