

Noah Lorenz ist Gründer und Geschäftsführer von *mementor*, einem jungen Unternehmen, das digitale Gesundheitsanwendungen im Bereich der Schlafmedizin entwickelt. Sein Ziel ist es, digitale Behandlungsangebote für Personen mit Schlafstörungen in die Gesundheitsversorgung zu bringen.



**mementor somnium** ist ein digitales Schlaftraining zur Behandlung von Schlafstörungen. Ein virtueller Schlafcoach vermittelt evidenzbasierte Übungen und Techniken, um Schlafstörungen zu bewältigen.

# Wer steckt eigentlich hinter...

Schlafstörungen gehören zu den häufigsten psychischen Störungen weltweit. Neben gesundheitlichen Schäden verursachen sie hohe Kosten und stellen damit eine enorme Herausforderung für die Betroffenen und die Gesellschaft dar. Das digitale Behandlungsprogramm *mementor somnium* bietet Betroffenen einen niederschweligen Zugang zu wissenschaftlich fundierten Behandlungsmethoden.

Denn die Folgen von schlechtem Schlaf können gravierend sein: Betroffene leiden unter schlechter Stimmung und fühlen sich tagsüber weniger leistungsfähig, was sich negativ auf ihr privates und berufliches Umfeld auswirkt. Langfristig steigt sogar das Risiko einen Herzinfarkt zu erleiden, an Diabetes zu erkranken oder eine psychische Störung zu entwickeln.

Das Digital-Health-Unternehmen *mementor* brachte vor einiger Zeit Schlafexperten, Ärzte, Psychologen und Informatiker an einen Tisch und entwickelte eine Online-Lösung gegen Schlafstörungen. Das Programm erfasst Schlaf- und Verhaltensdaten des Patienten über ein digitales Schlaftagebuch (Kurzfragebögen am Morgen und am Abend) oder über Schlaftracker und vermittelt in sechs Sitzungen kognitiv verhaltenstherapeutische Techniken zur Behandlung der Insomnie.

Zum Einsatz kommt dabei ein virtueller Schlafexperte, den Nutzer zu jeder Zeit mit dem Laptop, Tablet oder Smartphone konsultieren können. In sechs Online-Sitzungen werden auf Basis von individuellen Schlafdaten anerkannte Übungen und Methoden aus der kognitiven Verhaltenstherapie eingesetzt, die den Schlaf langfristig verbessern.

Das Programm orientiert sich ausschließlich an leitliniengerechte Methoden aus der Schlaforschung. Betroffene lernen beispielsweise ihre Schlafzeiten zu optimieren, einem individuell abgestimmten Schlaf-Wach-Rhythmus zu folgen, mit schlafhindernden Gedanken umzugehen oder sich mittels Entspannungstechniken in einen schlafförderlichen Zustand zu bringen. Ein Vorteil für Betroffene ist, dass das Programm immer und überall verwendet werden kann. Lange Warte- oder Anfahrtszeiten sind mit dem online-Training kein Thema mehr.

Das Programm wurde in einer klinischen Studie auf seine Wirksamkeit überprüft. In sechs Wochen konnten die Studienteilnehmenden ihre Schlafprobleme im Mittel um 50 Prozent reduzieren. Ihnen gelang es durchschnittlich 18 Minuten schneller einzuschlafen und ihre nächtlichen Wachphasen um 31 Minuten zu verringern. Die Leistungsfähigkeit stieg am Tag um 25 Prozent. Durch Kooperationen mit Krankenkassen kann das Programm bereits einer Vielzahl von Betroffenen kostenfrei angeboten werden. Aktuell arbeitet *mementor* an einer flächendeckenden Kostenübernahme von Kassen. ■

Weitere Informationen finden Sie unter: [www.mementor.de](http://www.mementor.de)

