

NAKO Gesundheitsstudie startet in die zweite Runde

Die bundesweite Langzeit-Gesundheitsstudie NAKO (Nationale Kohorte) geht in die zweite Runde. Im Studienzentrum der Universität Regensburg am Universitätsklinikum Regensburg (UKR) wurde gerade der erste Durchgang mit der Regensburger Journalistin Evi Reiter als 10.000ste Teilnehmerin abgeschlossen. Ziel der Studie ist es herauszufinden, was die Ursachen für Volkskrankheiten wie Demenz, Diabetes, Krebs oder Schlaganfall sind.

„Mit der 10.000sten Teilnehmerin ist nach fünf Jahren die für die Region Regensburg angestrebte Personenzahl erreicht. So viele Teilnehmende sind notwendig, um eine maximale Aussagekraft zu erhalten“, erklärt Dr. Beate Fischer, Leiterin des Regensburger Studienzentrums der NAKO Gesundheitsstudie. Die Studienteilnehmender durchliefen ein ausführliches Untersuchungsprogramm, um den bestehenden Volkskrankheiten und deren Ursachen sowie Auswirkungen auf die Schliche zu kommen. Körpermaße, Blutdruck, Lungenfunktion, aber auch körperliche Aktivität, Konzentrations- und Gedächtnisleistung sowie Stoffwechsel- und Laborwerte wurden erhoben. Von den gewonnenen Daten erhoffen sich die Wissenschaftler wichtige Erkenntnisse zur Prävention von Krebs, Demenz, Schlaganfall oder Diabetes. All diese Daten werden in Kontext zur Lebensweise, genetischer Veranlagung und umweltbedingten Faktoren der untersuchten Personen gestellt und ausgewertet. Zudem wurde bei etwa 20 Prozent der Teilnehmer 3D-Ultraschalluntersuchungen des Herzens, ein Kurzzeit-EKG, eine Fahrrad-Ergometrie und ein Diabetes-Test durchgeführt. Auf Wunsch erhielten die Teilnehmer ihre Untersuchungsergebnisse in einem gut verständlichen Brief zusammengestellt. Dieses Angebot haben nahezu alle in Anspruch genommen.

Den Sinn für die eigene Gesundheit schärfen und der Wissenschaft helfen

Mit der bekannten Regensburger Journalistin Evi Reiter befindet sich auch eine prominente Teilnehmerin auf der NAKO-Liste. Sie wurde nun, stellvertretend für alle Untersuchten, als 10.000ste Studienteilnehmerin geehrt. „Das war reiner Zufall, dass ich die 10.000ste Teilnehmerin war, aber es freut mich sehr“, so Evi Reiter. Für sie war es von Anfang an keine Frage, ob sie sich an der NAKO Studie beteiligt. „Wann hat man denn schon einmal die Chance sich komplett auf Herz und Nieren durchchecken zu lassen? Darüber hinaus muss es in unser aller Interesse sein, den Zweck der Studie zu unterstützen.“ Für sich selbst hat die sportbegeisterte Journalistin auch etwas mitgenommen: „Zwar habe ich meine Ergebnisse noch nicht, aber trotzdem schärft die Studie den Sinn für die eigene Gesundheit und man lernt unglaublich viel über den eigenen Körper. Ich würde jederzeit wieder mitmachen, wenn ich gefragt würde.“ Für Evi Reiter ist jetzt erst einmal Pause, bis auch sie wieder zur zweiten Runde eingeladen wird.

Da ist Frau Lioba Scherer schon weiter, sie ist die erste Teilnehmerin, die zur zweiten Runde geladen wurde. Für sie war es keine Frage, dass sie auch nach knapp fünf Jahren wieder zur Untersuchung kommt. „Ich bin gespannt, wie sich mein Körper seit meiner ersten Untersuchung verändert hat“, sagt Lioba Scherer. Im Unterschied zur ersten Phase, durchlaufen jetzt alle Studienteilnehmer ein nahezu einheitliches Untersuchungsprogramm. Dadurch erhalten die meisten Teilnehmer nun auch Untersuchungen, die sie in der ersten Phase noch nicht erhalten haben. Das Team des Regensburger Studienzentrums hofft darauf, dass möglichst viele der bereits untersuchten Teilnehmer auch in der zweiten Runde bereit sind, wieder mitzumachen. „Ich denke, da haben wir

sehr gute Chancen, weil viele der Untersuchten wissbegierig darauf sind, wie sich ihre Laborwerte und ihr Körper in den vergangenen fünf Jahren seit Beginn der Studie verändert haben und sich bei uns sehr wohl gefühlt haben“, erklärt Dr. Fischer. „Alle Untersuchten der ersten Phase werden von uns nach und nach wieder eingeladen. Auch hier werden wir wieder versuchen, Antworten auf folgende Fragen zu finden: Warum ist der eine Teilnehmer gesund geblieben, während andere in der Zwischenzeit krank geworden ist? Was hilft dabei, gesund zu bleiben? Welche Rolle spielen etwa unsere Gene, Umwelteinflüsse, soziale Kontakte oder Lebensstil?“

Durchgeführt wird die NAKO Gesundheitsstudie bundesweit an 18 Standorten und ist erst einmal bis 2023 durch Bund und Länder sowie die an der NAKO beteiligten Helmholtz-Zentren finanziell gesichert. Bis zum Mai 2019 wurden über 200.000 Personen im Alter zwischen 20 und 69 Jahren untersucht. Die Ergebnisse der einzelnen Zentren fließen nun zu einem Gesamtbild zusammen. „Wir werten bewusst nicht jeden Standort separat aus, weil wir uns einen allgemeinen Überblick verschaffen wollen und so Antworten auf die von uns gestellten Fragen herausfinden wollen. Wir wollen Lösungen für eine gesündere Zukunft finden“, so Professor Dr. Dr. Michael Leitzmann, Lehrstuhlinhaber und Direktor des Instituts für Epidemiologie und Präventivmedizin der Universität Regensburg. Nun geht es für die Regensburger Wissenschaftler daran, ihre Daten aufzubereiten und dann in die ersten bundesweiten Ergebnisse einfließen zu lassen. Das soll, wenn alles klappt, bis zum Herbst dieses Jahres geschehen.