

Presseinformation

Mobile Experience » Influencer-Kampagne für besseren Schlaf mit Doc Felix

Für erholsamen Schlaf: Wie 3 "Held*innen der Nacht" vom Tracking mit der Samsung Galaxy Watch8 profitiert haben

Health-Experte Doc Felix begleitet die Creator*innen und betont hohe Relevanz von Schlaf auf das allgemeine Wohlbefinden

- Content Creator*innen Anna, LUNAX und Leo teilen ihre wichtigsten Erkenntnisse aus 4 Wochen Schlafracking
- Smartwatch liefert personalisiertes Schlafcoaching mit gezielten Tipps zur Verbesserung der Schlafqualität
- Health-Experte Doc Felix hat die Kampagne begleitet, ordnet die Ergebnisse ein und teilt seine 5 Tipps für besseren Schlaf



Eschborn – 18. Dezember 2025 – Schlecht einschlafen, nachts wach liegen oder im Schichtdienst arbeiten – ausreichend Erholung ist essentiell, um leistungsfähig zu sein. 3 Influencer*innen mit unregelmäßigem Lebensrhythmus haben sich auf ihre persönliche Reise gemacht und ihren Schlaf genauer angeschaut, Pilotin Anna, DJ & Produzentin LUNAX und Feuerwehrmann & Notfallsanitäter Leo. 4 Wochen lang haben die 3 im Rahmen einer Kampagne von Samsung mit einer Samsung Galaxy Watch8 ihren Schlaf getrackt, dazu gab es ein individuelles Coaching, wie sie ihren Schlaf und ihre Erholung verbessern können. Begleitet hat sie Health-Experte Felix M. Berndt alias Doc Felix, der die Schlafdaten eingeordnet und gewonnene Erkenntnisse in alltagstaugliche Empfehlungen übersetzt hat.

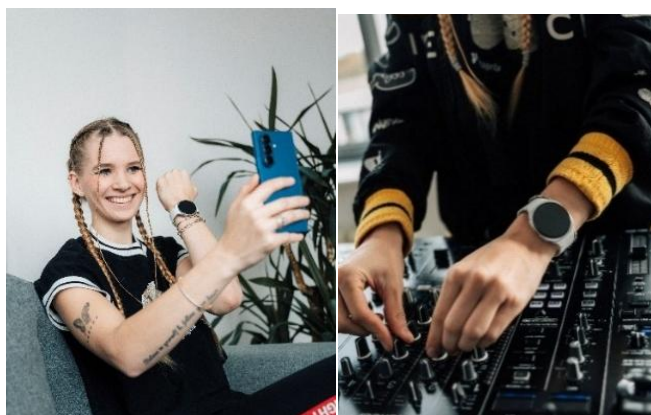
Wozu den Schlaf tracken? Man spürt doch, ob man genug geschlafen hat, oder? Die Informationen, die langfristiges Schlafracking¹ über den Schlaf geben kann, gehen über die reine Ruhezeit hinaus. Die Samsung Galaxy Watch8 analysiert die Schlafzyklen, misst Schlafphasen,

¹ Die Schlaffunktionen dienen nur zu Fitness- und Wellnesszwecken. Nicht für die Verwendung zur Erkennung, Diagnose oder Behandlung medizinischer Zustände oder Schlafstörungen vorgesehen und lediglich zur persönlichen Information bestimmt. Für medizinische Beratung suche bitte eine ärztliche Fachkraft auf.

Herzfrequenz und den Sauerstoffgehalt. Anhand dieser Daten kann sich die Smartwatch mit Galaxy AI ein umfangreiches Bild machen und ein personalisiertes Schlafcoaching geben, mit gezielten Tipps, um die Qualität des Schlafs auf einem guten Niveau zu halten – auch bei unregelmäßigen Lebensrhythmen wie denen von LUNAX, Anna und Leo.

Schlaftracking mit der Galaxy Watch8 gibt Influencer*innen wichtige Erkenntnisse

LUNAX lebt als DJ und Produzentin für die Musik und hat Auftritte bis in die frühen Morgenstunden. Mithilfe der Samsung Galaxy Watch8 hat sie trotz nächtlicher Aktivitäten zu mehr Ausgeglichenheit gefunden. „Die Samsung Galaxy Watch8 zeigt mir meine Schlafphasen, meine Herzfrequenz und auch meine Sauerstoffsättigung an. Mit den Tipps habe ich gelernt, kleine Dinge zu ändern, zum Beispiel abends das Licht zu dimmen oder nach Auftritten gezielt Atemübungen zu machen, um runterzukommen. Das hat echt einen Unterschied gemacht.“



DJ und Produzentin LUNAX (@lunax_music)

Als Feuerwehrmann und Notfallsanitäter arbeitet Leo im Schichtbetrieb inklusive 24h-Bereitschaften. Das Schlaftracking hat ihm gezeigt, wie er kurze Erholungsphasen effizienter nutzen kann, um Energie und Balance zu bewahren. „Ich habe kurze Powernaps für mich entdeckt. Und dazu noch gelernt, wie wichtig eine gleichbleibende Schlafenszeit für mich ist, um den unregelmäßigen Schichtdienst auszugleichen.“ Sein Life Hack für alle, die sich mit dem Thema Schlaftracking noch nicht so intensiv auseinandergesetzt haben: „Je länger ihr trackt, desto besser, da Galaxy AI euch so immer besser kennenlernen und mit der Zeit noch präzisere Tipps geben kann.“



Notfallsanitäter & Feuerwehrmann Leo (@alarmstufeleo)

Anna, Pilotin aus Frankfurt, wechselt häufig zwischen Früh- und Spätdienst, sodass ihre Schlafenszeiten variieren. Die Samsung Galaxy Watch8 hat sie dabei bestärkt, Ruhephasen weiterhin in ihrem wechselnden Alltag zu priorisieren. Ihre wichtigsten Learnings vom Schlafracking mit der Samsung Galaxy Watch8: „Etwa 2 Stunden vor dem Schlafengehen nichts mehr erledigen, das körperlich oder mental anstrengt. So bekommt mein Nervensystem die Möglichkeit, in den Ruhemodus zu wechseln und ich kann optimal einschlafen. Auch wichtig ist eine gute Einschlafroutine, zum Beispiel entspannt ein Buch lesen. Dabei vermeide ich helles Licht, auch vom Display, denn Licht signalisiert dem Gehirn, dass Tag ist und er nicht müde sein soll.“



Pilotin Anna (@allaroundbyanna)

Doc Felix: Auswirkungen von Schlaf werden oft unterschätzt

Begleitet hat die „Held*innen der Nacht“ während des Tracking-Zeitraums Health-Experte Doc Felix. Er ordnet die gesammelten Schlafdaten ein, erklärt die Schlafracking-Funktionen der Samsung Galaxy Watch8 und gibt praktische Tipps, wie die Creator*innen trotz unregelmäßigen Schlafzeiten besser schlafen können. Denn: „Für Menschen mit herausfordernden Arbeitszeiten ist es besonders schwierig, im stressigen Alltag ausreichend Erholung zu finden“, sagt er. Dabei sei Schlaf so wichtig und dessen Relevanz für das allgemeine Wohlbefinden werde im Gegensatz zu Ernährung und Bewegung von vielen noch unterschätzt. „Wenn ich alle Benefits einer guten Schlafroutine in eine Pille packen könnte, könnte ich sie für 1 Million verkaufen. Und sie wäre das Geld wert. Aber so einfach ist es leider nicht“, erklärt der Experte.



Health-Experte Felix M. Berndt (@doc.felix)

Aus den digitalen Schlaf-Tagebüchern, die die „Held*innen der Nacht“ im Kampagnenzeitraum erstellt haben, sind durch die fundierten Einblicke von Doc Felix praktische Tipps für mehr Ausgeglichenheit im Alltag entstanden. Gemeinsam zeigen der Mediziner und die Creator*innen so, wie smarte Technologie der Samsung Wearables nicht nur Daten erfasst, sondern Menschen und ihre individuellen Rhythmen unterstützen kann – Nacht für Nacht.

Besser schlafen: 5 Tipps für den Alltag von Doc Felix

#1 Regelmäßige Schlafenszeiten

Ein festes Schlaf-/Wachschema unterstützt den Rhythmus des Körpers, damit das Einschlafen leichter wird und so die Schlafqualität steigt. Das kann vor Erkrankungen schützen und das Immunsystem stärken. Die passenden Schlafenszeiten schlägt die personalisierte Schlaf-Coaching-Funktion der Samsung Galaxy Watch8 mithilfe von Galaxy AI vor.

#2 Offline gehen

Smartphone, Tablet, Fernseher in den Ruhemodus schalten und 2 Stunden vor dem Einschlafen zur Seite legen. Das leuchtende Display kann uns wachhalten und das Abschalten verhindern.

#3 Angenehme Umgebung schaffen

Das Licht abdunkeln, eine Raumtemperatur von 16 bis 19 Grad einstellen und für Ruhe sorgen. So sind gute Bedingungen für erholsamen Schlaf geschaffen und der Körper kann leichter in den Tiefschlaf finden.

#4 Sport vor dem Schlafengehen vermeiden

Noch eben ins Gym und dann direkt ins Bett gehen – das ist keine gute Idee. Denn körperliche und geistige Anstrengung können das Einschlafen verzögern. Daher: Regelmäßig bewegen, aber intensive Workouts spätestens 3 Stunden vor dem Schlaf beenden.

#5 Kein Alkohol, leichtes Essen

Ein Glas Wein am Abend macht zwar müde, kann aber die Tiefschlafphase verkürzen. Und zu viel oder schweres Essen am späten Abend kann den Körper ebenso daran hindern richtig abzuschalten. Daher neben Alkohol auch große Mahlzeiten meiden, um den Schlaf nicht durch Verdauungsstress zu belasten.

Samsung unterstützt Menschen, deren Uhren anders ticken

Die Samsung Galaxy Watch8 hat den 3 Influencer*innen geholfen, ihr eigenes Wohlbefinden im Blick zu behalten und ihre individuellen Lebensrhythmen und Gewohnheiten besser zu verstehen. „Ich bin so froh, Teil dieser Kampagne gewesen zu sein, mein Schlaf hat es definitiv gebraucht“, sagt Leo. Anna hofft, dass sie ihre Community dazu inspirieren konnte, sich ebenfalls einmal genauer mit dem Thema Schlafen auseinanderzusetzen: „Nach den 4 Wochen kann ich versprechen: Es lohnt sich“, so die Pilotin auf ihrem Instagram-Kanal.

Neben der Zusammenarbeit mit Content Creator*innen hat Samsung im Rahmen der Kampagne auch Alltags-Held*innen der Nacht unterstützt. Einem Aufruf in der Samsung Community folgten rund 240 Menschen, die nachts aktiv sind, im Schichtdienst arbeiten, einfach einen anderen Rhythmus leben. Sie alle erzählten ihre persönlichen Nachtgeschichten und hatten somit die Chance auf eine Samsung Galaxy Watch8. Unter den 10 Gewinner*innen waren unter anderem ein Gleisbauer, eine Krankenpflegerin, ein Anästhesist, ein Busfahrer und ein Lichttechniker für Konzerte.

Diese Presseinformation und Bildmaterial finden Sie im Samsung Newsroom unter <https://news.samsung.com/de/fur-erholsameren-schlaf-wie-3-heldinnen-der-nacht-vom-tracking-mit-der-samsung-galaxy-watch8-profitiert-haben>

Über Samsung Electronics

Samsung Electronics Co., Ltd. inspiriert Menschen und gestaltet die Zukunft mit Ideen und Technologien, die unser Leben verbessern sollen. Das Unternehmen setzt Standards mit intelligenten Lösungen bei Fernsehern, Digital Signage, Smartphones, Wearables, Tablets, Hausgeräten, Netzwerk-Systemen, Speicher- und Halbleiterprodukten sowie System-LSI-Lösungen. Samsung treibt zudem die Entwicklung von Technologien in den Bereichen medizinische Bildgebung, Klimageräten und Robotik voran, während bei der Tochtergesellschaft Harman smarte Lösungen für Automotive- und Audiotechnologien entstehen. Mit dem SmartThings-Ökosystem, der Integration von AI in das gesamte Portfolio und der offenen Zusammenarbeit mit Partnern bietet Samsung intelligente, nahtlos vernetzte Erlebnisse. Entdecken Sie die neuesten Nachrichten im Samsung Newsroom unter news.samsung.com/de

Pressekontakt Samsung Mobile Experience

Samsung Electronics GmbH
Michael Röder
Frankfurter Straße 2
65760 Eschborn
mi.roeder@samsung.com

Pressekontakt Agentur Mobile Experience

Ketchum GmbH
Michelle Schmidt
+49 162 2981587
Julia Tafelmaier
+49 152 24958113
Breitscheidstraße 4
70174 Stuttgart
presse.samsung@ketchum.de