

Der einfache Weg zu deinem Schlaftraining

Sprich in einer kostenfreien Online-Sprechstunde von TeleClinic, im Schlaflabor oder in der Hausarztpraxis deine Schlafprobleme an. Wir begleiten dich auf deinem Weg zurück zu gesundem Schlaf.

Schritt

1

Kostenfreien Zugang zu somnio erhalten

Besuchen Sie die Website für den einfachsten Weg zu **somnio**: www.somn.io/cc



Schritt

2

Rezept / Diagnose hochladen

Reiche dein Rezept /Arztbrief direkt über unseren Rezeptservice ein.
www.somn.io/rezept



Alternativ kannst du Rezept / Arztbrief auch bei deiner Krankenkasse einreichen.

Schritt

3

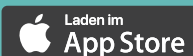
somnio freischalten und loslegen

Du erhältst einen Freischaltcode von deiner Krankenkasse. Lad dir die App im AppStore herunter, melde dich in der App an, gib den Code ein und es kann losgehen. Du kannst **somnio** auch ohne App im Internetbrowser auf deinem PC nutzen:
www.somn.io

Deine wirksame Schlaf-App

Einfach auf Rezept.
Einfach in der Anwendung.
Ohne Medikamente.

somnio ist als App auf Rezept kostenfrei.



Als Anwender:in eines CPAP-Gerätes von ResMed erhalten Sie per Mail eine Anleitung zur Verordnung von **somnio**, ein kostenloses Magazin zum Thema Schlaf und auf Wunsch direkten Zugang zur kostenfreien Online-Sprechstunde von TeleClinic. So können Sie bequem von zu Hause aus mit einem Arzt/einer Ärztin sprechen, um **somnio** zu erhalten. Alternativ können Sie Ihre Hausarztpraxis konsultieren.



Unsere geschulten Schlafexpert:innen sind für dich da:

+49 341 978 528 49

support@somn.io

www.somn.io

Mo. bis Fr. 10:00 bis 17:00 Uhr

Memento
by ResMed

C. critical
CARE
Luft zum Atmen



Die App auf Rezept bei Schlafstörungen

Auch bei zusätzlicher Schlafapnoe



Stiftung
Waretest

Ausgabe 04/2024*

Note 1,4
„Sehr gut“

Der wirksame Weg zu
gesundem Schlaf

Starte deine digitale Schlaftherapie
für Smartphone, Tablet oder PC.

*Eigene Darstellung des Testergebnisses

Zurück zu gesundem Schlaf

Mit nur 10 Minuten
digitalem Schlafttraining pro Tag!

somnio ist nachweislich wirksam:*



29min

schneller einschlafen



64min

weniger Wachzeit
in der Nacht

klinisch signifikante
Symptomreduktion bei

64%

41%

keine Schlafstörungen
mehr

Auch bei zusätzlicher Schlafapnoe geeignet

Insomnie und obstruktive Schlafapnoe (OSA)
treten häufiger zusammen auf, als man denkt:

50%

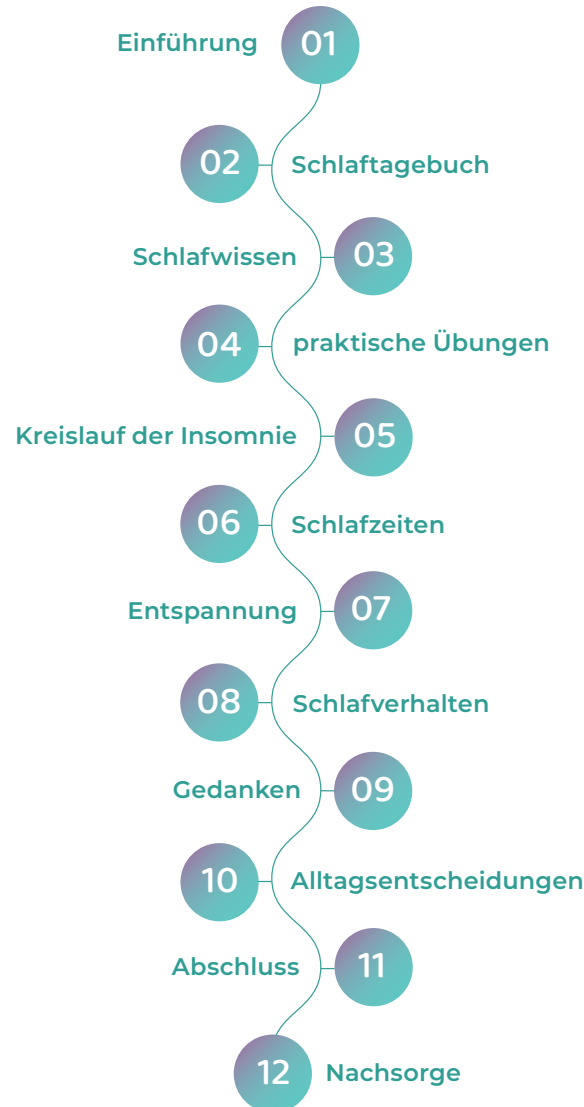
Etwa jede:r zweite
OSA-Patient:in leidet auch
an Insomnie.**

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

**Zhang Y, Ren R, Lei F, Zhou J, Zhang J, Wing YK, Sanford LD, Tang X. Worldwide and regional prevalence rates of co-occurrence of insomnia and insomnia symptoms with obstructive sleep apnea: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Med Rev*. 2019 Jun;45:1-17. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2019.01.004>

So hilft dir somnio besser zu schlafen

somnio ist deine kognitive Verhaltenstherapie bei Insomnie (KVT-I) in digitaler Form. In 12 interaktiven Modulen lernst du, wie du dauerhaft besser schlafen kannst.



Endlich wieder gut schlafen! Dauerhaft.

- > Gehe mit kreisenden Gedanken und nächtlichem Grübeln richtig um.
- > Lerne effektive Entspannungstechniken für schnelleres Einschlafen.
- > Optimierte deine Schlafzeiten.
- > Werde leistungsfähiger und konzentrierter am Tag.

„Vor allem hat mich die Schlaf-App sehr entlastet. Insbesondere der Druck, unbedingt schlafen zu müssen, ist tatsächlich dadurch so gut wie auf null mittlerweile. Ich habe jetzt ein viel entspannteres Verhältnis zum Schlaf als vorher.“ (Madlen, 46 Jahre)

