

## Zwei Wochen helles Licht bringt wenig gegen Fatigue

**Datum:** 24.07.2025

### **Original Titel:**

Assessing fatigue in myalgic encephalomyelitis/chronic fatigue syndrome patients before and after treatment with bright light therapy: A prospective randomized controlled crossover study

### **Kurz & fundiert**

- Chronische Fatigue, ME/CFS - effektive Behandlung gesucht
- Randomisiert-kontrollierte Studie mit 36 Teilnehmern
- Zwei Wochen helles Licht bringt wenig gegen Fatigue

**MedWiss - Lichttherapie über 2 Wochen, mit morgendlich einer halben Stunde bei 10 000 Lux, stellt nach einer randomisiert-kontrollierten Studie mit 36 Teilnehmern keine wirksame Behandlung für Fatigue bei ME/CFS dar. Allerdings könnte die Lichttherapie vorteilhaft für die Aufmerksamkeit der Patienten sein.**

---

Chronische Fatigue ist seit der Coronavirus-Pandemie ein stärker sichtbares Problem. Ansätze zur Behandlung sind aber immer noch limitiert. Die vorliegende Studie untersuchte, wie wirksam eine Behandlung mit hellem Licht (bright light therapy, Lichttherapie) Fatigue und kognitive Funktionen bei Patienten mit ME/CFS (Myalgische Enzephalomyelitis/Chronisches Fatigue-Syndrom) bessert.

### **Chronische Fatigue, ME/CFS - effektive Behandlung gesucht**

Die Studie wurde randomisiert-kontrolliert im Überkreuz-Design durchgeführt, sodass alle Teilnehmer eine Chance auf Durchführung der Lichttherapie hatten. Patienten mit einer ME/CFS-Diagnose wurden zufällig entweder erst einer Lichttherapie-Phase (Lichttherapie-Gruppe) oder zuerst einer Warteliste (Kontrollgruppe) für 2 Wochen, jeweils gefolgt von einer zweiwöchigen Auswaschphase und anschließend der jeweils anderen Behandlung, zugeteilt. Die Lichttherapie wurde mit Hilfe tragbarer Lichtboxen mit Vollspektrum sichtbarem Licht mit Luminanz von 10 000 Lux bei den Teilnehmern zuhause durchgeführt. Das Licht bestrahlte die Patienten jeden Morgen für 30 Minuten mit einem Abstand von 20 cm. Vorrangig ermittelten die Wissenschaftler die Stärke der Fatigue anhand des Chalder Fatigue Questionnaire Score (CFQ). Sekundär untersuchte die Studie kognitive Funktionen mit Hilfe einer standardisierten Testreihe (Test of Attentional Performance - TAP).

### **Randomisiert-kontrollierte Studie mit 36 Teilnehmern: Lichttherapie mit 10 000 Lux wirksam?**

Insgesamt nahmen 36 Patienten in ambulanter Behandlung an der Studie teil. Die Lichttherapie-

Gruppe umfasste 17 Patienten, die Kontrollgruppe umfasste 19 Patienten. Die meisten Teilnehmer (83,3 %; n = 30) waren Frauen, das durchschnittliche Alter betrug 38,2 Jahre. Im Mittel wiesen die Patienten einen Fatigue-Score (CFQ) von 26,4 (+/- 3,8) zu Beginn der Studie auf. Die durchschnittliche Dauer der Erkrankung zum Studienbeginn betrug 3,4 Jahre (+/- 3,8). Etwa 45 % der Patienten erhielten zudem eine POTS-Diagnose (posturales Tachykardie-Syndrom). Etwa die Hälfte der Teilnehmer (53 %; n = 19) berichteten, dass Fatiguesymptome zum ersten Mal nach einer Coronavirusinfektion aufgetreten waren, bei 16 % (n = 6) kam es zur erstmaligen Fatigue nach einer anderen Infektion (Influenza, EBV o. ä.). Jeder 6. Patient (22 %; n = 8) konnte hingegen die Fatigue nicht in Zusammenhang mit einer Infektion setzen, und bei 3 Personen (8 %) fehlten entsprechende Informationen.

Die Fatigue verbesserte sich nicht signifikant nach der Lichttherapie im Vergleich zur Kontrollgruppe in der vollständigen Analyse im Überkreuz-Design. Allerdings verbesserten sich Fatigue-Scores unmittelbar nach zwei Wochen Lichttherapie. Darüberhinaus zeigten die Patienten in einem Testelement der gesamten Testbatterie niedrigere Reaktionszeiten nach der Lichttherapie im Vergleich zur Kontrollgruppe.

### **Zwei Wochen helles Licht bringt wenig gegen Fatigue**

Die Autoren schließen, dass Lichttherapie über 2 Wochen keine wirksame Behandlung für Fatigue bei ME/CFS darstellt, aber womöglich vorteilhaft für die Aufmerksamkeit der Patienten sein könnte. Studien mit größeren Teilnehmerzahlen und längerer Behandlungsdauer könnten eventuell klarere Ergebnisse liefern.

#### **Referenzen:**

Ludwig B, Hauer L, Böck M, Schillerwein-Kral C, Weyer L, Moser D, Zehetmayer S, Trimmel K, Seidel S. Assessing fatigue in myalgic encephalomyelitis/chronic fatigue syndrome patients before and after treatment with bright light therapy: A prospective randomized controlled crossover study. *Sleep Med.* 2025 May;129:369-374. doi: 10.1016/j.sleep.2025.03.003. Epub 2025 Mar 14. PMID: 40120538.