

Schlafqualität bei Älteren relevant für Long-COVID

Datum: 15.09.2025

Original Titel:

Effects of sleep quality on the risk of various long COVID symptoms among older adults following infection: an observational study

Kurz & fundiert

- Schlafqualität bei Älteren: Relevant für Long-COVID?
- Beobachtende Kohortenstudie mit 4 781 Personen ab 60 Jahren mit COVID-19
- Long-COVID bei 57,4 % der Teilnehmer
- Häufiger gastrointestinale und neurologische Symptome von Long-COVID bei schlechtem Schlaf
- Schlafgesundheit speziell auch bei Coronavirusinfektion für gesundes Altern wichtig

MedWiss - Schlechte Schlafqualität, zeigte eine beobachtende Kohortenstudie mit 4 781 Personen ab 60 Jahren mit COVID-19, steht mit höherem Risiko für Long-COVID und ausgeprägterer Symptomatik in Zusammenhang. Bei einer Coronavirusinfektion älterer Personen, so das Fazit, sollte demnach auch die Schlafgesundheit untersucht und multidisziplinär verbessert werden, um langfristige Gesundheitsprobleme zu vermeiden und gesundes Altern zu unterstützen.

Eine Infektion mit dem neuen Coronavirus SARS-CoV-2 hat nicht nur die akute Erkrankung COVID-19 zur Folge, sondern kann auch zu langanhaltenden gesundheitlichen Problemen, Long-COVID, führen. Die vorliegende Studie untersuchte, wie sich die Schlafqualität bei älteren Personen ab 60 Jahren auf das Risiko für Long-COVID auswirkte.

Schlafqualität bei Älteren: Relevant für Long-COVID?

Die Beobachtungsstudie lud Patienten der Peking University Health Cohort zwischen April und Mai 2023 zur Teilnahme ein. Die Schlafqualität wurde mittels des Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) erfasst. Patienten berichteten selbst ihre Long-COVID-Symptome. Die Studie analysierte Zusammenhänge mittels Odds Ratios (OR) mit 95 % Konfidenzintervallen (95 % KI).

Beobachtende Kohortenstudie mit 4 781 Personen ab 60 Jahren mit COVID-19

Die Studie umfasste 4 781 Personen ab 60 Jahren mit COVID-19. Die Prävalenz von Long-COVID unter älteren Erwachsenen betrug 57,4 % (2 743/4 781). Besonders häufig wurden Atemwegssymptome angegeben.

Prävalenz von Long-COVID-Symptomen:

- Allgemeine Symptome: 47,7 % (2 282/4 781)
- Kardiovaskuläre Symptome: 3,4 % (163/4 781)
- Atemwegssymptome: 35,2 % (1 683/4 781)
- Gastrointestinale Symptome: 8,7 % (416/4 781)
- Neurologische und psychiatrische Symptome: 5,8 % (279/4 781)

Für jeden Punktanstieg in der PSQI-Skala, entsprechend einer schlechteren Schlafqualität, stieg das Risiko für Long-COVID um 3 % (95 % KI: 1,01 – 1,06) an. Besonders stark stiegen die Risiken für gastrointestinale Symptome (11 %; 95 % KI: 1,07 – 1,15) und neurologische oder psychiatrische Symptome (20 %; 95 % KI: 1,15 – 1,25) an. Das Risiko für Herz-Kreislaufsymptome steigerte sich mit jedem Punkt auf der PSQI-Skala um 7 % (95 % KI: 1,01 – 1,13).

Im Vergleich zu Personen mit gutem Schlaf hatten COVID-19-Patienten mit schlechter Schlafqualität ein um 17 % erhöhtes Risiko für allgemeine Symptome (OR: 1,17; 95 % KI: 1,03 – 1,33). Das Risiko für kardiovaskuläre Symptome war um 50 % erhöht (OR: 1,50; 95 % KI: 1,06 – 2,14), das Risiko für Symptome des Magen-Darmtrakts verdoppelt (OR: 2,03; 95 % KI: 1,61 – 2,54), und neurologische oder psychiatrische Symptome traten sogar 2,57-mal häufiger bei schlechten Schläfern auf (OR: 2,57; 95 % KI: 1,96 – 3,37).

Schlechter Schlaf: 2-3-mal mehr gastrointestinale und neurologische Long-COVID-Symptome

Die Ergebnisse zeigen, dass schlechte Schlafqualität mit einem höheren Risiko für Long-COVID und ausgeprägterer Symptomatik in Zusammenhang steht. Bei einer Coronavirusinfektion älterer Personen, so das Fazit, sollte demnach auch die Schlafgesundheit untersucht und multidisziplinär verbessert werden, um langfristige Gesundheitsprobleme zu vermeiden und gesundes Altern zu unterstützen.

Referenzen:

Du M, Yang P, Li M, Yu X, Wang S, Li T, Huang C, Liu M, Song C, Liu J. Effects of sleep quality on the risk of various long COVID symptoms among older adults following infection: an observational study. BMC Geriatr. 2025 Jan 9;25(1):20. doi: 10.1186/s12877-025-05675-5. PMID: 39789478; PMCID: PMC11715736.