

Grüne Lampe lindert Migräne

Datum: 30.10.2023

Original Titel:

Narrow band green light effects on headache, photophobia, sleep, and anxiety among migraine patients: an open-label study conducted online using daily headache diary

Kurz & fundiert

- Lindert schmalbandiges grünes Licht Migränesymptome?
- Offene, online durchgeführte Studie mit final 181 Teilnehmern
- Verwendung eines täglichen Kopfschmerztagebuchs, 2 stündige Grünlicht-Behandlung bei akuten Attacken
- Evaluierung von Kopfschmerzen, Lichtempfindlichkeit, Schlaf und Angstzuständen
- Bei Respondern Besserung von 82 % von 1 803 Attacken

MedWiss – Neue Forschungsdaten aus den USA deuten darauf hin, dass grünes Licht die Symptome während eines Migräneanfalls lindern kann. Untersucht wurden Kopfschmerzen, Lichtempfindlichkeit, Schlaf und Ängste.

In der Literatur wurde bereits beschrieben, dass schmalbandiges grünes Licht (NbGL) bei einer kleinen Anzahl von Probanden Migräne-Kopfschmerzen lindern kann. Eine aktuelle, prospektive, beobachtende, offene Real-World-Studie aus den USA hat nun untersucht, ob die Behandlung mit NbGL während eines Migräneanfalls die Wahrnehmung von Kopfschmerzen, Lichtempfindlichkeit, Angstzuständen sowie den Schlaf verbessern kann.

Untersuchung des Einflusses von grünem Licht auf Migränesymptome

Die Studie wurde in 2 Phasen bei Nutzern von NbGL-Lampen durchgeführt. In Phase 1 füllten die Nutzer der Lampe einen Fragebogen zu Krankheitscharakteristika aus, in Phase 2 führten die Teilnehmer 6 Wochen lang täglich ein Tagebuch. In dieser Zeit wurden die Teilnehmer gebeten, während akuten Migräneattacken eine 2-stündige Behandlung mit grünem Licht durchzuführen. Dies sollte nur erfolgen, wenn mindestens 2 Stunden in diesem Raum mit nur der grünen Lampe verbracht werden konnte.

Mit Hilfe der Tagebucheinträge wurden Verbesserungen der Symptome während eines Migräneanfalls evaluiert. Anschließend wurden die Teilnehmer anhand des Ausmaßes der Verbesserungen in Responder ($\geq 50\%$), Non-Responder ($< 50\%$), Super-Responder ($\geq 75\%$) und Super-Non-Responder ($< 30\%$) eingeteilt. Neben Migränesymptomen wurde die Schlafqualität in der Nacht nach Nutzung der Migräne-Lampe betrachtet.

Offene Studie mit final 181 Teilnehmern

Von 3 875 Nutzern der Migräne-Lampe stimmten 698 Personen (18 %) der Teilnahme an der Studie zu. Vollständige Daten wurden von insgesamt 181 Teilnehmern (26 %) erhoben. Anhand der oben genannten Kriterien wurden 61 % der Teilnehmer als Responder eingestuft, 39 % als Non-Responder. 42 % der Teilnehmer galten als Super-Responder, 27 % hatten hingegen nur gering ausgeprägte Verbesserungen (Super-Non-Responder).

Der Kopfschmerz besserte sich bei 55 % aller 3 232 Migräneattacken. Bei Respondern besserten sich 82 % von 1 803 Attacken, bei Non-Respondern dagegen 21 % von 1 429 Attacken. Die Lichtempfindlichkeit verbesserte sich bei 53 % aller Migräneattacken mit Nutzung der Lampe (68 % der Attacken bei Respondern, 35 % der Attacken bei Non-Respondern). Angstzustände verbesserten sich bei 34 % aller Migräneattacken, bei 46 % der Attacken bei den Respondern und bei 18 % der Attacken bei den Non-Respondern. Einen positiven Effekt auf den Schlaf berichteten Nutzer insgesamt bei 49 % aller Migräneanfälle, wobei Responder dies von 59 % der Attacken berichteten, Non-Responder dagegen bei 36 % der Attacken.

Grünes Licht verbessert womöglich Migräne-Symptome

Die Ergebnisse der Studie legen nahe, dass eine 2-stündige Behandlung mit grünem Licht während einer Migräneattacke mehrere Symptome lindern kann:

- Reduzierung von Schmerzen
- Verbesserung der Lichtempfindlichkeit (Photophobie)
- Verringerung von Angstzuständen
- Verbesserung der Schlafqualität

Allerdings sind laut der Autoren folgende Einschränkungen zu beachten. Die Migränediagnose wurde nicht nach einheitlichen Kriterien gestellt, zudem fehlte eine Kontrollgruppe in der Studie, die auch nicht verblindet erfolgte. Die Verbesserung der Lichtempfindlichkeit, der Angstzustände und des Schlafs bei den Studienteilnehmern könnte darüber hinaus auch auf die Verbesserung der Kopfschmerzen zurückzuführen sein.

Referenzen:

Lipton RB, Melo-Carrillo A, Severs M, Reed M, Ashina S, Houle T and Burstein R (2023) Narrow band green light effects on headache, photophobia, sleep, and anxiety among migraine patients: an open-label study conducted online using daily headache diary. Front. Neurol. 14:1282236. doi: 10.3389/fneur.2023.1282236