

PRESSEMITTEILUNG

Testsieger unter den Schlaf-Apps: somnio erhält Bestnoten von Stiftung Warentest

Leipzig, 24. April 2024 - „Sehr gut“ für die Schlaf-App somnio: Stiftung Warentest hat 8 Schlaf-Apps getestet und die digitale Schlaf-Therapie somnio erreichte mit Bestnote (1,4) einen ersten Platz. Neben einer guten Bewertung der einzelnen Modulinhalte punktet somnio als beste Schlaf-App für die Tester:innen mit Bestnoten in den Bereichen Datensicherheit und wissenschaftlicher Wirksamkeitsnachweis.

Als erste und bisher einzige dauerhaft zugelassene digitale Gesundheitsanwendung (DiGA) im Bereich der Schlafmedizin setzt somnio die Inhalte der kognitiven Verhaltenstherapie für Insomnie (KVT-I) digital um und ermöglicht Betroffenen so einen zeitlich und räumlich unabhängigen Zugang zu wirksamen Behandlungsmethoden.

Wirksamkeit mehrfach wissenschaftlich nachgewiesen

Die Wirksamkeit und der medizinische Nutzen von somnio wurden bereits in zwei randomisierten kontrollierten Studien und für die Regelversorgung nachgewiesen. Durchschnittlich haben 64 Prozent der Anwendenden weniger Insomnie-Symptome und kommen auf durchschnittlich 64 Minuten weniger Wachzeit in der Nacht; sie können im Durchschnitt 29 Minuten schneller einschlafen, und 41 Prozent haben nach der Behandlung mit somnio auch langfristig keine Schlafstörungen mehr.¹

Katherina Jekerle und Dr. Noah Lorenz, Co-Geschäftsführende des Leipziger Medizinprodukte-Herstellers memento DE GmbH:

„Wir freuen uns über die hervorragende Beurteilung unserer Schlaf-App somnio durch Stiftung Warentest. Wir sind überzeugt, dass wir mit somnio einen wichtigen Beitrag für die Schlafgesundheit zahlreicher von Schlafstörungen Betroffener leisten können und möchten die Wirksamkeit unseres digitalen Schlaftrainings mit weiteren klinischen Studien untermauern.“

Von Fachgesellschaften bereits in europäische Behandlungsleitlinien aufgenommen

Bereits im Jahr 2023 wurde die digitale Schlaftherapie mit somnio von Fachgesellschaften in der europäischen Leitlinie in die Liste der empfohlenen Therapiemaßnahmen zur Erstbehandlung einer Insomnie aufgenommen. Noch vor dem Einsatz möglicher Schlafmedikamente empfehlen die nationalen und europäischen Fachgesellschaften die Kognitive Verhaltenstherapie für Insomnie (KVT-I) als Behandlungsmethode erster Wahl bei Insomnie.

Inzwischen haben sich mehr als 35.000 Betroffene von Schlafstörungen mit der digitalen Schlaftherapie somnio auf den Weg zurück zu gesundem Schlaf gemacht. Durch die Zulassung als DiGA kann somnio als App auf Rezept von Ärztinnen und Psychotherapeut:innen verordnet werden. Alle gesetzlichen und die meisten privaten Krankenversicherungen übernehmen dann die Kosten.

Volksleiden Schlafstörungen

In Deutschland leidet etwa ein Drittel der erwachsenen Bevölkerung gelegentlich an Schlafproblemen, etwa 6 % der erwachsenen Bevölkerung an einer klinisch relevanten Insomnie.² Die S3-Leitlinie empfiehlt die kognitive Verhaltenstherapie bei Insomnie (KVT-I) als bevorzugte Behandlungsmethode. In der Versorgungsrealität ist die konventionelle KVT-I aufgrund des Fachkräftemangels jedoch nur einem kleinen Bruchteil der Betroffenen zugänglich.

Die digitale Form der KVT-I, wie sie in somnio umgesetzt wird, stellt insbesondere angesichts der steigenden Prävalenz von Schlafstörungen³ eine digitale Behandlungsoption für Insomnie-Patient:innen dar, die keinen Zugang zur herkömmlichen KVT-I haben.

Über mementor

mementor entwickelt und vertreibt digitale Medizinprodukte in der Schlafmedizin und angrenzenden Bereichen. Ursprünglich gegründet von Dr. Noah Lorenz, Alexander Rötger, Jan Kühni und Daniel Rotzetter, setzt mementor dort an, wo die herkömmliche Versorgung von Patient:innen an ihre Grenzen stößt. Ziel ist es, Behandlungsbarrieren auszuräumen und Betroffenen einen Zugang zu evidenzbasierten Therapiemethoden zu ermöglichen. Neben somnio hat das Digital-Health-Unternehmen die digitale Bluthochdruck-Therapie actensio als erste zugelassene DiGA bei Bluthochdruck erfolgreich auf den Markt gebracht.

Seit August 2022 wird mementor als eigenständiger Geschäftsbereich von ResMed in Deutschland geführt. Geschäftsführer:innen sind Katherina Jekerle und Dr. Noah Lorenz. ResMed ist führender Anbieter für die Therapie schlafbezogener Atmungsstörungen und respiratorischer Erkrankungen im außerklinischen Bereich.

Pressekontakt

Michael Damm
+49 (0)341 581 444 33-8
michael.damm@mementor.de
www.mementor.de | www.somn.io

¹ Quelle: Schuffelen, J., Maurer, L. F., Lorenz, N., Rötger, A., Pietrowsky, R., & Gieselmann, A. (2023). The clinical effects of digital cognitive behavioral therapy for insomnia in a heterogenous study sample: Results from a randomized controlled trial. Sleep. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsad184>

² <https://www.gesundheitsinformation.de/schlafprobleme-und-schlafstoerungen-insomnie.html>

³ <https://www.barmer.de/presse/presseinformationen/pressearchiv/barmer-analyse-schlafstoerungen-nehmen-weiter-zu--1243652>