

Schlaflosigkeitstherapie beeinflusst Alterungsuhr

Datum: 12.10.2026

Original Titel:

Cognitive behavioural therapy for insomnia and epigenetic ageing: secondary analysis from a randomised controlled trial

Kurz & fundiert

- Kognitive Verhaltenstherapie gegen Insomnie: Effekt auf Alterungsuhren?
- Sekundäranalyse von randomisiert-kontrollierter Studie mit 92 Personen
- Kognitive Verhaltenstherapie gegen Insomnie vs. Schlafedukations-Therapie
- Mögliche Verlangsamung der biologischen Alterung mit kognitiver Verhaltenstherapie

MedWiss – Schlaflosigkeit steht in in fortgeschrittenem Alter in Zusammenhang mit einer beschleunigten biologischen Alterung. Eine Sekundäranalyse einer randomisiert-kontrollierten Studie mit 92 älteren Teilnehmern deutete auf eine mögliche Verlangsamung der biologischen Alterung mit der Therapie von Schlaflosigkeit mit kognitiver Verhaltenstherapie. Die Behandlung von Insomnie bei älteren Erwachsenen könnte demnach womöglich nicht nur den Schlaf verbessern, sondern eventuell auch die gesunde Alterung unterstützen.

Insomnie, anhaltende Schlaflosigkeit, in fortgeschrittenem Alter steht in Zusammenhang mit einer beschleunigten biologischen Alterung. Ob eine Behandlung der Insomnie darauf Einfluss nehmen kann, ist bislang allerdings unklar.

Wissenschaftler führten nun eine Sekundäranalyse einer randomisiert-kontrollierten Studie zu epigenetischen Indikatoren biologischen Alterns bei Insomnie durch. Die zugrundeliegende Studie untersuchte den Effekt einer kognitiven Verhaltenstherapie zur Behandlung von Schlafstörungen im Vergleich zu Schlafedukations-Therapie (SET) als aktive Vergleichsbehandlung.

Kognitive Verhaltenstherapie gegen Insomnie: Effekt auf Alterungsuhren?

Teilnehmer waren Erwachsene ab 60 Jahren mit diagnostizierter Insomnie. Zum Studienbeginn (zwischen 1. Juli 2012 und 30. April 2015.) sowie in der Nachbeobachtung nach 20 – 39 Monaten gaben die Teilnehmer Blutproben ab. Das biologische Alter ermittelten die Wissenschaftler anhand der DANN-Methylierung mittels verschiedener epigenetischer Alterungsuhren (Dunedin pace of ageing, DunedinPACE; GrimAge; principal component version of PhenoAge, PCPhenoAge).

Sekundäranalyse von randomisiert-kontrollierter Studie mit 92 Personen

Die Studie umfasste 92 Teilnehmer, von denen 47 Personen im durchschnittlichen Alter von 69,5 Jahren (+/- 7,0 Jahre) mit kognitiver Verhaltenstherapie behandelt wurden (KVT-Gruppe). Bei 45

Teilnehmern im durchschnittlichen Alter von 69,4 Jahren (+/- 5,1 Jahre) kam die Schlafedukations-Therapie zum Einsatz (SET-Gruppe).

Teilnehmer der KVT-Gruppe erreichten häufiger Remission anschließend an die Behandlung als Teilnehmer der SET-Gruppe (KVT: 34 %; SET: 13 %). Die biologische Alterung erschien bei den älteren Menschen mit KVT signifikant langsamer bei Anwendung der DunedinPACE-Alterungsuhr (-0,02; 95 % Konfidenzintervall, KI: -0,04 - -0,01; $p = 0,03$). Mit den beiden anderen Alterungsuhrn wurden keine statistisch signifikanten Unterschiede festgestellt (GrimAge: -0,33; $p = 0,11$; PCPhenoAge: -0,49; $p = 0,26$).

Mögliche Verlangsamung der biologischen Alterung mit kognitiver Verhaltenstherapie

Die Sekundäranalyse deutet somit auf eine mögliche Verlangsamung der biologischen Alterung bei Behandlung von Schlaflosigkeit mit kognitiver Verhaltenstherapie. Die Behandlung von Insomnie bei älteren Erwachsenen könnte demnach womöglich weitreichendere Effekte haben, als nur den Schlaf zu verbessern, und eventuell die gesunde Alterung unterstützen.

Referenzen:

Carroll JE, Kusters CD, Taha HB, Olmstead R, Breen EC, Irwin MR. Cognitive behavioural therapy for insomnia and epigenetic ageing: secondary analysis from a randomised controlled trial. *Lancet Healthy Longev.* 2026 Jul;7(7):100861. doi: 10.1016/j.lanhl.2026.100861. Epub 2026 Aug 12. PMID: 42586102.