



INTERNATIONALER
THERAPEUTENVERBAND

APM - Bibliothek

3. Quartal 2020

© Intern. Therapeutenverband APM
nach Penzel und energetische Medizin e.V.
1. Vorsitzender Andreas Mühle
Willy-Penzel-Platz 1-8, 37619 Heyen
www.apm-penzel.de info@apm-penzel.de

Bei Stress mit APM zurück ins energetische Gleichgewicht

Wo das Yang dominiert, sieht der Körper bald Rot

Von Sabine Weiße

Leistungsdruck, Zeitnot, ständig wachsende Anforderungen im Beruf und im Privatleben – Stress ist heutzutage allgegenwärtig. “Über einen gewissen Zeitraum können die meisten Menschen gut mit Stress klar kommen”, erklärt die Heilpraktikerin und APM-Therapeutin Ulrike Rudolph. “Problematisch wird es allerdings, wenn bei permanenter Anspannung keine Zeit mehr zum Entspannen bleibt.” Denn nur, wenn “Yang” (Aktivität) und “Yin” (Ruhe) sich die Balance halten und die Lebensenergie “Chi” harmonisch im Fluss ist, bleiben Körper und Seele gesund.

Ein anhaltender, kräftezehrender “Yang”-Zustand hingegen versetzt den Körper in Alarmstufe Rot. Die AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel (APM) kann eine wertvolle Unterstützung sein, um körperlich und mental wieder den “grünen Bereich” anzusteuern.

Keiner will ihn, fast jeder hat ihn: Stress. Laut “Apotheken-Umschau” klagt jeder Dritte in Deutschland über permanente Stress-Symptome, leidet auf unterschiedlichste Weise an dem Gefühl anhaltender Überforderung. Stress hat sich, so eine Studie der UNO, zu einer Epidemie entwickelt. Herzinfarkte, Magengeschwüre, Depressionen, Kopfschmerzen, Blasenentzündungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Tinnitus, Beschwerden an Leber und Galle gehen vielfach auf das Konto des Zivilisationsphänomens “Stress”.

“Dabei müsste es nicht in jedem Fall so weit kommen”, gibt die Heilpraktikerin Ulrike Rudolph zu bedenken. Denn meist mache sich körperliche Erschöpfung schon früh bemerkbar:

mit zunehmender Infekt-Anfälligkeit etwa, mit Schlafproblemen, Appetitlosigkeit oder auch “Fress”-Attacken, dem Gefühl von Ausgelaugtsein, mit Konzentrationsschwäche oder Gereiztheit. “Wegen derartiger Beschwerden geht natürlich niemand zum Arzt oder Heilpraktiker”, weiß die Therapeutin. Dabei wäre es

Termine, Leistungsdruck: Wer fortwährend gegen die Zeit anrennt, bricht irgendwann erschöpft zusammen. Sinnvoller ist es, den Umgang mit Stress zu erlernen. Schädlich für unsere Gesundheit ist Stress vor allem dann, wenn wir uns als “Getriebene”, als “Opfer” fühlen.



sinnvoll, die ersten Warnzeichen des Körpers ernst zu nehmen - “sie deuten darauf hin, dass der Energiefluss gestört ist”. So weisen Halsweh oder die Blasenentzündung auf ein geschwächtes Abwehr-Chi hin, das man kurzfristig mit einem Fußbad stärken kann.



Ulrike Rudolph
Heilpraktikerin, APM-
und WBA-Therapeutin,
Lehrassistentin an der
Europäischen Penzel-
Akademie in Heyen

Stress - hat doch jeder! Überstunden, Verzicht auf Frühstücks- oder Mittagspause - nicht selten anzutreffen in der immer rauer werdenden Arbeitswelt. Und mancher Kollege bürdet sich gar aus eigenem Antrieb noch ein, zwei weitere Projekte auf und sagt auch sonst niemals “Nein” - aus Angst, er könnte als arbeitssunwillig oder gar faul dastehen. Vielfach komplett verplant ist das Leben von Kindern und Jugendlichen: Neben Mathe, Deutsch und Englisch, Theater- und Volleyball-AG stehen Hausaufgaben auf dem Plan, aber auch noch Klavierunterricht, Schwimmtraining und am Wochenende Babysitting bei der Nachbarin. Und

der halbtags berufstätigen Mutter dreier Kinder und Ehefrau ist es wichtig, sich auch im Stadtrat, im Kirchenvorstand und beim Frauenchor zu engagieren. Gemeinsam mit ihrem Mann besucht sie Tanzkurse, versäumt keinen Elternabend, hält Haus und Garten vorbildlich in Schuss. “Wenig verwunderlich, dass viele Menschen sich überfordert fühlen. Stress scheint ein allgemein akzeptierter Bestandteil unseres Alltags zu sein - ebenso wie das fortwährende Klagen über zu volle Terminkalender”, stellt Ulrike Rudolph fest.

Die Wellness-Branche boomt. Andererseits scheine doch viele Menschen die Ahnung zu beschleichen, dass das jahrelange Leben hart an der Belastungsgrenze Körper und Seele schaden könne. Denn die Wellness-Branche boomt. Die Heilpraktikerin gibt zu bedenken: “Wer 50 Wochen im Jahr auf Hochtouren läuft, sollte nicht erwarten, dass zwei Wellness-Arrangements in einem Sterne-Hotel ausreichend Erholung bieten können.” Ihr Tipp: Nutzen Sie die Unterbrechung zum Nachdenken, zur Analyse Ihres ganz persönlichen Ist-Zustandes. “Machen Sie sich Ihre Situation bewusst. Fühlen Sie sich leistungsstark, gesund, im wahrsten Sinne des Wortes ausgeschlafen? Oder haben Sie das Gefühl, dass Ihr Leben vorrangig von prallvollen Terminkalendern und Stundenplänen diktiert wird?”

“Wer über Jahre am Limit funktioniert, riskiert den großen Knall”

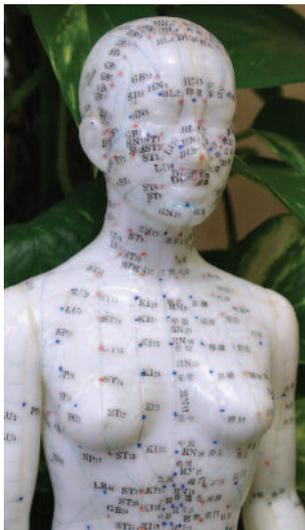
Wer über Jahre aus Pflichterfüllung, Disziplin, Ehrgeiz oder als Ablenkung vor tieferliegenden Problemen “am Limit” funktioniere und Ermüdungserscheinungen ignoriere, der riskiere den “großen Knall”: “Aus zunächst funktionellen Beschwerden entstehen organische Erkrankungen. Welche, das hängt von der individuellen körperlichen und mentalen Verfassung ab. Der Körper reagiert zuerst an seiner schwächsten Stelle.”

Sympathikus auf Hochtouren. Vereinfacht gesprochen, steuern zwei “Gegenspieler” das Geschehen innerhalb unseres vegetativen Nervensystems: Sympathikus (mit allgemein aktivierender Funktion) und Parasympathikus (zuständig für Beruhigung und Regeneration). Pausenloser Stress versetzt den Sympathikus in anhaltende Aktivität, gegen die sein “Gegenspieler” kaum ankommt. Vor allem Adrenalin und Kortisol werden ausgeschüttet und mobilisieren die Energiereserven - um für die außergewöhnlichen Herausforderung (früher: Flucht vor dem Bären, heute: etwa Konferenzen-Marathon) gewappnet zu sein.

“Bei Dauer-Anspannung entgleisen Hormonsystem und Organfunktionen”

“In dieser Phase wird der Magen-Darm-Trakt deutlich weniger durchblutet. Verdauung ist jetzt schließlich nicht das Gebot der Stunde”, verdeutlicht die Heilpraktikerin das Geschehen im Körper. Stattdessen erhalten die Skelettmuskulatur (falls man vor dem Bären weg-

rennen muss!) sowie die lebenswichtigen Organe Herz, Gehirn und Lunge die größtmögliche Menge an Energie zugeteilt. Angesichts der Hyperaktivität des Sympathikus hat der Parasympathikus kaum Gelegenheit, seine beruhigende



Wirkung zu entfalten. “Angesichts der Dauer-Anspannung, die sich heutzutage nicht einmal in der Flucht vor dem Bären entladen kann, entgleisen etwa Hormonsystem und Organ-systeme.

Von Magengeschwür bis Potenzschwäche. So erhöhen die reduzierte Durchblutung des Magens und der anhaltend hohe Kortisolspiegel das Risiko eines Magengeschwürs. Mit dem Kortisol werden in Stress-Situationen auch andere Hormone ausgeschüttet, die beispielsweise die Schilddrüse stimulieren. Die Folge kann eine Entgleisung des Hormonhaushaltes sein, was sich häufig in Menstruations- oder Potenzproblemen zeigt. APM-Therapeutin Ulrike Rudolph: “Viagra kann hier keine Lösung sein. Vielmehr müsste der anhaltende Spannungszustand entschärft und das energetische Gleichgewicht wieder hergestellt werden.”

Der überaktive Sympathikus kann eine Vielzahl von Herz-Kreislauf-Erkrankungen (bis hin zu Schlaganfall und Herzinfarkt) nach sich ziehen. Nicht selten führt der erhöhte Blutzucker-Spiegel (die jederzeit alarmbereiten Zellen haben einen hohen Energiebedarf) zu Leber- und anderen Organ-Erkrankungen. Auf das Konto des permanent erhöhten Muskeltonus gehen Verspannungen, Haltung- und Gelenkschäden, aber auch Migräne und Kopfschmerz.

Die Psyche nicht unterschätzen.

“Auch den Auswirkungen von psychischem Stress sollte man Beachtung schenken”, meint Ulrike Rudolph. So schädige geistige Überlastung, zu starke Konzentration, übermäßiges Grübeln und Nachdenken die Milz als Funktionsorgan. “Es kommt zu einer Chi-Stagnation, die sich in Konzentrationsschwäche, chronischer Müdigkeit, Verdauungsstörungen oder Appetitmangel ausdrückt.”

So sei beispielsweise bei Menschen, die das Gefühl haben, sie leben seit Jahrzehnten an der Seite des “falschen” Ehepartners, vielfach eine Schwächung der Organe Milz/Leber festzustellen. “Wut, Groll und das Gefühl der Ausweglosigkeit wirken auf Milz und Leber, können zu hohem Blutdruck, einer Schilddrüsen-Unterfunktion und Stoffwechsel-Problemen führen.”

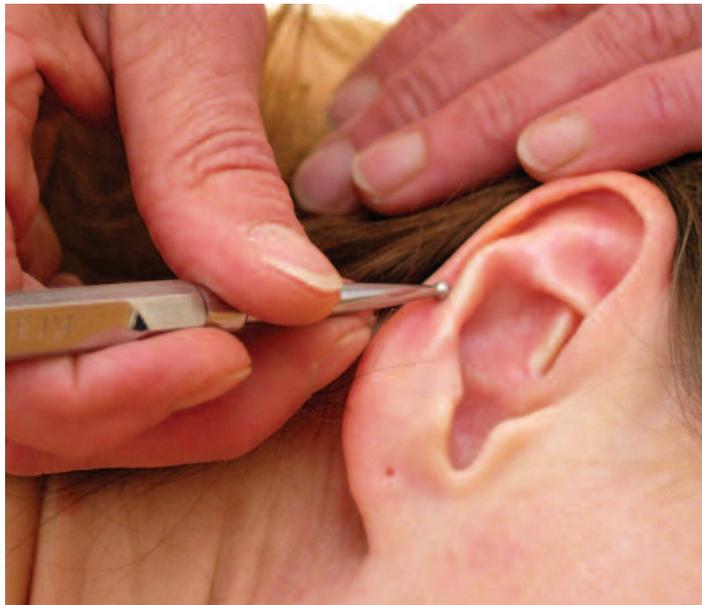
Viel Aufregung und dauerhafte psychische Belastungen können auch das Herz schädigen. “Lodert das Herzfeuer zu hoch, führt das langfristig zu Schlafstörungen, innerer Unruhe und Herz-Rhythmus-Störungen. Die Beispiele zeigen: Fehlfunktionen der Organe entwickeln sich vielfach aus emotionalen Störungen. “Wer seine psychischen Probleme nicht löst, bekommt irgendwann körperliche Probleme”, unterstreicht APM-Therapeutin Ulrike Rudolph.

Jede Krankheit eine Energiefluss-Störung.

Nach chinesischer Philosophie - und damit auch aus der Sichtweise der AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel - ist jede Krankheit Ausdruck einer Energiefluss-Störung. “Der APM-Therapeut orientiert sich bei seiner Behandlung also insbesondere am energetischen Status seines Patienten, ermittelt dessen ganz persönliche Fülle- und Leere-Zustände.” Behandelt wird also weniger der Kopfschmerz, das Magendrücken oder der Bluthochdruck. “Betrachtet wird der Körper in seiner Gesamtheit. Oberstes Behandlungsziel ist es, die Energiefluss-Störungen zu lokalisieren, ihre Ursache zu ermitteln und sie auszugleichen. Chinesisch gesprochen: Es geht darum, das Chi in harmonischen Fluss zu bringen, damit Yin und Yang wieder in Balance kommen.” Mit sanften Streichungen entlang der Meridiane sorgt die AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel dafür, dass



Schlafprobleme, Appetitlosigkeit, ein grippaler Infekt folgt auf den nächsten: Das sind erste Warnzeichen des “gestressten” Körpers, die auf Energiefluss-Störungen hinweisen. Mit der AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel ist das energetische Ungleichgewicht sanft und rasch zu beheben. Sind Yin und Yang wieder in Balance, kann der Körper die Herausforderungen des Alltags souveräner meistern.



Für den APM-Therapeuten ist das Ohr wie ein offenes Buch: Ob Wirbelsäulen-Probleme, Herz-Rhythmus-Störungen, Magenbeschwerden oder Kopfweh - über den Ohrbefund ermittelt er energetische Fülle- und Leerezustände und kann auf sie einwirken. Das funktioniert, weil die Oberfläche des Ohres eine Reflexzone bildet. Über exakt definierte Reflexpunkte lassen sich die zugeordneten Organe oder Funktionsbereiche im Körper beeinflussen.

Blockaden aufgelöst und der Energiefluss wieder aktiviert wird.

Die individuell auf den energetischen Zustand des Patienten abgestimmte APM-Behandlungsserie lässt vielfach Entzündungen und Schwellungen abklingen, kann innere Spannungszustände lösen helfen, sorgt für Schmerzfreiheit. "Mit der harmonisch zirkulierenden Energie werden die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert, kann sich der 'innere Arzt' an die Arbeit machen." Wichtige Voraussetzung sei allerdings, rechtzeitig aktiv zu werden. Ulrike Rudolph: "Sind Herzinfarkt oder Schlaganfall als schlimmste Stress-Folgen erst eingetreten, bleibt nur noch die Chance, die Folgen zu mildern. Schädigungen von Organen oder Nerven beispielsweise sind dann vielfach irreparabel", gibt die APM-Therapeutin zu bedenken.

Narben und blockierte Gelenke sind oft "Störenfriede". Bei der Suche nach den Ursachen der Energiefluss-Störungen widmet sich der APM-Therapeut insbesondere Narben und blockierten Gelenken. "Narben, die nach Impfungen, Operationen, Geburten oder Verletzungen entstanden sind, können den Energiefluss nachhaltig behindern und so mitverantwortlich sein für über- oder unterversorgte Körperareale."

Dem Aufspüren, Charakterisieren und Entstören von Narben kommt bei der Behandlung jeglicher energetischer Dysbalancen große Bedeutung zu - insbesondere, wenn sie dem Verlauf von Meridianen folgen, diese durchkreuzen oder im unmittelbaren Einflussbereich liegen. So können Kaiserschnitt- und Blinddarmnarben im ungünstigsten Fall eine Vielzahl von Meridianen "durchschneiden" und als eine Art "künstliche Staudämme" den Energiefluss nachhaltig ins Stocken bringen - mit möglicherweise weitreichenden Folgen im gesamten Körper.

Auch dem Kreuz-Darmbein-Gelenk (KDG) als Verbindung zwischen Wirbelsäule und Beckenknochen schenkt der APM-Therapeut besondere Aufmerksamkeit. Ulrike Rudolph: "Bei sehr vielen Patienten liegt eine KDG-Blockade vor. Üblicherweise tut das nicht weh, kann aber nachhaltige Auswirkungen auf den Energiefluss haben."

Die energetisch-physiologische Wirbelsäulen-Behandlung sowie eine spezielle Narbenpflege fließen bei Bedarf in das APM-Behandlungskonzept ein. Mit dem Großen beziehungsweise Kleinen Kreislauf setzt der Theapeut besonders wirksame Impulse, um den allgemeinen Energiefluss wieder "in Schwung" zu bringen.

"Ordnungstherapie" unerlässlich. "Die AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel kann ein wirksamer, aber eben nur ein Baustein einer erfolgversprechenden Stress-Therapie sein", gibt Ulrike Rudolph zu bedenken. "Ebenso wichtig ist es, eigene Lebensgewohnheiten und Ansprüche zu überprüfen." Grundlegende Faktoren wie beispielsweise regelmäßige Ernährung, möglichst täglich Bewegung und ausreichend Schlaf (insbesondere Vormitternachtsschlaf) üben einen nicht zu unterschätzenden Einfluss auf den Energiekreislauf aus. "Als Richtschnur kann das Yin-/Yang-Prinzip dienen, sprich: extreme Verhaltensweisen jeder Art sollten vermieden werden - erst recht über Wochen, Monate und Jahre", fasst APM-Therapeutin Ulrike Rudolph zusammen.

IHRER GESUNDHEIT ZULIEBE
中華按摩
AKUPUNKT-MASSAGE®
- nach Penzel -

Über den Stress: kurz & knapp

- Ursprünglich definiert der Begriff **Stress** (eng. Druck, Kraft; lat. stringere anspannen) in der Geologie einen einseitigen, gerichteten Druck bei tektonischen Vorgängen. In der Werkstoffkunde bezeichnet der Begriff den Zug beziehungsweise Druck auf ein bestimmtes Material. 1936 hat der österreichisch-kanadische Mediziner und Biochemiker **Prof. Dr. Hans Selye** (1907-1982) den Begriff aus der Physik entlehnt, um die "unspezifische Reaktion des Körpers auf jegliche Anforderung" zu benennen. Hans Selye gilt als **"Vater der Stress-Forschung"** - und soll sein Lebenswerk so zusammengefasst haben: "Ich habe allen Sprachen ein neues Wort geschenkt: Stress."

- **Stress** gehört zu den **"Wörtern des 20. Jahrhunderts"**. Die Auswahl von 100 diese Epoche prägenden Begriffen war das Gemeinschaftsprojekt eines Medienverbundes, bestehend aus "Kulturzeit" (3sat), Suhrkamp-Verlag, Süddeutsche Zeitung, der Gesellschaft für deutsche Sprache e.V. und dem Deutschland-Radio Berlin. Das Anliegen: die Charakterisierung des 20. Jahrhunderts mittels eines sprachlich-soziologischen Ansatzes.

- Von Stress sind nach Schätzungen der Europäischen Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz zufolge **40 Millionen Menschen** in der Europäischen Union betroffen. Fehlzeiten und Krankheit kosten die Europäische Union nach eigenen Angaben jedes Jahr mindestens **20 Milliarden Euro** - 50 bis 60 Prozent der Fehlzeiten werden mit Stress am Arbeitsplatz in Verbindung gebracht.

- Ständiger Stress ist Ursache für ernste psychische Erkrankungen **bei Kindern und Jugendlichen**. Schon den 10- bis 15-Jährigen werden auffallend häufig **Psychopharmaka** verordnet. Das ist das Ergebnis von Analysen der Kaufmännischen Krankenkasse (KKK), die im Jahr 2005 veröffentlicht wurden. Die Symptome bei den Schülern reichen von Kopf- und Bauchschmerzen über Aufmerksamkeitsstörungen bis hin zu Depressionen. Jungen sind häufiger betroffen als Mädchen. Kinder und Jugendliche erleben Stress besonders in der Schule und in der Familie. Ursache für psychisch belastende Situationen sind unter anderem Konflikte in der Familie, Trennung der Eltern, Notendruck und wirtschaftliche Probleme wie Arbeitslosigkeit.

Mit sanfter Meridianmassage zurück in die Balance

Nach der Energielehre der **AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel (APM)** wird jede Funktion des Organismus energetisch gesteuert. Auch die Reaktionen des Körpers auf erhöhte Belastung (=Stress) unterliegen der energetischen Kontrolle und folgen den Gesetzmäßigkeiten von "Yin" und "Yang". Dabei stehen Begriffe wie Aktivität und Anspannung für "Yang", während dem "Yin" Attribute wie Ruhe und Entspannung zugeordnet werden.

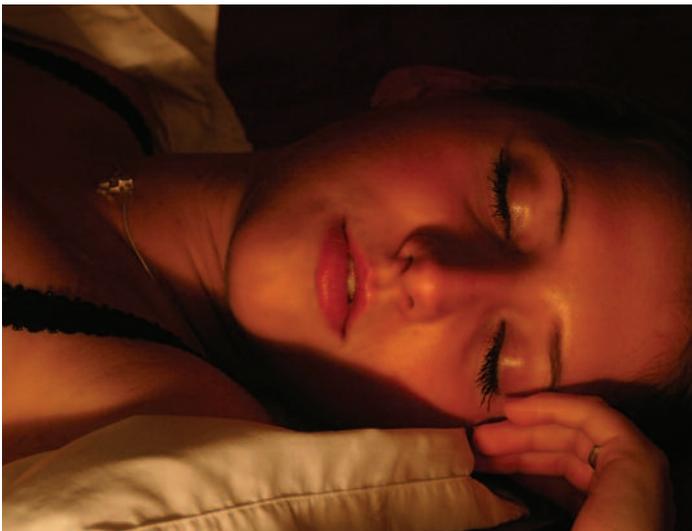
Halten sich Aktivitäts- und Erholungsphasen die Waage, kehrt der Organismus zu seiner ausgewogenen Energieverteilung zurück. Entsprechend der seit Jahrtausenden bewährten chinesischen Heilkunde werden im Zustand der Balance (des **energetischen Gleichgewichts**) sämtliche Körperregionen, Organe, Skelett und Muskulatur sowie Nerven über ein System aus Energieleitbahnen ("**Meridiane**") fortwährend mit

Lebensenergie ("**Chi**") versorgt.

Fortwährende (Über-)Beanspruchung und mangelnde Gelegenheit zur Regeneration führen auf längere Sicht zu einem "Yang"-Übergewicht - und folgerichtig zu einer Unterversorgung des "Yin"-Bereiches. Die Balance ist dahin, der Energiefluss gestört. "Yang"-Reaktionen wie beispielsweise Bluthochdruck, Hyperaktivität, muskuläre Verspannungen, Herzinfarkt, Spannungskopfschmerz oder Schlaflosigkeit sind in unserem heutzutage stark "Yang"-geprägten Kulturkreis häufig anzutreffen. Aber auch der chronische Energiemangel im "Yin" macht sich bemerkbar: etwa durch Verdauungsprobleme, fortwährende "Unterkühlung" der unteren Körperhälfte mit Folgen wie Blasenentzündungen und steigender Infekt-Anfälligkeit.

Neben dem ausführlichen Gespräch geben dem APM-Therapeuten unter-

schiedliche Testverfahren (etwa über die Ohrzonen, Pulsdiagnose) Aufschluss über die energetische Situation seines Patienten. Mit sanften Streichungen entlang der Meridiane kann er das energetische Ungleichgewicht "ordnen". Dabei spielt auch das Beseitigen so genannter "**Störfelder**" eine wichtige Rolle. Irritierend auf den Energiefluss können beispielsweise Narben oder blockierte Gelenke wirken - aber auch der Stress selbst (etwa in Form fortwährender Muskelanspannung). Die AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel kann also eine wertvolle sanfte, ganzheitliche Begleitung auf dem Weg zurück in einen Zustand der Balance sein. Ist der Patient dann auch noch zu einer Veränderung seiner persönlichen Lebensumstände bereit und in der Lage, stehen die Chancen für ein Leben in Balance gut... ●



Nach TCM-Lehre ist die Nacht die Zeit der "Yin"-Regeneration

Wer gut schläft, lebt besser – auch in stressigen Zeiten.

Nachts sind wir ein anderer Mensch als tagsüber: Unser Körper wird kälter, der Kreislauf hat manchen Schwächeanfall. Unter Zahnschmerzen leiden wir stärker, Druckschmerz dagegen halten wir besser aus. Die Veränderungen zwischen Tag und Nacht gehören zu einem festen biologischen Programm unseres Körpers. Unsere "innere Uhr" schaltet die unterschiedlichsten Körperfunktionen in den "Erholungsmodus" um.

Nach der chinesischen Lehre ist die Nacht die Zeit der "Yin"-Regeneration. Vor allem die "Yin"-Organe Leber, Herz, Milze, Nieren und Lunge werden durch regelmäßigen Schlaf gestärkt.

Es gibt auch die Vorstellung, nach der sich das „Wei-Qi“ (Abwehr-Chi, entspricht in etwa der "westlichen" Idee vom Immunsystem), das tagsüber in den oberen Hautschichten zirkuliert und dort als Schutzschild vor Wind, Hitze, Nässe, Trockenheit und Kälte dient, nachts in das Innere eintritt und die inneren Organe pflegt.

Schlaf liefert Erholung pur: die Ausschüttung von Hormonen (etwa des Wachstumshormons) wird begünstigt, das Immunsystem "lädt sich auf", Gewebe wird repariert und erneuert. Unser Gehirn orientiert sich neu, unsere Wahrnehmungssysteme können sich neu ordnen. Zusätzlich

hält die Traumschlafphase unser Gedächtnis auf Trab. Wer ausreichend und gut schläft, lebt besser - selbst in stressigen Zeiten...

● **Zum Wohlfühlen.** In Ihrem Schlafzimmer sollten Sie sich wohlfühlen. Idealerweise ist es sparsam möbliert, strahlt Ruhe aus. Fernseher, Computer, Bügelbrett, Telefon und Handy haben hier nichts zu suchen. Eine ergonomisch geformte Matratze, Bettwäsche aus Naturfasern und Temperaturen um 16 Grad sorgen für gute Bedingungen.

● **... abends wie ein Bettler.** Wer zu spät, zu viel und zu fett ist, mutet seinem Organismus schwere Verdauungsarbeit zu. Nicht jeder kann Rohkost am Abend gut vertragen. Ein leichter Imbiss ist besser als ein opulentes Mahl. Ein Glas Wein oder Bier können für "Bettschwere" sor-

gen, aber als Einschlafhilfe ist Alkohol im Übermaß ungeeignet. Kaffee ist tabu!

● **Gehen Sie noch eine Runde.** Ein Abendspaziergang oder ein paar Runden auf dem Hometrainer entspannen die Muskeln und lassen gestresste Menschen zur Ruhe kommen. Der Puls sollte nur leicht ansteigen.

● **Runter mit der "Drehzahl".** In den letzten 30 Minuten vor dem Einschlafen sind ruhige Aktivitäten optimal: Lesen (keine Fachliteratur!), Radio, ein Hörbuch oder leise Musik hören.

● **Nicht mit Sorgen unter die Decke.** Nehmen Sie sich vor, abends das Tagesgeschehen noch einmal zu reflektieren, Streitereien und die typischen Alltagsorgen - soweit es möglich ist - auszuräumen. Nicht umsonst sagt der Volksmund "Ein reines Gewissen ist ein gutes Ruhekissen." ●