



# Bären Apotheke

DR. JOCHEN VETTER

*Herr B. (52) aus  
Derendingen fragt:*



**“Wie schaffe ich es  
wirklich, etwas  
gesünder zu leben?”**

*Antwort Dr. Vetter:*

**“Lieber Herr B.,**

je ehrgeiziger ihre guten Vorsätze ausfallen, gesünder zu leben, desto hartnäckiger wehrt sich ihr innerer Schweinehund. Wenn man statt zum Kuchen besser zum Apfel greifen oder statt faul vorm Fernseher zu sitzen lieber die Walkingstöcke rausholen sollte.

Grundsätzlich fällt es einem **gemeinsam mit Gleichgesinnten** leichter, sich von ungesunden Gewohnheiten zu verabschieden.

Egal, ob es um das Abnehmen, die Fitness oder die Raucherentwöhnung geht: Setzen Sie sich **kleine Ziele** auf dem langen Weg zum Gipfel und belohnen Sie sich für das bereits Erreichte. Das stärkt die Motivation und hilft Selbstzweifel leichter zu besänftigen.

Versuchen Sie **feste Termine und Rituale** in den Wochenplan aufzunehmen, denn was wie das Zähneputzen im Kopf als Regel gespeichert ist, bringt den Schweinehund schneller zum Schweigen.

Es gibt noch keine Wunderpille gegen Übergewicht oder gegen den Wunsch nach der nächsten Zigarette. Aber manches Mittel erleichtert die ärgsten Durststrecken. Vom Nikotinpflaster oder -kaugummi bis zur Kräuterzigarette und homöopathischen Raucherentwöhnung gibt es **viele wirkungsvolle Möglichkeiten** auf dem Weg zum Nichtraucher.

Gleiches gilt für das Abnehmen. Dass Diäten nur vorübergehend helfen und nur eine grundsätzliche Ernährungsumstellung zum Wunschgewicht führt, hat sich wohl rumgesprochen. Trotzdem hat sich der Körper an viele ungesunde Rituale gewöhnt. Hier helfen professionelle **Ernährungsberater** mit gesunden und leckeren Alternativen.

Auch wir unterstützen Sie gern durch Tipps und Adressen und beraten Sie bei der Auswahl der für Sie passenden Produkte - im neuen Jahr wie gewohnt bis 20 Uhr und samstags bis 16 Uhr. **Wir wünschen Ihnen ein gesundes und glückliches 2009.**“

Ihr Jochen Vetter

und das Team der Bären-Apotheke

*P. S.: Haben auch Sie eine Frage? Dann schauen Sie einfach in der Bären Apotheke vorbei (Heinlenstr. 14), schicken Sie eine Mail an [fragen@pillenbringer.de](mailto:fragen@pillenbringer.de) oder rufen Sie an unter Telefon (07071) 763 888.*