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

18.04. 2016

Universität Zürich testet neue Lösung bei Schlafstörungen

Von mementor



Bild Rechte
Alexander Rötger

(Zürich)(PPS) Im Schnitt verschlafen wir Menschen 27 Jahre unseres Lebens. Ein Zeichen dafür, wie wichtig der Schlaf für unsere körperliche und geistige Regeneration ist. Doch in unserer modernen Gesellschaft fällt es längst nicht allen Menschen leicht zu schlafen. 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 und setzen die Leistungsfähigkeit und das Konzentrationsvermögen herab. Diese Folgen können bei den Betroffenen zu tiefen Krisen führen.

Schlafstörungen - ein Teufelskreislauf

Eine Schlafstörung kann sich durch erschwertes Einschlafen, häufiges Erwachen in der Nacht und zu frühes Erwachen am Morgen bemerkbar machen. Ursache des Problems sind meist belastende Situationen, die bei dem Betroffenen kreisende Gedanken und Grübeleien auslösen. Die damit einhergehende Anspannung hält einen vom Schlafen ab und führt zu Müdigkeit und schlechter Stimmung am Tag. Um den verlorenen Schlaf nachzuholen, gehen viele Betroffene früher ins Bett oder schlafen

tagsüber, was jedoch kontraproduktiv sein kann, da das Schlafen noch schwerer fällt und die Grübeleien weiter angeregt werden.

Das Schlaftraining mementor somnium

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.”

Das digitale Schlaftraining mementor somnium führt den Teilnehmer durch ein sechswöchiges Programm, das aus verschiedenen Modulen besteht. Er lernt dabei, seine Schlafzeiten zu optimieren sowie mit kreisenden Gedanken im Bett umzugehen. Mit der Progressiven Muskelentspannung wird ihm dabei geholfen, sich in einen schlafförderlichen Zustand zu bringen. Ein Vorteil für den Benutzer ist, dass das Programm immer und überall benutzt werden kann. “Das memntor somnium 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-Training kein Thema mehr. Wir hoffen, damit mehr Betroffene für die Behandlung motivieren zu können.” erklärt Noah Lorenz, ebenfalls Mitgründer von mementor.

Die Universität Zürich testet das Programm

Seit kurzer Zeit läuft an der Universität Zürich eine Studie zur Untersuchung der Wirksamkeit des Selbsthilfeprogramms. “Unsere Erfahrung hat gezeigt, dass die meisten Betroffenen nach einer Alternative zu einer medikamentösen Behandlung suchen” erläutert Noah Lorenz. “Mit der Studie wollen wir sicherstellen, dass unser Programm den wissenschaftlichen Kriterien der Wirksamkeit genügt.”

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

Interessenten können sich unter mementor.ch/studie über die Studie informieren und anmelden.

Über die Organisation:

mementor 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:

Pressekontakt:

Alexander Rötger
mementor GmbH
rte des Arsenaux 3B
1700 Fribourg

+41 76 586 25 32
alexander.roetger@mementor.ch
www.mementor.ch

Kategorie
Medizin & Gesundheit

Source URL: *https://www.presseportal-schweiz.ch/pressemeldungen/universitaet-zuerich-testet-neue-loesung-schlafstoerungen*