MEDIZINISCHER UND THERAPEUTISCHER NUTZEN

Cannabiskonsum hilft bei Schlafproblemen.

Eher falsch

Einordnung

Schlafprobleme können die Qualität, Dauer und den Rhythmus des Schlafs beeinträchtigen und treten oft als Schwierigkeiten beim Ein- oder Durchschlafen auf. Ursachen können Stress, ungesunde Schlafgewohnheiten, psychische oder körperliche Erkrankungen, der Einfluss von Medikamenten oder psychotropen Substanzen sein.

Synthese

Vor dem Hintergrund der aktuellen Studienlage gibt es nicht genügend belastbare Daten, die belegen, dass Cannabis gegen Schlafproblemen wirksam hilft. Im Gegenteil, regelmäßiger Cannabiskonsum kann Schlafprobleme verursachen.

Zentrale Erkenntnisse

- Studien zeigen, dass Cannabis einen positiven wie auch negativen Einfluss auf den Schlaf haben kann.[1, 2]
- Vereinzelte Studien auf Basis von Selbstberichten deuten darauf hin, dass Cannabis die Einschlafzeit verringern und die Durchschlafzeit erhöhen könnte,[3, 4] insbesondere bei Menschen mit chronischen Schmerzen.[4, 5]
- Demgegenüber können objektive Untersuchungsmethoden zur Messung der Schlafqualität nicht bestätigen, dass Cannabis den Schlaf verbessert[5] und eine Vielzahl von experimentellen und Befragungsstudien zeigen, dass Cannabiskonsum die Schlafqualität verschlechtern kann.[2, 4]
- Studien beschreiben zudem, dass die selbstberichteten positiven Effekte von Cannabis auf den Schlaf langfristig abnehmen und sich die Schlafqualität am Tag nach dem Konsum häufig verschlechtert.[4]
- Auch beschreiben Studien, dass chronischer Cannabiskonsum mit einer schlechteren Schlafqualität einhergeht, und Versuche, den Cannabiskonsum zu beenden, zu einer Entzugssymptomatik und damit einhergehend länger anhaltenden Schlafproblemen führen können.[3, 6]
- Insgesamt ist die Studienlage nicht ausreichend, um zu belegen, dass Cannabis zur Behandlung von Schlafproblemen geeignet ist.[4, 7]

Daten nach Zielgruppen

Zielgruppe	Kenntnis %	Bedeutung Punkte	Richtigkeit Punkte	Prävention Punkte	Bev. Relevanz Punkte
Erwachsene (18-70)	39	62	56	39	17
Minderjährige (16-17)	31	56	60	35	12
Konsumierende	71	75	46	51	k. A.
Junge Erwachsene (18-26)	54	62	55	40	k. A.
Eltern	45	63	54	41	k. A.

- **Kenntnis** — Anteil der Befragten, die den Mythos kennen (0–100 %). Höher = bekannter.
- **Bedeutung** — Subjektive Wichtigkeit des Mythos für den eigenen Umgang mit Cannabis (0–100 Punkte). Nur bei Personen erhoben, die den Mythos kennen.
- **Richtigkeit** — Übereinstimmung der Einschätzung mit der wissenschaftlichen Klassifikation (0–100 Punkte). Höher = treffender.
- **Prävention** — Kombination aus Bedeutung und Fehleinschätzung (0–100 Punkte). Höher = größerer Präventionsbedarf.
- **Bevölkerungsrelevanz** — Bevölkerungsbezogene Risikobedeutung (0–100 Punkte) — kombiniert die individuelle Präventionsbedeutung mit dem Verbreitungsgrad des Mythos. Nur für Volljährige (18–70) und Minderjährige (16–17) erhoben.

Diesen Mythos im Daten-Explorer ansehen cannabismythen.de/daten/m18-schlaf/

Referenzen

1. Edwards, D. and F.M. Filbey. Are Sweet Dreams Made of These? Understanding the Relationship Between Sleep and Cannabis Use. Cannabis Cannabinoid Res. 2021. 6. (6): p. 462-473. 10.1089/can.2020.0174.
2. Costa, N.L., et al. Sleep quality of adult recreational cannabis users: a systematic review of literature. Trends Psychiatry Psychother. 2025. 47. p. e20240802. 10.47626/2237-6089-2024-0802.
3. Babson, K.A., J. Sottile, and D. Morabito. Cannabis, Cannabinoids, and Sleep: a Review of the Literature. Current Psychiatry Reports. 2017. 19. (4): p. 23. 10.1007/s11920-017-0775-9.
4. Amaral, C., et al. Cannabis and sleep disorders: not ready for prime time? A qualitative scoping review. J Clin Sleep Med. 2023. 19. (5): p. 975-990. 10.5664/jcsm.10428.
5. Velzeboer, R., et al. Cannabis dosing and administration for sleep: a systematic review. Sleep. 2022. 45. (11). 10.1093/sleep/zsac218.
6. Kaul, M., P.C. Zee, and A.S. Sahni. Effects of Cannabinoids on Sleep and their Therapeutic Potential for Sleep Disorders. Neurotherapeutics. 2021. 18. (1): p. 217-227. 10.1007/s13311-021-01013-w.
7. Kuhathasan, N., et al. The use of cannabinoids for sleep: A critical review on clinical trials. Exp Clin Psychopharmacol. 2019. 27. (4): p. 383-401. 10.1037/pha0000285.