

Gelbe Brillen für die elektronisch-blaue Nacht, nicht nur bei Depressionen: Schlafstörungen durch Display-Licht können mit simplem Trick verbessert werden

Datum: 15.03.2018

Original Titel:

Blocking nocturnal blue light for insomnia: A randomized controlled trial.

Schlafprobleme sind meistens vielschichtig. Oft tragen dazu eben nicht nur biochemische Ungleichgewichte aufgrund einer Erkrankung wie Depressionen bei, sondern auch Lebensweisen (spätes aktivierendes Fernsehen), Angewohnheiten (Kaffeekonsum nach dem Abendessen) und ungünstige Umstände (Schichtbetrieb) bei. Ein Element, das generell wenig förderlich für den gesunden Schlaf ist, ist die ständige Präsenz leuchtender Bildschirme. Gerade wenn die elektronischen Geräte wie beispielsweise Smartphones kurz vor der Schlafenszeit genutzt werden, kann das blaue Licht der Bildschirme die Ausschüttung unseres Schlafhormons Melatonin unterdrücken und uns dadurch aufwecken statt schläfrig zu machen.

Verschiedene Forscher hatten bereits den Einsatz von Blaulicht-Sonnenbrillen vorgeschlagen. Eine kürzlich in der Fachzeitschrift *Ophthalmic and Physiological Optics* erschienene Übersichtsstudie von Lawrenson und Kollegen (2017) fand allerdings nur wenige, nämlich drei Studien, die vertrauenswürdig getestet hatten, ob solche Brillen einen Einfluss auf die Schlafqualität hätten. Die Ergebnisse waren zu dem Zeitpunkt noch sehr widersprüchlich.

Wissenschaftler der Columbia Universität in New York, USA, um Dr. Shechter untersuchten nun noch spezifischer, ob speziell gelb-getönte Brillen zum Filtern des blauen Lichts den Schlaf von Personen mit Schlafstörungen verbessern konnten. Dazu sollten die Teilnehmer die Brillen vor der Schlafenszeit tragen.

Es wurden 14 Personen (8 Frauen, mittleres Alter 47 Jahre) für die Studie gewonnen, die unter Symptomen der Schlaflosigkeit litten. Sie sollten 2 Stunden vor dem Zubettgehen für 7 aufeinanderfolgende Abende entweder eine Brille mit gelbgetönten Gläsern (Blaulicht-filternd), oder mit klaren Gläsern (Placebo) tragen. Anschließend verwendeten die Teilnehmer für 4 Wochen keine Gläser, um schließlich in dieser Überkreuzungsstudie für eine Woche die Brille zu tragen, die sie in der ersten Behandlungswoche nicht getragen hatten. Damit konnte bei jedem Teilnehmer ein Unterschied zwischen Schlaf mit Blaufilter und ohne ermittelt werden. Am Ende jeder Behandlungswoche wurden die Teilnehmer mit üblichen Schlafstörungsfragebögen wie der Pittsburgh-Insomniabewertungsskala (*Pittsburgh Insomnia Rating Scale*, PIRS) zu ihrem Schlaf befragt. Täglich wurde auch nach dem Schlaf die Schlafqualität erfraget, und die Aktivität mittels Aktivitätsmessgerät am Handgelenk überprüft.

Die Studie fand, dass sich die Schlafqualität und Lebensqualität der schlaflosen Menschen klar verbesserten, wenn die Teilnehmer gelbe Brillen (im Vergleich zu klaren, farblosen Gläsern) vor der Schlafenszeit trugen. Die berichtete Aufwachzeit war deutlich später mit den getönten Gläsern. Ebenso verbesserten sich damit die empfundene Schlafdauer, die Schlafqualität und Schlaftiefe. Die Teilnehmer wachten also auch nicht mehr so leicht wegen Störungen auf. Die Studie gab damit

einen ersten Eindruck von der möglichen Unterstützung, die Menschen mit Schlafstörungen durch eine simple Veränderung der Gewohnheiten erhalten könnten. Es geht hierbei immerhin nicht um Verzicht auf das Fernsehprogramm oder den abendlichen Ausflug im Internet. Wenn aber solche elektronischen Geräte zu kurz vor dem Schlaf genutzt werden und mit ihrem blauen Licht den Tag-Nacht-Rhythmus durcheinanderbringen können, ist eine gelbe Brille möglicherweise ein sinnvoller, günstiger und einfach zu nutzender Trick, der zumindest diesen einen Schlafstörer in seine Grenzen weisen könnte. Um vom Arzt verschrieben werden zu können, braucht diese Therapie allerdings wahrscheinlich noch ausführlichere Studien.

Referenzen:

Shechter A, Kim EW, St-Onge MP, Westwood AJ. Blocking nocturnal blue light for insomnia: A randomized controlled trial. *J. Psychiatr. Res.* 2018;96:196-202.