

Besser schlafen dank App? Medizin-Software im Selbsttest

Ärzte dürfen jetzt auch virtuelle Gesundheitsanwendungen verordnen. Es gibt sie gegen Migräne, Rückenschmerzen oder als Schlaftraining. Doch wie funktionieren sie? Was bringt's? Ein Erfahrungsbericht.

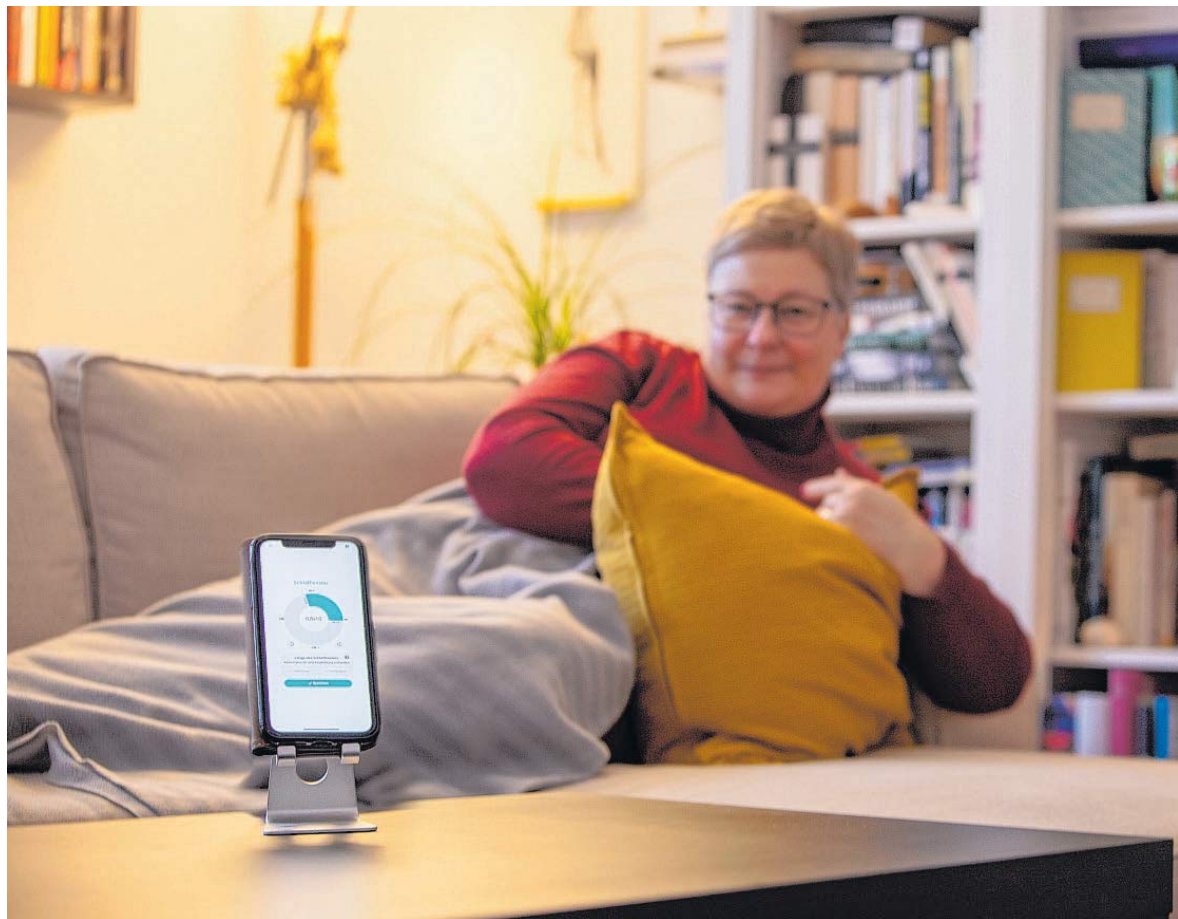
VON SABINE SCHOTT

PLAUEN – Die Plauerer Diplom-Medizinerin Franziska Schönfelder strahlt mich an. Sie glaubt, eine Wunderwaffe gefunden zu haben, um meine Ein- und Durchschlafprobleme in den Griff zu bekommen. Es geht um ein scheinbar simples, zunächst zwölf Wochen dauerndes tägliches Training. Eine Mischung aus Praxis und Theorie, die eine gewisse Konsequenz von mir verlangt. Das Experiment soll ich aber nicht mit einer realen Person durchführen, sondern mit einem virtuellen Experten namens Albert – indem ich eine App auf Rezept nutze. Sie heißt somn.io und wurde in Leipzig entwickelt. Dort sitzen auch die Supporter, also Menschen aus Fleisch und Blut, die mir bei Fragen und Problemen helfen können – per E-Mail, Chat oder Anruf.

Auch Allgemeinmedizinerin Schönfelder weiß, dass mich die Sache mit den Augenringen und der Permanentmüdigkeit schon länger umtreibt. Denn sie ist schließlich meine Hausärztin. Sie sei froh darüber, dass sie jetzt auf Grundlage des noch recht neuen Digitale-Vorsorge-Gesetzes (DVG) geprüfte virtuelle Gesundheitsanwendungen verordnen darf. Es gibt die nicht preiswerte Medizinsoftware zum Beispiel gegen Migräne und Rückenschmerzen, aber auch zum Abnahme- oder Schlaftraining. Ich bin anfangs skeptisch. Doch meine Ärztin bleibt cool: „Probieren Sie es bitte mal!“ Wir sind beide gespannt.

Ich glaube, im Grunde vieles richtig zu machen, was meine Schlafhygiene anbelangt. Ich gehe zu mehr oder weniger regelmäßigen Zeiten ins Bett, auf keinen Fall „zu spät“. Ein Fernseher im Schlafzimmer? Fehlanzeige. Abends mache ich keinen anstrengenden Sport – vielleicht ein bisschen Yoga, ich trinke wenig Alkohol oder Koffeinhaltiges, rauche nicht, verzichte auch am Wochenende auf das Mittagsschlafchen. Doch eine Sache davon ist laut meiner Schlaf-App komplett falsch: Ich soll mich nur dann zur Ruhe begeben, wenn ich auch wirklich müde bin, unabhängig von der Uhrzeit – meint Albert, mein animierter Schlafforscher, der in grünem Rollkragenpulli und mit Bart daherkommt.

„Ich freue mich, dich zu sehen, Sabine!“ sagt er am Beginn jeder virtuellen Begegnung, während er ko-



Schlafprobleme? Sabine Schott hat den Selbsttest gemacht und dazu mithilfe einer per Handy gesteuerten App einen angenehmen Schlafrhythmus trainiert.

FOTO: ELLEN LIEBNER

„Aus Sicht der AOK Plus ist die digitale Unterstützung von Behandlungsprozessen wichtig“

Digitale Gesundheitsanwendungen liegen im Trend. Sabine Schott sprach dazu mit Hannelore Strobel. Sie ist Pressesprecherin der AOK Plus.



FOTO: JANINE ESCHER PHOTOGRAPHY/AOK

Freie Presse: Frau Strobel, wie werden die Diga-Angebote in unserer Region angenommen?

Hannelore Strobel: Wir verzeichnen einen stetigen monatlichen Zuwachs. Ende des Jahres hatten wir erstmalig über 1000 Anträge.

Wer nutzt die Apps?

72 Prozent sind Frauen jeden Alters. Die zwei größten Gruppen machen allerdings die 30- bis 39-Jährigen und die 50- bis 59-Jährigen aus.

Welche Produkte werden besonders nachgefragt?

Die Top 5-Digas sind bei uns Zanadio (Adipositas), Vivira (Rückenschmerzen), Kalmeda (Tinnitus), Somnio (Ein- und Durchschlafstörungen) sowie Deprexis (Depression).

Was könnte in Bezug auf die Digital-Apps noch verbessert werden?

Sie werden als Ergänzung zur ärztli-

chen Behandlung eingesetzt. Leider sind sie oft aber noch unbekannt. Nachbesserungsbedarf gibt es bezüglich der Preisgestaltung. Das Diga-Verzeichnis an sich ist vielfältig aufgestellt, viele Indikationen werden abgebildet.

Die Medizin-Software hat also Zukunft?

Auf jeden Fall. Aus Sicht der AOK Plus ist die digitale Unterstützung von Behandlungsprozessen wichtig und ein wesentlicher Schritt zur Therapiebegleitung, Verkürzung der Wartezeiten oder Vernetzung der Partner. |sach

kett seine Brille zurecht rückt. Er empfiehlt eine Schlafverkürzung, die in meinem Falle extrem ausfällt. Ich verbringe seither mindestens ein Drittel weniger im Bett. Doch es ist nicht mehr als eine Überwindung des inneren Schweinehundes. Außerdem: Wenn sich mein Schlafver-

halten deutlich gebessert hat, darf ich auch wieder länger die Augen schließen – wenn ich will.

Mit Alberts Hilfe führe ich nun schon seit über drei Monaten eine Art Tagebuch auf dem Handy. Darin notiere ich, wie lange und in welcher Qualität ich geschlafen habe, ob ich etwa häufig aufgewacht bin und warum. Ich halte ebenso fest, wie es mir tagsüber erging. Anhand meiner Morgen- und Abendprotokolle ergeben sich für die App-Experten offenbar aussagekräftige Diagramme. Ich werte jene gemeinsam mit Albert aus. Er ist wohl auch ein Sprachtalent, denn somn.io ist ebenfalls auf Englisch und Französisch erhältlich.

Obwohl ich anfangs zweifelte, hat die App mir geholfen, einen angenehmen Schlafrhythmus zu finden und dadurch zur Verbesserung meiner Lebensqualität geführt. Ich schlafe noch nicht in jeder Nacht

gleich toll, aber im Allgemeinen viel ruhiger als früher. Offenbar bin ich am Morgen recht gut erholt. Das war der Plan.

Die Schlaf-App

Die somn.io-Lizenz ist für drei Monate gültig und kostet 224,99 Euro. Damit gehört die Software zu den vergleichsweise preiswerteren. Per Rezept empfohlen, übernehmen viele Krankenkassen, ohne dass man zu zahlen muss. Wer die App länger als 90 Tage nutzen möchte – Stichwort Nachsorge, muss sich eine ärztliche Folgeverordnung organisieren und erhält einen neuen (personalisierten) Rezeptcode. Macht man das rechtzeitig, ist der Übergang fließend. Kosten werden nur übernommen, wenn die App im sogenannten Diga-Verzeichnis des Bundesinstitutes für Arzneimittel und Medizinprodukte gelistet ist. |sach

» www.freiepresse.de/Diga

„Ich soll mich nur dann zur Ruhe begeben, wenn ich auch wirklich müde bin.“