

Gesundheit in Deutschland: Auswertung der NAKO Gesundheitsstudie

Zweiter Untersuchungszeitraum abgeschlossen / Freiburg ist die schlankeste Stadt Deutschlands, wie Daten der bundesweit größten Bevölkerungsstudie zeigen / Wichtige Ergebnisse unter anderem zu Gewicht, Herzkrankheiten und Depressionen

Die NAKO Gesundheitsstudie ist die größte Bevölkerungsstudie in Deutschland, sie läuft seit 2014. Im Juni wird nun der zweite seit 2018 laufende Untersuchungszeitraum abgeschlossen. Eines der Ergebnisse: Freiburg und Umgebung hat die schlankeste Gesamtbevölkerung im bundesdeutschen Vergleich. Insgesamt sammelten die Wissenschaftler*innen auch wichtige Daten zu Herzkrankheiten, Depressionen, Typ1-Diabetes und vielen weiteren Erkrankungen. Bundesweit wurden im zweiten Untersuchungszeitraum ca. 137.800 Teilnehmer*innen untersucht, davon in Freiburg 7.650 Proband*innen. Im Juli startet am Freiburger Studienzentrum der dritte Untersuchungszeitraum.

„Die Ergebnisse der zweiten Runde der NAKO-Studie liefern uns wertvolle Einblicke in die Gesundheit der deutschen Bevölkerung und helfen uns, Präventionsmaßnahmen zu verbessern“, sagt **Prof. Dr. Karin Michels**, Direktorin des Instituts für Prävention und Tumorepidemiologie des Universitätsklinikums Freiburg. So zeigte eine Studie innerhalb der NAKO, dass der Body-Maß-Index (BMI) der Freiburger Proband*innen mit 26,7 bei Männern und 25,2 bei Frauen der niedrigste unter den 18 NAKO Studienorten war und niedriger als der bundesweite Schnitt von 27,4 (Männer) und 26,3 (Frauen). Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) gilt man ab einem BMI über 25 als übergewichtig. „Der relativ niedrige BMI ist erfreulich, aber immer noch zu hoch für die Gesundheit“, erinnert Michels. Weitere Studien unter Freiburger Beteiligung werden derzeit ausgewertet, etwa zur langfristigen Gesundheit von Profi-Fußballer*innen.

Ein besonderes Merkmal der NAKO Freiburg ist die hohe Unterstützung durch die Bevölkerung. Fast 80 Prozent der Teilnehmer*innen der Basisuntersuchung nahmen an der Zweituntersuchung teil, womit Freiburg an der Spitze der 18 Studienzentren liegt. „Wir sind unseren Teilnehmerinnen und Teilnehmern dankbar für ihre Treue und den Enthusiasmus, mit dem sie die NAKO Gesundheitsstudie unterstützen“, betont Michels. Das Studienzentrum Freiburg erhielt dafür vom NAKO-Verein den Preis für die „beste Probandenbindung“ aller NAKO-Standorte.

Das Universitätsklinikum Freiburg beteiligt sich nicht nur als Studienzentrum an der NAKO Gesundheitsstudie, sondern ist unter der Leitung von Prof. Dr. **Fabian Bamberg**, Ärztlicher Direktor der Klinik für Diagnostische und Interventionelle Radiologie, auch für die Gesamtkoordination der MRT-Studie zuständig. Hier erhalten die Teilnehmer*innen eine rund einstündige Ganzkörper-MRT-Untersuchung. Die MRT-Untersuchung zeigt zum Beispiel Fettverteilung im Körper oder die unterschiedlichen Organgrößen, wie Leber, Lunge oder den Muskeln und Gelenken. „Durch die hohe Ortsauflösung der MRT im gesamten Körper wird es uns gelingen zu verstehen, wie wir Krankheiten im Frühstadium noch besser erkennen und behandeln können“, erklärt Bamberg.

Wichtige bundesweite NAKO-Erkenntnisse

Einige zentrale, bundesweite Erkenntnisse der zweiten Untersuchungsrunde sind:

- **Kognitive Leistungsfähigkeit:** Diese war bei Teilnehmer*innen mit geringem Einkommen, Arbeitslosigkeit oder Alleinlebenden deutlich vermindert, und die Kombination dieser Faktoren verstärkte den Effekt.
- **Kardiovaskuläre Erkrankungen:** Die 10-Jahres-Wahrscheinlichkeit für kardiovaskuläre Erkrankungen war bei Personen mit niedriger sozioökonomischer Position deutlich erhöht, besonders bei Frauen.
- **Depressionen:** 15 Prozent der Teilnehmer*innen wurden laut Selbstangabe mit einer Depression diagnostiziert, etwa die Hälfte wurde im Jahr vor der Befragung medikamentös behandelt. Freiburg lag hier im Mittelfeld.
- **Frühverrentung:** Rund ein Viertel der berenteten Teilnehmer*innen gaben an, aus gesundheitlichen Gründen frühzeitig in Rente gegangen zu sein.
- **Übergewicht im Jugendalter verdoppelte das Risiko für Multiple Sklerose.**
- **Typ-1-Diabetes:** Das Risiko war am höchsten bei Einzelkindern und nahm mit höherer Geburtsreihenfolge ab.

Auswirkungen der COVID-19-Pandemie

Während der ersten COVID-Welle stiegen moderate bis schwere Depressionen um 2,4 Prozent und Angstsymptome um 1,5 Prozent. Hauptursachen waren Arbeitsplatzverlust, finanzielle Belastungen und Homeoffice. Ein schlechter Gesundheitszustand vor COVID und eine ausgeprägte Symptomatik während der Erkrankung erhöhten die Wahrscheinlichkeit für Post-COVID.

Was ist die NAKO Gesundheitsstudie?

Die NAKO Gesundheitsstudie ist eine Langzeit-Bevölkerungsstudie, die eine große Gruppe von gesunden, kranken oder ehemals kranken Menschen über viele Jahre beobachtet. Ziel ist es, die Entstehung, Häufigkeit und Ursachen von Krankheiten wie Krebs, Diabetes, Demenz oder Herz-Kreislaufkrankungen zu erforschen. Seit 2014 werden in 18 Studienzentren deutschlandweit zufällig ausgewählte Personen medizinisch untersucht und zu ihren Lebensgewohnheiten befragt. Über 200.000 Menschen nahmen an der ersten Basisuntersuchung teil, und alle vier bis fünf Jahre folgt eine Nachuntersuchung. Diese umfasst verschiedene Tests, wie Blutdruckmessungen, Handgreiftests und die Sammlung von Biomaterialien. Etwa 18.000 Teilnehmende erhielten zusätzlich eine MRT-Untersuchung. Aktuell starten die Einladungen zur dritten Untersuchungsrunde.

Weitere Informationen im Internet

[Das NAKO Untersuchungsprogramm](#)
[NAKO Studienzentrum Freiburg](#)