

## Cannabidiol als Schlafhilfe: Wie klar ist der Kopf am Tag danach?

**Datum:** 28.04.2025

**Original Titel:**

The effect of nightly use of 150 mg cannabidiol on daytime neurocognitive performance in primary insomnia: a randomized controlled pilot trial

**Kurz & fundiert**

- Cannabidiol als Schlafhilfe: Wie klar ist der Kopf am Tag danach?
- Randomisierte, placebokontrollierte Pilotstudie mit 30 Teilnehmern
- Klarer Kopf trotz CBD zum Einschlafen bei primärer Insomnie

**MedWiss - Cannabidiol (CBD), das zur Verbesserung des Schlafs bei primärer Insomnie vor dem Schlafen eingenommen wurde, hatte im Vergleich zum Placebo keine Nachteile für die kognitive Funktion am Tag, zeigte eine randomisiert-kontrollierte Pilotstudie mit 30 Teilnehmern.**

---

Cannabidiol (CBD) wird zunehmend als Schlafhilfe bei Insomnien genutzt. Wie sich dies auf den neurokognitiven Zustand und die subjektive Stimmung am folgenden Tag auswirkt, ist jedoch unklar. Wissenschaftler untersuchten dies nun in einer randomisiert-kontrollierten Studie.

### **Cannabidiol als Schlafhilfe: Wie klar ist der Kopf am Tag danach?**

Die Pilotstudie erfolgte in einem randomisierten, placebokontrollierten Design mit einer Placebo-Phase über eine Woche. Die Doppelblind-Phase mit Wirkstoff (150 mg CBD) versus Placebo erfolgte über zwei Wochen. Teilnehmer nahmen dies jeweils 60 Minuten vor dem Zubettgehen sublingual ein.

Die Wissenschaftler ermittelten Effekte der Behandlung auf Aufmerksamkeit, Exekutivfunktion, rationales Denken, Informationsverarbeitung, Arbeits- und episodisches Gedächtnis. Die jeweiligen Funktionen wurden zu Beginn der initialen Placebophase sowie nach 1 und 2 Wochen der Behandlungsphase untersucht. Die subjektive Stimmung der Teilnehmer wurde täglich mithilfe von visuellen Analogskalen erfasst. Ebenso dokumentierten die Teilnehmer täglich eventuell auftretende unerwünschte Ereignisse.

### **Randomisierte, placebokontrollierte Pilotstudie mit 30 Teilnehmern**

Insgesamt nahmen 30 Personen mit Schlafproblemen (primäre Insomnie) an der Studie teil und

erhielten entweder CBD (n = 15) oder Placebo (n = 15). Die kognitive Leistung der Teilnehmer war durch die nächtliche Einnahme von CBD unbeeinträchtigt (alle kognitiven Funktionen  $p > 0,05$ ). Ab Studienbeginn bis Studienende berichteten die Personen, die CBD einnahmen, mehr Ruhe, einen klaren Kopf, Koordination, aber auch mehr Nebenwirkungen wie beispielsweise Mundtrockenheit im Vergleich zur Placebogruppe (alle  $p < 0,05$ ).

### **Klarer Kopf trotz CBD zum Einschlafen bei primärer Insomnie**

Die Autoren schließen, dass CBD, das zur Verbesserung des Schlafs bei primärer Insomnie vor dem Schlafen eingenommen wurde, im Vergleich zum Placebo keine Nachteile für die kognitive Funktion am Tag mit sich brachte. Die Ergebnisse der randomisiert-kontrollierten Studie zeigen ein insgesamt gutes Sicherheitsprofil. Größere Studien sollten jedoch den Einsatz von CBD bei unterschiedlichen Insomnie-Arten untersuchen, um diese Ergebnisse zu bestätigen.

#### **Referenzen:**

Narayan AJ, Hayley AC, Rose S, Di Natale L, Downey LA. The effect of nightly use of 150 mg cannabidiol on daytime neurocognitive performance in primary insomnia: a randomized controlled pilot trial. *Psychopharmacology (Berl)*. 2025 Feb;242(2):297-308. doi: 10.1007/s00213-024-06674-x. Epub 2024 Aug 17. PMID: 39153080; PMCID: PMC11774964.