

# **Bin ich "altmodisch" (Forderung von Einhaltung von Regeln - Konferenzbeschlüssen)?**

**Beitrag von „Volker\_D“ vom 29. August 2023 19:56**

Nein. Kenne ich nicht und will es jetzt auch nicht persönlich von allen wissen, insbesondere dann nicht, wenn derjenige es nicht sagen will.

Ganz Planlos mache ich das aber nicht.

Morgens mache ich das zum Beispiel immer nach dem Aufstehen. Die Zeiten sind ansonsten auch recht regelmäßig und ich liege damit zumindest genau in dem Schnitt, den ich auf "Gesundheitsseiten" im Netz finde.