Veröffentlicht auf Presseportal Schweiz - Presse und Medienmitteilungen (https://www.presseportal-schweiz.ch)

01.12. 2015

Nie wieder Schlafprobleme? Im Laufe des Monats Dezember startet mementor eine Crowdfundig-Kampagne.

Von mementor



Bild Rechte
Alexander Rötger

(Zürich) Schlafprobleme sind ein weit verbreitetes Problem in der modernen Gesellschaft. Weltweit klagt jede dritte Person gelegentlich über schlechten Schlaf, bei zehn Prozent der Bevölkerung sind diese Probleme sogar chronisch. Die durchwachten Nächte führen zu Müdigkeit, setzen die Leistungsfähigkeit und das Konzentrationsvermögen herab. Diese Folgen können bei den Betroffenen zu tiefen Krisen führen.

Das Gründerteam des Zürcher Startup-Unternehmens *mementor* entwickelt seit September 2014 in Kooperation mit der Seeklinik Brunnen (Kanton Zug) und der Universität Zürich eine innovative Lösung gegen Schlafstörungen.
“Interessanterweise lässt sich nur ein Drittel der von einer Schlafstörung betroffenen Personen trotz der massiven Beeinträchtigungen professionell behandeln, obwohl es eigentlich sehr wirksame Methoden gibt, um den Schlafstörungen wirkungsvoll zu begegnen,” erläutert Alexander Rötger, Psychologe und Mitgründer von *mementor*. “Wir arbeiten daran, diese Methoden jedem quasi barrierefrei zur Verfügung zu stellen. Deshalb haben wir mit *mementor somnium* ein digitales Schlaftraining

entwickelt, das dem Teilnehmer wissenschaftlich fundierte Techniken zur Verbesserung seines Schlafes vermittelt.”

mementor somnium Schlaftraining

Das digitale Schlaftraining *mementor somnium* führt den Teilnehmer durch ein sechswöchiges Programm, bestehend aus verschiedenen Modulen. Er lernt dabei, seine Schlafzeiten zu optimieren sowie mit kreisenden Gedanken im Bett umzugehen und sich durch Progressive Muskelentspannung in einen schlafförderlichen Zustand zu bringen. Eine virtuelle, animierte Figur namens “Meinolf” stellt das Gründerteam als Schlafexperten und Schlafcoach jedem Teilnehmer an die Seite. Meinolf, ein junggebliebener Herr mit Schnauzer, der immer wieder kurze themenrelevante Anekdoten aus dem Nähkästchen plaudert, begleitet den Benutzer durch das Training. Er stellt Fragen und passt die Inhalte an die individuellen Bedürfnisse des Teilnehmers an. “Das Schlaftagebuch, das der Teilnehmer während des Trainings regelmässig ausfüllt, hilft Meinolf und seinem Schützling, die Entwicklung des Schlafes zu dokumentieren und herauszufinden, welche Problembereiche im Vordergrund stehen,” erklärt Noah Lorenz, Neuropsychologe und ebenfalls Mitgründer von *mementor*. “Ein ganz grosses Plus für den Benutzer ist, dass das Programm immer und überall verfügbar ist”, beschreibt Lorenz weiter. “Das Schlaftraining ist als Web-Applikation schnell und flexibel auf allen Geräten - also Smartphones, Computern und Tablets - verfügbar. Lange Warte- oder Anfahrtzeiten sind mit dem online-Produkt kein Thema mehr. Wir hoffen damit mehr Betroffene für die Behandlung motivieren zu können.”

Massgeblicher Ansatz für das Programm war für die beiden jungen Wissenschaftler aus Zürich die kognitive Verhaltenstherapie, eine Methode im Fachgebiet der Psychotherapie, die von Schlafexperten bei einer Schlafstörung ohne organische Ursache empfohlen wird.

Im Laufe des Monats Dezember startet *mementor* eine Crowdfundig-Kampagne. Auf der Plattform Startnext (www.startnext.com/mementor) können Interessenten, die selber an Schlafproblemen leiden oder einfach nur von der Idee begeistert sind, das Programm unterstützen. Sie haben das Privileg, zu den ersten Teilnehmern des Programms zu gehören.

Über die Organisation:

mentor wurde am 29.08.2014 von den Jungunternehmern und Studenten Noah Lorenz (Neuropsychologe), Alexander Rötger (Klinischer Psychologe), Jan Kühni (Software Entwickler) und Daniel Rotzetter (Software Entwickler) im Kanton Fribourg gegründet. Finanziert durch einen Fond des Kantons Fribourg (Seedcapital Fribourg) arbeiten die vier Gründungsmitglieder in Kooperation mit der Universität Zürich und der Seeklinik Brunnen seither an der Realisierung des Projekts.

Pressekontakt:

Noah Lorenz
mentor GmbH
rte des Arsenaux 3B
CH-1700 Fribourg
+41 786 58 68 64
noah.lorenz@mementor.ch
mementor.ch

Kategorie
Medizin & Gesundheit

Source URL: *https://www.presseportal-schweiz.ch/pressemeldungen/nie-wieder-schlafprobleme-im-laufe-des-monats-dezember-startet-mementor-eine*