

Länger schlafen senkt Depressionsrisiko im Alter

Datum: 13.04.2026

Original Titel:

Association between sleep duration and depressive symptoms among older adults in China: a national cross-sectional study

Kurz & fundiert

- Schlafdauer im Alter: Relevant für das Depressionsrisiko?
- Landesweite Querschnittsstudie mit 12 104 Erwachsenen ab 65 Jahren in China
- Extrastunde Schlaf, Reduktion depressiver Symptome um 31 %
- Erhöhung der Schlafdauer über 7 Stunden weniger vorteilhaft

MedWiss - In einer landesweiten Befragung von 12 Tausend älteren Erwachsenen in China war eine längere Schlafdauer mit geringerem Risiko für depressive Symptome assoziiert. Jede Extrastunde Schlaf (bis zu einer Dauer von 7 Stunden) senkte das Risiko demnach um 31 %.

Depression ist ein häufiges psychisches Gesundheitsproblem bei älteren Erwachsenen. Frühere Studien zeigten einen Zusammenhang mit Schlafstörungen auf. Eine Rolle könnte dabei die Schlafdauer spielen. Wissenschaftler untersuchten nun den möglichen Zusammenhang zwischen Schlafdauer und depressiven Symptomen bei älteren Erwachsenen in China.

Schlafdauer im Alter: Relevant für das Depressionsrisiko?

Die landesweite Querschnittsstudie umfasste Erwachsene ab 65 Jahren im Rahmen einer langfristigen Gesundheitsbefragung (2018 Chinese Longitudinal Healthy Longevity Survey, CLHLS). Der Schwerpunkt der Analyse lag auf Assoziationen zwischen Schlafdauer und depressiven Symptomen. Die Autoren berücksichtigten soziodemographische Aspekte der Teilnehmer, Lebensstilfaktoren und chronische Begleiterkrankungen.

Landesweite Querschnittsstudie mit 12 104 Erwachsenen ab 65 Jahren in China

Die Studie schloss 12 104 ältere Erwachsene ein. Eine erhöhte Schlafdauer war mit niedrigerem Risiko für depressive Symptome assoziiert. Dabei zeigte sich auch eine Rolle der Dosis in einem nicht-linearen Zusammenhang auf:

Risiko für depressive Symptome je nach Schlafdauer:

- 6 – 7 Stunden: Odds Ratio, OR: 0,60; 95 % Konfidenzintervall, KI: 0,54 – 0,69
- 7 – 8 Stunden: OR: 0,40; 95 % KI: 0,36 – 0,47

- 8 - 9 Stunden: OR: 0,34; 95 % KI: 0,30 - 0,39
- 9 - 15 Stunden: OR: 0,32; 95 % KI: 0,28 - 0,36

Jede weitere Stunde Schlaf war mit einer Reduktion depressiver Symptome um 31 % (OR: 0,69; 95 % KI: 0,66 - 0,72) assoziiert. Eine Erhöhung der Schlafdauer über 7 Stunden hinaus dämpfte diesen Effekt jedoch, mit jeder weiteren Stunde nur noch assoziiert mit einer Reduktion depressiver Symptome um 9 % (OR: 0,91; 95 % KI: 0,89 - 0,94).

Extrastunde Schlaf, Reduktion depressiver Symptome um 31 %

Die Autoren schließen, dass in der landesweiten Befragung älterer Erwachsener eine längere Schlafdauer mit geringerem Risiko für depressive Symptome assoziiert war.

Weitere Informationen zu Prävention und HealthyAging auch bei [staYoung](#)

Referenzen:

Mo Y, Jiang S and Guo J (2026) Association between sleep duration and depressive symptoms among older adults in China: a national cross-sectional study. *Front. Psychiatry* 17:1761122. doi: 10.3389/fpsy.2026.1761122