

Schlaflosigkeit erhöht das Demenzrisiko

Datum: 29.10.2025

Original Titel:

Insomnia and risk of all-cause dementia: A systematic review and meta-analysis

Kurz & fundiert

- Zusammenhang zwischen Schlaflosigkeit und Demenzrisiko?
- Metaanalyse aus China, 16 Studien mit über 9 Mio. Teilnehmer
- Signifikanter Zusammenhang zwischen Schlaflosigkeit und dem Risiko für Demenz, Alzheimer Demenz und vaskulärer Demenz
- Frühes Erwachen, Einschlaf- oder Durchschlafstörungen zeigten keinen Zusammenhang mit Demenzerkrankungen
- Regionale Unterschiede: Besonders starke Risikoerhöhung in Asien

MedWiss – Menschen mit Schlaflosigkeit haben ein erhöhtes Risiko, an einer Form von Demenz zu erkranken, fand ein systematischer Review mit Metaanalyse über 16 Studien. Allerdings erhöhen nicht alle Formen von Schlafstörungen das Demenzrisiko. Frühes Erwachen, Einschlaf- oder Durchschlafstörungen zeigten keinen Zusammenhang mit Demenzerkrankungen.

Bisher war die Datenlage zum Zusammenhang zwischen Schlaflosigkeit und dem Risiko für Demenz, Alzheimer-Krankheit und vaskulärer Demenz uneinheitlich. Eine Studie aus China hatte nun zum Ziel, das Risiko für die Entwicklung von Demenzerkrankungen bei Menschen mit verschiedenen Formen von Schlaflosigkeit systematisch zu untersuchen.

Risiko für verschiedene Demenzformen bei Schlaflosigkeit?

Die Autoren führten einen systematischen Review mit Metaanalyse durch und betrachteten dabei unterschiedliche Schlafstörungen und ihren Zusammenhang mit Demenzerkrankungen insgesamt, aber auch mit einzelnen Arten von Demenz.

Systematischer Review mit Metaanalyse über 16 Studien

Insgesamt schloss die Metaanalyse 16 Studien mit über 9 Millionen Menschen ein. Die zusammengefassten Daten zeigten einen signifikanten Zusammenhang zwischen Schlaflosigkeit und dem Risiko für Demenz insgesamt. Menschen mit Schlaflosigkeit hatten ein um 36 % erhöhtes Risiko, an einer Form von Demenz zu erkranken (Odds Ratio, OR: 1,36; 95 % Konfidenzintervall, KI: 1,01 – 1,84). Die Risikoerhöhung für die Alzheimer-Krankheit betrug 52 % (OR: 1,52; 95 % KI: 1,19 – 1,93), für eine vaskuläre Demenz 210 % (OR: 2,10; 95 % KI: 2,06 – 2,14).

Einzelne Schlafstörungstypen wie Einschlafstörungen (OR: 1,01; 95 % KI: 0,71 – 1,31), Durchschlafstörungen (OR: 0,88; 95 % KI: 0,66 – 1,17) und frühes Erwachen (OR: 0,94; 95 % KI: 0,83 – 1,07) zeigten keinen signifikanten Zusammenhang mit einem erhöhten Demenzrisiko. Menschen mit Schlaflosigkeit in Europa (OR: 1,24; 95 % KI: 1,14 – 1,35), Asien (OR: 2,19; 95 % KI: 2,06 – 2,32) und Amerika (OR: 1,05; 95 % KI: 1,04 – 1,07) hatten unterschiedliche Risikoprofile. Studienteilnehmer mit weniger als 5 Jahren Nachbeobachtungszeit hatten ein höheres Risiko (OR: 2,16; 95 % KI: 1,81 – 2,60) als Teilnehmer mit über 5 Jahren Nachbeobachtungszeit (OR: 1,17; 95 % KI: 1,03 – 1,33).

Art der Schlafstörung kritisch - frühzeitige Behandlung von Schlaflosigkeit ist entscheidend

Die Ergebnisse der Metaanalyse zeigen, dass Schlaflosigkeit mit einem erhöhten Risiko für Demenz, Alzheimer Demenz und vaskuläre Demenz verbunden ist. Laut der Studienautoren unterstreichen die Ergebnisse die Bedeutung einer frühzeitigen Diagnose und Behandlung von Schlafstörungen, um kognitiven Abbau zu verhindern. Aufgrund der Heterogenität der Studien sollten die Ergebnisse jedoch mit Vorsicht interpretiert werden.

Referenzen:

Meng M, Shen X, Xie Y, Lan R, Zhu S. Insomnia and risk of all-cause dementia: A systematic review and meta-analysis. PLoS One. 2025 Apr 9;20(4):e0318814. doi: 10.1371/journal.pone.0318814. PMID: 40202981; PMCID: PMC11981150.