

RAUCHERENTWÖHNUNG



Haben Sie sich vorgenommen, Nicht-raucherin oder Nichtraucher zu werden?

Für viele Menschen ist es unvorstellbar, mit dem Rauchen aufhören zu können, ohne Entzugserscheinungen zu haben

Zweifeln Sie nicht!

Das Einzige, was Sie tun müssen, ist den Entscheid zu fassen, dass Sie wirklich Nichtraucher werden wollen. Schon kann es stattfinden.

Lassen Sie es zu!

Freuen Sie sich darüber, dass Sie aufhören wollen und denken Sie daran - schon bald sind Sie:

**„eine glückliche Nichtraucherin“
oder
„ein glücklicher Nichtraucher“**

**THERESE BÜHLER-BARBEN
PENTSCHENWEG 20
3700 SPIEZ
TEL.077 417 91 20
www.bubadu.ch**

ADIPOSITAS



Haben Sie sich vorgenommen, überflüssige „Pfund“ los zu werden?

Wissen Sie nicht so recht, wie Sie es angehen wollen? Das Erste was sie tun müssen, ist wirklich abnehmen zu wollen.

Übergewicht entsteht in der Regel dadurch, dass dem Körper mit der Nahrung mehr Energie zugeführt wird, als er benötigt.

Das Essverhalten spielt ebenfalls eine wichtige Rolle. Vielleicht haben Sie keine festen Essenszeiten.

Essen Sie mehr energiereiches Fast-Food als feste Mahlzeiten zu „geregelten“ Zeiten?

Häufig sind Gefühle wie:
Ängste – Ablehnung – Unzufriedenheit – Wut – Hilflosigkeit – Selbstwertgefühl etc.
Gründe für den übermässigen Konsum von Nahrungsmitteln. Haben Sie genug von ihrem Essverhalten?

Geben Sie sich einen Ruck!

**THERESE BÜHLER-BARBEN
PENTSCHENWEG 20
3700 SPIEZ
TEL.077 417 91 20
www.bubadu.ch**

ALKOHOLABHÄNGIGKEIT



Haben Sie sich vorgenommen, Ihrer Alkoholabhängigkeit die Stirn zu bieten?

Alkoholabhängigkeit ist eine progressive Krankheit, in deren Verlauf sich die Beschaffung und der Konsum von Alkohol zum lebensbestimmenden Inhalt entwickeln kann.

Typische Symptome sind:

- Zwang zum Konsum
- Vernachlässigung früherer Interessen zugunsten des Trinkens
- Leugnen des Suchtverhaltens
- Entzugserscheinungen bei Konsumreduktion
- Veränderung der Persönlichkeit

In meiner Praxis werden Ursachen, die zu dieser Sucht führen, aufgedeckt und neue Verhaltensweisen aufgebaut.

Lassen Sie die festgefahrenen Denkmuster los und ordnen Sie Ihr Leben neu!

**THERESE BÜHLER-BARBEN
PENTSCHENWEG 20
3700 SPIEZ
TEL.077 417 91 20
www.bubadu.ch**