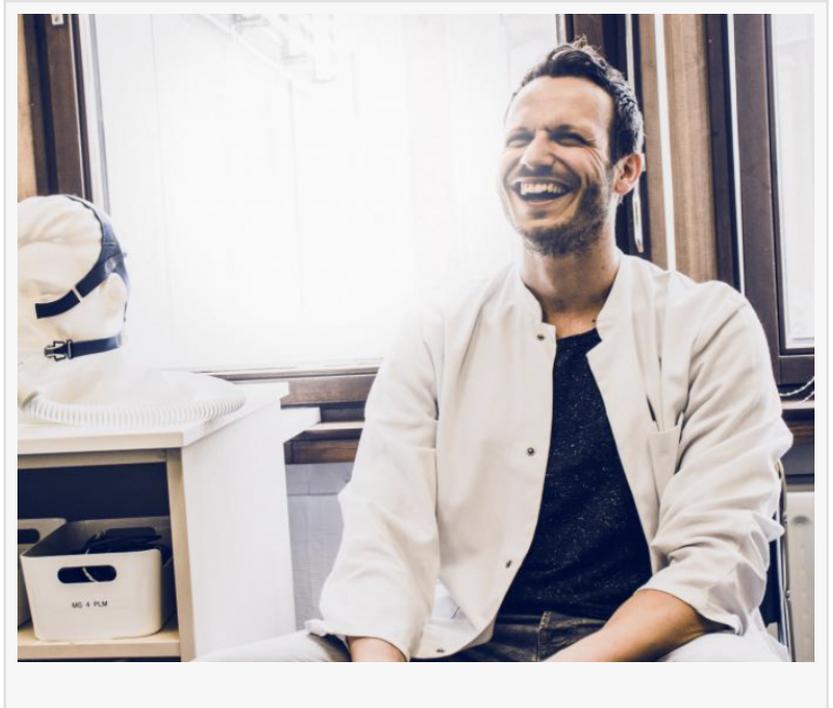


# Dein Schlaf by SleepScore wurde als erstes wissenschaftlich in einer großen Studie bestätigt

*Eine Studie mit über 600 Teilnehmern belegt verbesserten Schlaf und reduzierten Stress.*

DUBLIN, IRELAND, March 11, 2025 /EINPresswire.com/ -- Das digitale Schlafverbesserungsprogramm von SleepScore Labs hat seine Wirksamkeit in einer randomisierten kontrollierten Studie unter Beweis gestellt, die im Journal of Sleep Research veröffentlicht wurde.

Eine Studie mit über 600 Teilnehmern belegt signifikante Verbesserungen der Schlafqualität und schafft die Grundlage für evidenzbasierte, hyperpersonalisierte Schlaflösungen – ermöglicht durch API-Integrationen und die vollständige Kostenübernahme durch die deutschen Krankenversicherungen.



SleepScore Labs gab heute die Veröffentlichung einer randomisierten kontrollierten Studie (RCT) im Journal of Sleep Research bekannt, die die Wirksamkeit seines digitalen Schlafverbesserungsprogramms belegt. Die Ergebnisse zeigen, dass die personalisierte und dynamische Schlafcoaching-Plattform von SleepScore die Schlafqualität bei Personen mit leichten bis mittelschweren Schlafstörungen signifikant verbessert.

“

Diese Forschung markiert einen bedeutenden Fortschritt, da sie den Nutzen von Schlaftechnologien für Verbraucher nachweist”  
*Professor Christoph Schoebel*

“Diese neue Veröffentlichung im Journal of Sleep Research unterstreicht unser Engagement für eine wissenschaftlich fundierte Zukunft der skalierbaren Schlaftechnologie. Über

die reine Validierung von Messmethoden hinaus, belegen wir nun auch die tatsächliche

Wirksamkeit und die nachhaltigen Verbesserungen der Schlafqualität – Aspekte, die für Verbraucher von entscheidender Bedeutung sind“.

– Dr. Elie Gottlieb, Ph.D., leitender Wissenschaftler für angewandte Schlafforschung bei SleepScore Labs und Mitprüfer der Studie

Shape

Studienübersicht und zentrale Ergebnisse

Um die Wirksamkeit der digitalen Verhaltensplattform von SleepScore bei Erwachsenen mit subklinischen Schlafproblemen zu untersuchen, führten Forscher eine mehrmonatige, randomisierte kontrollierte Studie mit über 600 Teilnehmern durch.

Unter der Leitung von Professor Christoph Schöbel – einem führenden Experten und Schlafmediziner in Deutschland – bestätigten die Ergebnisse das Potenzial von SleepScore, die Schlafqualität signifikant zu verbessern. Darüber hinaus unterstreichen sie die Relevanz von Schlaftechnologien, um bislang unerfüllte Schlafbedürfnisse gezielt zu adressieren.

Highlights der Publikation

Die vollständige Publikation kann hier eingesehen werden. Zu den wichtigsten Erkenntnissen gehören:

Über 600 zufällig zugewiesene Teilnehmer

Erwachsene mit subklinischen Schlafproblemen wurden zufällig einer Kontrollgruppe oder der Dein [Schlaf](#). Dein Tag.-App, powered by SleepScore, zugewiesen. Die Nachbeobachtung erfolgte nach 6 und 12 Wochen.

Personalisiertes, evidenzbasiertes digitales Schlaf-Coaching

Die SleepScore-App kombiniert objektive, sonarbasiertere Schlafdaten mit maßgeschneiderten Verhaltens- und kognitiven Strategien, die auf Schlafhygiene und zirkadianer Wissenschaft basieren.

Signifikante und nachhaltige Verbesserungen der Schlafqualität

Nach 6 Wochen zeigten Teilnehmer der App-Gruppe im Vergleich zur Kontrollgruppe signifikante Verbesserungen in mehreren selbstberichteten Schlafqualitätsmessungen. Diese positiven Effekte hielten auch nach 12 Wochen an. Besonders bemerkenswert: Sowohl „häufige“ als auch „gelegentliche“ Nutzer profitierten von der App.

“Diese Forschung markiert einen bedeutenden Fortschritt, da sie den Nutzen von Schlaftechnologien für Verbraucher nachweist – insbesondere für Menschen mit subklinischen Schlafproblemen, die dringend Unterstützung benötigen, jedoch meist nicht für klassische klinische Behandlungswege infrage kommen. Sie belegt, dass Schlaftechnologien einen positiven

Einfluss auf die Schlafqualität und die zirkadiane Gesundheit der Bevölkerung haben können“.

—Professor Christoph Schoebel, der Hauptprüfer der Forschungsstudie und eine herausragende Führungspersönlichkeit in der Schlafmedizin in Deutschland.

Shape

Ermöglichung hyperpersonalisierter Schlafreisen durch API-Integrationen

Auf Basis dieser Ergebnisse hat SleepScore kürzlich eine Reihe innovativer Daten- und Coaching-APIs veröffentlicht. Diese ermöglichen es Partnern – von Wellness-Plattformen bis hin zu Herstellern tragbarer Geräte – Längsschnittdaten und hyperpersonalisierte Schlafreisen nahtlos in ihre Angebote zu integrieren.

Durch den Zugriff auf modernste Daten, sowie Erkenntnisse aus der Verhaltens- und Schlafforschung können Partner von SleepScore Labs ihren Nutzern digitales Schlafcoaching in Echtzeit, sowie maßgeschneiderte Empfehlungen für jede Phase ihrer Schlafreise bieten.

Shape

Erfolgreiche Ergebnisse ebnen den Weg für Kostenübernahme

Basierend auf dieser randomisierten und kontrollierten Studie hat SleepScore die vollständige Kostenübernahme durch die gesetzlichen Krankenkassen in Deutschland erlangt. Damit erhalten 74 Millionen Versicherte kostenfreien Zugang zur digitalen Schlafverbesserung von SleepScore.

Deutschland, der nach den USA zweitgrößte Gesundheitsmarkt der Welt, hat 2015 das „Digitale Versorgungsgesetz“ verabschiedet, um Prävention und Innovation gezielt zu fördern. Die Kostenübernahme durch die gesetzlichen Krankenkassen markiert einen bedeutenden Meilenstein für SleepScore und unterstreicht das Bestreben, ähnliche Programme in der gesamten Europäischen Union anzubieten.

Über SleepScore Labs

SleepScore Labs setzt neue Maßstäbe, indem es Unternehmen ermöglicht, Schlafprobleme in großem Umfang zu lösen. Mithilfe wissenschaftlich fundierter Erkenntnisse sowie modernster Daten und Technologien trägt es weltweit zur Optimierung des Schlafs bei. Gesundheits- und Wellnessunternehmen können die SleepScore-APIs integrieren, um ihren Patienten und Kunden einen messbaren Mehrwert zu bieten.

Das Unternehmen wurde von angesehenen Schlafexperten gegründet, die ihr Fachwissen aus renommierten Institutionen und Unternehmen wie ResMed, Apple, Philips und Harvard

einbringen. Durch die Analyse von über 400 Millionen Schlafstunden entwickelt SleepScore Labs innovative B2B2C-Dienstleistungen, die Unternehmen dabei helfen, die Gesundheit und das Wohlbefinden ihrer Kunden langfristig zu optimieren.

Colin Lawlor

SleepScore Labore

[press@sleepscorelabs.com](mailto:press@sleepscorelabs.com)

Colin Lawlor

SleepScore Labs

+1 858-264-5848

[email us here](#)

Visit us on social media:

[Facebook](#)

[X](#)

[LinkedIn](#)

[Instagram](#)

---

This press release can be viewed online at: <https://www.einpresswire.com/article/792388705>

EIN Presswire's priority is source transparency. We do not allow opaque clients, and our editors try to be careful about weeding out false and misleading content. As a user, if you see something we have missed, please do bring it to our attention. Your help is welcome. EIN Presswire, Everyone's Internet News Presswire™, tries to define some of the boundaries that are reasonable in today's world. Please see our Editorial Guidelines for more information.

© 1995-2025 Newsmatics Inc. All Right Reserved.