

Mentale Gesundheit in der Pandemie: NAKO-Studie zeigt erhöhte Belastung

Eine aktuelle Analyse der NAKO Gesundheitsstudie mit rund 80.000 Erwachsenen zeigt: Während ein Großteil der NAKO-Teilnehmenden seine mentale Gesundheit über die Jahre der COVID-19-Pandemie stabil halten konnte, nahmen depressive Symptome, Angstsymptome und Stress bis 2022 zu - besonders bei jüngeren Erwachsenen unter 40 Jahren und bei Frauen. Aus Sicht der Forschenden verdeutlicht dies, dass die psychischen Folgen der Pandemie die Gesellschaft noch länger beschäftigen könnten und gezielte Angebote zu Prävention und Versorgung notwendig sind.

Der Ausbruch der COVID-19-Pandemie – insbesondere die anhaltenden Einschränkungen und ihre Folgen – hat weltweit Besorgnis über die Auswirkungen auf die mentale Gesundheit ausgelöst. „Unsere Studie zeigt, dass die Pandemie Spuren in der mentalen Gesundheit hinterlassen hat – und zwar nicht nur kurzfristig, sondern bis in die späten Phasen der Pandemie hinein“, sagt Prof. Dr. Annette Peters, Vorstandsvorsitzende des NAKO e.V. und Direktorin des Instituts für Epidemiologie bei Helmholtz Munich.

In der vorliegenden Analyse wurden 79.239 NAKO-Teilnehmende zu drei Zeitpunkten vor der Pandemie (2014–2019), im Frühjahr 2020 (Frühe Pandemiephase) und im Herbst 2022 (späte Pandemiephase) zu depressiven Symptomen, Angstsymptomen, Stress und ihrer selbst wahrgenommenen Gesundheit befragt. Die Auswertung der standardisierten und medizinisch etablierten Fragebögen zeigt: Der Anteil der Teilnehmenden mit depressiven Symptomen stieg von 5,9 Prozent vor der Pandemie auf 9,7 Prozent im Herbst 2022, moderate bis schwere Angstsymptome von 3,9 Prozent auf 6,2 Prozent und moderater bis starker Stress von 4,1 Prozent auf 10,2 Prozent. Parallel sank der Anteil an Personen ohne Symptome, während sich die Gruppe mit allen drei Symptombelastungen – Depression, Angst und Stress – bis zur späten Phase der Pandemie mehr als verdoppelte.

Bemerkenswert war zudem der Verlauf der selbst wahrgenommenen Gesundheit auf einer 5-Punkte-Skala von schlecht bis ausgezeichnet: Zu Beginn der Pandemie im Jahr 2020 schätzten sich viele Menschen gesundheitlich sogar etwas besser ein als vor der Pandemie. Der Anteil derjenigen mit „sehr guter“ Gesundheit stieg zunächst von 36,5 Prozent vor der Pandemie auf 44,4 Prozent im Jahr 2020. Bis 2022 kehrte sich dieser Trend jedoch um: Nur noch 30,5 Prozent berichteten eine „sehr gute“ Gesundheit, und Angaben zu „weniger guter“ Gesundheit wurden etwa doppelt so häufig gemacht wie vor der Pandemie.

Besonders belastet waren in der Analyse der NAKO-Studie jüngere Erwachsene unter 40 Jahren sowie Frauen, die häufiger Verschlechterungen sowohl der selbst wahrgenommenen Gesundheit als auch der mentalen Gesundheit aufwiesen als ältere Personen und Männer. Mittleres und höheres Alter wirkten dagegen eher schützend: In diesen Gruppen fanden sich häufiger stabile oder sogar verbesserte Verläufe. „Die Ergebnisse weisen darauf hin, dass bestimmte Bevölkerungsgruppen – insbesondere jüngere Menschen und Frauen – stärker von den psychologischen Folgen der Pandemie betroffen waren“, erklärt Yanding Wang, Erstautorin der Publikation und Doktorandin bei Helmholtz Munich.

Die Ergebnisse zeigen, dass die Zunahme der mentalen Belastung durch die Pandemie eine langanhaltende Veränderung war, die auch nach Aufhebung vieler Schutzmaßnahmen anhielt, zieht das Forscherteam Bilanz. „Wir brauchen daher dauerhaft angelegte, niedrighschwellige Angebote zur Förderung der psychischen Gesundheit“, sagt Prof. Annette Peters. „Dadurch ließe sich verhindern, dass die psychischen Langzeitfolgen der Pandemie zu einer zusätzlichen, vermeidbaren Krankheitslast in der Bevölkerung anwachsen.“

Die NAKO Gesundheitsstudie, als größte deutschlandweite Bevölkerungsstudie, hat bereits vor und zu Beginn der COVID-19-Pandemie umfassende Gesundheitsdaten erhoben. Sie ermöglicht dadurch einzigartige Einblicke in die langfristigen Auswirkungen der Pandemie auf die Gesundheit in Deutschland. Die fortlaufenden Untersuchungen der Teilnehmenden werden zudem zeigen, wie sich die beobachteten Veränderungen weiterentwickeln.

Originalpublikation:

Wang Y, Xi Y, Breitner-Busch S, et al. Changes in Mental Health During the COVID-19 Pandemic: An Analysis of Data from the German National Cohort (NAKO) for the Years 2014-2022. Dtsch Arztebl Int. Online ahead of print doi:10.3238/arztebl.m2025.0218