

Neue Studie belegt: Digitale Insomnie-Therapie wirkt auch bei Menschen mit chronischen Schmerzen

Leipzig – Mehr als 70 Prozent der Menschen^{1,2} mit chronischen Schmerzen leiden auch an Insomnie. Beide Krankheitsbilder verstärken sich gegenseitig, so dass diese Kombination die Behandlung für Betroffene erheblich erschwert. Eine aktuelle klinische Studie³ zeigt: Die digitale Schlaftherapie mit somnio verbessert nicht nur die Insomniesymptome, sondern reduziert auch die Schmerzbelastung. Damit eröffnet sich ein neuer Ansatz für eine skalierbare und wirksame Versorgung.

somnio setzt die zur Erstbehandlung einer Insomnie empfohlene KVT-I in digitaler Form um und ermöglicht Betroffenen so trotz bestehender Versorgungslücke einen direkten, zeit- und ortsunabhängigen Zugang zu einer leitliniengerechten und medikamentenfreien Behandlung.

Evidenzbasierte Versorgung bei Insomnie und komorbiden chronischen Schmerzen, Depression und Angststörungen

Die neue Studie bestätigt, dass somnio neben den Insomniesymptomen die Schmerzintensität sowie die schmerzbezogene Beeinträchtigung im Alltag von Menschen mit chronischen Schmerzen deutlich lindern kann. somnio stellt somit eine skalierbare und evidenzbasierte Ergänzung in der multimodalen Schmerztherapie dar, um den häufig vernachlässigten Schlafproblemen in der Schmerztherapie wirksam zu begegnen.

Neben der neuen Studie zur Schmerzbehandlung stützen weitere klinische Daten die Wirksamkeit von somnio bei Insomnie mit komorbiden Erkrankungen wie Depression und Angst⁴. Neben der Schlafqualität verbessert die App nachweislich auch das allgemeine Wohlbefinden und die Tagesverfassung⁵ – unabhängig von zusätzlicher Medikation oder laufender Psychotherapie.

„Die digitale KVT-I mit somnio erzielt eine hohe Wirksamkeit nicht nur bei Insomnie, sondern auch bei komplexen Komorbiditäten“, erklärt Dr. Leonie Maurer, wissenschaftliche Leiterin bei mementor by Resmed. „Die neuen Studiendaten zur Behandlung bei Menschen mit chronischen Schmerzen und Insomnie bestätigen: Schlaf ist ein zentraler Hebel für die Verbesserung psychischer und physischer Beschwerden.“

Die aktuelle Studie im Überblick

- Titel: *“The Effects of Digital Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia in Chronic Pain: A Randomized Controlled Trial”*
- Ergebnisse:
 - deutliche und anhaltende Verbesserungen der Insomnie-Symptome im Vergleich zur Kontrollgruppe – sowohl nach 2 als auch nach 6 Monaten (große Effektstärken: $d = -1.18$ bis -1.32).
 - Verbesserung der Schmerzintensität ($d=0.37$, $p<.001$) und der schmerzbezogenen Beeinträchtigung im Alltag ($d=0.29$, $p=.004$) sowie des allgemeinen Wohlbefindens ($d=0.30$, $p=.007$)
 - Weitere positive Effekte bei dem Gefühl von Lebenskontrolle, Tagesschläfrigkeit

($d=0.47$, $p<.001$) und Fatigue ($d=0.75$, $p<.001$), Erschöpfung und dysfunktionalen /schlafhinderliche Einstellungen ($d = 0.47-1.12$)

5 Jahre somnio: Etablierung in der Versorgung - aber weiterhin Aufklärungsbedarf

somnio ist seit fünf Jahren dauerhaft als digitale Gesundheitsanwendung (DiGA) zugelassen und hat sich als feste Größe in der Versorgung etabliert. Trotz breiter Evidenz in mehreren randomisierten kontrollierten Studien und in der Regelversorgung bleibt der Zugang zur digitalen Schlaftherapie für viele Patient:innen dennoch eine Hürde. Die KVT-I wird in der Praxis häufig nachrangig gegenüber medikamentösen Ansätzen eingesetzt – obwohl sie als Erstlinientherapie empfohlen wird. somnio bietet hier einen niedrigschwelligen Einstieg, der eine frühzeitige und leitliniengerechte Behandlung ermöglicht.

Mit über 60.000 Nutzer:innen ist somnio die meistgenutzte und meistverordnete DiGA bei Schlafstörungen und wurde bereits mehrfach ausgezeichnet – zuletzt erneut mit dem Gesundheits-Award in der Kategorie „Patienten-Apps“ sowie als Testsieger unter den Schlaf-Apps mit Note „sehr gut“ (1,4) von Stiftung Warentest (Ausgabe 04/24).

Über somnio

somnio ist eine 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 wurde in mehreren randomisierten kontrollierten Studien sowie für die Regelversorgung nachgewiesen. somnio ist ein Medizinprodukt der Klasse IIa nach MDR und wurde im Oktober 2020 dauerhaft als digitale Gesundheitsanwendung (DiGA) zugelassen. Für Patient:innen ist die Nutzung kostenlos, alle gesetzlichen und die meisten privaten Krankenversicherungen übernehmen die Kosten. Das Produkt ist per App oder im Web als Browser-Version verfügbar.

Über mementor

mementor by Resmed entwickelt und vertreibt digitale Medizinprodukte in der Schlafmedizin – mit dem Ziel, Behandlungsbarrieren abzubauen und Betroffenen einen einfachen Zugang zu evidenzbasierten Therapiemethoden zu ermöglichen.

Seit August 2022 wird mementor als eigenständiger Geschäftsbereich von Resmed in Deutschland geführt. Geschäftsführerin ist Katherina Jekerle.

ResMed ist führender Anbieter für die Therapie schlafbezogener Atmungsstörungen und respiratorischer Erkrankungen im außerklinischen Bereich.

Quellen

¹Taylor DJ, Mallory LJ, Lichstein KL, Durrence HH, Riedel BW, Bush AJ. Comorbidity of chronic insomnia with medical problems. *Sleep*. 2007;30(2):213–8.

²Mathias J, Cant M, Burke A. Sleep disturbances and sleep disorders in adults living with chronic pain: a meta-analysis. *Sleep Med*. 2018;52:198–210.

³Jennifer Schuffelen, Leonie F. Maurer, Annika Gieselmann; The Effects of Digital Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia in Chronic Pain: A Randomized Controlled Trial. *Psychother Psychosom* 2025; <https://doi.org/10.1159/000547436>

⁴Rötger, A., Schuffelen, J., Maurer, L. F., Lorenz, N., Pollok, B., & Gieselmann, A. (2024). The clinical effect of digital cognitive behavioural therapy for insomnia in subgroups with depressive and anxiety

symptoms: A secondary analysis of a randomized-controlled trial. Journal of Sleep Research, 33(5), e14173. <https://doi.org/10.1111/jsr.14173>

⁵Schuffelen, Jennifer, Maurer, Leonie F., Gieselmann, Annika, Digital CBT-I in Comorbid Insomnia and Depression: Clinical Outcomes From a Pragmatic Randomized Controlled Trial, Depression and Anxiety, 2025, 2171041, 13 pages, 2025. <https://doi.org/10.1155/da/2171041>