

Wer zwischen diesen beiden unersprießlichen Szenarien hin- und hergerissen bislang eine Entscheidung für die eigene Lebensführung vermag hat oder die schmerzlich getroffene »optimieren« möchte, für den gibt es gute Nachrichten: Mäuse, die jeweils einen Tag nur 60% des Kalorienbedarfs erhielten und am jeweils darauffolgenden Tag nach Belieben fressen durften, waren wesentlich gesünder als Mäuse, die jeden Tag Futter »bis zum Abwinken« zur Verfügung hatten [1]. Jetzt wurde über laufende Pilotstudien berichtet, denen zufolge diese Taktik offensichtlich das Leben nicht nur verlängert, sondern auch fitter und gesünder macht [2].

Denkt man darüber nach, ist die Erkenntnis umwerfend logisch: Wir sind einfach so konstruiert und haben uns exakt so die letzten paar Millionen Jahre erfolgreich durch die Evolution gewurstelt. Rein was geht, wenn's da ist – und erst dann wieder Futter suchen, wenn der Hunger treibt (frei nach dem Motto: ein voller Bauch jagt/sammelt nicht gerne). Deshalb sollte uns dieses Verhalten auch nicht wesensfremd sein, mithin wesentlich breitere (unterbewusste) Akzeptanz finden als die gemeinhin gepredigte, doch sehr kopflastige lebenslange Askese. Wie wär's mit einem Versuch?

*K.-L. Resch, Bad Elster*

#### Quellen

- 1 Anson RM, Guo Z, de Cabo R, Iyun T, Rios M, Hagepanos A, Ingram DK, Lane MA, Mattson MP. Intermittent fasting dissociates beneficial effects of dietary restriction on glucose metabolism and neuronal resistance to injury from calorie intake. *Proc Natl Acad Sci USA*. 2003;100:6216-6220
- 2 Johnson JB, Laub DR, John S. The effect on health of alternate day calorie restriction: Eating less and more than needed on alternate days prolongs life. *Med Hypotheses* 2006;67:209-211

## ÜBERSICHTSARBEIT

- L-Arginin – präventive Wirkung bei Arteriosklerose?** 155  
S. M. Bode-Böger

## HIGHLIGHTS AUS DER INTERNATIONALEN FACHPRESSE

- Was Sie schon immer über Gesundheit wissen wollten ...** 163

## INTERVIEW

- Johanniskraut-Extrakt als Therapieoption bei leichten bis mittelschweren Depressionen: Mit SSRI nicht nur vergleichbar, sondern gleichberechtigt** 166  
Gespräch mit Prof. Dr. med. Stefan N. Willich, Berlin

## NEUE UND BEWÄHRTE ARZNEIMITTEL

- Rituximab-Erhaltungstherapie beim follikulären Lymphom verbessert Überleben entscheidend** 170
- Ibandronat: Verträglichkeit in Langzeitstudien belegt** 172
- Orthomol Arthro® – Innovative Ernährungstherapie bei Arthrose** 174

## AKTUELLE THERAPIEKONZEPTE FÜR DIE PRAXIS

- Ambulante Balneophototherapie bei Psoriasis** 175
- Ergebnis der Therapiebewertung anhand Patienten-definierter Ziele: Fixkombination aus Clindamycin und Benzoylperoxid hat hohen Nutzen für Akne-Patienten** 179
- Therapie der Alzheimer-Demenz: Memantine schafft Perspektiven** 182
- Effiziente Anämietherapie: Tumorpatienten profitieren von einer Behandlung mit einer Wochendosis von 40.000 I.E. Epoetin alfa** 184

## RÜBRIKEN

- Wissenswertes** 171, 173, 178, 187  
**Kongresse** 185