3 Bedeutende Langzeitstudien

© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 2018
D. Mathias, *Fit und gesund von 1 bis Hundert*
https://doi.org/10.1007/978-3-662-56307-6_3

Auch der größte behauptete Unsinn wird häufig damit begründet, es gäbe hierzu eine Studie. Allein für das Gebiet Ernährung erscheinen aber in der medizinischen Fachliteratur weltweit pro Jahr ungefähr 9000 Artikel, das ist stündlich etwa eine »Studie«. Der Hinweis auf eine solche ist deshalb zunächst nicht sehr aussagekräftig, schon gar nicht dann, wenn es sich offenbar um eine interessengesteuerte Studie der Industrie handelt. Von Bedeutung sind dagegen immer die Ergebnisse angesehener Arbeitsgruppen von renommierten Universitäten oder Instituten, publiziert in Fachzeitschriften mit hohen Impact-Faktoren (► Anhang). Hier sind besonders die großen, internationalen Interventions- und Beobachtungsstudien mit Zeiträumen von vielen Jahren und zehntausenden Freiwilligen hervorzuheben (► Tab. 3.1). Selbst deren Ergebnisse können zwangsläufig nicht die Aussagekraft von Naturgesetzen haben, sie verbessern jedoch stetig und verlässlich unsere Kenntnisse über die vielen Details der physiologischen Zusammenhänge von Ernährung, Bewegung und Gesundheit. Sie sind Grundlage der Ausführungen in den folgenden Kapiteln.

Zu den wissenschaftlich hochwertigen Arbeiten gehört u. a. die **Framingham Heart Study**. Als am 12. April 1945 Franklin D. Roosevelt unerwartet an einem Schlaganfall starb, war das der Auslöser für die weltweit am längsten existierende, noch aktuelle Herz-Kreislauf-Studie. Für sie wurde der Ort Framingham mit seinen damals 28.000 Einwohnern in der Nähe von Boston ausgewählt. Deren Bewohner werden als perfektes Abbild des amerikanischen Bevölkerungsquerschnitts angesehen. Diese Studie läuft bereits in der 3. Generation mit jetzt aber meist nur etwa 4000 Probanden.

► **Tab. 3.1** Beispiele für wichtige prospektive Langzeitstudien

Studie	Läuft seit	Probandenzahl
Black Women's Health Study	1995	64.500
California Teachers Study	1995	133.400
Cancer Prevention Study	1960 (bis 1972)	1 Mio.
Cancer Prevention Study II	1982	1,2 Mio.
Cancer Prevention Study III	2010	304.000
EPIC-Studie	1992	521.000
Framingham Heart Study	1948	4000
Health Professionals Follow-up Study	1986	51.500
Interheart Study	1997	30.000
NIH-AARP Diet and Health Study	1995	567.000
Nurses' Health Study I	1976	122.000
Nurses' Health Study II	1989	116.500
Nurses' Health Study III	2010	100.000
Procarm Studie	1978	50.000
Whitehall-II Study	1985	10.300
Women's Health Initiative	1991	161.800