

Was also tun? Nun, grundsätzlich kann's nur nach der Gleichung „Input < Verbrauch“ funktionieren. Drehen wir die Gleichung um, ohne sie zu verändern, resultiert „Verbrauch > Input“. Und das ist der wohl einzig wirkliche und nachhaltige Schlüssel zum Erfolg. Mehr Bewegung signalisiert unserem inneren System: Mehr Muskulatur wird gebraucht. Die wird (um der Optimierung der individuellen Überlebenschancen willen) bereitwillig aufgebaut – was zu einem Mehrverbrauch an Kalorien führt. Das können, mit etwas mehr und regelmäßiger körperlicher Aktivität, locker 200–300 Kalorien am Tag sein. 100 Kalorien am Tag sind ca. 3,5 kg „auf der hohen Kante“ im Jahr. Damit lässt sich rechnen.

Und damit lässt sich leben. Regelmäßige körperliche Bewegung trainiert noch eine andere innere Produktions-schiene – die der Endorphine. Jetzt fehlt nur noch ein Trick fürs „regelmäßig“. Genetisch funktioniert zuverlässig das Unterprogramm „Competition“ aus dem Programmpaket „Fortpflanzung“ (Erfolg durch Imponieren), modern verpackt als „social event“ mit Freunden und Bekannten. Sollte das aus irgendwelchen Gründen nicht „operationalisierbar“ sein, greifen Sie zum Rezeptblock und – verordnen Sie sich einen Hund!

*Karl-Ludwig Resch,  
Bad Elster*

## ORIGINALARBEIT

- Cineol bei akuter Bronchitis: Eine nicht interventionelle Studie bei Kindern und Erwachsenen** 40  
M. Schmidt

## REVIEW

- Molecular testing guidelines for selection of lung cancer patients for ALK tyrosine kinase inhibitors** 45  
C. Lenz, J. A. Steffen, A. Engelsberg

## INTERVIEW

- Spontane Nebenwirkungsmeldungen zu Analgetika – Relevanz für Risikobewertung?** 49  
Gespräch mit Professor Jürgen Borlak, Hannover

## AKTUELLE THERAPIEKONZEPTE FÜR DIE PRAXIS

- COPD: Weniger Symptome und mehr Lebensqualität unter Roflumilast** 52
- Hormonersatztherapie: Die Renaissance hat begonnen** 53
- Wirkstoffkombination mit Zwiebelextrakt verbessert die Narbenheilung** 56
- Schmerzen bei Niereninsuffizienz und Dialysepflicht: 7-Tage-Schmerzplaster als Analgetikum der ersten Wahl** 57

## NEUE UND BEWÄHRTE ARZNEIMITTEL

- Stellenwert von Cathin in der multimodalen Adipositas-Therapie** 60
- Naémis® – eine neue fixe sequenzielle Östrogen-Gestagen-Kombination zur Hormonersatztherapie** 62
- Metastasiertes kastrationsresistentes Prostatakarzinom: Androgen-Biosynthese-Hemmer Abirateron jetzt auch zur Behandlung Chemotherapie-naiver Patienten zugelassen** 64
- Dapoxetin – eine bewährte Option zur Behandlung der Ejaculatio praecox** 67
- Asthma-Inhalationstherapie: Beclometason und Formoterol erstmals in extrafeiner Formulierung als Trockenpulver-Inhalator** 70

## RUBRIKEN

- Wissenswertes** 48, 61, 75  
**Kongresse** 72