somnovia – Schlafstörungen nachhaltig behandeln

Individuell. Nachhaltig. Ohne Medikamente.

- ✓ Leitlinienbasierte Schlaftherapie auf Basis der Kognitiven Verhaltenstherapie für Insomnie (KVT-I)
- ✓ Wirksamkeit in umfassender Studie nachgewiesen
- ✓ Für Patient:innen ab 18 Jahren mit nichtorganischer Insomnie sowie Ein- und Durchschlafstörungen
- ✓ Einfach budgetneutral verordnen (PZN 19642882)

somnovia: Vorteile für Sie

somnovia ist Ihre Lösung bei langen Wartezeiten und hoher Versorgungsnachfrage.

Zusätzliches Praxisangebot
Niedrigschwellig, anonym, zeitsparend

Flexibel
Alleinstehend oder begleitend einsetzbar

Entlastend
Ohne zusätzliche Termine oder Aufwand für Sie und Ihre Praxis

Budgetneutral & einfach
PZN 19642882, 90 Tage pro Verordnung, Verlängerung möglich (180 Tage empfohlen)

Was Sie Patient:innen über somnovia sagen können

Sie können sofort starten.
somnovia überbrückt Wartezeiten, ergänzt die Therapie und wirkt ganz ohne Medikamente.

somnovia ist seriös.
somnovia ist ein bewährtes Therapiekonzept mit nachgewiesener Wirkung.

somnovia ist individuell.
Das Programm reagiert auf Antworten, passt Schwerpunkte an und ermöglicht Fortschritte im eigenen Tempo.

somnovia stärkt Sie im Alltag.
Das Programm vermittelt Wissen und regt positive Denk- sowie Verhaltensmuster an.

Datenschutz- und DSGVO-konform (Serverstandort: Deutschland).

Empfohlene Anwendung: wöchentlich 1 bis 2 Stunden.

Voraussetzungen: E-Mail-Adresse und ein internetfähiges Endgerät (Medium kann gewechselt werden).

CE **somnovia®** ist ein **CE-gekennzeichnetes Medizinprodukt** und eine Marke der GAIA AG | Hans-Henny-Jahnn-Weg 53 | 22085 Hamburg

Infoblatt Fachkreise | 10.2026

Für wen somnovia geeignet ist

ICD-10

F51.0
Nichtorganische Insomnie

G47.0
Ein- und Durchschlafstörungen (Insomnie)

ICD-11

7A00, 7A01
Insomnie-Störungen

somnovia kann auch bei begründetem Verdacht verordnet werden.

Kontraindikationen ICD-10:
Für diese DiGA bestehen keine medizinischen Kontraindikationen gemäß ICD-10.

So funktioniert somnovia: KVT-basiert, dialoggeführt, adaptiv

somnovia ist modular aufgebaut und führt Patient:innen in virtuellen Dialogen durch zentrale KVT-Insomnie-Bausteine – z. B. Stressregulation, Psychoedukation, Stimuluskontrolle

Die Patient:innen werden aktiv in den Dialog involviert und nehmen über verschiedene Antwortmöglichkeiten Einfluss auf Verlauf und Schwerpunkte ihrer Behandlung.

Ziel ist ein verbessertes Schlaferlebnis – ganz ohne Medikamente. Das Programm setzt auf eine nachhaltige und langfristige Verhaltensänderung.

Wirkweise von somnovia in Auszügen:

- ✓ Fundiertes Wissen über Entstehung und Behandlung von Schlafstörungen
- ✓ Praktische Techniken basierend auf der KVT-Insomnie
- ✓ Erstellung eines individuellen Schlafplans
- ✓ Übungen zum Umgang mit Sorgen und Ängsten
- ✓ Praktische Hinweise zur Schlafhygiene
- ✓ Erlernen von Techniken zur Stressregulation

In diesem Video erhalten Sie einen Einblick in den Aufbau von somnovia

Hier können Sie kostenlose Patienteninformationen und ihre persönliche Testlizenz anfordern

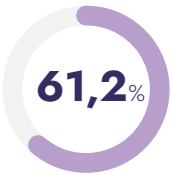
SOMNOVIA

Überblick über die Studienlage

Randomisiert kontrollierte Studie (RCT) mit 290 Proband:innen[1] ab 18 Jahren mit einer chronischen Schlafstörung (Insomnie).

Primärer Endpunkt: Im Ergebnis zeigte sich eine statistisch signifikante Verbesserung der Schlafstörungen nach drei und sechs Monaten.

Sekundäre Endpunkte: Auch die depressiven und Angstsymptome sowie die soziale und berufliche Funktionsfähigkeit besserten sich.



61,2 % der Nutzerinnen und Nutzer zeigten nach 6 Monaten eine klinisch signifikante Verbesserung der Schlafprobleme

Bei 18,1 % der Nutzenden war die Verbesserung bereits nach 3 Monaten so stark, dass keine Schlafstörung mehr festgestellt werden konnte.

So verordnen Sie somnovia

PZN 19642882 auf **Muster-16** oder **E-Rezept** verordnen

Patient:innen reichen das Rezept ein (Krankenkasse oder Rezept-Service)

Gesetzliche Krankenkasse schickt den Freischaltcode an den/die Patient:in

Freischaltcode einlösen auf **somnovia.com/de/code-einloesen**


Ausdruck zur Einlösung Ihres E-Rezeptes

Mia
Musterfrau
01.08.1995

Dr. med. Max Muster
Facharzt für Allgemeinmedizin
000/22222
Dr.Max.Muster@KBV-Testpraxis.de
14.09.2026

Digitale Gesundheitsanwendung
somnovia
PZN: 19642882

Verordnen dürfen Ärzt:innen (z. B. Hausärzte, Fachärzte) sowie Psychotherapeut:innen. Eine Folgeverordnung für weitere 90 Tage wird empfohlen. somnovia wird von allen gesetzlichen Krankenkassen übernommen und kann auch privat Versicherten sowie Selbstzahlenden verordnet werden. Eine Anleitung finden Sie auf unserer Website unter **somnovia.com/de/fachkreise**

Bei Fragen senden Sie uns einfach eine E-Mail: team@somnovia.com

[1] Specht A, Betz LT, Riepenhausen A, Jauch-Chara K, Jacob GA, Riemann D, Göder R. Effectiveness and safety of an interactive internet-based intervention to improve insomnia: Results from a randomised controlled trial. J Sleep Res. 2025 Aug;34(4):e14409. doi: 10.1111/jsr.14409. Epub 2024 Dec 15. PMID: 39675747.

CE **somnovia®** ist ein **CE-gekennzeichnetes Medizinprodukt** und eine Marke der GAIA AG | Hans-Henny-Jahnn-Weg 53 | 22085 Hamburg

Infoblatt Fachkreise | 10.2026