



Gute Aussichten!

© Michaela Illian (Symbolbild mit Fotomodel)

► **MMW:** *Noch besser wäre vermutlich ein Kopfairbag, der seit Kurzem auf dem Markt ist ...*

**Spering:** Der Kopfairbag, den die Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU) empfiehlt, aktuell von der Firma Hövding, ist mittlerweile technisch auf einem sehr hohen Niveau. Er wird als Halskrause getragen und bläst sich bei einem Unfall um den Kopf herum auf. In Unfallstudien der Stanford University hatte der Kopfairbag eine achtfach höhere Sicherheit als ein herkömmlicher Helm gezeigt. Er stellt praktisch einen Vollintegralhelm dar, der zusätzlich Halswirbelsäule, Kiefer, Gesichtsareal und die gesamte Nacken- und Okzipitalregion schützt.

**MMW:** *Sehen Sie weitere Möglichkeiten, die Risikosituation zu entschärfen?*

**Spering:** Die Verkehrs- und Straßenplanung in Deutschland hinkt weit hinter dem internationalen Standard her. Skandinavien und die Schweiz etwa sind in dieser Hinsicht viel weiter. Warum ist in Deutschland zum Beispiel die Bordsteinkante aus Stein? Warum nicht aus Hartgummi? Warum muss sie eckig sein, warum ist sie nicht abgerundet? Es werden Fahrradwege auf die Straße gemalt. Dabei handelt es sich nicht um einen Fahrradweg, sondern um eine Fahrbahn für Kraftfahrzeuge, auf der irgendwo auch Fahrrad- und ggf. E-Scooter-Fahrer fahren können. Eine derartige Verkehrsführung ist nicht sicher und grenzt die unterschiedlichen Verkehrsteilnehmer nicht ausreichend voneinander ab. In Deutschland erfolgt die Verkehrsplanung rund um den Pkw, Lkw und Bus. Skandinavien dagegen hat es geschafft, die unterschiedlichen Verkehrsteilnehmer so gut wie möglich voneinander zu trennen. ■

Interview: Dr. Christine Starostzik

\* Dockless Electric Scooter-Related Injuries Study. Austin Public Health, April 2019: [https://austintexas.gov/sites/default/files/files/Health/Web\\_Dockless\\_Electric\\_Scooter-Related\\_Injury\\_Study\\_final\\_version\\_EDSU\\_5.14.19.pdf](https://austintexas.gov/sites/default/files/files/Health/Web_Dockless_Electric_Scooter-Related_Injury_Study_final_version_EDSU_5.14.19.pdf)

## In allen Altersgruppen

# Wer sich wohlfühlt, lebt länger

**Menschen, die sich subjektiv gut fühlen, haben bessere Chancen, länger zu leben und dabei gesund zu bleiben.**

— Englische Autoren befragten knapp 9.800 Probanden (mittleres Alter 64 Jahre) nach ihrem subjektiven Wohlbefinden. Dazu sollten sie folgenden vier Aussagen zustimmen oder nicht: Ich genieße, was ich tue. Ich genieße die Gesellschaft anderer. Alles in allem blicke ich auf ein glückliches Leben zurück. Ich fühle mich derzeit voller Energie. Wer darauf drei- oder viermal mit Ja antwortete, galt als Mensch mit hohem Wohlbefinden. Anschließend wurden die Teilnehmer bis zu zehn Jahre nachbeobachtet.

Aus den gewonnenen Daten errechneten sich folgende Trajektorien: Für Frauen im Alter von 50, die sich wohlfühlten, ergab sich eine Restlebenser-

wartung von fast 37 Jahren, fünf Jahre mehr als für Frauen, die sich schlecht fühlten. 22 Jahre lang würden die zufriedenen Frauen frei von chronischen Krankheiten sein; in der Vergleichsgruppe wären es 12 Jahre. Frei von Behinderungen würden sie 31 Jahre bleiben, 10 Jahre mehr als in der Vergleichsgruppe.

Für 50-jährige Männer sah es ähnlich aus: Die Restlebenserwartung (Wohlbefinden vs. schlechtes Befinden) betrug 33 vs. 27 Jahre, die krankheitsfreie Restzeit 21 vs. 11 Jahre und die behinderungsfreie Zeit 29 vs. 20 Jahre. ■ rb

▪ Zaninotto P, Steptoe A. JAMA Netw Open 2019;2(7):e196870 <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2019.6870>

## Finnische Studie mit Senioren

# Hüftfraktur baldigst operieren!

**Nach einer Hüftfraktur sollten Senioren so rasch wie möglich operiert werden, fordert ein Team aus Finnland.**

— In der Beobachtungsstudie, die die Forscher mit 724 Hüftfrakturpatienten jenseits der 65 (mittleres Alter: 84 Jahre) durchgeführt haben, war die Mortalität innerhalb eines Monats nach dem Eingriff fast zwölfmal so hoch, wenn die Patienten statt innerhalb von 12 erst nach 48 Stunden operiert wurden. Eine signifikante Erhöhung (um den Faktor 8) zeigte sich bereits, wenn nur zwischen 12 und 24 Stunden gewartet wurde. Die Sterblich-

keit nach einem Jahr war doppelt so hoch, wenn erst nach mehr als 48 Stunden (statt innerhalb von 12) operiert worden war.

Insgesamt, so die Forscher, bestätigte die Studie, dass auch betagte Patienten von einer Op. innerhalb von 12 Stunden profitieren könnten. Eine längere Wartezeit bedeute nicht nur mehr Schmerzen, sondern auch ein erhöhtes Risiko für akute Komplikationen wie Thromboembolien, Lungenentzündung oder Sepsis. Nicht zuletzt steige auch das Risiko für ein postoperatives Delir. ■ eo

▪ Hongisto MT et al. Ger Orthop Surg 2019; <https://doi.org/10.1177/2151459319853142>