

haben, sind übrigens die bösen Folgen für Chinesen, die sich in einem feinen französischen Restaurant als Nachttisch statt Obst eine opulente Käseplatte bestellen.

Angesichts der angeborenen Effizienzmechanismen ist es absolut plausibel, dass, wer nur zwei Wochen lang dreimal die Woche je 4 bis 6 Power-Sprints von je 30 Sekunden Dauer auf seinem Hometrainer absolviert (Gesamttrainingsdauer = 15 Minuten), seine Insulin-Sensitivität um fast 25 % verbessert [2]. Evolutionstechnisch gedacht entspricht das nämlich etwa 30 Sprints in zwei Wochen, um sich vor einer Bedrohung in Sicherheit zu bringen (eine andere Motivation gab es zu einem solchen Verhalten bis in die Gegenwart einfach nicht). Dass die Überlebenschancen erheblich steigen, wenn schnell Brennstoffe mobilisiert werden können, liegt auf der Hand!

Aber nicht nur physiologische Einflussfaktoren beeinflussen die Kalorienverarbeitung, auch pathologische. So sind Veränderungen der Schilddrüsenfunktion, etwa bei der Hashimoto-Thyreoiditis, mit ausgeprägten Veränderungen der Verwertung von Nahrungsmitteln assoziiert. Wenn Sie also (wie jedes Jahr?) über eine Frühjahrskur nachdenken sollten, dann sollten Sie im eigenen Interesse darauf achten, dass Ihre Hilfsmittel hinreichend berücksichtigen, dass Sie nach dem Prinzip Leben funktionieren und nicht nach dem Prinzip Auto!

*Karl-Ludwig Resch,
Bad Elster*

Quellen

- 1 Resch KL. Der therapeutische Stuhl. *J Pharmakol Ther* 2013;22:153-154
- 2 Babraj JA, Vollaard NB, Keast C, Guppy FM, Cottrell G, Timmons JA. Extremely short duration high intensity interval training substantially improves insulin action in young healthy males. *BMC Endocr Disord* 2009;9:3

Beinwell-Herba-Extrakt-Creme zur Schmerzlinderung bei traininginduziertem Muskelkater – eine randomisierte placebokontrollierte Studie 3
R. Uebelhack, M. Schaudt, M. Schmidt

Pulmonale Hypertonie – Therapieoptionen für eine schwere Erkrankung 12

HCV-Behandlung in Deutschland – geht es noch besser? 15

Wenn der Kopf zu bersten droht: Hilfe bei schweren Migräne- und Cluster-Kopfschmerz-Attacken 17

Neue Wege bei Depressionen: Interaktives Online-Programm unterstützt die Therapie 18

Epilepsie: Neue Optionen für ein individuelles Therapiemanagement im Kindes- und Jugendalter 20

Vortioxetin – ein neuer Ansatz in der Behandlung der Major Depression bei Erwachsenen 23

Schmerztherapie im Alter: 7-Tage-Schmerzpflaster vereint Vorteile von Buprenorphin und Nutzen der transdermalen Applikation 24

TNF- α -Inhibitor Golimumab – eine neue Option für Patienten mit Colitis ulcerosa 26

T-DM1 – ein innovatives Wirkprinzip beim HER2-positiven metastasierten Mammakarzinom 28

Fortgeschrittenes Melanom: First-Line-Therapie mit Ipilimumab verbessert Überlebenschancen 30

Kongresse 32
Wissenswertes 36