

Immer mehr Kinder und Jugendliche erkranken an Diabetes Typ 2. Seit Jahren warnen Mediziner vor den gesundheitlichen Folgen überflüssiger Fettdepots. Wer Typ-2-Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen verhindern will, müsse bei Kindern und Jugendlichen rechtzeitig gegensteuern, fordern engagierte Diabetologen. Hier seien die Politiker in die Pflicht genommen, geeignete Konzepte zu entwickeln und umzusetzen.

Doch es wäre falsch, wenn Eltern die Verantwortung für die Gesundheit ihrer Kinder auf andere übertragen. Sie sollten nicht auf die Politiker warten, sondern selbst aktiv werden. Wie Eltern ihren übergewichtigen

Kindern helfen können abzunehmen, beschreibt Apothekerin Dr. Andrea Hämmerlein in ihrem Beitrag.

Kinder brauchen die Hilfe von Erwachsenen. Doch wie sieht es mit den Erwachsenen selbst aus? Sind sie geeignete Vorbilder? An guten Vorsätzen mangelt es nicht. Den meisten ist bekannt, wie wichtig gesunde Ernährung und ausreichende Bewegung zur Prophylaxe von Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind. Dennoch fällt es vielen schwer, ihr Wissen in Taten umzusetzen.

»Ab Januar gehe ich zweimal in der Woche joggen, und ich ernähre mich endlich gesünder.« Vermutlich nehmen sich zu keiner anderen Gelegenheit die Menschen so viel vor wie in der Silvesternacht. Doch leider bleiben die guten Vorsätze oft nur fromme Wünsche. Im Alltag fallen die meisten wieder in alte Verhaltensweisen zurück. So manchen plagt dann das schlechte Gewissen, wenn er sich an seine Pläne erinnert. Warum sind Menschen so inkonsequent, warum schieben sie wichtige

Vorhaben immer wieder auf? Wahrscheinlich waren die Ziele unrealistisch und damit von vornherein zum Scheitern verurteilt. Die richtige Selbsteinschätzung ist Teil einer erfolgversprechenden Strategie. Wichtig ist die Zuversicht, das Geplante tatsächlich schaffen zu können. Wer sich selbst zu sehr unter Druck setzt, verliert schnell den Spaß an seinem Vorhaben. Deshalb raten Psychologen: Fangen Sie klein an. Überfordern Sie sich nicht, kleine Schritte führen eher zum Erfolg. Wer sich mehr bewegen möchte, könnte beispielsweise damit anfangen, statt den Aufzug die Treppe zu nehmen.

Und noch ein guter Rat von Gehirnforschern: Formulieren Sie Ihre Ziele positiv, denn das Gehirn kann das Wort »nicht« nicht denken. Der Vorsatz »Ab nächste Woche esse ich dienstags und freitags zum Mittagessen einen Salat« ist sehr viel effektiver als der Plan »Ab nächste Woche esse ich nicht mehr jeden Tag Schokolade.« Eine gute Strategie, den »inneren Schweinehund« auszutricksen, ist auch, sich Verbündete zu suchen. Die Freundin, mit der Sie sich zum Walking verabredet haben, lässt sich durch Ihre fadenscheinige Ausrede nicht so schnell überzeugen wie Sie selbst.

Viel Erfolg bei der Umsetzung Ihrer guten Vorsätze wünscht



Annette van Gessel
Apothekerin für theoretische und praktische Ausbildung

- 4 **News**
- 6 **Titelthema**
Apothekenkosmetik
Hautpflege im Wechsel der Jahreszeiten
- 12 **Interview**
Der richtige Schritt zur richtigen Zeit
- 14 **Pflege**
Kraft der Natur für Haut und Haare
- 16 **Interaktionen**
Ibuprofen hebt Thrombose-schutz durch ASS auf
- 18 **Was ich noch erzählen wollte ...**
Einfach schön
- 20 **Raucherentwöhnung**
Endlich dunstfrei
- 22 **PTA-Quiz**
- 24 **Wacholder**
Beeren für die Blase
- 28 **Trauerbegleitung im Apothekenalltag**
Wenn die Worte fehlen
- 30 **Beratung bei Atemwegserkrankungen**
Arzneimittel für spezielle Fälle
- 32 **Adipositas**
Übergewicht bei Kindern
- 36 **Beratungskompetenz im Fokus**
Herz und Kreislauf entlasten
- 38 **www.aponet.de**
Gesundheit von ihrer besten Site
- 39 **Arzneimittelbewertung**
Wie viel darf der Fortschritt kosten?
- 40 20 Prozent mehr Herztote
- 42 Marktinfos
- 45 Gewinner beim PTA-Quiz
- 45 Termine
- 47 Impressum