



Schlaflosigkeit: Insomnie mit höherem Schlaganfallrisiko verbunden

Internationale Übersichtsarbeit mit Beteiligung der MedUni Wien bündelt Daten zu Gesundheitsfolgen

(Wien, 28-09-2026) Schlaflosigkeit (Insomnie) ist nicht nur mit schlechtem Schlaf und eingeschränkter Leistungsfähigkeit am Tag verbunden, sondern kann auch ein Hinweis auf erhöhte gesundheitliche Risiken sein. Eine internationale Übersichtsarbeit der European Academy of Neurology unter Beteiligung der MedUni Wien zeigt einen Zusammenhang mit Schlaganfall, Krankenhausaufnahmen sowie mehreren neurologischen und psychischen Erkrankungen. Die Ergebnisse wurden im hochrangigen Fachjournal *Sleep Medicine Reviews* veröffentlicht.

Für die Untersuchung fasste das Forschungsteam die verfügbare Evidenz zu sieben Bereichen zusammen: Demenz, Schlaganfall, Depression, suizidalem Verhalten, Sterblichkeit, Arbeitsunfällen und Krankenhausaufnahmen. Zusätzlich wurden neue systematische Reviews zu Schlaganfall, Arbeitsunfällen und Krankenhausaufnahmen durchgeführt.

Zusammenhang mit Schlaganfall und Krankenhausaufnahmen

Für die Analyse zum Schlaganfall wurden neun Studien mit insgesamt mehr als 1,3 Millionen Teilnehmer:innen identifiziert, sechs davon konnten in einer Metaanalyse zusammengeführt werden. Demnach war Insomnie mit einem um 26 Prozent höheren Schlaganfallrisiko verbunden. Für Krankenhausaufnahmen wurden fünf Studien ausgewertet; die Metaanalyse ergab bei Menschen mit Insomnie um 28 Prozent höhere Chancen auf eine Hospitalisierung.

Auch für weitere Bereiche der Gehirn- und psychischen Gesundheit zeigten sich Zusammenhänge. Mehrere systematische Reviews fanden Assoziationen zwischen Insomnie und Demenz, insbesondere Alzheimer-Krankheit, sowie mit Depression und suizidalem Verhalten. Die Ergebnisse waren allerdings nicht bei allen untersuchten Endpunkten einheitlich.

„Schlaf sollte in jedem Lebensalter Teil der Diskussion über Gehirngesundheit sein. Wir sollten das Bewusstsein für Insomnie und ihre Behandlung stärken und dafür sorgen, dass Schlaf auch in Programmen zur Gesundheitsförderung in Gemeinden, Schulen und am Arbeitsplatz berücksichtigt wird“, sagt Ko-Autor Stefan Seidel von der MedUni Wien. Der Neurologe und Schlafmediziner mit Lehrauftrag an der MedUni Wien ist ärztlicher Direktor der Klinik Pirawarth und initiierte in seiner Funktion als Mitglied der EAN diese Studie.



Zusammenhang bedeutet nicht Ursache

Die Autor:innen betonen, dass die Ergebnisse keine direkte ursächliche Wirkung der Insomnie belegen. Unterschiede bei der Definition von Schlaflosigkeit sowie mögliche Einflussfaktoren wie die Einnahme von Schlafmedikamenten schränken die Aussagekraft einzelner Analysen ein. Die Ergebnisse sprechen jedoch dafür, Insomnie als möglichen Warnhinweis im Zusammenhang mit Gehirn- und psychischer Gesundheit stärker zu berücksichtigen.

Publikation: Sleep Medicine Reviews

Insomnia as risk factor for brain, mental and general health consequences: an umbrella systematic review.

Vignatelli L, Leone MA, Pupillo E, Seidel S, et al.: Sleep Medicine Reviews, 2026.

DOI: 10.1016/j.smr.2026.102372

Rückfragen bitte an:

Mag. Johannes Angerer
Leiter Unternehmenskommunikation
Tel.: +43 (0)664 80016-11501
E-Mail: presse@meduniwien.ac.at
Spitalgasse 23, 1090 Wien
www.meduniwien.ac.at

Mag.^a Karin Kirschbichler
Unternehmenskommunikation
Tel.: +43 (0)664 80016-11505
E-Mail: presse@meduniwien.ac.at
Spitalgasse 23, 1090 Wien
www.meduniwien.ac.at

Medizinische Universität Wien – Kurzprofil

Die Medizinische Universität Wien (kurz: MedUni Wien) ist eine der traditionsreichsten medizinischen Ausbildungs- und Forschungsstätten Europas. Mit rund 9.000 Studierenden ist sie heute die größte medizinische Ausbildungsstätte im deutschsprachigen Raum. Mit mehr als 6.500 Mitarbeiter:innen, 30 Universitätskliniken und zwei klinischen Instituten, zwölf medizintheoretischen Zentren und zahlreichen hochspezialisierten Laboratorien zählt sie zu den bedeutendsten Spitzenforschungsinstitutionen Europas im biomedizinischen Bereich. Die MedUni Wien besitzt mit dem Josephinum auch ein medizinhistorisches Museum.