

## "Sleep like a Baby": App für digitale Schlaftherapie

Die britische Firma Abson Development hat mit "Sleep like a Baby" eine neue Lifestyle-App veröffentlicht, um Schlafprobleme von Erwachsenen, Kindern und Säuglingen zu lösen. "Schlaf ist bekannterweise sehr wichtig, aber viele Menschen haben aufgrund von verschiedenen Faktoren, wie Stress, einem neugeborenen Kind oder einem Tinnitus, immer wieder Probleme mit dem Ein- und Durchschlafen", sagt Entwickler Lance Abson.

Nicht nur für Schlaf förderlich Die App enthält Musik, Natur- und Rauschgeräusche. Für Säuglinge gibt es zum Beispiel Schlaflieder und für Erwachsene Vogelgezwitscher und vieles mehr. Zusätzlich enthält die Applikation eine sanfte Animation mit verstellbarer Helligkeit, um eine Nachtlampe für Kinder zu simulieren. Das Programm soll neben der Schlaftherapie auch eine generell beruhigende Wirkung haben. Die App ist einfach und intuitiv zu bedienen und gratis für Android- sowie für iOS-Geräte verfügbar. Die App nutzt Geräusche mit psychologisch bestätigt beruhigender Wirkung, um den Usern beim Entspannen im Alltag zu helfen. Die Rauschgeräusche sollen vor allem Menschen mit Tinnitus unterstützen, Klingeln, Brummen oder Klicken im Ohr zu kaschieren. "Apps bei kognitiver Verhaltenstherapie sind bereits sehr etabliert. Allerdings ist bei Programmen mit medizinischem Nutzen immer äußerste Vorsicht geboten, vor allem, wenn sie als Rundum-Heilmittel dargestellt werden. Bei einem breiten Spektrum ist Skepsis wichtig, damit man nicht von falschen Versprechungen getäuscht wird", erklärt der auf Schlafmedizin spezialisierte Neurologe Michael Saletu <http://dr-saletu.at> im Gespräch mit presstext.