NAKO UPDATE

AKTUELLES VON DEUTSCHLANDS GRÖSSTER GESUNDHEITSSTUDIE

Geschafft: Die NAKO Gesundheitsstudie geht in die zweite Runde

Nun ist es soweit, die Folgeuntersuchung steht in allen Studienzentren der NAKO Gesundheitsstudie an.

Bereits zur Basisuntersuchung vor etwa vier bis fünf Jahren konnten 200.000 Menschen aus ganz Deutschland zur Teilnahme motiviert werden. Es wurden umfangreiche medizinische Untersuchungen durchgeführt sowie Fragen zu persönlichen Umständen und Lebensstilfaktoren gestellt. Diese zahlreichen Informationen helfen besser zu verstehen, was Menschen gesund hält und welche Faktoren zur Entstehung von beispielsweise Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs oder aber auch von Demenz beitragen können.

Die NAKO Gesundheitsstudie lebt davon, dass alle Teilnehmenden in regelmäßigen Abständen erneut befragt und untersucht werden. Nur so können Veränderungen von Risikofaktoren, der Lebenssituation oder des Lebensstils erfasst und analysiert werden. Je mehr Daten erhoben werden, desto aussagekräftiger werden die Ergebnisse der NAKO Gesundheitsstudie. Deshalb sind jede einzelne Teilnehmerin und jeder einzelne Teilnehmer enorm wichtig. Durch die Teilnahme wird ein wichtiger Beitrag für die Gesundheitsforschung geleistet.

Sollte die Teilnehmerin bzw. der Teilnehmer in der Zwischenzeit umgezogen sein, ist dies kein Grund zur Sorge, anstatt des ursprünglichen Studienzentrums kann in Absprache mit dem NAKO Team ein anderes besucht werden.

Mehr dazu: nako.de/aktuelles

Die Rolle des Schlafes in der NAKO Gesundheitsstudie

Bekanntlich verbringen die Menschen ein Drittel ihres Lebens im Schlaf. Dass ausreichende Schlafqualität für das Wohlbefinden wichtig ist und Schlafmangel vielfältige Folgen für die eigene Gesundheit haben kann, ist ebenfalls allgemein bekannt. Unsicherheit herrscht dagegen über andere Fragestellungen. Wie viel Schlaf braucht der Mensch wirklich? Reichen einem Erwachsenen 5, 6, 7 oder 8 Stunden? Fördert Mittagsschlaf die Gesundheit oder ist er sogar schädlich? Welche Folgen hat ein Schlafdefizit?

Diesen Fragen widmet sich die NAKO Gesundheitsstudie. Sie erfasst verschiedene Aspekte des Schlafverhaltens unter anderem durch Fragen nach Zubettgeh- und Aufstehzeiten, zur Schlafqualität, zum Schnarchen oder auch zur Häufigkeit und Dauer von Mittagsschlaf bzw. Tagesmüdigkeit. Ziel ist es, nähere Kenntnisse über Unterschiede im Schlafverhalten der Bevölkerung zu bekommen und Einblick in die komplexen Zusammenhänge zwischen Schlaf und Gesundheit zu erhalten.

Mehr dazu: nako.de/aktuelles

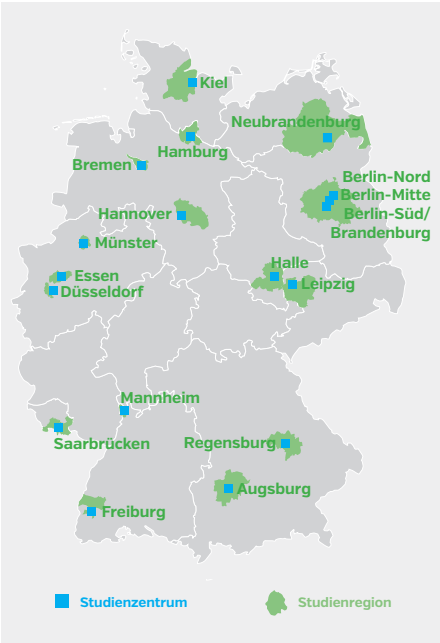
Warum es in der NAKO bundesweit 18 Studienorte gibt

Bundesweit verfügt die NAKO Gesundheitsstudie über 18 Studienzentren, in denen die standardisierten Untersuchungen stattfinden. Aber nach welchen Kriterien wurden die Studienorte festgelegt?

Für die Aussagekraft der Studie ist es von zentraler Bedeutung, dass die eingeladenen Teilnehmerinnen und Teilnehmer einen repräsentativen Querschnitt der deutschen Bevölkerung darstellen. Deswegen werden in der NAKO die Frauen und Männer zwischen 20 und 69 Jahren von den zuständigen Einwohnermeldeämtern per Zufallsprinzip gezogen. Bürgerinnen und Bürger, die sich von sich aus gemeldet hatten, konnten daher nicht in das Projekt einbezogen werden.

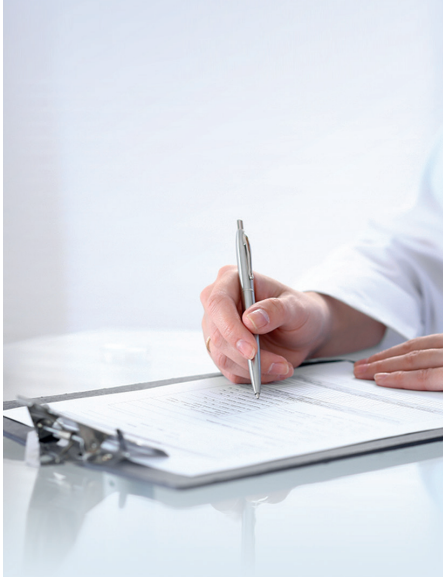
Der Studie liegt ein weiteres Kriterium zugrunde. In der Festlegung der Studienorte wurde Wert darauf gelegt, dass die Studienzentren nicht nur in städtischen, sondern auch in ländlichen Regionen mit geringer Bevölkerungsdichte angesiedelt werden. Nach diesem Prinzip sind in den Orten Augsburg, Berlin-Mitte, Berlin-Nord, Berlin-Süd/Brandenburg, Bremen, Düsseldorf, Essen, Freiburg, Halle, Hamburg, Hannover, Kiel, Leipzig, Mannheim, Münster, Neubrandenburg, Regensburg und Saarbrücken die NAKO Studienzentren entstanden.

Mehr dazu: nako.de/aktuelles



Zusätzliche Daten für einen lückenlosen Gesundheitsverlauf

Die Entstehung und der Verlauf vieler, meist chronischer Erkrankungen, wie Krebs und Herzinfarkt oder auch Diabetes, werden maßgeblich von persönlichen Verhaltensweisen beeinflusst. Dazu zählen zum Bespiel die gewählte Ernährung oder das Maß an körperlicher Aktivität. Aber auch arbeitsplatzbezogene Rahmenbedingungen – wie schweres Heben, falsches Sitzen oder der Kontakt mit schädlichen Stoffen – können zur Entstehung von Erkrankungen beitragen. Ist eine Krankheit diagnostiziert, startet für die Betroffenen meistens ein „Marathon“ aus medikamentösen Therapien, Operationen, Rehabilitation und weiteren Maßnahmen, die eine Stabilisierung oder Verbesserung des Gesundheitszustandes bewirken sollen.



Welche persönlichen und beruflichen Umstände zu einer Krankheit geführt haben, aber auch welche Maßnahmen helfen, das Wohlbefinden der Betroffenen zu verbessern, interessiert die NAKO Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler. Um alle Einflussfaktoren auf Gesundheit und Krankheit möglichst detailliert zu erfassen, reicht die Untersuchungszeit in den Studienzentren meist nicht aus. Auch Informationen, die sich auf den Gesundheitszustand vor und nach dem Besuch im Studienzentrum beziehen, sind notwendig, um eine weitgehend fehlerfreie Analyse der Gesundheitsverläufe zu gewährleisten. All dies ermöglichen u. a. die Informationen aus den gesetzlichen und privaten Krankenversicherungen und der Krebsregister.

Mehr dazu: nako.de/aktuelles

NAKO GESUNDHEITS-STUDIE

BLEIBEN SIE AUF DEM LAUFENDEN

Unsere Onlineangebote informieren Sie regelmäßig über aktuelle Themen und alles Wissenswerte rund um die NAKO Gesundheitsstudie. Besuchen Sie uns:

nako.de NAKOGesundheitsstudie

NAKO UPDATE

Sonderbeilage 1/2019
V.i.S.d.P.: Prof. Dr. Annette Peters
Redaktion: G. Bisognin-Nechwatal
presse@nako.de

HERAUSGEBER

NAKO e.V.
Am Taubenfeld 21/2
69123 Heidelberg
www.nako.de

Gefördert vom Bund, den Ländern und der Helmholtz-Gemeinschaft