



INTERNATIONALER  
THERAPEUTENVERBAND

APM-Bibliothek

3. Quartal 2019

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

Mit sanften Strichen das „Chi“ in Schwung bringen / Therapie wirkt auf den ganzen Körper

## Wenn zu viel oder zu wenig Energie fließt, können Herz und Kreislauf aus der Balance geraten.

Von Sabine Weiß

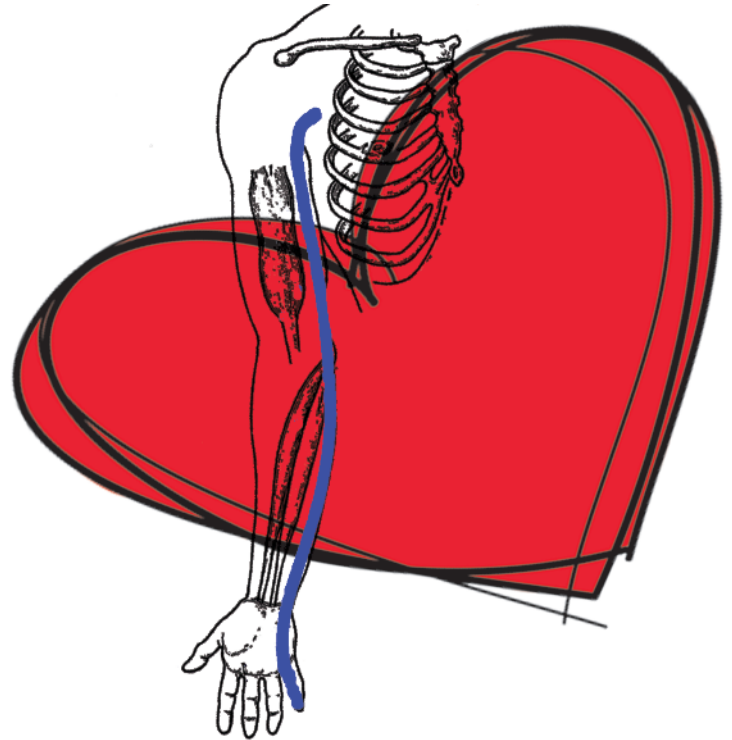
Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems – also etwa Bluthochdruck, Arteriosklerose in den Herzkranzgefäßen, Rhythmusstörungen, Herzinsuffizienz, Schlaganfall und Herzinfarkt – zählen in den Industrienationen zu den häufigsten Erkrankungen. Überwiegend verursacht sind diese Krankheiten durch eine anhaltend ungesunden Lebensweise, die dem Herzen, dem Kreislaufsystem und in der Folge vielfach auch anderen Organen schwer zu schaffen macht. Zu fettreiche Ernährung, Bewegungsmangel, Rauchen und (zu viel) Stress mögen als Stichworte genügen. Aus dem Blickwinkel der AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel (APM) sind Erkrankungen von Herz und Kreislauf vielfach begründet in Energieflussstörungen, die sich über einen langen Zeitraum im Körper manifestiert haben. Was darf der Patient von dieser sanften Schmerz- und Regulationstherapie mit Wurzeln in der chinesischen Heilkunde erwarten?

**Krankheit = Energiefluss-Störung.** „Es ist grundsätzlich festzustellen, dass funktionelle Störungen des Herzens und des Kreislaufsystems in einem energetischen Ungleichgewicht begründet sind. Es liegen Fülle- und Leere-Zustände vor. Bedeutet: Es gibt Körperareale oder Organsystem im Energie-Überfluss, während andere zu wenig Energie erhalten“, macht der Heilpraktiker und APM-Therapeut Johannes Müller deutlich. Beide Zustände wirken sich langfristig negativ auf Wohlbefinden und Gesundheit aus. Oberstes Ziel einer APM-Behandlungsserie muss also sein, die bei jedem Patienten individuelle Energieflussstörungen zu lokalisieren und beseitigen, damit die Lebensenergie (die Chinesen sprechen von „Chi“) wieder frei fließen kann.

In früheren Krankheitsstadien, also: solange Gewebe noch nicht zerstört ist, bestehen gute Möglichkeiten, etwa auf den Blutdruck regulierend zu wirken, das „stolpernde“ Herz wieder in Takt zu bringen, positiv auf „Verkalkung“ und mangelnde Elastizität von Blutbahnen zu wirken. „Wir raten jedem Patienten mit Beschwerden an Herz und Kreislauf, die Ursachen der Störungen zunächst schulmedizinisch abklären zu lassen.“ Oftmals ist die Einnahme von Medikamenten unverzichtbar, die AKUPUNKT-MASSAGE

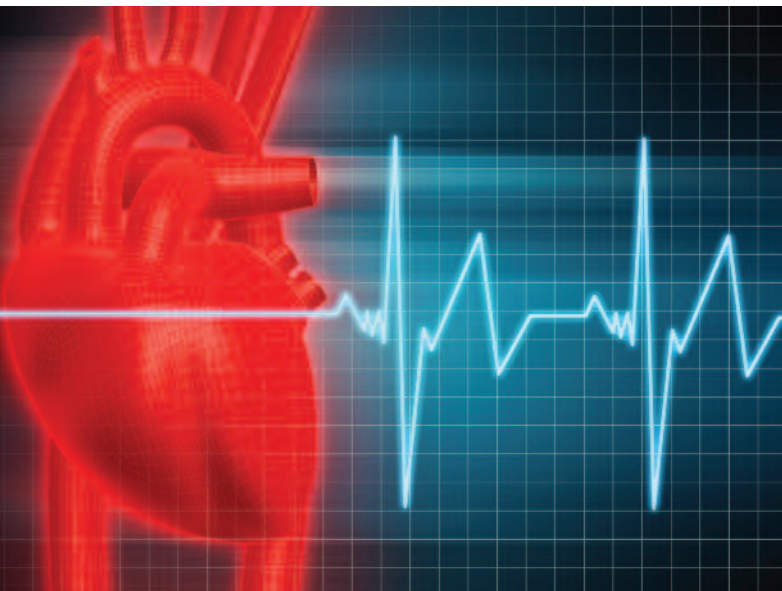
nach Penzel empfiehlt sich dennoch (nach Absprache mit dem behandelnden Arzt!) in vielen Fällen als naturheilkundliche Begleittherapie, die auf den gesamten Organismus wirkt.

Johannes Müller: „Zudem gibt es Fälle, in denen das EKG (=Elektrokardiogramm) ein völlig normales Bild der Herzaktivitäten darstellt, der Patient trotzdem über Schmerzen, Herzrasen oder Engegefühl im Brustbereich klagt.“ Aus energetischer Sicht handelt es sich bei diesen Symptomen um Hinweise auf Energiefluss-Störungen, auch wenn sich die Auswirkungen dieser Blockaden (noch) nicht auf dem EKG oder Röntgenbild darstellen lassen. Es ist das den gesamten Körper umfassende Meridiansystem, das den APM-Therapeuten den Weg zu den Beschwerden weist. Denn: In diesen zwölf Meridianen zirkuliert die Energie des Lebens.



**Ohne tagesaktuellen Energie-Status geht nichts.** Im Anschluss an die ausführliche Anamnese widmet sich der APM-Therapeut im Verlaufe der weiteren Behandlung nicht vorrangig dem Herzen, sondern vielmehr der energetischen Gesamtsituation seines Patienten. Der Tastbefund am Ohr, der Pulsbefund oder die Intensität der Energieabstrahlung geben Aufschluss über den aktuell vorherrschenden Energie-Zustand des Herzens, des ihn versorgenden Herz-Meridians, aber auch der anderen Organsysteme. Diese Testverfahren liefern quasi den tagesaktuellen Energiestatus, auf dem der APM-Therapeut sein Behandlungskonzept aufbaut. Denn: „Schmerzen oder Funktionsstörungen können in einem Fülle-, aber auch in einem Leere-Zustand des Herzens beziehungsweise des Herz-Meridians, begründet sein.“

**Sämtliche Organe bilden ein Netzwerk.** Angesichts des körperumfassenden Systems an Energieleitbahnen können sich auch Störungen in den so genannten Vorgänger- oder Folge-Meridianen auswirken. So übernimmt der Herz-Meridian die Energie aus dem Milz-Pankreas-Meridian und übergibt sie an den Dünndarm-Meridian. „Herrschen hier Fülle- oder Leere-Zustände, bleibt davon



*Stress ist nicht grundsätzlich negativ. Er kann zu Höchstleistungen beflügeln. Verbinden wir aber mit dem Begriff das Gefühl von Überforderung oder Ausgeliefertsein, kann Stress auf Dauer krank machen. Herzprobleme treten in diesem Zusammenhang besonders häufig auf.*

auch der Herz-Meridian und das ihm zugeordnete Organsystem nicht unbeeinflusst.“

Auch die energetische Situation im Oppositions-Meridian (in diesem Fall der Gallenblasen-Meridian) kann sich auswirken. „Es gibt Menschen, die über Herzprobleme klagen, nachdem ihnen - oftmals viele Jahre zuvor - die Gallensteine entfernt worden sind. Nicht selten erweist sich die aus diesem Eingriff resultierende Operationsnarbe als ein Störfaktor, der den Energiefluss ins Stocken und so das gesamte System aus der Balance bringt“, nennt der APM-Therapeut ein Beispiel für die Komplexität des Meridiansystems.

### Wer sein Herz auf der Zunge trägt...

Das leistungsschwache, insuffiziente Herz ist meistens Ausdruck eines längerfristig bestehenden Energiemangels in diesem Organsystem. Der Mangelzustand geht oftmals einher mit blasser Gesichtsfarbe, kalten Händen, kalten und/oder geschwollenen Füßen. Insbesondere die Versorgung der weit vom Herzen entfernten Körperregionen mit Blut ist für das funktionsschwache Herz Schwerarbeit. Auch Unsicherheit, anhaltende Erschöpfungszustände, Kurzatmigkeit und Sprachstörungen (Stottern, Wortfindungsprobleme) deuten auf ein Zuwenig an Energie hin.

Erste Anzeichen einer Energiefülle im Herzen kommen oftmals subtiler daher, äußern sich in Verhaltensveränderungen. Unablässiges Lachen, übermäßige Kommunikationsfreude oder die Ausbildung extrovertierter Charakterzüge sind vielfach erste Hinweise. „So äußert sich in vielen Fällen das „überschäumende Herz“, bringt Johannes Müller ein Sprichwort in Spiel. Es gibt weitere, die hier Sinn machen: Wer etwa „sein Herz auf der Zunge trägt“, verschafft durch eifrige Mitteilbarkeit dem inneren Spannungs-

zustand ein „Ventil“.

Wenn erst „das Herz fast aus dem Hals springt“, die Röte aus dem Gesicht gar nicht mehr weichen will, sich beklemmender Druck im Brustbereich breit macht und Rhythmusstörungen auftreten (die häufig erst dann wahrgenommen werden, wenn man zur Ruhe kommt), dann ist es höchste Zeit für zweierlei Dinge. Erstens: für einen Besuch beim Arzt oder Heilpraktiker. Zweitens: zum Umdenken.

**Wo das Yang dominiert, sieht der Körper bald Rot.** Leistungsdruck, Zeitnot, ständig wachsende Anforderungen in Beruf und Privatleben - Stress ist heutzutage allgegenwärtig. Viele Menschen haben das Gefühl, ständig „auf 180 zu sein“, permanent „unter Volldampf“ zu stehen. Die Liste der möglichen Folgen ist lang: Bluthochdruck, nachlassende Elastizität der Blutgefäße, Schäden an Nieren und Augen, verbunden mit einem deutlich erhöhten Risiko für Schlaganfall und Herzinfarkt. Wenn die Anspannung überhand nimmt und keine Zeit mehr für

*Für den APM-Therapeuten ist das Ohr wie ein offenes Buch: Ob Wirbelsäulen-Probleme, Herz-Rhythmus-Störungen, Magenbeschwerden oder Migräne - über den Ohrbefund ermittelt er energetische Fülle- und Leere-Zustände 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.*



die Entspannung bleibt, dann „läuft unsere Pumpe heiß“.

„Chinesisch“ gesprochen: Nur, wenn „Yang“ (=Aktivität) und „Yin“ (=Ruhe) sich die Balance halten, kann die Lebensenergie „Chi“ harmonisch fließen, bleiben Körper und Seele gesund. „Unser Kulturkreis allerdings ist stark Yang- geprägt“, gibt Johannes Müller zu bedenken. Dieser anhaltende, kräftezehrende „Yang“-Zustand ist es, der den Körper in Alarmstufe Rot versetzt.

Fortwährende (Über-)beanspruchung und mangelnde Gelegenheit zur Regeneration führen auf längere Sicht zu einem „Yang“-Übergewicht - und folglich zu einer Unterversorgung des „Yin“-Bereiches. Dazu zählen insbesondere die „Yin“-Organe Herz, Leber, Milz/Pankreas (= Bauchspeicheldrüse), Lunge und Niere. Nach chinesischer Lehre kommen den „Yin“-Organen wesentliche Aufgaben wie die Produktion, Umwandlung, Weiterleitung und Speicherung fundamentaler Substanzen wie Chi, Blut und Körperflüssigkeiten zu. Ein chronisch unterversorgter „Yin“-Bereich alsobedeutet für den Körper echte „Mangelversorgung“, das Leben „nagt an seiner Substanz“.

Dem schwachen „Yin“ steht ein umso stärkeres „Yang“ gegenüber, das sich ausdrückt in Bluthochdruck, Hyperaktivität und muskulären Verspannungen, in Spannungskopfschmerz, Schlaflosigkeit oder Herzinfarkt. Aber auch der chronische Energiemangel im „Yin“ macht sich bemerkbar: etwa durch Verdauungsprobleme, eine fortwährende „Unterkühlung“ der unteren Körperhälfte mit Folgen wie Unfruchtbarkeit, Blasenentzündungen und steigender Infekt-Anfälligkeit.

**Der Geist wohnt im Herzen.** Nach chinesischer Lesart ist das Herz auch die Quelle emotionaler Einsicht, der Sitz von Wissen und Verstand. Johannes Müller führt aus: „Damit der Geist sich gut im

Herzen niederlassen kann, muss es ausreichend mit Blut versorgt sein. Ist das nicht der Fall, fällt auch das Denken und das Lernen schwerer.“ Wenn dem Herzen die Energie fehlt, den Geist festzuhalten, kann sich das in Einschlafstörungen und wilden Träumen ausdrücken. Mangelnder Schlaf wiederum erhöht oftmals das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall, begünstigt die Entwicklung einer Typ 2-D i a b e t e s , eines Burnout-S y n d r o m s oder depressiver Erkrankungen.



Auch ein Zuviel an „Herzfeuer“ wirkt oftmals schädlich. Viel Aufregung, dauerhafte psychische Belastungen, aber auch verbissenes Streben nach Geld, Macht oder Anerkennung können mächtig „zu Herzen gehen“. Lodert das Herzfeuer zu leidenschaftlich, führt das langfristig zu Schlafstörungen, innerer Unruhe und Herz-Rhythmus-Störungen. Nach der chinesischen Philosophie sind Emotionen, die in übertriebenem Maße gelebt werden, wichtige Verursacher von Erkrankungen.

**„Man sieht nur mit dem Herzen gut.“** Das Lesen des Gesichtes ist in der chinesischen Medizin mindestens ebenso wichtig wie für die Schulmedizin das Erheben von Befunden. Zentrale Bedeutung kommt dabei den Augen zu, deren Strahlen oder zielgerichteter Blick den Zustand des Geistes widerspiegelt, deren weit geöffnete Pupillen etwa ein Gefühl von Angst oder besonderes Interesse vermuten lassen. Andererseits spielt das „Auge des Herzens“ eine wichtige Rolle bei der „Herzensbildung“: Was das Auge aufnimmt, prägt den Geist und Bewusstsein, ist entscheidend für Prozesse wie Lernen, Denken, Erinnern und Fühlen. Wem es an „Herzenswärme“ mangelt, dessen soziale Kompetenz oder die Fähigkeit zum Lieben ist nur gering ausgeprägt. Es gibt Studien, nach denen Freundschaften und enge soziale Netzwerke vor Depressionen und Burnout schützen. Vereinfacht formuliert: Der Mensch ist dann gesund, wenn die Energie zwischen Herz, Auge und Gehirn frei fließt.

**Yin und Yang kommen in Balance - der „innere Arzt“ nimmt die Arbeit auf**

**Sanfte Streichungen zum Ausgleich.** Mittels sanfter, massierender Streichungen entlang der Meridiane sorgt der AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel

für den Ausgleich der körperlichen, psychischen und emotionalen Aspekte des Herzens. Hierbei geht es weniger um die Therapie einzelner Symptome des erkrankten Herz-Kreislauf-Systems oder wissenschaftlich exakt definierter Krankheitsbilder.

Vielmehr ermittelt der APM-Therapeut „Störfelder“ im Meridiansystem, beseitigt sie und bringt den Energiefluss wieder in Schwung. Mit der harmonisch zirkulierenden Energie werden die Selbstheilungskräfte aktiviert, kommen „Yin“ und „Yang“ wieder ins Gleichgewicht. Jetzt kann sich der „innere Arzt“ ans Werk machen. Im Falle von Herz- und Kreislaufproblemen lassen sich über die energetische Herangehensweise Verspannungszustände von Muskelgruppen ebenso regulieren wie der Hormonhaushalt, das Zusammenwirken von Organen, wie Schmerzzustände oder emotionale Disharmonien.

**Narben und blockierte Gelenke sind oft „Störenfriede“.** Irritierend auf den Energiefluss können Narben und blockierte Gelenke wirken - aber auch Stress (etwa in Form fortwährender Muskelanspannung). „Narben, die nach Impfungen, Operationen, Geburten oder Verletzungen entstanden sind, können den Energiefluss nachhaltig behindern und so mitverantwortlich sein für über- und unterversorgte Körperareale.“

Seit einigen Jahren bestens als „Energiefluss-Störer“ bekannt: Piercings, deren Narben vor allem an energetisch sensiblen Stellen wie dem Bauchnabel, dem Genitalbereich, aber auch auf der Zunge oder am Ohr vielfach für nachhaltige Irritationen sorgen.

Auch den Kreuz-Darmbein-Gelenken (KDG) als Verbindung zwischen Wirbelsäule und Hüftbeinen widmet der APM-Therapeut besondere Aufmerksamkeit. „Eine KDG-Blockade ist bei einer großen Zahl von Patienten festzustellen. Üblicherweise tut das nicht weh, kann aber nachhaltige Auswirkungen auf den Energiefluss haben. Das betrifft den gesamten Körper und auch die Seele.“ So können unter dem Begriff „Vegetative Dystonie“ als Symptome etwa Herzklopfen und Unruhe, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Migräne und Verdauungsprobleme auftreten.

**Optimal energetisch versorgt in den Operationssaal.** Ob Stents, Bypass, Herzklappen, Schrittmacher oder Defibrillatoren: Vielfach sind Operationen am

Herzen und an den Gefäßen unumgänglich. Johannes Müller empfiehlt, die APM als Begleittherapie einzusetzen. „Bei freiem Energiefluss verfügt der Patient idealerweise über eine deutlich bessere Gesamtkonstitution und ein starkes Immunsystem. Das ist im Vorfeld einer



*Von harmonischem Energiefluss profitiert der gesamte Körper - also auch das Herz-Kreislauf-System. Zudem ist die optimale energetische Versorgung im Falle einer Operation von Vorteil.*

Operation von Vorteil.“ Schließlich zählen seit längerem Infektionen während des Krankenhausaufenthaltes zu den am häufigsten auftretenden Komplikationen.

Als weitere Pluspunkt nennt er einen geringeren Schmerzmittel-Bedarf und einen normalerweise günstigeren Heilungsverlauf. „Vielfach kann die Phase der Rekonvaleszenz deutlich verkürzt werden.“ Müller rät zu einer zwei- bis dreiwöchigen APM-Behandlungsserie im Vorfeld des Eingriffs sowie die Wiederaufnahme der Begleittherapie, nachdem die Wunden verheilt sind. Gerade bei den größeren Eingriffen bleiben im Brust-Bereich Narben zurück, denen man Aufmerksamkeit schenken sollte, damit sie sich nicht zu Störfeldern entwickeln.



**Johannes Müller**  
Heilpraktiker, APM-Therapeut, Dozent an der Europ. Penzel-Akademie

## Unser Herz in Zahlen

♥ **Am 21. Tag** nach der Befruchtung beginnt das Herz eines Embryos zu schlagen. Von diesem Moment an wird der Herzschlag zum ständigen Begleiter. Die Hauptaufgabe des Herzens besteht darin, das Blut durch den Körper zu pumpen und ihn mit Sauerstoff und Nährstoffen zu versorgen.

♥ Das Herz eines Erwachsenen schlägt etwa **70 mal** in der Minute, etwa **4.200 mal** pro Stunde, rund **37 Millionen mal** pro Jahr und zirka **2,6 Milliarden mal** in einem 70 Jahre währenden Leben. Frauenherzen schlagen im Durchschnitt etwas schneller als Männerherzen - bei ausdauertrainierten Frauen und untrainierten Männern kann es auch umgekehrt sein.

♥ Bei jedem Schlag pumpt das Herz in Ruhe etwa **70 Milliliter** Blut in den Körperkreislauf. Das sind bei 70 Schlägen pro Minute rund fünf Liter, pro Stunde 294 Liter, pro Tag 7.056 Liter, in einem Jahr rund 2,58 Millionen Liter und in einem Menschenleben von 80 Jahren rund **210 Millionen Liter** Blut.

♥ Mehr als **100.000 Kilometer lang** sind die Blutgefäße, durch die das Herz eines Erwachsenen Blut pumpen muss. Das ergibt eine Gesamtstrecke, die mehr als dem zweifachen Umfang der Erde entspricht.

♥ Bis zu **60 Minuten Kreislaufstillstand** kann ein Mensch schadensfrei überleben - sofern sein Körper zuvor auf **17 Grad Celsius** heruntergekühlt worden ist. Dies machen sich insbesondere Herzchirurgen zunutze. Zum Vergleich: Bei normaler Körpertemperatur (ca. 37 Grad) sind es lediglich drei bis vier Minuten.

♥ In 2009 starben **363.785 Deutsche** an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die damit nach wie vor führende Todesursache in der Bundesrepublik sind.

♥ Ein **um 34 Prozent erhöhtes Risiko** für einen Herzinfarkt oder anhaltende Beschwerden im Brustraum haben Partner, die in konfliktreichen Beziehungen leben. Eine Langzeitstudie aus London zeigt, dass auch emotionale Aspekte einen erheblichen Einfluss auf die (Herz-)Gesundheit haben. ●

Herz-Kreislauf-Gesundheit: Ernährung spielt wichtige Rolle

## Mehr Farbe, mehr Fisch, mehr frische Kräuter auf den Tisch!

Eine ausgewogene Ernährung, regelmäßig Bewegung, der Verzicht aufs Rauchen, nur maßvoller Alkoholkonsum, ein gutes Nebeneinander von Arbeit und Entspannung - das reicht vielfach, um Herz und Kreislauf gesund zu halten. Vor allem der Abbau überflüssiger Pfunde kommt jeder Art von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zugute. So kann beispielsweise der Blutdruck um 2 bis 4 mmHg pro Kilogramm verlorenem Körpergewicht sinken. Mit der Umstellung auf eine ausgewogene, vitamin- und ballaststoffreiche Ernährung (und etwas Geduld) verringern sich Gewicht und Körpermfang zwar langsam, aber nachhaltig.

♥ **Pflanzliche Nahrung ist pure Herzmedizin.** Bereits 200 Gramm Obst und Gemüse täglich (etwa ein Apfel morgens, eine Portion Brokkoli mittags) sollen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich senken. Zu verdanken ist das neben gefäßschützenden Vitaminen und Mineralstoffen wie Folsäure oder Kalium auch den sekundären Pflanzenstoffen, etwa den Polyphenolen in Walnüssen oder dem Allicin im Knoblauch. Tipp: Essen Sie bunt! Je abwechslungsreicher das Obst und Gemüse auf Ihrem Teller, desto größer ist die Palette an wertvollen Biostoffen!

♥ **Welche Fette sind wertvoll?** Fette sind eine Kombination aus gesättigten, einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Die letztgenannten sind lebensnotwendige Stoffe, die der Körper nicht selbst bilden kann. Sie werden zur Erhaltung der Körperfunktionen benötigt und sind beispielsweise reichlich in Pflanzenölen enthalten. Herzfavoriten: Lein-, Raps- und Sonnenblumenöl. Ihre Omega-3-Fettsäuren senken das LDL-Cholesterin, weiten die Blutgefäße und verhindern das Verklumpen der Blutplättchen.

Faustregel: Greifen Sie seltener zu Fleisch und fetthaltigen Speisen, dafür öfter zu Fischgerichten (vorzugsweise Scholle, Forelle, Kabeljau, Seelachs). Ein- bis zweimal pro Woche genossen, kann Fisch gerade bei Arteriosklerose oder erhöhtem Cholesterin einen positiven Beitrag leisten. Frittiertes, Chips, Wurstsorten mit einem Fettgehalt von mehr als 20 Prozent (etwa Salami, Leberwurst), Mayonnaise sowie Butter-, Sahne- und Käsesoßen im Interesse der Blutfettwerte seltener essen.

♥ **Weniger Salz, mehr frische Kräuter.** ●



Setzen Sie bewusst mehr Gewürze und frische Kräuter in der Küche ein, zumal viele Lebensmittel an sich schon viel Salz enthalten. Besonders salzhaltige Speisen wie etwa Fisch- oder Fleischkonserven, Schinken, Schmelzkäse oder Fertiggerichte sollten Sie nach Möglichkeit meiden.

Vielleicht haben Sie Lust, mit einem kleinen Kräutergarten auf der Fensterbank oder dem Balkon ins Frühjahr zu starten? Wegen ihres hohen Mineralstoff- und Vitamingehaltes leisten Kräuter einen wichtigen Beitrag zur gesunden Ernährung. Damit die wertvollen Inhaltsstoffe erhalten bleiben, sollten die Kräuter frisch verwendet werden.

♥ **Sport für Herzranke?** Ja! Sport in geeigneter Form verbessert Ihre Leistungsfähigkeit und kann sich positiv auf Herz und Kreislauf auswirken. Außerdem ist regelmäßige sportliche Betätigung ein guter Weg, um überflüssige Pfunde loszuwerden. Gut geeignet sind Ausdauersportarten wie Fahrrad fahren, Walking, Schwimmen, Tanzen und Wandern. Bevor Sie Ihr persönliches Fitnessprogramm aufnehmen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber. ●

♥ **“Vom Kinderwunsch zum Babyglück”** - unter diesem Titel gibt die Heilpraktikerin und APM-Therapeutin Ingrid Uta Krause einen Überblick über das Therapiespektrum der AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel rund um das Thema “Schwangerschaft”: von der Kinderwunsch-Behandlung über die Betreuung während der Schwangerschaft bis hin zur Geburtsbegleitung. Ziel der ganzheitlichen, sanften Therapie soll ein “Rundum“-Wohlgefühl für Mutter und Baby sein - und zwar auf der Grundlage harmonisch fließender Körperenergie. Das Buch ist 2019 in zweiter Auflage neu erschienen und ist im Internet zu bestellen unter [www.apm-penzel.de](http://www.apm-penzel.de) (Webshop). ●