

Schlafrevolution auf dem Smartphone

Ein Spin-off der Uni Salzburg ermöglicht einen fundierten Blick auf das Thema Schlaf. Ein wichtiger Beitrag, um das Leben besser zu machen.

Universitäten sind große Denkfabriken. Aber es gibt in Österreich keine große Tradition, vielversprechendes Know-how aus der Forschung wirtschaftlich zu verwerten. 2021 gab es laut den Wissensbilanzen elf Verwertungs-Spin-offs an öffentlichen Universitäten. Das ist, verglichen mit den Ausgaben für Forschung und Entwicklung, nicht viel. Die Uni Salzburg hat 2022 die Ausgründung einer Firma ermöglicht und ist seitdem an den Erfolgen der App sleep² beteiligt, die mehr Menschen zu gutem Schlaf verhelfen will. Nun gibt es steigende Abozahlen und Geschäftserfolge in Deutschland, die ohne die Wissenschaft nicht möglich gewesen wären.

Forscherinnen und Forscher der Mathematik, Psychologie und Schlafwissenschaft an der PLUS entwickelten einen Algorithmus, den sie mit mehr als 9000 Datensätzen aus dem Schlaflabor der Universität trainierten. Das Ergebnis: ein Programm, das nur über die Messung der Variabilität der Herzschläge in der Nacht mit einem Armsensor die vier Schlafphasen fast so genau analysieren kann wie das Labor der Universität, in dem man aber voll verkabelt wird und die Nacht in einem fremden Brett verbringen muss. Aber wie bringt man diese Innovation auf den Markt, wo üblicherweise Marketingbudgets über Erfolg und Nichterfolg entscheiden?

„Das Backing der Universität, die uns Arbeitszeit zur Verfügung stellte, die Absicherung mit guten Studien und Förderungen haben uns geholfen“, sagt CEO und Uni-Salzburg-Absolvent Thomas Winkler. Man habe gewusst, ergänzt Professor Manuel Schabus, Leiter der Schlaflabore an der Universität Salzburg, dass die Schlafanalyse in dieser Präzision ein Alleinstellungsmerkmal sei, aber eben nur eine Bestandsaufnahme der Schlafqualität. „Um Schlafprobleme zu lösen, muss man auch Wege der Verhaltensänderung finden. Also haben wir ein Schlaftraining in die App eingebaut. Es ist Zeit zu erkennen, wie wichtig guter Schlaf für ein gesundes, zufriedenes und vor allem langes Leben ist.“

Im Schlaf holt sich der Körper die Er-

holung, die er für ein gesundes Leben braucht. In Österreich und Deutschland leiden aber bis zu 30 Prozent der Bevölkerung an Schlafstörungen. Wer unter chronischen Insomnie-Symptomen leidet, also über längere Zeit schlecht einschläft, durchschläft oder zu früh aufwacht, hat ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Fettleibigkeit und Depressionen, greift vermehrt zu Alkohol und stirbt früher. Die Kosten für das Gesundheitssystem steigen, am Arbeitsplatz sinkt die Produktivität und es gibt mehr Krankstände und Unfälle. Dazu kommt, dass nur etwa 15 Prozent der Betroffenen ärztliche Hilfe suchen, oft aber nur Medikamente für die Akutproblematik bekommen. Nun können sie zum Smartphone für Hilfe greifen.

Während Österreich beim Ausbau digitaler Gesundheitsanwendungen (DiGA) hinterherhinkt, hat die größte deutsche Krankenkasse (TK), sleep² bereits in ihr Vorsorgeangebot aufgenommen. Ab sofort können damit 11,4 Millionen Versicherte ihren Schlaf analysieren, verbessern und Schlafprobleme lösen. Die Kosten für die Abos übernimmt die TK. Wenn es gut läuft, könnten auch andere Versicherungen aufspringen. In Deutschland ist es seit 2020 sogar möglich, DiGA auf Krankenschein zu verschreiben. Dazu müssen die Angebote aber als Medizinprodukt zertifiziert sein und auf einer Liste des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte geführt werden. Dieser Schritt ist für sleep² in diesem Jahr geplant. Generell nimmt das Interesse der User an Gesundheits-Apps zu. Allein zwischen 2013 und 2018 stieg laut Statista die Anzahl der weltweiten Downloads von 1,7 auf 4,1 Milliarden.

Viele Menschen würden auch einfach ihren Schlaf verbessern wollen, um gesünder zu leben oder leistungsfähiger zu sein, sagt Schabus: „Die Menschen sollten wissen, dass bereits kleine Änderungen viel bewirken können. Sich vor dem Schlafengehen richtig entspannen zu lernen ist so eine Maßnahme – oder die Schlafumgebung optimal zu gestalten und zumindest 7,5 Stunden im Bett einzuplanen. Mit fundierter Aufklärung ist oft schon viel gewonnen.“

Mehr Infos: WWW.SLEEP2.COM

