

## Gestörter Schlaf bei MS

**Datum:** 04.08.2025

**Original Titel:**

Sleep disorders in patients with multiple sclerosis.

**MedWiss – Bei Multipler Sklerose (MS) treten gehäuft Schlafstörungen wie Insomnie auf, die mit Tagesschläfrigkeit und eingeschränkter Lebensqualität einhergehen, finden neue Untersuchungen. Neben typischen Begleiterkrankungen der MS wie Blasenstörungen könnten psychische Probleme eine besonders wichtige Rolle dabei spielen, zeigen Studien weiter. Bei wiederholter Schläfrigkeit am Tag sollten Patienten demnach den behandelnden Arzt ansprechen, um eventuell behandelbare Ursachen abzuklären.**

---

Die chronische Autoimmunerkrankung Multiple Sklerose (MS) greift das zentrale Nervensystem an den unterschiedlichsten Stellen an. Daher kann es zu einem breiten Spektrum von Symptomen kommen, die teils auch den Schlaf beeinträchtigen können, wie beispielsweise Schmerzen und Krämpfe, Depression und Blasenstörungen. Kommt es zu chronischem Schlafmangel, erhöht dies nicht nur das Risiko für weitere gesundheitliche Probleme, sondern kann auch Entzündungsprozesse befördern und damit zu einer Steigerung der MS-Problematik beitragen. Mehrere Studien untersuchten daher, wie häufig Schlafstörungen bei MS auftreten und welche potenziell behandelbaren Faktoren dahinterstehen könnten.

### Wie häufig ist der Schlaf bei MS gestört und weshalb?

Eine Querschnittsstudie mit 174 Menschen mit MS, davon 81,76 % Frauen, im durchschnittlichen Alter von 34 Jahren fand bei fast jeder 5. Person (17,05 %) eine milde Schlaflosigkeit (Insomnie). Fast 3 von 4 Patienten (68,18 %) erwachten zudem häufig in der Nacht. Die meisten MS-Patienten nutzten keine Schlafmittel (86,05 %), obwohl die Belastung hoch war: Leichte Ängste berichteten 69,32 % der Patienten, depressive Symptome wurden sogar bei 80,68 % dokumentiert und 80,11 % berichteten, eine niedrige Lebensqualität zu haben.<sup>1</sup>

Betroffene mit stärkerer Schlaflosigkeit waren 5-mal häufiger als andere auch während des Tages schläfrig. Patienten, die sie sich bereits morgens wenig funktional fühlten, litten 6-mal öfter als andere an Tagesschläfrigkeit. Auch die MS-Therapie stand in Zusammenhang mit Erschöpfung: Oral einzunehmende Medikamente waren um den Faktor 12 häufiger mit Schläfrigkeit assoziiert als andere Behandlungen.<sup>1</sup>

### Jeder 5. MS-Patient ist schlaflos

Im Vergleich zu gesunden Kontrollen bestätigte sich die Häufigkeit von Schlaflosigkeit bei MS. In einer Untersuchung mit 175 Patienten mit MS und 115 gesunden Kontrollen litt jeder 5. MS-Patient (20,6 %) unter Insomnie, verglichen zu einem von 10 gesunden Kontrollen (9,6 %). Dabei waren besonders weibliche Patienten von Schlafstörungen betroffen sowie Patienten mit Blasenstörungen oder Ängsten.<sup>2</sup>

Psychische Probleme haben einen großen Anteil an Schlafproblemen, zeigte auch eine Studie mit

252 Teilnehmern. Demnach lässt sich ein Anteil von 37 % der Schlafstörungen durch Ängste, Depression und Stress vorhersagen. Ähnlich gewichtig war die Psyche in ihrem Einfluss auf die Fatigue bei Patienten mit MS.<sup>3</sup>

## **Ängste, Stress und Depression lindern könnte große Beitrag gegen Schlafprobleme leisten**

Menschen mit MS sind demnach häufig von Schlaflosigkeit, häufigem Erwachen in der Nacht und Schläfrigkeit am Tag betroffen. Dahinter können Begleiterkrankungen der MS wie Blasenstörungen stehen. Einen großen Anteil an den Schlafproblemen haben jedoch psychische Probleme wie Ängste, Stress und depressive Symptome. Wiederholte Schläfrigkeit am Tag sollte demnach Anlass sein, den behandelnden Arzt anzusprechen, um Unterstützung zu erhalten und so die Lebensqualität womöglich rasch wieder zu verbessern.

Weitere Informationen zur MS finden Sie unter <https://www.ms-gateway.de/>

*Mit freundlicher Unterstützung der Bayer Vital GmbH*

### **Referenzen:**

- 1: Kouchaki E, Bayat S, Asgarian FS. Sleep disorders in patients with multiple sclerosis. BMC Neurol. 2025 May 31;25(1):237. doi: 10.1186/s12883-025-04247-9. PMID: 40450208; PMCID: PMC12125843. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40450208/>
- 2: Rzepka M, Chmiela T, Kaczmarczyk A, Krzystanek E. Insomnia, Fatigue, Bladder Disorders and Mood Disorders among Polish Patients with Multiple Sclerosis: Cross-Sectional Study. J Clin Med. 2024 Feb 12;13(4):1043. doi: 10.3390/jcm13041043. PMID: 38398356; PMCID: PMC10888699. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38398356/>
- 3: Zekibakhsh Mohammadi N, Kianimoghadam AS, Mikaeili N, Asgharian SS, Jafari M, Masjedi-Arani A. Sleep Disorders and Fatigue among Patients with MS: The Role of Depression, Stress, and Anxiety. Neurol Res Int. 2024 Jan 29;2024:6776758. doi: 10.1155/2024/6776758. PMID: 38322749; PMCID: PMC10843872. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38322749/>

### **Referenzen:**

Kouchaki E, Bayat S, Asgarian FS. Sleep disorders in patients with multiple sclerosis. BMC Neurol. 2025 May 31;25(1):237. doi: 10.1186/s12883-025-04247-9. PMID: 40450208; PMCID: PMC12125843.