

Guter Schlaf ist erlernbar!

Bei **sonnio** sind die wirksamsten Techniken dieser Behandlungsmethode digitalisiert und auf individuelle Bedürfnisse zugeschnitten. Im Laufe des Programms lernen Sie auf abwechslungsreiche Weise, Ihren Schlaf langfristig zu verbessern und die Schlafprobleme zu überwinden.

Mit kreisenden Gedanken und Grübeln umgehen

Entspannungstechniken für schnelleres Einschlafen

 Von allen gesetzlichen Krankenversicherungen übernommen



Das digitale Schlaftraining

Basierend auf aktuellen
Behandlungsleitlinien



App
auf
rezept



Jetzt im App Store, im Google Play Store
oder direkt im Browser verfügbar



mementor health applications

CE zertifiziertes Medizinprodukt

Schlafstörungen - ein Volksleiden

Viele kennen das Gefühl: Der Schlaf will nicht kommen und je mehr man ihn herbeisehnt, desto länger lässt er auf sich warten. Häufen sich Nächte mit Ein- und Durchschlafstörungen über einen längeren Zeitraum, spricht man von einer Insomnie.

- > Knapp ein Drittel der Bevölkerung leidet mehrmals pro Woche unter Schlafproblemen.
- > 5-10% erfüllen alle Merkmale einer Insomnie.

Schlechte Stimmung, geringe Leistungsfähigkeit am Tag und ein geschwächtes Immunsystem sind nur einige der möglichen Folgen, die sich negativ auf das private wie auch berufliche Umfeld auswirken können. Langfristig steigt das Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden, an Diabetes zu erkranken oder eine psychische Störung zu entwickeln.

Ein gesunder Schlaf hingegen fördert Lern- und Gedächtnisprozesse und führt am Tag zu einer ausgeglicheneren Stimmung.



Albert, der digitale Schlafexperte

Bei **somnio** werden Sie von Albert begleitet, einem digitalen Schlafexperten. Hinter Albert steht ein von Schlafforschern entwickelter, intelligenter Algorithmus. Dieser kann das Schlaftraining spezifisch auf Ihre persönliche Situation anpassen. Albert führt Sie durch verschiedenen Module des Programms, stellt Ihnen Fragen zu Ihrem Schlaf und definiert mit Ihnen gemeinsam individuelle Ziele für einen besseren Schlaf.

Wirksamkeit in klinischer Studie bestätigt*

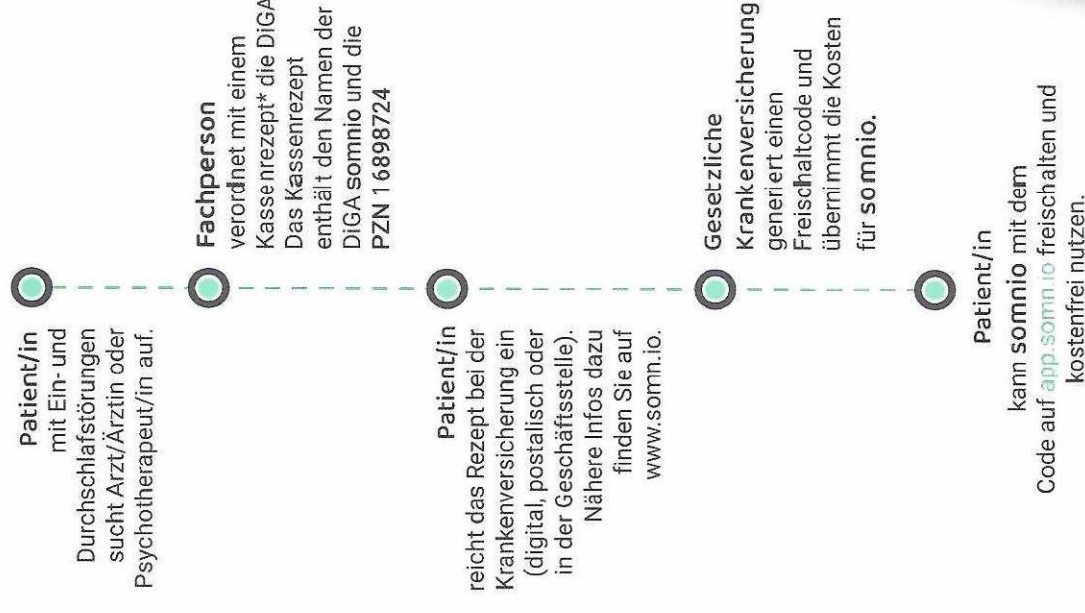
Das Schlaftraining wurde nach hohen wissenschaftlichen Standards auf seine Wirksamkeit getestet. Die Studie zeigte folgende Ergebnisse:



*Lorenz N, Heim E, Roetger A, Birrer E, Maercker A. Randomized Controlled Trial to Test the Efficacy of an Unguided Online Intervention with Automated Feedback for the Treatment of Insomnia. Behav Cogn Psychother 2019 May 6;47(3):287–302. PMID:30185239

somnio ist eine Digitale Gesundheitsanwendung (DiGA) die vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) zugelassen wurde. Alle gesetzlichen und viele private Krankenkassen übernehmen die Kosten.

Der Weg zur App auf Rezept:



*Für alternative Wege der Verordnung können Sie uns per Mail (medical@mementor.de) oder telefonisch (0341 581 444 33) kontaktieren.