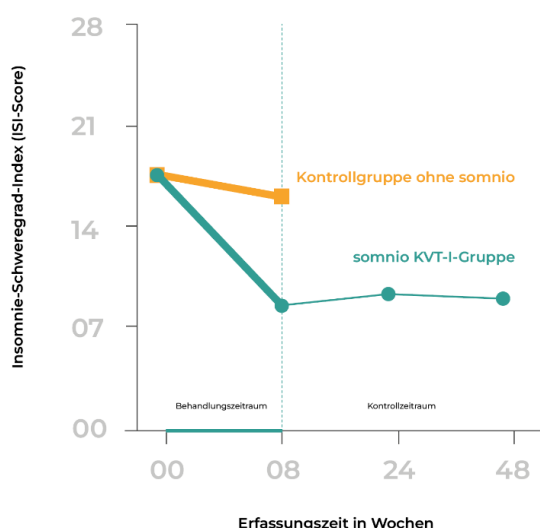


PRESSEMITTEILUNG

## DiGA somnio: Neue Studie bestätigt erneut Wirksamkeit von digitaler kognitiver Verhaltenstherapie bei Insomnie

**Leipzig, 16.08.2023** - Eine neue Studie der Abteilung für Psychotherapie der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf bestätigt die Wirksamkeit der Digitalen Gesundheitsanwendung (DiGA) somnio, die seit Oktober 2020 in Deutschland von Ärzt:innen und Psychotherapeut:innen verschrieben werden kann. Die randomisierte kontrollierte Studie belegt erneut, dass die mittels der DiGA somnio durchgeführte digitale KVT-I eine vielversprechende Methode zur Behandlung von Schlafstörungen innerhalb der regulären medizinischen Versorgung ist.

Das Ergebnis in Zahlen: 64% der Teilnehmer:innen waren sogenannte "Responder", bei ihnen konnte die Behandlung mit der DiGA somnio klinisch relevanten Erfolg erzielen und die Insomnie-Symptome konnten deutlich reduziert werden. 41% der Teilnehmer:innen wiesen nach der Behandlung mit somnio keine Schlafstörungen mehr auf. Die Proband:innen schliefen mit somnio im Schnitt 29 Minuten schneller ein und waren in der Nacht 64 Minuten weniger wach.<sup>1</sup> Die Studie wurde online im Juli 2023 im renommierten SLEEP® Journal der Sleep Research Society® veröffentlicht.



### Ergebnisse

**64%** "Responder":  
Signifikante Abnahme der Insomnie-Symptome

**41%** "Remission":  
Keine Insomnie-Symptome mehr

**29 min** schneller schliefen die somnio Nutzer:innen ein

**64 min** lagen die somnio Nutzerinnen nachts weniger wach

Grafik: eigene Darstellung

<sup>1</sup> Schuffelen, J., Maurer, L. F., Lorenz, N., Rötger, A., Pietrowsky, R., & Giesemann, A. (2023). The clinical effects of digital cognitive behavioral therapy for insomnia in a heterogenous study sample: Results from a randomized controlled trial. Sleep, zsad184. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsad184> (abgerufen am 26.07.2023)

## **Signifikante Reduktion der Insomnie-Symptome**

Die Studie mit dem Titel "The clinical effects of digital cognitive behavioral therapy for insomnia in a heterogenous study sample: Results from a randomized controlled trial" rekrutierte über 200 Teilnehmer:innen im Alter von 18 Jahren und älter, die die Kriterien für eine Insomnie-Erkrankung erfüllten. Die Teilnehmer:innen wurden zufällig entweder der KVT-I-Gruppe oder der Kontrollgruppe (Warteliste) zugeteilt. Anders als bei anderen Studien wurden auch Personen mit psychischen Begleiterkrankungen oder körperlichen Beschwerden, schichtarbeitende Personen und Personen, die zur gleichen Zeit aus anderen Gründen behandelt wurden, eingeschlossen.

Die Ergebnisse der Studie zeigen, dass die Anwendung einer digitalen KVT-I, bereitgestellt durch die DiGA somnio, zu einer signifikanten Reduktion der Insomnie-Schwere (gemessen mit dem Insomnia Severity Index) nach 8 Wochen im Vergleich zur Kontrollgruppe führte, wobei 64% als "Responder" (Insomnie Schweregrad Index  $\geq 8$  - die Behandlung war effektiv, die Symptome nahmen deutlich ab) eingestuft wurden und 41% eine "Remission" (Insomnie Schweregrad Index  $< 8$  - die Behandelten hatten keine klinisch relevante Schlafstörung mehr) erreichten.

"Durch die Einbeziehung einer versorgungsnahen Insomnie-Population und der Berücksichtigung von Begleiterkrankungen haben wir wertvolle Erkenntnisse gewonnen, die die Wirksamkeit der digitalen kognitiven Verhaltenstherapie bei Insomnie belegen", sagt Dr. Leonie Maurer, Leiterin der Science Abteilung des somnio Herstellers mementor. "Die Ergebnisse unterstreichen damit erneut die Eignung unserer DiGA somnio für den Einsatz in der Regelversorgung."

## **Positive Wirksamkeit auch Monate nach der Behandlung**

Darüber hinaus zeigten sich positive Effekte der digitalen KVT-I auf das Tagesbefinden und die Lebensqualität der Teilnehmer:innen. Symptome der Depression und Angst konnten ebenfalls reduziert werden. Die positive Wirksamkeit blieb auch nach der Behandlung bestehen: Sechs und zwölf Monate nach Beginn der Behandlung konnten anhaltende positive Effekte in der KVT-I-Gruppe festgestellt werden.

Prof. Dr. Christoph Schöbel, Professor für Schlafmedizin an der Ruhrlandklinik Essen bestätigt das Studienergebnis in seiner Arbeit: "Die Studie liefert erneut den Nachweis der Wirksamkeit digitaler KVT-I zur Behandlung von Schlafstörungen und der deutlichen Verbesserung des Wohlbefindens unserer Insomnie-Patient:innen. Die Ergebnisse sind ein großer Schritt vorwärts, um evidenzbasierte digitale Therapien in den klinischen Alltag zu integrieren und somit den Betroffenen eine effektive und zugängliche Behandlungsoption anzubieten."

Die vollständigen Ergebnisse der Studie sind im SLEEP® Journal der Sleep Research Society® veröffentlicht und können unter <https://academic.oup.com/sleep/advance-article/doi/10.1093/sleep/zsad184/7222305?searchresult=1> eingesehen werden.

## Über die Studie:

- Titel: The clinical effects of digital cognitive behavioral therapy for insomnia in a heterogenous study sample: Results from a randomized controlled trial
- Durchgeführt in Kooperation mit der mementor DE GmbH, Hersteller der digitalen Gesundheitsanwendung (DiGA) somnio
- Randomisierte kontrollierte Studie
- Rekrutierung einer versorgungsnahen Insomnie-Population in Deutschland
- Teilnehmerzahl: N = 238
- Primärer Endpunkt: Insomnie Schweregrad Index (ISI)
- Sekundäre Endpunkte: Müdigkeit, Tagesschläfrigkeit, allgemeines Wohlbefinden
- Langzeit-Follow-up bei der Interventionsgruppe nach sechs und zwölf Monaten

## Quellen

Schuffelen, J., Maurer, L. F., Lorenz, N., Rötger, A., Pietrowsky, R., & Giesemann, A. (2023). The clinical effects of digital cognitive behavioral therapy for insomnia in a heterogenous study sample: Results from a randomized controlled trial. *Sleep*, zsad184. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsad184> (abgerufen am 16.08.2023).

---

## Über somnio

somnio ist die erste und bisher einzige dauerhaft zugelassene App auf Rezept (DiGA) zur Behandlung von Insomnie. somnio setzt die Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie bei Insomnie (KVT-I) digital um. Die Wirksamkeit von somnio ist durch eine randomisierte kontrollierte Studie nachgewiesen. somnio ist als Medizinprodukt der Klasse I sowie als Digitale Gesundheitsanwendung (DiGA) zugelassen und für Patient:innen bei Vorlage eines Rezepts bei der gesetzlichen sowie vielen privaten Krankenkassen kostenfrei. Das Produkt ist per App oder im Web als Browser-Version verfügbar.

## 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. 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](mailto:michael.damm@mementor.de)  
[www.mementor.de](http://www.mementor.de) | [www.somn.io](http://www.somn.io)