



Endlich schlafen: Wie die App somnio Therapie statt Tipps liefert – Dr. Leonie Maurer Interview Teil II

Im [ersten Teil unseres Interviews](#) hat **Dr. Leonie Maurer**, Leiterin des Science Departments bei mementor, gezeigt, wie groß die Versorgungslücke bei Insomnie in Deutschland tatsächlich ist – und warum die kognitive Verhaltenstherapie für Insomnie (KVT-I) als wirksamste Behandlung gilt, aber viel zu wenige Betroffene sie erhalten. Im zweiten Teil geht es um die Lösung: Mit somnio steht PKV-Vollversicherten der HanseMerkur nun ein digitales Therapieangebot zur Verfügung. Dr. Maurer erklärt, wie die App funktioniert, was sie von klassischen Schlaf-Apps unterscheidet – und welche Verantwortung Krankenversicherungen bei der Aufklärung und Versorgung von Betroffenen tragen.

Mit somnio steht den PKV-Vollversicherten der HanseMerkur ab sofort ein digitales Therapieangebot zur Verfügung. Wie unterstützt die App Betroffene dabei, ihre Schlafgewohnheiten zu verbessern?

somnio setzt die Inhalte der KVT-I digital um, sodass sie sich am Smartphone, Tablet oder PC bearbeiten lassen. Über rund 90 Tage führt ein digitaler Schlafcoach die Nutzenden durch zwölf aufeinander aufbauende, interaktive Module: Sie lernen, wie Schlaf funktioniert, wie sie zur Ruhe kommen, wie sich die Verknüpfung von Bett und Schlaf wiederherstellen lässt und wie man mit Grübeln und Sorgen rund um den Schlaf umgeht.

Wie ist eine nachhaltige Wirkung gewährleistet?

Eine zentrale Rolle spielt dabei das digitale Schlaftagebuch: Die Nutzenden dokumentieren ihren Schlaf, und die Angaben fließen in die weiteren Empfehlungen ein, etwa zur passenden Bettzeit. Dadurch passt sich der weitere Programmverlauf an den Therapiefortschritt der jeweiligen Nutzenden individuell an.

Für den langfristigen Effekt ist wesentlich, dass die Betroffenen die neuen Schlafgewohnheiten selbst erarbeiten und dabei Strategien einüben, die sie auch nach Ende der Anwendung weiter nutzen können. Ein Baustein zur Rückfallprophylaxe bereitet zusätzlich darauf vor, mit späteren Schlafschwankungen umzugehen.

Was unterscheidet die digitale Therapie mit somnio von klassischen Ratgebern oder allgemeinen Schlaf-Apps, die ebenfalls Tipps für besseren Schlaf versprechen?

Der wichtigste Unterschied: Die meisten Schlaf-Apps bieten lediglich einzelne Elemente wie Entspannungsübungen, Einschlafgeschichten oder Schlafhygiene-Tipps. [somnio](#) vermittelt hingegen die vollständige kognitive Verhaltenstherapie für Insomnie (KVT-I), die von Leitlinien als Behandlung der ersten Wahl empfohlen wird. Zudem ist somnio als digitale Gesundheitsanwendung zugelassenes Medizinprodukt. Die klinische Wirksamkeit wurde in mehreren randomisiert-kontrollierten Studien nachgewiesen, während klassische Ratgeber- oder Wellness-Apps eine vergleichbare wissenschaftliche Prüfung in der Regel nicht durchlaufen.

Welche Rolle können Krankenversicherungen aus Ihrer Sicht generell beim Thema Schlafstörungen spielen?

Krankenversicherungen können hier gleich auf zwei Ebenen einen wichtigen Beitrag leisten. Die erste ist der

Zugang: Indem sie wirksame, leitliniengerechte Angebote in ihr Leistungsportfolio aufnehmen, helfen sie unmittelbar, die Versorgungslücke zu schließen. Gerade digitale Therapien eignen sich dafür, weil sie niederschwellig und ohne Wartezeit verfügbar sind, sodass Betroffene früher Hilfe erhalten.

Die zweite Ebene ist die Aufklärung. Viele Betroffene suchen gar nicht erst ärztliche Hilfe – oft, weil sie glauben, dass ihnen ohnehin nicht geholfen werden kann oder dass am Ende nur ein Schlafmittel verordnet wird. Genau hier können Versicherungen ansetzen: Sie erreichen viele Menschen direkt und können vermitteln, was gesunden Schlaf ausmacht, ab wann Beschwerden behandlungsbedürftig sind und dass es wirksame, ursachenorientierte Behandlungen jenseits von Medikamenten gibt. Wer weiß, dass es gute Lösungen für Schlafprobleme gibt, sucht möglicherweise auch früher und aktiver Hilfe. Der Insomnieforscher Prof. Colin Espie hat das treffend formuliert: Schlaf gehöre den Menschen selbst, nicht nur den Fachleuten (Espie, 2022). Wenn Betroffene früh und verständlich informiert werden, verkürzt das die jahrelange Reise bis zur richtigen Behandlung – und diese Aufklärung können Krankenversicherungen wirksam unterstützen.

Wenn Sie Menschen mit langjährigen Schlafproblemen einen Rat geben könnten: Warum lohnt es sich, das Thema aktiv anzugehen, statt sich dauerhaft mit schlechtem Schlaf zu arrangieren?

Es lohnt sich vor allem deshalb, weil der Gewinn weit über die Nächte hinausreicht. Schlaf ist eng mit fast allen Bereichen der Gesundheit verknüpft: Wenn er sich bessert, wirkt sich das spürbar auf Konzentration, Stimmung und Belastbarkeit am Tag aus, und langfristig auch auf das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und die psychische Gesundheit. Das zeigt sich auch in den Studien sehr deutlich: Menschen, die ihre Insomnie erfolgreich behandeln, schlafen nicht nur besser, sondern berichten darüber hinaus über weniger depressive Symptome und Ängstlichkeit, geringere Tagesmüdigkeit und Erschöpfung sowie eine bessere Lebensqualität und Leistungsfähigkeit am Tag (Spiegelhalder et al., 2025).

Einblicke in die somnio-App

Bildquellen

- pexels-pixabay-269141.jpg: pexels.com
- Leonie 3 (1).jpg: mementor DE GmbH