

## Gute Vorsätze für 2024

Die Weihnachtsfeiertage liegen hinter uns. Die Zeit zwischen den Jahren ist eine Zeit, in der man das Vergangene Revue passieren läßt und natürlich auch in die Zukunft blickt. Was wird das Neue Jahr bringen? Was will ich selbst in Zukunft ändern? Fast jeder von uns hat gute Vorsätze für das kommende Jahr. Leider sind die meist schon in den ersten Januartagen vergessen.

Damit es nicht bei den guten Vorsätzen bleibt, ist es wichtig, sich nur ein Ziel zu setzen, das auch erreichbar ist und das können schon kleine Dinge sein: vielleicht das Ziel, sich mehr Zeit für sich selbst zu gönnen, wieder mal ein gutes Buch zu lesen, einem kreativen Hobby nachzugehen, sich nach einem hektischen Alltag ein duftendes Bad zu gönnen, um Körper und Seele zu entspannen.

Viele wollen mehr für ihre Gesundheit tun: abnehmen, Sport treiben. Auch hier reichen kleine Schritte. Es muß nicht gleich die Nulldiät sein, es reicht, sich als kleines leicht umsetzbares Ziel vorzunehmen, statt dem Schokoladenriegel zwischendurch lieber ein Stück Obst oder Gemüse zu naschen. Das spart nicht nur Kalorien, sondern versorgt uns auch mit wichtigen Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen. Für mehr Bewegung kann man auch ganz einfach im Alltag sorgen: statt Aufzug ganz bewußt die Treppe nutzen, einen kleinen Einkauf zu Fuß erledigen... Wer sich solche kleinen Dinge vornimmt, wird bestimmt erfolgreich sein und wer sich dann noch aufrufen kann, 1-2 x pro Woche einer sportlichen Betätigung nachzugehen, der hat sein Ziel sogar übertroffen und darf stolz auf sich sein!

Viele haben fürs neue Jahr auch das Ziel, endlich mit dem Rauchen



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

aufzuhören. Gewiß eine große Herausforderung. Bereiten Sie den Tag des Rauchstopps sorgfältig vor. Es ist hilfreich, alle Rauchutensilien wie Feuerzeug und Aschenbecher nicht nur wegzuräumen sondern ganz zu vernichten. Wichtig ist auch die Unterstützung durch Familie und Freunde und die Bitte „bringt mich nicht in Versuchung“. Selbst wer eisernen Willen aufbringt, wird es oft schwer haben, denn der Körper hat sich an die kontinuierliche Nikotinzufuhr gewöhnt. Um die unangenehmen Entzugssymptome zu lindern, gibt es in der Apotheke Nikotinkaugummis und -Pflaster, die wirksam den Rauchverzicht unterstützen. Gönnen Sie sich für jede überstandene Verführungssituation selbst ein kleines Geschenk, vielleicht einen Besuch in der Sauna oder einen Kinoabend. Wenn Sie es geschafft haben, ist die größte Belohnung ein Plus für Ihre Gesundheit!

Was auch immer Sie sich fürs Neue Jahr vornehmen, wir wünschen Ihnen viel Erfolg!

**Ihr Apotheker  
Dr. Lutz Engelmann**