© iStockphoto / Thinkstock

► European Spine Journal

Die Zeitschrift *European Spine Journal* widmet sich der Wirbelsäulenchirurgie, allen verwandten Disziplinen wie der funktionellen Anatomie, Biomechanik und Pathophysiologie der Wirbelsäule sowie Diagnoseverfahren und Neurologie.

Die Zeitschrift ist Organ der Europäischen Wirbelsäulengesellschaft EuroSpine.

Der Impact Faktor 2013 beträgt 2,473.

Als Abonnent von Springer Medizin e.Med lesen Sie in Ausgabe 9/2014:

■ Zheng G, Xiao S, Zhang Y et al (2014) **A case study using total en bloc sactectomy and neuro-anastomosis for sacral tumor.** Eur Spine J 23:1963–1967

■ Mannion AF, Pittet V, Steiger F (2014) **Development of appropriateness criteria for the surgical treatment of symptomatic lumbar degenerative spondylolisthesis (LDS).** Eur Spine J 23:1903–1917.

Online im Zeitschriftenarchiv unter www.springermedizin.de

► Springer Medizin e.Med bietet Ihnen:

- Online-Zugriff auf über 600 Fachzeitschriften
- 500 CME-Beiträge für Ihre Fortbildung
- auf Wunsch eine gedruckte Fachzeitschrift

Weitere Infos und das kostenlose Testangebot finden Sie unter www.springermedizin.de/eMed

(red)

Unfallchirurg 2014 · 117:965
DOI 10.1007/s00113-014-2660-x
© Springer-Verlag
Berlin Heidelberg 2014

Die Herausgeber der Zeitschrift übernehmen keine Verantwortung für diese Rubrik.

Rechnung ausgestellt

Wie viele Jahre kostet ein ungesundes Leben?

Ein unsolider Lebenswandel bringt einen früher ins Grab, so viel steht fest. Aber wie viele Jahre kosten Tabak, Alkohol und schlechtes Essen genau? Wissenschaftler des DKFZ haben das nun ausgerechnet.

Epidemiologen vom Deutschen Krebsforschungszentrum (DKFZ) in Heidelberg haben die Auswirkungen verschiedener ungesunder Lebensweisen untersucht. Die Restlebenserwartung von 40-jährigen (47,5 Jahre für Männer, 48,7 Jahre für Frauen, jeweils einen gesunden Lebensstil vorausgesetzt) verkürzt sich demnach um:

- 9,4 Jahre (Männer) bzw. 7,3 Jahre (Frauen) für starke Raucher (> 10 Zigaretten/Tag);
- 5,3 bzw. 5,0 Jahre für schwache Raucher (≤ 10 Zigaretten/Tag);

- 3,5 bzw. 2,1 Jahre für einen Body-Mass-Index (BMI) < 22,5 kg/qm;
 - 3,1 bzw. 3,2 Jahre für einen BMI ≥ 30 kg/qm;
 - 1,4 bzw. 2,4 Jahre für hohen Verzehr (≥ 120 g/Tag) von rotem oder verarbeitetem Fleisch;
 - 3,1 Jahre (Männer) für starken Alkoholkonsum (> 4 Drinks/Tag, also mehr als 48g reinen Alkohols täglich; bei Frauen wirkt sich starkes Trinken rechnerisch offenbar nicht negativ aus, starker Konsum liegt hier aber schon bei mehr als einem Drink pro Tag vor).
- Noch schlimmer wird es allerdings, wenn sich die Laster kombinieren. Ein 40-jähriger Mann, der stark raucht, adipös ist, viel Alkohol trinkt, sich wenig bewegt, viel rotes Fleisch, aber wenig Obst und Gemüse isst, ver-

liert beispielsweise in der Summe 18,5 Jahre und hat eine Restlebenserwartung von 29 Jahren. Der Rat für diejenigen, die ihre verbleibende Lebenserwartung maximal ausschöpfen wollen, lautet demnach: Raucht nicht, trinkt wenig, haltet den BMI zwischen 22,5 und 24,9, bewegt euch, esst wenig Fleisch und viel Obst und Gemüse. Laut den Heidelberger Kalkulationen haben 40-jährige Männer und Frauen dann gute Chancen, 87 bzw. fast 89 Jahre alt zu werden.

(rb)

Quelle: springermedizin.de

In unserem Dossier

„Ernährung“ finden Sie diesen und weitere Beiträge:

www.springermedizin.de/api-ernaehrung

Online miträtseln: Ihre Diagnose ist gefragt

Kraftverlust im Ellbogen nach Motorradsturz

Ein 30-jähriger, rechtshändiger Berufsunteroffizier der Schweizer Armee stürzt mit dem Motorroller nach vorn und fängt den Sturz mit beiden gestreckten Armen auf. Sofort verspürt der Patient starke Schmerzen im lateralen mittleren Drittel des Oberarms rechts und es kommt zu einer rasch zunehmenden Schwellung des Oberarms mit einer ausgeprägten Hämatombildung. Wie lautet Ihre Diagnose?

Lösung

Klicken Sie unter www.springermedizin.de/5241996 auf Ihre Lösung und erfahren Sie, ob Sie

© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2014

▲ Lokalbefund im Bild

richtig liegen – nebst interessanten Infos zu diesem Fall.

(A. Sittig)

Rätseln Sie weiter unter

► www.springermedizin.de/blickdiagnose-interaktiv