

Schlafstörungen, Inflammation – Zusammenhang mit Depression?

Datum: 25.06.2026

Original Titel:

Association between sleep disturbances and circulating inflammatory markers in depressive and bipolar disorders: a systematic review and meta-analysis

Kurz & fundiert

- Zusammenhang zwischen Schlafstörungen, Inflammation und Depression?
- Systematischer Review mit Metaanalyse über 13 Studien
- Schlechter Schlaf und Immunsystem als gemeinsame Angriffspunkte bei Depression

MedWiss – Ein systematischer Review mit Metaanalyse über 13 Studien fand einen Zusammenhang zwischen Schlaf und Immunsystem bei Depression. Weitere Untersuchungen müssen die Ergebnisse prüfen und ermitteln, wie dies als Behandlungsansatz genutzt werden könnte.

Bei Depression kann es zu Schlafstörungen kommen. Ebenso können bei Depression manchmal verstärkt entzündliche Prozesse festgestellt werden. Ob ein Zusammenhang zwischen Schlafstörungen, wie beispielsweise Einschlafproblemen oder Schwierigkeiten durchzuschlafen, und Entzündungsprozessen (Inflammation) bei Depression oder der Bipolaren Störung besteht, wird allerdings noch diskutiert.

Zusammenhang zwischen Schlafstörungen, Inflammation und Depression?

Wissenschaftler führten nun einen systematischen Review mit Metaanalyse durch, um Zusammenhänge zwischen Schlafstörungen und Entzündungsmarkern im Blut bei Erwachsenen mit Depression oder der Bipolaren Störung zu untersuchen. Die Recherche ermittelte relevante Studien in den medizin-wissenschaftlichen Datenbanken Pubmed, Scopus, PsycInfo, Web of Science, MEDLINE und CINAHL mit Veröffentlichungsdaten bis Januar 2025.

Systematischer Review mit Metaanalyse über 13 Studien

Der systematische Review umfasste 21 Studien. Davon wurden 13 Studien für die Metaanalyse berücksichtigt. Subjektive Schlafstörungen waren demnach signifikant mit inflammatorischen Markern assoziiert (13 Studien; n = 5 261; r = 0,12; 95 % Konfidenzintervall, KI: 0,056 - 0,175; p < 0,001). Speziell wurde dies anhand des C-reaktiven Proteins (CRP) bei unipolarer Depression gesehen (8 Studien; n = 4 949; r = 0,08; 95 % KI: 0,018 - 0,147; p = 0,012). Zu Interleukinen (IL-6,

IL-1 β , IL-8) und TNF- α (Tumornekrose-Faktor alpha) fand sich hingegen kein statistisch signifikanter Zusammenhang. Es gab zudem in der weiteren Analyse keinen Hinweis auf Körpergewicht (BMI, body mass index) oder Geschlecht der Patienten als moderierende Faktoren. Die Zahl der Studien zur Bipolaren Studien war zu gering für eine Metaanalyse.

Schlechter Schlaf und Immunsystem als gemeinsame Angriffspunkte gegen Depression

Die Autoren schließen, dass die Ergebnisse auf einen möglichen Zusammenhang zwischen Schlaf und Immunsystem in der Pathophysiologie zumindest der unipolaren Depression deuten. Allerdings berichten die Wissenschaftler von einer hohen Heterogenität der Studien. Weitere Untersuchungen müssten die Einschätzung daher prüfen und ermitteln, wie dies als Behandlungsansatz genutzt werden könnte.

Referenzen:

Fiori V, Lombardo C, Balleisio A. Association between sleep disturbances and circulating inflammatory markers in depressive and bipolar disorders: a systematic review and meta-analysis. *Sleep Med.* 2026 Mar;139:108735. doi: 10.1016/j.sleep.2025.108735. Epub 2025 Dec 26. PMID: 41475163.