

Obstruktive Schlafapnoe mit zunehmendem Alter: Auch die Psyche leidet

Datum: 09.10.2026

Original Titel:

Obstructive Sleep Apnea Risk and Mental Health Conditions Among Older Canadian Adults in the Canadian Longitudinal Study on Aging

Kurz & fundiert

- Schlafapnoe: Auch nachteilig für die Psyche?
- Landesweite Kohortenstudie mit 30 097 Personen
- Höheres Risiko für obstruktive Schlafapnoe bei jedem 5. Teilnehmer
- Psychische Probleme 40 % wahrscheinlicher bei hohem Risiko für Schlafapnoe

MedWiss – In einer landesweiten longitudinalen Kohortenstudie mit 30 097 Personen in mittlerem und höherem Alter hatten Menschen mit höherem Risiko für obstruktive Schlafapnoe auch wahrscheinlicher psychische Probleme. Bei Anzeichen einer Schlafapnoe sollte demnach speziell auch mit zunehmendem Alter an möglicherweise begleitende psychische Problemen gedacht werden, um diese frühzeitig zu erkennen und zu behandeln.

Bei einer obstruktiven Schlafapnoe kommt es während des Schlafs zu kurzen Atemstillständen. Diese können sich nicht nur negativ auf den Schlaf, sondern auch auf die Gesundheit der Betroffenen auswirken. Frühere Studien deuteten darauf, dass sich eine Schlafapnoe auch nachteilig auf die Psyche auswirken kann. Wissenschaftler untersuchten nun, ob ein hohes Risiko für obstruktive Schlafapnoe mit erhöhter Wahrscheinlichkeit für aktuelle oder spätere psychische Probleme assoziiert ist.

Schlafapnoe: Auch nachteilig für die Psyche?

Die landesweite Kohortenstudie schloss Erwachsene in mittlerem und höherem Alter ein und stellt eine sekundäre Analyse einer kanadischen Studie zur Alterung dar (Canadian Longitudinal Study on Aging, CLSA). Teilnehmer wurden aus den Kohorten von 2011 – 2015 und in der ersten Nachbeobachtung 2015 – 2018 gewonnen, wenn sie zu Beginn zwischen 45 und 85 Jahre alt waren. Die Befragungen erfassten einen zusammengefassten Wert (STOP-Score) zu den Symptomen Schnarchen, Tagesschläfrigkeit, offenbare (bezeugte) Apnoe im Schlaf und Bluthochdruck. Ein STOP-Score von mindestens 2 wurde als hohes Risiko für obstruktive Schlafapnoe gewertet. Die psychische Gesundheit der Teilnehmer wurde mit Hilfe mehrere Skalen und Befragungen sowie anhand selbstberichteter Einnahme von Antidepressiva erfasst.

Landesweite Kohortenstudie mit 30 097 Personen

Die Studie umfasste anfänglich 30 097 Personen, im durchschnittlichen Alter von 62 Jahren, davon 50,9 % Frauen. Zur Nachbeobachtung wurden 27 765 Personen (Durchschnittsalter: 65 Jahre; 50,9 % Frauen) hinzugezogen. Im Mittel erfolgte die Nachbeobachtung über 2,9 Jahre (Interquartilbereich: 2,8 – 3,1 Jahre). Zu Beginn wurde bei 23,5 % der Teilnehmer (7 066/30 097 Personen) sowie bei 27 % in der Nachbeobachtung (7 493/27 765 Personen) ein höheres Risiko für obstruktive Schlafapnoe festgestellt.

Höheres Risiko für obstruktive Schlafapnoe bei jedem 5. Teilnehmer

Die zusammengefasste Einschätzung der psychischen Gesundheit erfolgte bei 34,3 % der Teilnehmer (10 334/30 097 Personen) zu Beginn sowie bei 31,9 % der Teilnehmer (8 851/27 765 Personen) in der Nachbeobachtung. Teilnehmer mit hohem Risiko für obstruktive Schlafapnoe hatten eine um 39 % höhere Wahrscheinlichkeit für psychische Probleme zu Beginn (Odds Ratio, OR: 1,39; 95 % Konfidenzintervall, KI: 1,28 – 1,50) sowie um 40 % höher in der Nachbeobachtung (OR: 1,40; 95 % KI: 1,30 – 1,50).

Psychische Probleme 40 % wahrscheinlicher bei hohem Risiko für Schlafapnoe

In dieser landesweiten longitudinalen Kohortenstudie hatten demnach Menschen mittleren und höheren Alters mit höherem Risiko für obstruktive Schlafapnoe auch wahrscheinlicher psychische Probleme. Die Studiendaten sprechen somit für einen genaueren Blick bei Menschen, die Anzeichen einer Schlafapnoe zeigen, damit eventuellen psychischen Problemen frühzeitig erkannt und behandelt werden können.

Referenzen:

Kendzerska T, Mallick R, Li W, et al. Obstructive Sleep Apnea Risk and Mental Health Conditions Among Older Canadian Adults in the Canadian Longitudinal Study on Aging. JAMA Netw Open. 2025;8(12):e2549137. doi:10.1001/jamanetworkopen.2025.49137