

中華按摩 Meridiane

Patientenmagazin des Intern. Therapeutenverbandes AKUPUNKT-MASSAGE nach Pänzel



Wenn die Pumpkraft nachlässt:

**Chronische Herzschwäche -
eine neue Volkskrankheit?**

Single-Coach Eva Fischer:

**“Auf der Suche nach Liebe? -
Werden Sie aktiv! Glück ist machbar!”**

APM wirkt sanft auf den gesamten Körper:

**Herz und Kreislauf gut in Form?
Alles eine Frage der Energie!**

**Ihr persönliches Exemplar
überreicht von
Ihrem Therapeuten**

♥ Am 17. Mai ist **Welt-Hypertonie-Tag**. Wie die Deutsche Hochdruck-Liga (Heidelberg) mitteilt, soll die Kampagne 2011 die Blutdruckwerte in den Mittelpunkt rücken. Das Motto des bundesweiten Infotages lautet **"Lebenswichtig ist nur eine Zahl: <140/90 mmHG. Höher darf Ihr Blutdruck nicht sein."** Die Deutsche Hochdruckliga möchte den Tag nutzen, um die Bevölkerung über die Gefahren, die von Bluthochdruck ausgehen, zu informieren und Möglichkeiten der Blutdruckkontrolle und -senkung aufzuzeigen. Allein in Deutschland leben 35 Millionen Menschen mit zu hohem Blutdruck, der unbehandelt oft zu ernstesten Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Schlaganfall, Herzinfarkt, Nierenversagen oder Gefäßschäden beiträgt. Infos zu Veranstaltungen in Wohnortnähe demnächst unter www.hochdruckliga.de.

♥ Mit einem Infostand und einem Workshop ist der Intern. APM-Therapeutenverband beim **12. Internationalen Kongress für Sportphysiotherapie** vom 24. bis 26. Juli in Baden bei Wien vertreten. Im Congress-Casino stellt Dr. med. Harald Chavanne, Facharzt für Orthopädie und orthopädische Chirurgie, seine Ausführungen unter das Thema **"AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel zur Leistungssteigerung und Schmerzminimierung"**.

♥ Bereits der **regelmäßige Verzehr geringer Mengen dunkler Schokolade** scheint das Risiko einer Erkrankung an **Schlaganfall oder Herzinfarkt** deutlich zu senken. Die vorzugsweise in dunkler Schokolade enthaltene Kakaobutter ist reich an Flavanolon, die sich günstig auf die Elastizität der Blutgefäße und den Blutdruck auswirken. Dies haben in den letzten Jahren mehrere klinische Kurzzeitstudien belegt. Darunter befindet sich auch ein viel beachtetes Experiment des Pharmakologen Dirk Taubert von der Uni Köln, der seine Probanden über 18 Wochen lang täglich ein Stück (6,4 Gramm) einer handelsüblichen Zartbitterschokolade verzehren ließ, was den Blutdruck gegenüber einer Vergleichsgruppe um 2,9/1,9 mmHg senkte. Anders ist das allerdings beim Verzehr von Vollmilchschokolade. Sie enthält nur wenig Kakao (der außerdem aus Kostengründen zunehmend durch andere Fette ersetzt wird) und deutlich mehr Zucker.

Quelle: www.aerzteblatt.de

Single-Coach Eva Fischer (Wien): Mangelndes Selbstbewusstsein größtenteils

Auf der Suche nach erfüllter Liebe "Werden Sie aktiv! Glück ist erlernbar"

Von Sabine Weiße

Im Leben von Eva Fischer ist das berühmte rote Herz fast allgegenwärtig. "Ich bin glücklich in einer sehr erfüllten **Liebesbeziehung**", setzt die Wienerin mit strahlenden Lächeln an den Beginn unserer Begegnung. Seit sie im Jahr 2002 ihren "wunderbaren Mann" traf und ihm in die österreichische Metropole folgte, ist sie überzeugt: "Glück ist wirklich machbar." Diese Erkenntnis verleiht der charismatischen 39-jährigen Ruhe und Energie gleichermaßen - und ist auch Grundlage ihres beruflichen Engagements. Als Single-Coach widmet sich die Diplom-Bewusstseinstrainerin dem Thema **Liebesglück in all' seinen Facetten**. Ihre Botschaft: "Beziehung ist erlernbar."



"Schmieden Sie Ihr Glück!" Dass dem tiefen **Liebesglück** allerlei Fehlentscheidungen, Enttäuschungen und Lernprozesse vorausgehen können, dafür ist Eva Fischer selbst ein gutes Beispiel. "Ich habe in Sachen **Liebesbeziehungen** einiges lernen müssen", gibt sie unumwunden zu. Eine günstige Voraussetzung, um sich in die Situation von Menschen hinein zu versetzen, die - oft seit Jahren vergeblich - auf der Suche nach dem großen Glück sind.

Mit individuellen Beratungsangeboten (Coaching), Workshops und Datings unter dem Motto "Bereit für die Liebe?!" hat sie sich in Österreich als Single-Beraterin einen Namen gemacht. Auf ihrer Homepage (www.evafischer.at), einschlägigen Internet-Portalen, in der Wiener Single-Szene, in Printmedien und über ihr "Facebook"-Profil ermuntert sie Singles (die es nicht länger bleiben wollen!) mit unaufdringlicher Hartnäckigkeit "Schmieden Sie Ihr Glück aktiv!". Und im Herbst 2010 hat sie ihre breite An-

gebotspalette rund ums **Liebesglück** mit ihrem Buch "Singles in Wien" abgerundet. "Dieser kleine 'Katalog' listet Orte zum Finden und Verlieben auf - und zwar für suchende Singles zwischen 30 und 70 Jahren", führt die Autorin aus. Eva Fischer ist überzeugt: "Jeder kann seinen Traum-Partner im realen Leben treffen." Die vielfältigen Gelegenheiten - Beruf, Freizeit, Einkaufen, Sport, Kinder, Urlaub, Kultur etc. - warten nur darauf, entdeckt und genutzt zu werden.

Wer sich selbst nicht liebt... Nach Einschätzung der Kommunikationsfachfrau ist mangelndes Selbstbewusstsein der größte Stolperstein auf dem Weg in eine glückliche Beziehung. "Eine große Zahl Singles empfindet ihr Single-Dasein als Makel. Unsere Gesellschaft, die vorwiegend in heterogenen Zweier-Beziehungen denkt und lebt, betrachtet Singles oftmals als gescheiterte Existenzen oder Sonderlinge, die niemanden abbekommen", weiß Eva Fischer.

3tes Hemmnis bei der Partner-Suche

ender Liebe? st machbar!"

Am eigenen Selbstbewusstsein zu arbeiten, sei der erste Schritt in Richtung Erfolg. "Wer will schon mit jemandem zusammen sein, der eine negative Ausstrahlung hat", gibt Eva Fischer zu bedenken. Nicht jeder allerdings könne seine individuellen Hemmnisse, die vielfach ihre Wurzeln in der Psyche haben, selbst erkennen und daran arbeiten. "Und Freunden fehlen oftmals Distanz und Neutralität, um die richtigen Fragen zu stellen."

Das Innere neu ausrichten. Die Selbstzweifel zu formulieren, aufzuarbeiten und so (wieder) Raum für die Selbstliebe zu schaffen, das sei der "Fahrplan" für die "Bereit für die Liebe"-Seminare. "Die Segel können aber nur dann in die richtige Richtung gesetzt werden, wenn zuvor die hemmenden ‚Abers‘ reflektiert und bearbeitet worden sind." "Abers" - das sind gesellschaftliche Normen, schlechte Erfahrungen, seelische Verletzungen, Gefühle von Machtlosigkeit. Solange man sich nicht mit ihnen auseinandergesetzt hat, gelingt es nicht, "das eigene Herz wieder in die Mitte zu rücken". Mit Unterstützung von Eva Fischer soll es gelingen, das Innere wieder so auszurichten, "dass Liebe besser möglich wird".



"Singles in Wien":
Hier finden Singles zwischen 30 und 70 vielfach Inspiration, wo und wie sie ihrem Glück auf die Sprünge helfen können.




Anhaltendes Liebesglück - wer träumt nicht davon? Eine erfüllte Partnerschaft ist weniger schicksalsgegeben als vielmehr das Ergebnis eines fortwährenden Lern- und Entwicklungsprozesses. Das sagt die diplomierte Bewusstseinstainerin Eva Fischer aus Wien. Ihre Überzeugung: "Glück ist machbar!"

Dazu gehöre auch, sich mit all' seinen Fehlern akzeptieren zu lernen. "Das Glück hört nämlich dort auf, wo der Vergleich anfängt." Gelassenheit zu üben und mit sich selbst ins Reine zu kommen, das ver helfe zu Souveränität. Die wiederum Optimismus möglich mache. "Wer positive Energie ausstrahlt, dem wird auch positive Energie begegnen."

Hilfreiche Spiel- und "Verkehrsregeln". Die große Liebe zu finden, eine Beziehung zu beginnen - schon das ist eine Herausforderung. Diese Verbindung (im Idealfall für viele Jahre) in kraftvoller, erfüllender Liebe fortzuführen, ist die nächste große Aufgabe. "Wer die Grundlagen der Kommunikation, die Schlüssel zu Liebe und Verständnis kennt, hat deutlich höhere Chancen auf eine glückliche Partnerschaft", ist Eva Fischer überzeugt und verweist auf den "Beziehungsführerschein" als ein weiteres Angebot. Ihre Zielgruppe: Singles, die gut vorbereitet sein wollen für das nächste Mal. Paare, die es sich leichter machen wollen. Und "ganz neue" Beziehungspaare, die von Anfang an gute Gewohnheiten aufbauen möchten. Hier geht es um Themen wie den konstruktiven Umfang mit allen Gefühlsarten, eine zielgerichtete, gewaltfreie Kommunikation, Strategien unter dem Stichwort

"Vom Alltag ins Bett" - und natürlich um die sensible Pflege der Liebe in all' ihren Dimensionen und Formen.

"Beziehungen sind ein Geschenk."

Dass Liebe und Glück sich nicht vertragen mit Zwang oder Gleichgültigkeit, sei zwar hinlänglich bekannt. Manchmal gerate diese Erkenntnis dann aber doch in Vergessenheit. "Eine gute Beziehung ist ein Geschenk. Und jedem Partner sollte daran gelegen sein, dem anderen ein liebevoller Begleiter zu sein - auch in vielleicht schwierigen Zeiten." Sie selbst habe ihren Beruf aus großer Liebe ergriffen und lasse sich leiten von dem Satz "Wenn Du Liebe willst, bring' Liebe in die Welt." Von dieser Liebe trage jeder Mensch etwas in sich. "Es macht Freude, die Menschen auf dem Weg zur Liebe zu begleiten und sie reicher zu machen", sagt Eva Fischer. Und strahlt dabei eine tiefe Zufriedenheit aus. 

Visitenkarte

Eva Fischer
Single-Coach,
Diplom. Bewusstseinstainerin
Lindengasse 30/12
1070 Wien

Telefon +43(0)699-15 999 327
Homepage www.evafischer.at