



VGKSG-Info

Nr. 11

18. Dezember 2023

**Die Seite für den Verein
Liebe Vereinsmitglieder,
Herbert Schrepfer, Aktuar**

Seite 2

**Arginin 2000 – Stoff
Für Gesunde Venen – gesundes
Herz – gesunden Blutdruck**
Willy Hauser

Seite 4

**Physiognomie
Das 1. sekundäre Naturell
Das Bewegungs-Ernährungs-
Naturell - Seine Physiologie und
Psychologie**
Seine Stärken und Schwächen
Yvonne Gwerder

Seite 6

**Strömen: Mudras 3 und 4
Herbert Schrepfer**

Seite 8



Mitglied werden im VGKSG?

Anmeldung schriftlich unter:

Maria Weber, Heimstr. 7A 9014 St.
Gallen oder jupsonwe@bluewin.ch

**Idee und Auftrag für das
VGKSG-Info:**

Vorstand des Vereins Gesundheit für
Körper, Seele und Geist

Initiative und Begleitung:

Vorstand des Vereins

Rückmeldungen zum Info 11:
willy.hauser@bluewin.ch oder
kontakt@lebens-oase.ch

Inhalt: Willy Hauser,
Yvonne Gwerder,
Herbert Schrepfer

Gestaltung, Layout:

Herbert Schrepfer

Fotos/Bilder: H.Schrepfer,
W. Hauser, Y.Gwerder

Redaktion: H. Schrepfer

Versand: Maria Weber,
H. Schrepfer

Ein VGKSG-Info Nr. 12 des Vereins
erscheint voraussichtlich im Zeitraum

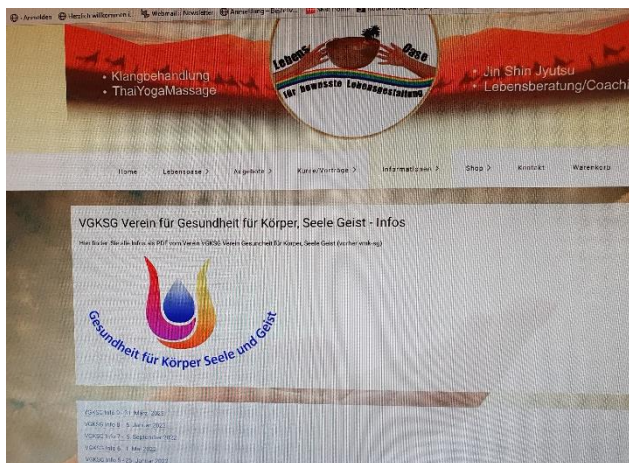
März 2024

Mystisch – geheimnisvoll – lebendig

Liebe Vereinsmitglieder

Gern senden wir Ihnen das Info 11 zu und wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen.

Es ist das 1. Info, das gratis nur noch an die Vereinsmitglieder versandt wird. Alle Interessenten können es weiterhin beziehen – gegen einen Unkostenbeitrag von Fr. 20.- für ein Jahr in die Vereinskasse. Die Kosten für Herstellung und Versand sind für die Vereinskasse jeweils ein grosser Brocken, so dass wir über jede finanzielle Unterstützung dankbar sind. Dafür stehen neu alle bisher erschienenen Infos in einem VGKSG-Archiv weiterhin zur freien Verfügung. So kann man einzelne Beiträge oder ganze Beitragsreihen nochmals nachlesen oder zu einem kleinen Skript bündeln. **Sie finden dieses Archiv neu auf der Homepage www.lebens-oase.ch unter Informationen VGKSG-Archiv.**



Gemäss Beschluss an der GV werden die Preise bei den Vorträgen der neuen Situation angepasst. Wir sind froh, dass die Infrastruktur des

Restaurants Hirschen weiterhin genutzt werden kann. Sie betragen neu für Vereinsmitglieder 20.- und für alle Nicht-Mitglieder 25.- Einen Ehepaartarif gibt es nicht mehr.

Ohne Geld geht bekanntlich nichts! So erhalten Sie mit dem Info auch den Einzahlungsschein für die Vereinsmitgliedschaft. Hier bleiben die Tarife unverändert: Einzeltarif Fr. 65.00; Paartarif Fr. 90.00

Der Vorstand dankt allen für die sehr engagierte Teilnahme an der GV. Wir werden schauen, dass wir die nächste GV nicht mehr mit so viel Verspätung starten. Das bedeutet, dass wir mit dem Essen voraussichtlich früher beginnen.

An der Vorstandssitzung vom 7.11. habe wir über die Aktivitäten für 2024 beraten. Wir sind bestrebt, ein attraktives Programm zu gestalten. Dazu gehören Vorträge, auch regionale Veranstaltungen, und die Idee eines Vereinsausfluges möchten wir nochmals aufgreifen. Da wir im Vorstand nur zu dritt aktiv arbeiten, sind unsere Ressourcen beschränkt. Da Termine noch in Bearbeitung sind – einfach eine Übersicht, was nun geplant ist:

- 2 Vorträge im Frühjahrsprogramm
- Ca. Ende Mai die GV 2024
- Ev. lokale Aktivitäten bei Ruedi Schreiner, Region Bodensee, Yvonne Gwerder im Rheintal und

Herbert Schrepfer, Region St.Gallen – gemäss Ausschrieb.

- Im September planen wir den an der GV 2022 injizierten Vereinsausflug auf den Bürsenberg, um das Heilwasser mit ca. 22000 Bovis und die Steinkreise aus weit vorchristlicher Zeit und deren Bedeutung kennenzulernen. Ein Steinkreis ist energetisch sehr stark und wird dort auch von Ärzten und Patienten genutzt, um damit an gesundheitlichen Themen zu arbeiten. Vorgesehen ist, dass wir mit PW fahren.
- Das Herbstprogramm wieder mit 2 Vorträgen
- 3 Infos → 1/2/3 2024
- Ein Info 12 im März
Ein Info 13 im August/September
ev. ein Info 14 Ende 2024

Sie sehen, dass für den VGKSG im Rahmen unserer Möglichkeiten für 2024 ein attraktives Programm am Entstehen ist.



Nun ist das Jahr 2023 schon bald Vergangenheit. Es war ein Jahr der Manifestation in vielen guten – leider aber auch schlechten Dingen. Mit dem Ende der Coronazeit musste vieles erst wieder neu entstehen, Tätigkeiten, Programme mussten neu aufgegleist werden. All dies fand vorwiegend im äusseren Raum statt. Viele Menschen blicken nun 2024 vermehrt wieder nach innen, in den Inneren Raum. Es ist der Raum für Ruhe, Einkehr, Musse, spirituelles Wachstum, Gesundheitsthemen, Wohlbefinden, für Familienthemen, neue Interessensfelder, Reisen,



vielleicht sogar ein neues Hobby.

Mystisch – geheimnisvoll – weit – aktiv

Wir wünschen allen Vereinsmitgliedern ein glückliches 2024 mit guter Gesundheit, viel Lebensfreude und dass Ihre grosse innere Kraft Sie leitet – zu all den schönen und unvergesslichen Momenten, die das Leben mit seinen unendlichen Möglichkeiten bietet.

Arginin 2000 – Stoff
Für Gesunde Venen – gesundes
Herz – gesunden Blutdruck

Gesundheits-Tipp von Willy Hauser

Meine Erfahrungen mit Arginin:

Seit ich Arginin jeden Tag nehme, sind meine Venen elastischer geworden. Krampfadern, die nach aussen standen, haben sich „geglättet“. Die Beine fühlen sich allgemein leichter an und die Beweglichkeit hat sich verbessert.



ARGININ, so schützt Sie die Aminosäure vor hohem Blutdruck

Viele Menschen, die an hohem Blutdruck oder anderen Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems leiden, weisen typische Risikofaktoren auf. Sie haben zum Beispiel hohe

Cholesterinwerte, ernähren sich ungesund und bewegen sich zu wenig. Bei rund 20% lassen sich keine Risikofaktoren nachweisen. Inzwischen wissen wir: Bei ihnen liegt mit aller Wahrscheinlichkeit ein **Arginin-Mangel** vor. Ich zeige Ihnen, wie Sie ihn beheben können und sich dadurch gesund erhalten.

Arginin gehört zu den Aminosäuren und ist damit Bestandteil vieler Körperbereiche. Aber Arginin hat daneben noch weitere Aufgaben. Es liefert Ihrem Immunsystem die dringend benötigte Energie, und – besonders wichtig – es sorgt dafür, dass Ihre Blutgefäße elastisch und weit genug bleiben.

So verringert Arginin Ihren Blutdruck.

Der Grund für die regulierende Auswirkung auf die Blutgefäße liegt darin, dass die Aminosäure in den Zellen für die Produktion von Stickoxid (NO) eingesetzt wird. Stickoxid wiederum ist der Stoff, der für ausreichend weite Gefäße sorgt. Die angenehme Nebenwirkung: Ist genügend Stickstoff in den Zellen vorhanden, verringert sich Ihr Blutdruck messbar. Versorgen Sie Ihre Körperzellen ausreichend mit Arginin, werden die Blutgefäße um ein Drittel elastischer. Die Aminosäure wirkt insofern genauso wie chemische Blutdrucksenker, die bekannten ACE-Hemmer.

→ **Schon 5 Gramm pro Tag reichen aus.**

Was Sie auf jeden Fall beachten sollten:

Sie erhalten Arginin-Kapseln in der Apotheke – in Pulverform ist es deutlich preiswerter. Sie können das Pulver in Joghurt oder Quark streuen, denn es hat einen Eigengeschmack, der nicht jedermanns Sache ist. Wollen Sie „einfach nur“ die Muskeln aufbauen, reicht eine Tagesdosis von 1 – 3 Gramm. Nehmen Sie Arginin, weil Sie z.B. unter Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Tinnitus leiden, sollten Sie 3 – 5 Gramm zu sich nehmen. Idealerweise verteilen Sie die Tagesdosis auf drei Portionen, die Sie zu den Mahlzeiten zu sich nehmen.

Folgende Lebensmittel enthalten Arginin:

Kürbiskerne, Erdnüsse, Bohnen, Walnüsse, Erbsen, Rind-/Schweine-/Hühnerfleisch/Fisch.

Bemerkung:

Nehmen Sie kein Arginin auf eigene Faust, wenn Sie gefässerweiternde Medikamente wie Viagra oder Nitrosprays einnehmen. Es kann die Wirkung der Mittel verstärken. Nehmen Sie Arginin nicht ohne ärztliche Betreuung, wenn Sie unter Erkrankung von Nieren oder Leber leiden. Auch wenn Sie Medikamente zur Blutdrucksenkung nehmen, sollten Sie eine Arginin-Einnahme mit Ihrem Arzt absprechen.

Vor diesen Krankheiten kann Sie Arginin schützen:

Arginin kann noch mehr. Die Aminosäure wirkt gegen viele Erkrankungen, die mit Gefäßverengung in Verbindung stehen: Durchblutungsstörungen, Herzinfarkt, Schlaganfall, Demenz, Diabetes, Impotenz, Wundheilungsstörung, schwaches Immunsystem.

Arginin gehört zu den so genannten semi-essenziellen Aminosäuren. Das bedeutet, dass Ihr Körper einen gewissen Teil selbst herstellen kann. Diese Menge deckt aber gerade den Grundbedarf ab. Sie müssen Arginin daher noch zusätzlich über die Nahrung zuführen. So können Sie pro Tag bis zu 5 Gramm und damit die benötigte Menge für einen gesunden Blutdruck über eine ausgewogene Ernährung zu sich nehmen.

Beschreibung von
Prof. Dr. Thomas Kurscheid



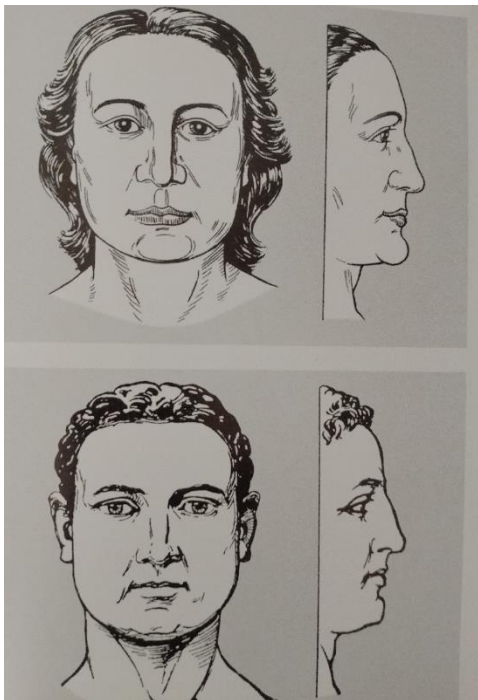
Die Naturelle in der Physiognomie nach der Lehre von Karl Hutter

In den Infos Nr. 7 bis 10 stellten wir Ihnen viel Wissen über die Lehre der Physiognomie von Karl Hutter zur Verfügung. Sie lernten im Info 8 das Ernährungsnaturell, im Info 9 das Bewegungsnaturell und im Info 10 das Denk- und Empfindungsnaturell kennen. Das sind die **3 primären Naturelle**.

In den nächsten Infos möchten wir die Reihe fortsetzen mit den **sekundären Naturellen**.

Die meisten Menschen gehören zu einer Kombination verschiedener Naturelle und leben diese entsprechend, bzw. können sich darin besser erkennen.

Das Ernährungs-Bewegungs-Naturell → das tatkräftige wirtschaftliche Naturell



Beim Ernährungs-Bewegungs-Naturell sind das Ernährungs- und



Bewegungssystem zu einer dem Körperbau bestimmenden Einheit verschmolzen, während gleichzeitig das Empfindungssystem zurücktritt. **Der Körperbau** ist voll beleibt, und trotzdem sehr kräftig, zäh und robust. Durch das starke Knochen- und Muskelsystem und das ebenso voll entwickelte Ernährungssystem tritt die Tatkraft vereint mit dem praktischen Erwerbs- und Wirtschaftssinn hervor, während gleichzeitig die Handlungen durch Empfindungen und Gefühle weniger gehemmt werden. **Die Gewebe** sind straff, fest, derbfleischig und weniger empfindlich. Die Verdauungskraft ist enorm. Der Körper ist gewichtig, aber trotzdem ist die Haltung aufrecht, energisch, der Gang fest und bestimmt. Dieses Naturell ist leistungs- und widerstandsfähiger als das primäre Ernährungs- Naturell. Der Kopf und Gesichtsbau ist länglich-breit, das Gesicht dabei derb, voll und muskulös, die Gesichtspartien haben

oft einen kühlen Ton mit vornehmlich rötlichen und bläulichen Farbtönen.

Kraftvoll und gespannt tritt die gesamte Nasenform hervor und zeigt grossen Realitätssinn, praktische Klugheit, Übersicht und Ruhe. Kinn und Unterkiefer sind stark gebaut, gehen in die Breite, sind voll Spannkraft und zeigen enorme Tat-Willens- und Ausführungskraft.

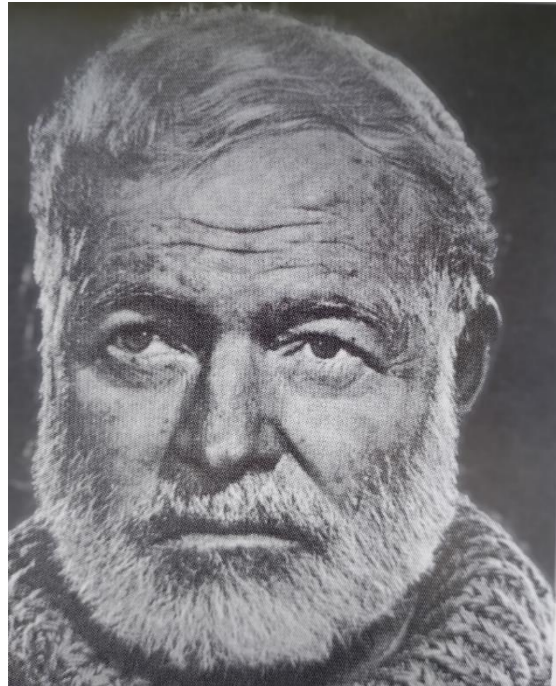
Auch das Hinterhaupt ist kräftig gebaut, der motorischen Spannkraft entsprechend. Solchen

Menschen genügen acht Stunden Arbeit nicht, sondern sie arbeiten fast ohne Unterbrechung und kommen dabei meist mit wenig Schlaf aus. Der Nacken ist voll und stark, entsprechend ausgeprägt ist die Geschlechtskraft.

Die Ohrformen sind gross, markant, fest und fleischig. Bei Stirn und Seitenhaupt liegt die Kraft in den unteren und mittleren Teilen, über Augen und Ohren und in den Schläfen Partien; die Formen sind hier gerundet und breit gespannt. Entsprechend sind die praktischen Denk- Verstandes- und Wirtschaftssinne stark ausgeprägt.

Das Gehirn ist im Verhältnis zum massigen Gesamtkörperbau nicht sehr gross, wird aber durch die reichlich produzierten Körpersäfte gut ernährt. Ernährungs-Bewegungs-Naturelle haben auch deshalb die oben beschriebene enorme Arbeitskraft. Sie verfügen über eine

gute Regenerations-energie. Sie sind deshalb rasch ausgeruht. Der Augenausdruck ist nüchtern, der Blick



realistisch und tatenfreudig.

Diese Naturelle sind der Materie verhaftete Kraftnaturen; die gesamten Körper-, Kopf- und Gesichtsformen zeigen die Knochenkraft, sowie die Festigkeit und Straffheit der Gewebe. Die Formen der Ernährungs-Bewegungs- Naturelle bezeichnet man nach Karl Huter treffend als „magnetisch-mediomisch.“

Man findet diesen Typus als Unternehmer und Fabrikanten, als Grosskaufmann und Bankier, aber auch als Gewerkschaftsführer, als erfolgreicher Landwirt, Handwerker, Gründer und Leiter von Genossenschaften und sonstigen technischen und wirtschaftlichen Vereinigungen.

Ström Tipp: Mudra 3 und 4

Im Jin Shjn Jyutsu werden die 8 Mudras gebraucht, die Jiro Murai zu einer Art System zusammengestellt hat.

Jedes Mudra kann einzeln gezielt angewendet werden – der grosse Segen für unser Wesen aus Körper – Geist und Seele entsteht, wenn man alle Mudras nacheinander für sich ausführt und sich damit mindestens eine halbe Stunde Ruhe und Achtsamkeit schenkt.

Mudras helfen uns, wichtige Ziele zu realisieren:

Sie unterstützen uns bei Disharmonien, Beschwerden, Krankheiten.

Sie helfen uns bei der Kontrolle der biologischen Vorgänge in unserem Körper.

Sie verhelfen uns zu mehr Vitalität und letztlich zu einem längeren Leben.

Sie unterstützen uns aktiv in der Erhaltung unserer Gesundheit.

Sie fördern unser emotionales und seelisches Gleichgewicht.

Sie fördern Gelassenheit gegenüber unseren Mitmenschen.

- ➡ **Haben Sie einfach Spass mit den Fingern. Mudras, Fingerpositionen können täglich zu jeder Zeit beliebig lange angewendet werden. Gelegenheiten gibt es viele. Vor dem Fernseher, beim Spazieren, im Zug, ganz bewusst zur persönlichen Lieblingsmusik, usw.**
- ➡ **Es gibt keine Regeln und Vorschriften.**
- ➡ **Noch mehr Spass bereiten Mudras, wenn sie diese mit einem Partner, einer Partnerin gemeinsam anwenden.**

Mudra 3

Dieses Mudra lässt Sie zur Ruhe kommen, damit Sie neue Kräfte tanken können.

Es revitalisiert alle Organe.

Anwendung:

Bei Überanstrengung

Bei Nervosität und Stress

Bei ständigem Bemühen

Bei Herz-, Kreislauf-, Blutdruckproblemen

Mudra 4

Dieses Mudra wird „der Hausmeister des Lebensstils“ genannt.

Es reinigt und erneuert.

Es gilt damit als Jungbrunnen.

Anwendung:

Bei Energiemangel und Erschöpfung

Bei schnellem Ermüden

Löst Ärger, Wut und Sorgen

Bei Lebensunsicherheit und Ängsten

