



# VGKSG-Info

Nr. 12

im März 2024

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

Seite 2

**Der Mikronährstoff Zink  
Ein wichtiger Stoff für unsere  
Gesundheit**

**Maria Weber, H. Schrepfer**

Seite 3

**Physiognomie  
Das 2. sekundäre Naturell  
Das **Bewegungs-Enfindungs-  
Naturell - Seine Physiologie und  
Psychologie****

**Seine Stärken und Schwächen  
Yvonne Gwerder**

Seite 6

**Strömen: Mudras 5 und 6  
Herbert Schrepfer**

Seite 8

**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 12:**

[jupsonwe@bluewin.ch](mailto:jupsonwe@bluewin.ch) oder

[kontakt@lebens-oase.ch](mailto:kontakt@lebens-oase.ch)

**Präsident:** Willy Hauser,

**Beiträge:** Maria Weber,

Yvonne Gwerder,

Herbert Schrepfer

**Gestaltung, Layout:**

Herbert Schrepfer

**Fotos/Bilder:** H.Schrepfer, Y.Gwerder

**Redaktion:** H. Schrepfer

**Versand:** Maria Weber,

H. Schrepfer

Ein VGKSG-Info Nr. 13 des Vereins  
erscheint voraussichtlich im Zeitraum

**Ende August 2024**



Wintermärchen – geheimnisvoll

Liebe Vereinsmitglieder

Der Vorstand des Vereins VGKSG hofft, dass für euch alle das Jahr 2024 gut begonnen hat. In den vergangenen Wochen konnte man gut spüren, dass punkto Energie derzeit grosse Veränderungen im Gang sind. Das Geschehen auf der Sonne mit den Eruptionen und Sonnenstürmen nähert sich einem Höhepunkt. Auf der Erde scheint eine Umkehr des Magnetfeldes bevorzustehen. Wir erleben auf der Erde, wie dieses Geschehen unser Dasein beeinflusst. Vielleicht spüren wir solche Energien, indem wir innerliche Unruhe wahrnehmen, nicht so tief schlafen und intensiver träumen, usw. 2024 ist von der Energie her ein Jahr, wo wir aufgerufen sind, verstärkt auch nach innen zu schauen. Und da rücken neue oder andere Fragen in den Vordergrund, Fragen nach dem Sinn des Lebens, Fragen um die eigene Gesundheit, Fragen um das praktische «Wie weiter im Leben». Wie möchte ich mein Leben in Zukunft gestalten, was möchte ich ins Leben holen, mit welchen Menschen möchte ich meine Zeit gestalten, was ist mir wichtig und stärkt mich, was motiviert mich, wie möchte ich aktiv bleiben – ein neues Hobby vielleicht, usw. Ähnliche Fragen nach dem «Wie weiter» stellen sich auch für unseren Verein. 2024 sind 4 Vorträge geplant, sowie die GV. Der erste Vortrag zum

Physiognomie Thema, **«Ein Gesicht sagt mehr als 1000 Worte»**, findet am Mittwoch, 17.4. im Restaurant Hirschen statt. Der zweite Vortrag findet am Mittwoch, 22.5.24 statt zum Thema: **«Jenseitskontakte in Verbindung mit Wachs- und Seelenbildern»**. (siehe Flyer über die Vorträge)

Wie es aussieht, hat unser Verein nur dann eine Zukunft, wenn sich jüngere oder andere Mitglieder sich engagieren und das Schiff weiter zu steuern bereit sind. Hier sehen wir leider keine Lösung. Daher kündigt der Präsident an, dass er gerne das Amt aufgeben möchte. Damit verbunden ist aber die Arbeit des gesamten Vorstandes. Es gibt verschiedene Gründe, die uns zu einem solchen Schritt bewegen: wir werden alle älter, Fragen der eigenen Gesundheit und Energie stehen zusehends mehr im Zentrum. Dies gilt für den Präsidenten, aber auch für den Aktuar. Der Kassierin ist es ein grosses Anliegen, den Verein dieses Jahr noch wie gewohnt weiterzuführen, das Thema Auflösung an der GV so in die Wege zu leiten, dass es bis Ende Jahr zu einem würdigen Ende kommen kann, wo alles geregelt ist. Ein kleiner Hoffnungsschimmer soll bleiben: falls sich doch noch eine Lösung für eine neue Vereinsführung geben sollte, werden wir gerne mithelfen, damit der Schwung der neuen Crew sich entfalten kann. Noch aber ist es nicht so weit. Der nächste Vortrag ist am 17.4., das Datum der GV am Freitag,

14. Juni 2024. Die Daten für die beiden Vorträge im Herbst sind ebenfalls bekannt: Mittwoch, 23.10.24 mit Nikolai Lackmann und am 27.11.24 mit Martina Camenzind.

Wir freuen uns nun auf ein Wiedersehen am nächsten Vortrag.

Für den Vorstand: H. Schrepfer

Y

## Gesundheits-Tipp

### ZINK – ein Schlüsselfaktor für ein gesundes Leben

#### Was ist ZINK?



#### Welche Bedeutung und Aufgaben hat Zink?

Zink ist ein lebenswichtiges Spurenelement, wichtig für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Der menschliche Körper kann es nicht selbst herstellen, also muss man Zink dem Körper in ausreichender Dosis mit der Nahrung zuführen. Zink spielt eine wichtige Rolle in verschiedenen Vorgängen und Prozessen in unseren Zellen und verschiedenen Organen. Das Hauptorgan des Zinkstoffwechsels ist unsere Leber. Zink ist ein Spurenelement mit verschiedenen Aufgaben in unserem Leben:

- Zink ist für den menschlichen Stoffwechsel unerlässlich. Es ist Bestandteil vieler Enzyme, die sich unter anderem am Abbau von Lipiden, Kohlenhydraten und Proteinen beteiligen.
- Es wirkt darüber hinaus mit beim Zellwachstum und der Zellteilung und hilft beim Aufbau der Erbsubstanz.
- Zink beeinflusst unsere Haut, die Wundheilung, besonders unsere



Müssen wir auch von solchen Winterimpressionen (Andwilermoos) im Flachland allmählich Abschied nehmen?



Schleimhäute und ist für ihre Regeneration wichtig.

- Sorgt für gesunde Haare, gesunde Finger- und Fussnägel und den Säure-Basen-Haushalt.
- Zink stärkt das Immunsystem und die Immunabwehr,
- Zink verbessert das Sehvermögen besonders in der Dunkelheit,
- Riechen und Schmecken sind weitere Sinnesleistungen, die von Zink unterstützt werden
- Zink unterstützt den Hormonhaushalt und spielt bei verschiedenen Hormonen eine zentrale Rolle.
- Es steuert die Botenstoffe im zentralen Nervensystem für Bildung von verschiedenen Hormonen:
- Es ist ein wichtiger Faktor bei der Bildung von Insulin und dessen Speicherung
- Für das Schilddrüsenhormon
- Das männliche Geschlechtsorgan Testosteron benötigt Zink. Es ist direkt verantwortlich für die Fruchtbarkeit des Mannes

Studien deuten darauf hin, dass eine optimale Versorgung von Kindern mit Zink Konzentration und Gedächtnisleistung verbessern und somit zu einer Leistungssteigerung führen. Das Spurenelement kann auch als Arzneimittel verwendet werden. Zinksalben lindern Ekzeme und fördern die Wundheilung.

### Zinkmangel

Er zeigt sich subtil in einem allgemeinen Unwohlempfinden, ist der Mangel gravierender, schlägt der

Körper mit heftigen Symptomen Alarm. Diese müssen ernst genommen werden. Oft werden dann diese Symptome bei medizinischen Untersuchungen zuerst nicht einmal mit einem Zinkmangel in Verbindung gebracht.

### Wie äussert sich ein Zinkmangel?

Da der menschliche Körper keine Zinkdepots anlegt, ist er auf eine regelmässige und ausreichende Versorgung angewiesen. Bei einer Mangelversorgung kommt es zu zahlreichen Merkmalen:

- Haarausfall
- trockene Haut
- Müdigkeit und Lustlosigkeit
- Brüchige Nägel
- Gewichtsverlust
- verzögerte Wundheilung
- Hautreaktionen
- Potenzstörungen
- Geschmacksstörungen
- Infektanfälligkeit

### Die Zink Versorgung



Sie geschieht also ausschliesslich über die Ernährung. Dabei liefern Gemüse und Obst praktisch kein Zink. Daher ist es wichtig, die grossen Zinklieferanten in unserer Ernährung zu kennen, aber auch wie viel Zink ein Mensch pro Tag ungefähr benötigt.

Folgende Lebensmittel enthalten (viel) Zink (x mg / 100 g):

- diverse Käsesorten 2 – 4 mg
- Rind- Kalbfleisch 2 mg
- Leber 4 – 8 mg
- Fisch, Meeresfrüchte 0.5 – 2 mg
- Hülsenfrüchte, Kürbiskerne, Nüsse, 2 – 4 mg
- Vollkornprodukte ca. 2 – 4 mg
- Kakaopulver 3 – 4 mg
- Weizenkeime, Weizenkleie 12 - 13 mg

### Wieviel Zink braucht ein Mensch?

Dazu gibt es Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung für jedes Lebensalter und Geschlecht. Bei erwachsenen Menschen benötigt

- ein Mann ca. 11 – 16 mg/d,
- eine Frau ca. 7 – 10 mg/d



→ Gerade weil Zink so viele Aufgaben erfüllt, ist für ältere Personen eine ausreichende Versorgung mit Zink besonders wichtig.

### Bemerkung:

Nehmen Sie kein Zink auf eigene Faust. Besprechen Sie die Einnahme

und Dosierung mit Ihrem Arzt. Zink als Nahrungsergänzung in verschiedenen Dosierungen haben diverse Firmen im Angebot.

Beschreibung von Prof. Dr. Thomas Kurscheid mit Ergänzungen aus der Broschüre «Der informierte Patient»

Y

**Ein wahrer Freund  
kennt deine**

**...Ängste und macht dir Mut,  
diese zu überwinden.**

**...Selbstzweifel und hilft dir,  
deine Stärken zu erkennen.**

**...Grenzen und glaubt  
an deine Möglichkeiten.**

**... Schwächen und bleibt  
dennoch dein Freund.**

**Sei dir selbst  
dieser Freund!**

Aus einem Lebensfreudekalender

## **Das Bewegungs-, Empfindungs-Naturell**

Ein Mensch mit diesem Naturell ist der tatkräftige Ideenmensch.

Beim sekundären Bewegungs-Empfindungs- Naturell sind Bewegungs- und Empfindungsanlagen harmonisch im Vordergrund der Entwicklung. Das Ernährungssystem tritt eindeutig zurück. Der Körper, Kopf und Gesichtsbau hat Ähnlichkeit mit dem des Bewegungs- Naturells.

Durch die in gleicher Stärke entwickelte Empfindungsanlage, sind die entsprechenden Merkmale verfeinert, und diejenigen des Empfindungs-Naturells durch die Bewegungsanlage gekräftigt.

Die Gestalt ist meistens gross, aber immer schlank mit kräftigen, markanten Formen, wo gleichzeitig sehnig und doch feinnervig sind und ausgesprochen elegant wirken.

Arme und Beine sind lang und kräftig. Das harte, grobe, robuste, knochige und eckige vom Bewegungs-Naturell ist überall gemildert. Das zarte und feine vom Empfindungs-Naturell sehr gefestigt.

Die Körperfülle tritt vollständig zurück. Der Körper hat immer ein kleines Volumen.

Das Gesicht ist länglich schmal, alle Formen sind klar verfeinert, die Züge sind zart geschnitten.

Die Sinnesorgane, Augen, Nase, Mund, Ohren treten sehr bestimmt, markant und fein durchmodelliert hervor.

Die Augen zeigen Geistesgegenwart. Aus dem gesamten Ausdruck sprechen ein starkes Empfinden und grosse Intelligenz.

Die Haltung und Bewegungen sind elegant, energisch und beherrscht.



### **Erkennungszeichen Bewegungs- Empfindungs-Naturell**

Körper ist gross, schlank sehnig, Kopf mit schmalem, kantigem Untergesicht und breiter, hoher vortretender Stirne. Ausdrucksvolle Augen. Eher eingefallenes Mittelgesicht.

### **Wesensmerkmale**

Geistig rege, ideenreich, willensstark, unternehmungslustig. Ist der Typ des fleissigen Gelehrten, strebsam, hat wie zwei Seelen in der Brust, die einander den Platz streitig machen. Das Bewegungs-Empfindungs-Natu-

rell ist schnell begeisterungsfähig, zeigt Neigung zu Übersteigerung und Fanatismus, im Gegenzug aber Mangel an Gelassenheit. Das verursacht innere Spannungen. Der Mangel an Ruhe lässt es schwanken zwischen Harmonie und Disharmonie. Es ist schnell begeistert, daher sollte es bei Vertragsabschlüssen und wichtigen Entscheidungen eine Nacht darüber schlafen, und erst dann entscheiden.

Es zeigt Intuition und Mitgefühl, kann aber auch ungerecht sein. Es schwankt immer zwischen Harmonie und Disharmonie, Ruhe und Unruhe. Ökonomisch ist das Bewegungs-Empfindungs-Naturell eher schwach und in praktischen Dingen eher hilflos.

### **Berufseignung**

In der Entwicklung und Forschung, im technischen Bereich, ist der Erfinder. Passt zu Kunst und Wissenschaft, zur Architektur, zum Film, zur Mode und Reklame.

### **Gesundheit**

Diese Menschen verausgaben sich schnell, setzen ihre Ideen tatkräftig durch, schonen sich zu wenig.

Es zeigt Intuition und Mitgefühl, kann aber auch ungerecht sein. Es schwankt immer zwischen Harmonie und Disharmonie, Ruhe und Unruhe. Ökonomisch ist das Bewegungs-Empfindungs-Naturell eher schwach und in praktischen Dingen eher hilflos.



Wehmut an den Winter

## Ström Tipp: Mudra 5 und 6

Im Jin Shin Jyutsu gibt es 8 Mudras, mit denen der ganze Körper in seiner Ganzheit erreicht wird. Jedes Mudra kann aber auch einzeln angewendet werden.

**Mudras helfen uns, wichtige Ziele zu realisieren: → siehe Info 10 und 11**

- ➡ **Haben Sie einfach Freude und Spass mit Mudras. 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 5

- Der rechte Daumen liegt auf dem Nagel des linken Daumens, der Nagel des rechten Mittelfingers liegt auf dem linken Daumenballen. Es entsteht ein Kreis. Für die andere Hand kehren Sie den Griff um.
- Dieses Mudra stärkt das Ur-Vertrauen, indem es uns mit der universellen Energiequelle verbindet.
- Es reinigt und energetisiert alle Körperfunktionen.
- **Anwendung:**

Bei scheinbar grundloser, andauernder Müdigkeit  
Wenn die Haut Übermüdung anzeigt (grauer Teint), → regeneriert die Haut  
Reduziert Heisshunger auf Süßes.



### Mudra 6

- Der Daumen der rechten Hand liegt auf dem Nagel des rechten Ringfingers. Es entsteht ein Ring. Für die andere Hand kehren Sie den Griff um.
- Dieses Mudra öffnet den Brustkorb und stärkt die Atmung. Es hilft mentalen und emotionalen Stress zu lösen.
- **Anwendung:**



Fördert emotionales Gleichgewicht. Ich fühle mich geliebt. Reguliert den Ohrendruck. Hilft bei Bluthochdruck. Fördert eine tiefe Atmung.