

Blaulicht-Filter gegen Manien?

Datum: 06.03.2026

Original Titel:

Ottawa Sunglasses at Night Investigators and Coordinators. The Ottawa sunglasses at night study: A randomized controlled trial of blue-blocking glasses for mania

Kurz & fundiert

- Blaulicht blockieren – hilft das bei Manien?
- Randomisiert-kontrollierte Studie mit 42 stationären Patienten
- Keine signifikanten Unterschiede über 2 Wochen

MedWiss – Trotz biologischer Plausibilität und vielversprechenden vorherigen Studien fand eine randomisiert-kontrollierte Studie über 2 Wochen mit 42 Patienten in stationärer Behandlung keinen Effekt von Blaulicht-blockierenden Brillen auf manische Symptome und den Medikamentengebrauch.

Die Bipolare Störung ist eine psychische Erkrankung, bei der sich depressive Phasen mit manischen oder hypomanischen Phasen abwechseln. Besonders bei der Manie ist ein zentrales Element die Dysregulierung der inneren biologischen Uhr. Das stärkste zeitgebende Signal ist blaues Licht (mit kurzen Wellenlängen). Lichtempfindliche Ganglionzellen der Retina im Auge, die das Pigment Melanopsin enthalten, sind dafür besonders empfindlich. Blaulicht am Abend zu blockieren, schafft daher einen Zustand physiologischer Dunkelheit.

Blaulicht blockieren - hilft das bei Manien?

Wissenschaftler führten nun eine randomisiert-kontrollierte Studie in einer großen akademischen Klinik durch. Stationär behandelte Personen mit Manie erhielten zufällig entweder ergänzend Blaulicht-blockierende Brillen oder leicht gefärbte Brillen ohne Effekt auf das Blaulicht. Die Teilnehmer nutzten diese Brillen bis zur Entlassung oder für bis zu zwei Wochen. Primär ermittelte die Studie Verbesserungen von manischen Symptomen auf der Skala YMRS (Young Mania Rating Scale). Sekundär analysierten die Autoren Unterschiede im Medikamentengebrauch.

Randomisiert-kontrollierte Studie mit 42 stationären Patienten

Insgesamt nahmen 42 Patienten an der Studie teil, die entweder Blaulicht-blockierende Brillen (n = 20; Block-Gruppe) oder Kontrollbrillen (n = 22; Kontroll-Gruppe) erhielten. Es konnten keine signifikanten Verbesserungen in den manischen Symptomen im Vergleich von Block- zu Kontrollgruppe festgestellt werden. Nominell wurde nach 2 Wochen ein Vorteil in der Kontroll-Gruppe gesehen. Die durchschnittliche Antipsychotika-Dosis (Risperidon-Äquivalente) lag bei 7,2

mg/Tag vs. 7,1 mg/Tag und unterschied sich nicht signifikant ($p = 0,29$). Auch die Dosierung von Benzodiazepinen unterschied sich nicht zwischen den Gruppen (0,7 mg/Taglorazepam-Äquivalente für beide Gruppen; $p = 0,67$).

Keine signifikanten Unterschiede über 2 Wochen

Somit fanden die Autoren trotz biologischer Plausibilität und vielversprechenden vorherigen Studien keinen Effekt von Blaulicht-blockierenden Brillen auf manische Symptome und den Medikamentengebrauch der teilnehmenden Patienten in stationärer Behandlung.

Referenzen:

Fiedorowicz JG, Mikhail E, Solmi M, Burns JK, Yu J, Siddiqi S, Nguyen T, Smith AL, Robillard R; Ottawa Sunglasses at Night Investigators and Coordinators. The Ottawa sunglasses at night study: A randomized controlled trial of blue-blocking glasses for mania. *J Affect Disord.* 2026 Apr 1;398:120910. doi: 10.1016/j.jad.2025.120910. Epub 2025 Dec 18. PMID: 41421618.