

Wichtiger Behandlungsaspekt bei Endometriose: Schlechtere Schlafqualität

Datum: 27.05.2026

Original Titel:

Is endometriosis associated with poor sleep quality? A meta-analysis

Kurz & fundiert

- Wie ist die Schlafqualität bei Endometriose?
- Systematischer Review mit Metaanalyse über 6 Studien
- Zwischen 50 und 847 Teilnehmerinnen
- Schlechtere Schlafqualität bei Endometriose wichtiger Behandlungsaspekt

MedWiss – Ein systematischer Review mit Metaanalyse über 6 Studien fand, dass Frauen mit Endometriose im Schnitt schlechter schlafen als Kontrollen. Da Schlafqualität ein bekannter Faktor bei der Chronifizierung von Schmerz ist und zur Belastung durch die Endometriose beiträgt, sollte dies demnach verstärkt in Forschung und Behandlung berücksichtigt werden.

Endometriose ist eine entzündliche Erkrankung, die durch Hormone angetrieben wird. In verschiedenen Geweben siedelt sich Gebärmuttergewebe an und führt zu Läsionen und starken Schmerzen. Bis zu 15 % der Frauen weltweit leiden an Endometriose, mit Symptomen wie chronischen Schmerzen, unerfülltem Kinderwunsch oder anhaltender Fatigue. Die Lebensqualität der betroffenen Frauen kann aber auch unter schlechter Schlafqualität leiden, legten Studien nahe. Wissenschaftler analysierten nun, wie viel zu diesem Problem bei Endometriose bekannt ist.

Wie ist die Schlafqualität bei Endometriose?

In einem systematischen Review ermittelten die Autoren relevante Fall-Kontroll-Studien mit Erfassung der Schlafqualität aus den medizin-wissenschaftlichen Datenbanken PubMed und Embase. Die Metaanalyse der Studien untersuchte den Zusammenhang zwischen Endometriose und Schlafqualität, ermittelt zum Teil mit dem standardisierten Fragebogen PSQI (Pittsburg Sleep Quality Index).

Systematischer Review mit Metaanalyse über 6 Studien

Die Metaanalyse umfasste 6 Studien mit jeweils zwischen 50 und 847 Teilnehmerinnen. Die Schlafqualität unterschied sich signifikant zwischen den Frauen mit und ohne Endometriose (Mittelwertdifferenz, MD: 0,69; 95 % Konfidenzintervall, KI: 0,28 - 1,09), allerdings mit hoher

Heterogenität zwischen den Studien ($I^2 = 94\%$; $p < 0,01$). Aus der Differenz der Studienergebnisse berechneten die Autoren einen Anstieg im PSQI um 2,44 Punkte, entsprechend einer schlechteren Schlafqualität der Endometriose-Patientinnen (95 % KI: 0,99 - 3,85). Dieser Zusammenhang blieb auch in der weiteren Analyse und bei Berücksichtigung möglicher relevanter Faktoren bestehen.

Schlechtere Schlafqualität bei Endometriose wichtiger Behandlungsaspekt

Die Autoren schließen, dass Frauen mit Endometriose im Schnitt eine geringere Schlafqualität haben als Frauen ohne Endometriose. Dies könnte mit Rückkopplungen von Inflammation und hormonellem Ungleichgewicht in Zusammenhang stehen, vermuten die Wissenschaftler. Zentral jedoch sei, dass Schlafqualität ein bekannter Faktor bei der Chronifizierung von Schmerz ist. Weitere Forschung und Behandlungspläne sollten demnach verstärkt auch den Schlaf bei Frauen mit Endometriose berücksichtigen, um die Belastung durch die Erkrankung besser zu reduzieren.

Referenzen:

Paul J, Harley KG. Is endometriosis associated with poor sleep quality? A meta-analysis. *Womens Health (Lond)*. 2026 Jan-Dec;22:17455057261446947. doi: 10.1177/17455057261446947. Epub 2026 Apr 29. PMID: 42056713.