



Presseinformation

„Apps zur Schlaferfassung sind eher eine Spielerei“
Keine einzige App ist derzeit wissenschaftlich ausreichend überprüft/

Schlafmediziner diskutieren die aktuellen Möglichkeiten auf Jahreskongress in Dresden

Dresden. Mit Smartphones stehen mobile Geräte im Haushalt zur Verfügung, die mit einer Computer-ähnlichen Leistung auch für medizinisch-diagnostische Zwecke herangezogen werden können. Smartphones können zum Beispiel Biosignale eines Schlafenden aufzeichnen, speichern und Auswertungen darstellen. Aber Achtung: Keine App ist als Medizinprodukt zugelassen und daher auch nicht entsprechend geprüft. Dieses spannende und aktuell relevante Thema wird unter anderem auf der 24. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) vom 1. bis 3. Dezember in Dresden diskutiert. Das Leitmotiv des Kongresses lautet „Schlafmedizin: grenzüberschreitend und innovativ“.

Die Vielzahl schlafmedizinischer Apps, die angeboten werden, ist erstaunlich: So kann man sich über den gesunden und gestörten Schlaf sowie Tipps zur Verbesserung der Schlafqualität informieren. Man kann seinen eigenen Schlaf mit Hilfe von Schlaftagebüchern selbst oder das Smartphone automatisch ein Schlafprofil aufzeichnen lassen. Apps zur Entspannung sollen das Einschlafen erleichtern. Wem das noch nicht reicht, der kann sich von seinem Smartphone genau dann wecken lassen, wenn der Schlaf besonders oberflächlich ist, um fit und munter den Tag zu beginnen.

Werden Schlafmediziner und Schlaflabore zur Diagnostik und Therapie von vielen Schlafstörungen nun dank des Smartphones überflüssig? „Dies wird sicher niemand behaupten“, sagt Dr. Joachim T. Maurer, Leiter des schlafmedizinischen Zentrums der Universitäts-HNO-Klinik Mannheim. Denn es gilt: Keine einzige App ist wissenschaftlich ausreichend überprüft, die meisten überhaupt nicht. „Keiner außer den Entwicklern kennt die verwendeten Analysealgorithmen der Apps. Niemand weiß also, ob das, was die App vorgibt zu tun, auch tatsächlich funktioniert. Keine App ist als Medizinprodukt zugelassen und daher auch nicht entsprechend geprüft. Es gibt keine gesicherte Langzeitbetreuung oder einen Service für Anwender, wenn beispielsweise ein neues Smartphone gekauft wird oder ein Softwareupdate eingespielt wird. Und zu guter Letzt kann ein Arzt die Informationen der App zwar nutzen, er darf sich jedoch auf keinen Fall darauf verlassen, ohne sie mit zugelassenen Messgeräten überprüft zu haben“, erklärt Dr. Maurer.

„Diese Apps stellen mehr eine Spielerei dar und keine wurde richtig im Schlaflabor überprüft. Der richtige Aufwachzeitpunkt ist wissenschaftlich nicht gesichert. Dennoch liefern diese Apps im Einzelfall gute Schätzungen zur Schlafdauer und zum Tiefschlaf“, unterstreicht auch Prof. Dr. Thomas Penzel, Leiter des Interdisziplinären Schlafmedizinischen Zentrums der Charité Berlin und Mitglied des Vorstandes der DGSM, diese Auffassung.

Beim Einsatz von Smartphones für die Schlaferkennung muss als erstes darauf geachtet werden, ob die eingebaute Sensorik (Bewegungsmessung, Mikrophon, Kamera) genutzt wird, oder ob zusätzliche Sensoren erforderlich sind. Heute gibt es externe Sensoren für die Pulswelle, die Sauerstoffsättigung, für Bewegungen des Schlafenden, des Bettes und auch Mikrophone und Kameras, um eine bessere Diagnostik zu ermöglichen. Die Smartphone-Kamera kann zur Überwachung von Bewegungen im Schlaf eingesetzt werden. Das Mikrophon wird zur Aufzeichnung von Schnarchen und Sprechen im Schlaf eingesetzt. Diese Aufzeichnungen hängen sehr von der Positionierung des Smartphones ab. „Die eingebauten Sensoren der Smartphones reichen nicht um eine sichere Diagnostik von Schlaf und Schlafstörungen zu ermöglichen. Die neuen externen Sensoren erscheinen in dieser Hinsicht viel zuverlässiger. Inwieweit Smartphones allein „quantify yourself“ sind oder eine medizinische Diagnostik unterstützen, bleibt heute noch offen. Heute führen die Ergebnisse von Smartphone Apps eher zu einer Verunsicherung als zu einer verlässlichen Diagnostik“, fasst Prof. Penzel den derzeitigen Stand zusammen.

Auch wenn in Bezug auf Apps aktuell noch viele ungeklärte Fragen bestehen, so werden sie in Zukunft eine zunehmend wichtige Rolle in der Schlafmedizin spielen.

Weitere aktuelle Erkenntnisse dazu werden am Samstag, den 3. Dezember 2016, von 12.15 – 13.45 Uhr im Symposium „Smartphone Apps in der Schlafmedizin“ auf der 24. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) in Dresden ausgetauscht. Das gesamte Programm und alle wichtigen Kongressinformationen sind ersichtlich auf der Homepage www.dgsm-kongress.de.

Medienvertreter sind herzlich eingeladen die Jahrestagung im Internationalen Congress Center Dresden zu besuchen. Die Akkreditierung ist über die Kongresshomepage oder direkt über den Pressekontakt möglich!

Bereits jetzt möchten wir Sie auf den **Termin der Kongress-Pressekonferenz** am 1. Dezember 2016 im Maritim Hotel Dresden (Devrientstraße 10-12, 01067 Dresden) hinweisen und sehr herzlich dazu einladen! Eine separate Presseinformation mit Themen und Gesprächspartnern geht Ihnen noch zu.

Pressekontakt:

Conventus Congressmanagement & Marketing GmbH

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Romy Held

Tel.: 03641/3116280

romy.held@conventus.de