

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 82 (2025)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Soll ich meinen Schlaf vermessen?  
**Autor:** Pauli, Andrea  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1082084>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 02.05.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Soll ich meinen Schlaf vermessen?

Mit diversen Trackern lassen sich Schlafdauer und -qualität ermitteln.

Text: Andrea Pauli

Wer über seinen Schlaf Bescheid wissen respektive das Schlafverhalten optimieren möchte, für den hält die Tech-Industrie Ringe, Armbänder oder smarte Uhren bereit. Sie sollen den Schlaf überwachen und beurteilen.

## Wie funktionieren Schlaftacker?

Schlaftacker zeichnen auf, wie oft sich jemand bewegt und wie sich die Herzfrequenz verändert. Dafür besitzen sie diverse Sensoren, die – je nach Modell – Bewegung, Puls und Atmung messen. Der Tracker erfasst, wann und wie oft der Schlaf durch eine kurze Wachphase unterbrochen wird.

In der Regel benötigt man eine zusätzliche App auf dem Smartphone, um die Auswertung der Daten angezeigt zu bekommen. Ein Algorithmus kombiniert die Werte und errechnet den Schlaf-Score, also die Gesamtheit aller Daten, die über Nacht erfasst wurden. So sollen Schlafdauer und Schlafqualität ermittelt werden.

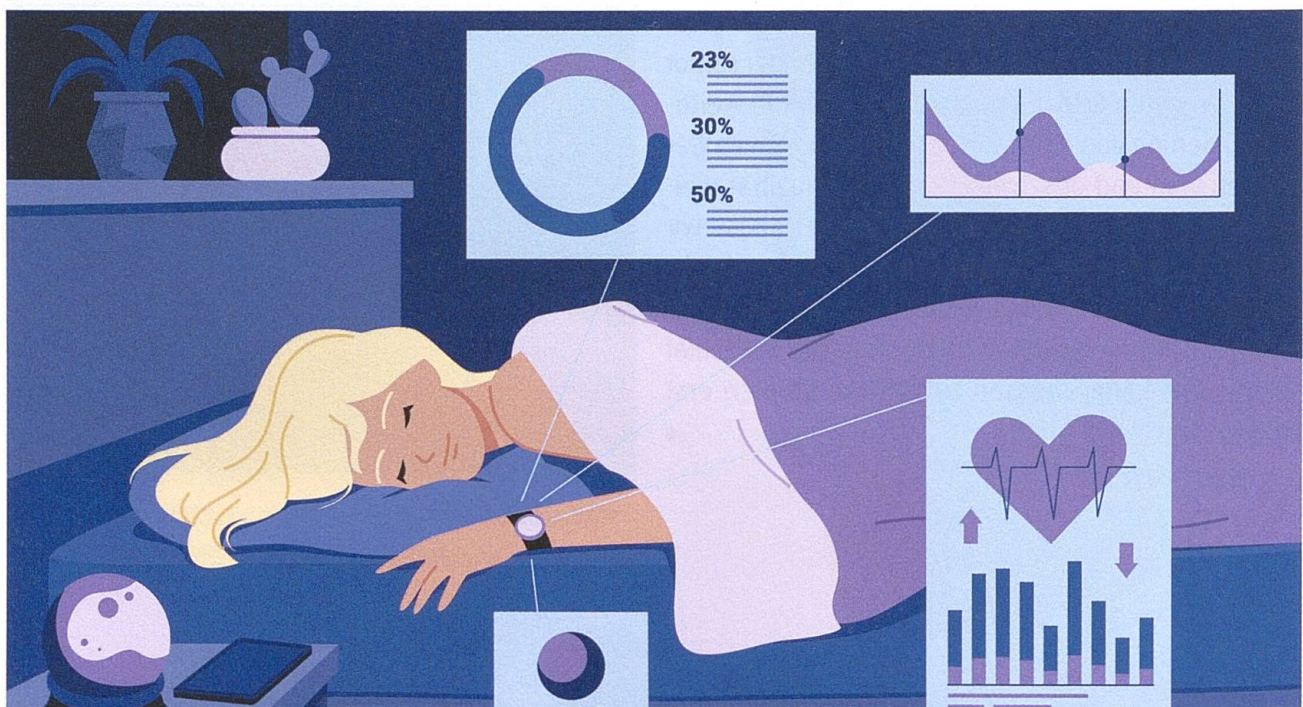
## Messen Schlaftacker exakt?

Medizinisch genau sind die handelsüblichen Schlaftacker, also Smart Watch, Fitness-Armband, Schlafmatte oder Sleep Ring nicht – und wissenschaftlich erprobt in der Regel auch nicht (es gibt löbliche Ausnahmen). Schlafmedizinern zufolge sind die technischen Möglichkeiten dieser Tools beschränkt, so dass die Beurteilung von Schlafqualität, von Tiefschlafphasen, von REM-Phasen und von Wachzeiten nicht zuverlässig erfolgen kann. So führt z.B. unruhiger Schlaf zu verzerrten Ergebnissen.

Im Gegensatz zum Schlaflabor wird die korrekte Anwendung auch nicht kontrolliert.

## Was können Schlaftacker, was nicht?

Mit Schlaftackern lässt sich das persönliche Schlafverhalten kennenlernen und einschätzen. Man lernt, seinen Schlaf zu verstehen. Die Ursachen für eine Schlafstörung identifizieren oder beseitigen können Schlaftacker nicht.





Pro

Regina Schinz, Verkaufsleitung A.Vogel AG

2024 habe ich mir einen Tracking-Ring von Oura zugelegt, um meine Schlafgewohnheiten bewusster zu gestalten. Obwohl ich anfangs einige Schwierigkeiten mit der App hatte, stellte sich die Handhabung letztendlich als sehr benutzerfreundlich heraus. Der Ring kann sowohl nachts zur Schlafmessung als auch tagsüber zur Erfassung von Aktivitäten und Stress getragen werden. Ich habe mich entschieden, ihn ausschliesslich nachts zu tragen.

Die Auswertungen zu meinem Schlaf waren aufschlussreich und lehrten mich viel über meinen natürlichen Schlafrhythmus, besonders, was die Ermittlung meines optimalen Schlafzeitpunkts angeht. Die App analysierte meine Schlafdaten und gab mir präzise Empfehlungen, wann ich ins Bett gehen sollte, um die bestmögliche Erholung zu erzielen.

Die Erkenntnis, dass es einen individuellen optimalen Schlafzeitpunkt gibt, war für mich besonders wertvoll. Ich konnte beobachten, dass entsprechende Anpassungen zu einem erholsameren und ausgeglichenerem Schlaf führten – und das wirkte sich positiv auf meine Leistungsfähigkeit und mein Wohlbefinden aus.

Aus meiner Sicht tragen solche Schlafapps zur Motivation bei, das eigene Schlafverhalten zu optimieren. Besonders positiv empfand ich die motivierenden und ermutigenden Feedbacks zu meinem Schlafverhalten.



Contra

Andrea Pauli, Redaktionsleiterin Gesundheits-Nachrichten

Der Trend zur Selbstoptimierung hat massiv zugenommen und nun also auch den Schlaf erreicht. Das mag viele faszinieren, mich schreckt die digitalisierte Überwachung im Bett allerdings ab. Die Schlaftracker sammeln viele Daten über ihre Nutzerinnen und Nutzer – ob diese Daten sicher sind, kommt auf den Hersteller an und auf die Datenschutzbestimmungen der betreffenden Unternehmen. Meist muss man Name, Alter, Gewicht, Körpergrösse und E-Mail-Adresse zur Einrichtung des Gerätes bzw. der App angeben, dazu fliessen dann die Gesundheitsdaten wie Herzfrequenz, Schlaf- und Ortungsangaben ein. Wie, wo und wie lange werden diese personalisierten Infos gespeichert? Nicht alle Anbieter beantworten Fragen dazu, was sie mit den Daten machen.

Ich stimme ausserdem Schlafmedizinern zu, die davor warnen, dass Schlaftracker Menschen mit Schlafproblemen potenziell eher schaden – weil sie sich dann zu sehr darauf fokussieren. Denn die auf den Trackern angezeigten Schlafstörungen können zusätzlich Druck aufbauen («schon wieder nicht richtig/nicht lange genug/nicht gut genug geschlafen»). Statt auf externe Sensoren eines Lifestyle-Produktes verlasse ich mich lieber auf wissenschaftlich erprobte diagnostische Mittel wie z.B. das Schlaflabor – und überlasse es versierten Schlafforschern und -medizinerinnen, meinen Schlafproblemen auf den Grund zu gehen.