

Pressemitteilung

Cochrane Deutschland

Georg Rüschemeyer

18.08.2023

<http://idw-online.de/de/news819294>

Forschungsergebnisse, Wissenschaftliche Publikationen
Ernährung / Gesundheit / Pflege, Medizin
überregional



Cochrane Review: Keine Evidenz für Nutzen von Blaulichtfilter-Brillen für Bildschirmlicht

Brillen mit einem Blaulichtfilter wirken sich offenbar nicht auf die Belastung der Augen durch Bildschirme oder die Schlafqualität aus. Dies ergab eine aktuelle systematische Übersichtsarbeit von Cochrane, welche die verfügbare Evidenz aus 17 randomisierten kontrollierten Studien auswertet.

In den letzten Jahren sind sie immer populärer geworden: Brillen mit einem Filter im blauen Bereich des Licht-Spektrums. Solche Blaulichtfilter sind als Zusatzoption gegen Aufpreis für reguläre Brillengläser zu haben oder als spezielle Filter-Brillen ohne Sehstärken-Korrektur. Das Marketing-Argument dahinter: Blaues Licht aus den LED-Bildschirmen von Computern und Handys könne zur schnelleren Ermüdung der Augen oder gar zu Schäden der Netzhaut, sowie zu Schlafstörungen führen. Davor sollen die Filter-Brillen schützen.

Ein aktueller Cochrane Review hat nun die verfügbare Evidenz aus 17 randomisierten kontrollierten Studien (RCTs) für die Wirksamkeit solcher Brillen als Schutz vor diesen und weiteren vermuteten Auswirkungen von Kunstlicht ausgewertet.

Demzufolge zeigt die verfügbare Evidenz keine positiven Effekte solcher Filter auf Ermüdung oder Gesundheit der Augen oder die Sehschärfe. Aussagen über die Qualität des Schlafs sind Basis der sehr widersprüchlichen Evidenz kaum möglich. Die vorhandenen RCTs haben erhebliche methodische Mängel, so dass diese Schlussfolgerungen streng genommen vorläufiger Natur sind und sich auf Basis weiterer, besser gemachter Studien noch ändern könnten. Zudem dauerten die Studien maximal fünf Wochen, so dass keine Aussagen über eventuelle Langzeiteffekte der Blaulichtfilter möglich sind. Unklar bleibt auch, ob bestimmte Personengruppen (etwa Menschen mit bestimmten Vorerkrankungen) möglicherweise doch von Blaulichtfiltern profitieren könnten. Methodisch bessere, längere Studien könnten hier für mehr Klarheit sorgen.

Weitere Details und Hintergrundinformationen zu diesem Review finden Sie auf dem deutschsprachigen Cochrane-Blog "WissenWasWirkt".

Originalpublikation:

Singh S, Keller PR, Busija L, McMillan P, Makrai E, Lawrenson JG, Hull CC, Downie LE. Blue-light filtering spectacle lenses for visual performance, sleep, and macular health in adults. Cochrane Database of Systematic Reviews 2023, Issue 8. Art. No.: CD013244. DOI: 10.1002/14651858.CD013244.pub2

URL zur Pressemitteilung: <https://wissenwaswirkt.org/blaulichtfilter>