MedWiss.Online

Fatigue lindern mit Licht am Morgen

Datum: 26.08.2026

Original Titel:
Exploratory crossover field study indicates efficacy and feasibility of light therapy glasses to mitigate fatigue in multiple sclerosis

Kurz & fundiert

- Blaulicht-Brille gegen Fatigue bei Multipler Sklerose (MS)?
- Pilotstudie: Randomisiert-kontrolliertes Überkreuzdesign mit 20 Teilnehmern
- Helles Blaulicht versus mattes Rotlicht
- Linderung mit beiden Lichtarten, aber stärker (klinisch bedeutsam) mit Blaulicht
- Weniger Fatigue mit 20 min Licht am Morgen

MedWiss – **Eine Pilotstudie mit 20 Teilnehmern mit Multipler Sklerose (MS) fand vielversprechende Hinweise für die Linderung von Fatigue durch Lichttherapie mit speziellen Brillen. Die Behandlung erwies sich als machbar und gut verträglich.**

Fatigue ist ein häufiges, klinisch bedeutsames und anhaltendes Symptom bei Multipler Sklerose (MS). Die starken Einschränkungen durch das Erschöpfungssyndrom belasten die Alltagsfunktionalität und Lebensqualität. Die Ursache der Fatigue ist jedoch nicht gut verstanden. Daher stehen auch nur begrenzt Behandlungen zur Verfügung. Entsprechend wichtig sind Untersuchungen zu möglichen ergänzenden Ansätzen.

Blaulicht-Brille gegen Fatigue bei MS?

Wissenschaftler untersuchten nun die Machbarkeit und Wirksamkeit einer Behandlung mit einer Blaulicht-Brille zur Linderung von MS-Fatigue. Die Studie wurde randomisiert mit einer aktiven Kontrolle im Überkreuzdesign durchgeführt bei Patienten mit MS und ausgeprägter Fatigue (Fatigue Severity Scale, FSS, Gesamtwert > 36). Die Teilnehmer nutzten jeden Tag nach dem Erwachen für 20 Minuten entweder eine Brille mit hellem Blaulicht oder mattem Rotlicht. Jede dieser Interventionsphasen wurde über eine Woche durchgeführt, mit einer Auswaschphase von 6 Tagen. Der Schweregrad der Fatigue wurde in jeder Behandlungswoche viermal mit dem FSS-Fragebogen als primäres Behandlungsergebnis erfasst. Darüber hinaus ermittelte die Studie den Gesamteffekt jeder Intervention jeweils vor und nach der Behandlung sowie um 13 Uhr jedes Behandlungstages mit Hilfe der Skala VAS (visual analogue scale) für Fatigue. Die Lebensqualität wurde viermal pro Woche erfasst (Multicultural Quality of Life Index). Die Machbarkeit untersuchten die Autoren mit Hilfe von Selbstberichten der Patienten zu Komfort, Nebenwirkungen und Schlafqualität.

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de

Randomisiert-kontrollierte Pilotstudie mit 20 Teilnehmern

Insgesamt nahmen 20 Patienten mit MS im Alter von 23 bis 62 Jahren an der Studie teil. Das durchschnittliche Alter betrug 40,5 Jahre, die Gruppe bestand aus 5 Männern und 15 Frauen. Die meisten Teilnehmer (n = 13) litten seit mehr als 5 Jahren an MS.

Beide Interventionen senkten den Gesamt-FSS-Score signifikant am 6. und 7. Interventionstag. Blaulicht erreichte am 6. Tag eine klinisch bedeutsame Besserung des Fatigue-Schweregrads. Mit beiden Interventionen sank auch die Einschätzung des Schweregrades der Fatigue mittels VAS direkt im Anschluss an die Behandlung sowie um 13 Uhr des Behandlungstages. In der nachträglichen (Post-hoc) Analyse zeigten sich signifikant niedrigere VAS-Werte direkt nach der Intervention (39,8 ± 21,3; $p < 0,001$) und um 13 Uhr (44,4 ± 21,1; $p < 0,001$) als direkt vor der Intervention (51,1 ± 25,0). Die Linderung mit Blaulicht war signifikant größer (Gesamt VAS-Werte: Blaulicht: 42,8; Rotlicht: 47,4; $p = 0,022$).

Es konnten keine Effekte auf die Lebensqualität festgestellt werden. Die Teilnehmer berichteten größeren Komfort, verbessertes Wohlbefinden und reduzierte Fatigue mit der Blaulicht-Brille. Es gab nur geringfügige Nebenwirkungen. Die empfundene Schlafqualität veränderte sich nicht.

Weniger Fatigue mit 20 min Licht am Morgen

Die Autoren schließen, dass die kleine Pilotstudie vielversprechende erste Hinweise für einen Beitrag von Lichttherapie mit speziellen Brillen zur Linderung von Fatigue bei einer MS liefert. Die Behandlung erwies sich als machbar und gut verträglich. Größere Studien sollen diese Effekte nun prüfen und langfristige Einflüsse der ergänzenden Behandlung auf Fatigue ermitteln.

Referenzen:
Ottersbach J, Canazei M, Bauer SK, Hfalek C, Berggold C, Wetter TC, Lee DH, Linker RA, Popp RFJ. Exploratory crossover field study indicates efficacy and feasibility of light therapy glasses to mitigate fatigue in multiple sclerosis. Sci Rep. 2026 Jun 23;16(1):19533. doi: 10.1038/s41598-026-56950-3. PMID: 42336901; PMCID: PMC13291330.

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de