

Die Ergebnisse der Samsung Schlafstudie: Europäer haben den effizientesten Schlaf, aber weltweit schläft man insgesamt schlechter als vor einem Jahr



Die Ergebnisse¹ auf einen Blick

- Menschen schliefen in den vergangenen 12 Monaten weniger als 7 Stunden pro Nacht
- Die Schlafdauer ist im Vergleich zum Vorjahr um 4 Minuten gesunken und damit unter dem von Expert*innen empfohlenen Mindestwert
- Menschen liegen länger wach – pro Nacht 1,3 Minuten länger als 2022. Damit sinkt

¹ Die Samsung Schlafstudie beruht auf anonym erhobenen Daten von Nutzer*innen der Samsung Health App. Sie umfasst die Auswertungen von ca. 716 Millionen Nächten aus 195 Ländermärkten, in denen die Nutzer*innen das Schlafracking ihrer Samsung Galaxy Watch aktiviert hatten. Der Betrachtungszeitraum liegt zwischen Juni 2021 und Mai 2023.

die Schlaffeizienz²

- Schlaffeizienz ist im europäischen Durchschnitt besser als im weltweiten
- Wer tagsüber aktiver ist, schläft kürzer, aber dafür besser mit bis zu 10 % weniger Wachphasen
- Frauen und ältere Generationen haben eine besonders geringe Schlaffeizienz
- Menschen in Nordeuropa schlafen länger als die Südeuropäer – die Schlafdauer korreliert mit den Tageslichtstunden in einem Land

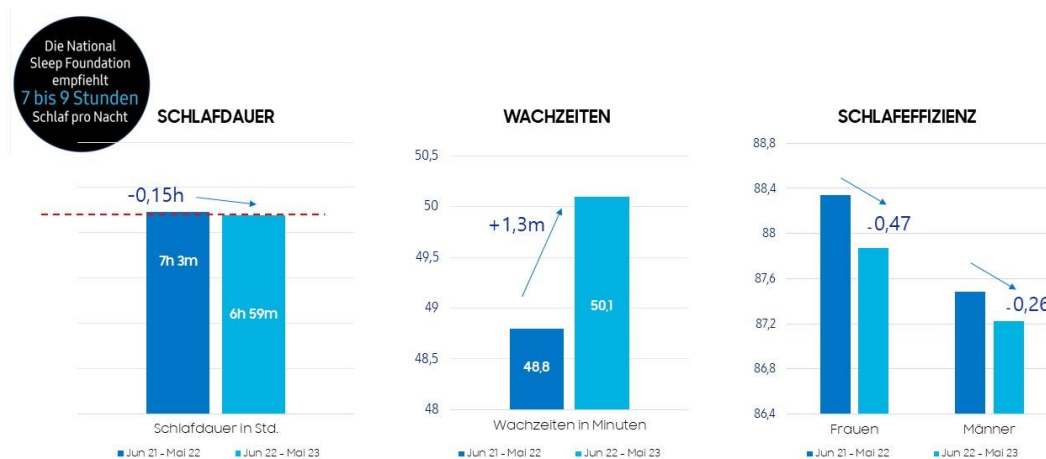


Abbildung 1

Europäer, also auch die Deutschen, verbringen im weltweiten Vergleich die längste Zeit im Bett³ – kein Wunder, wenn man sich das aktuelle Herbstwetter und die sinkenden Temperaturen anschaut.

² Schlaffeizienz bezeichnet das Verhältnis von Zeit, die im Bett verbracht wird und der Zeit, die tatsächlich schlafend verbracht wird

³ Die Samsung Schlafstudie beruht auf anonym erhobenen Daten von Nutzer*innen der Samsung Health App. Sie umfasst die Auswertungen von ca. 716 Millionen Nächten aus 195 Ländermärkten, in denen die Nutzer*innen das Schlafracking ihrer Samsung Galaxy Watch aktiviert hatten. Der Betrachtungszeitraum liegt zwischen Juni 2021 und Mai 2023.

So weit, so kuschelig. Allerdings zeichnen die Ergebnisse der weltweiten Schlafstudie von Samsung Electronics ein ernsteres Bild: Im Vergleich zum Vorjahr sind Schlafdauer und -effizienz gesunken. Damit belegen die Daten von Samsung einen Trend, der auch in Deutschland bereits festgestellt wurde. Hierzulande gaben letztes Jahr 43 % der Befragten an, unter Schlafstörungen zu leiden⁴.

Dabei ist Schlaf erwiesenermaßen nicht nur notwendig, sondern trägt entscheidend dazu bei, dass wir gesund⁵, normalgewichtig⁶ und zufrieden⁷ bleiben.

Gesundheit beginnt mit gutem Schlaf – und der lässt sich messen

Samsung möchte das Leben der Menschen mithilfe von Technologie verbessern. So bietet das Unternehmen, etwa mit den Smartwatches der Galaxy Watch6-Serie, Devices, die es ihnen ermöglichen unkompliziert ein weitreichendes Bild von Körperfunktionen und Aktivitätslevel zu erhalten.

Die Galaxy Watch6-Serie bietet eine detaillierte Analyse des Schlafwerts^{8,9}. Darin enthalten sind Informationen zur Gesamtschlafzeit, zum Schlafzyklus, zur Wachzeit sowie zur körperlichen und mentalen Erholung. So bietet sie den Nutzer*innen die Möglichkeit, ihren Schlaf ganzheitlich zu verstehen. Individuelle Sleep Messages¹⁰, die in Zusammenarbeit mit der National Sleep Foundation entwickelt wurden, geben außerdem jeden Morgen detailliertes Feedback zu ihrer Schlafqualität. Darüber hinaus wird mit der Funktion Schlafkonsistenz (Sleep Consistency) angezeigt, wie konsistent die Schlaf- und Wachzeiten sind. Außerdem wird das Schlafverhalten erfasst und einem von acht

⁴ Quelle: <https://de.statista.com/infografik/29586/befragte-die-unter-schlafstoerungen-leiden/>

⁵ Quelle: <https://www.acc.org/About-ACC/Press-Releases/2023/02/22/21/35/Getting-Good-Sleep-Could-Add-Years-to-Your-Life>

⁶ Quelle: <https://www.aerzteblatt.de/archiv/200872/Epidemiologie-Warum-Schlafmangel-dick-macht>

⁷ Quelle: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0282085>

































⁸ Anzeige auf einem gekoppelten Smartphone.

⁹ Nur für allgemeine Wellness- und Fitnesszwecke bestimmt. Nicht für die Erkennung, Diagnose, Behandlung, Überwachung oder Verwaltung eines medizinischen Zustands oder einer Krankheit bestimmt. Alle gesundheitsbezogenen Informationen, auf die über Gerät und/oder Anwendung zugegriffen wird, sind nicht als medizinischen Rat zu verstehen. Nutzer*innen sollten sich von einem Arzt beraten lassen. Bestimmte Funktionen können je nach Markt, Anbieter oder gekoppeltem Gerät variieren.

¹⁰ Anzeige auf einem gekoppelten Smartphone.

Tiersymbolen (Sleep Animal Symbol) zugeordnet, welches den jeweiligen Schlaftypen repräsentiert¹¹.

Die Samsung Schlaftypen

	STUFE 1	STUFE 2			STUFE 3			STUFE 4
								
	UNBEKÜMMERTER LÖWE	GELASSENES WALROSS	SONNENSCHUEUER MAULWURF	NERVÖSER PINGUIN	SENSIBLER IGEL	VORSICHTIGER HIRSCH	ALLIGATOR AUF DER JAGD	ERSCHÖPFTER HAI
SCHLAFDAUER								
SCHLAF-KONSISTENZ								
WACHZEITEN								

 GUT  SCHLECHT

Abbildung 2

Schaut man sich die Schlaftypen in der Samsung Health App genauer an, gehört die Mehrheit der Menschen zu den „Nervösen Pinguinen“, da sie etwa ein Drittel der ausgewerteten Datensätze ausmachen. Sie haben einen gesunden zirkadianen Rhythmus, leiden jedoch häufig unter Schlafunterbrechungen, was wiederum zu einer verminderten Schlaffeffizienz führt. Dies deckt sich mit dem Abwärtstrend, der im vergangenen Jahr beobachtet wurde.

Unter den älteren Nutzer*innen ist der Anteil der „Vorsichtigen Hirsche“ höher. „Vorsichtige Hirsche“ sind Personen mit einer kürzeren Schlafdauer und längeren Wachzeiten. Fast 40 % der über 70-Jährigen sind diesem Schlaftyp zuzuordnen. Das sind fast zehnmal mehr als bei den über 20-Jährigen. Bei Menschen im Alter zwischen 20 und 30 Jahren ist der Anteil an „Empfindlichen Igeln“ sowie der an „Sonnenscheuen Maulwürfen“ im Vergleich zu älteren Altersgruppen höher. Diese Kategorien, also diejenigen, mit mangelhafter Schlafkonsistenz, finden sich in den jüngeren Altersgruppen häufiger¹².

¹¹ Erfordert Schlafdaten von mindestens sieben Tagen, davon zwei freie Tage.

¹² Nur für allgemeine Wellness- und Fitnesszwecke bestimmt. Nicht für die Erkennung, Diagnose, Behandlung,

Prozentuale Anteile der Schlaftypen weltweit

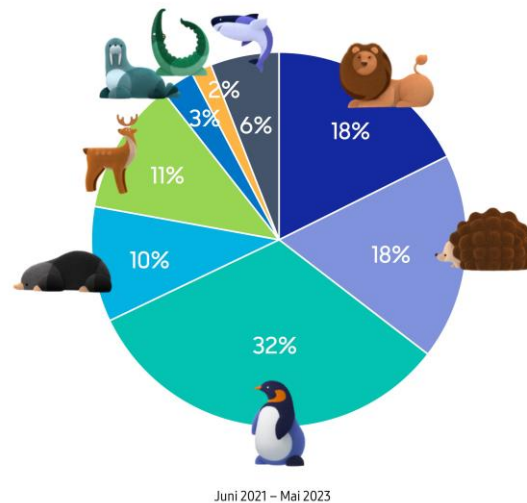


Abbildung 3

Durch Schlaf-Coaching mit der Samsung Galaxy Watch zum Lieblings-Schlaf tier

Mit dem erweiterten Schlaf-Coaching¹³ der Galaxy Watch6-Serie können Nutzer*innen die Erkenntnisse aus ihren Schlafdaten mit personalisierten Empfehlungen, Tipps und Erinnerungen umsetzen. Diese sind sowohl am Handgelenk als auch auf dem gekoppelten Smartphone¹⁴ verfügbar. Wenn es Zeit ist, schlafen zu gehen, kann über die Smart Home Verknüpfung eine entspannte Schlafumgebung geschaffen werden. So können Benachrichtigungen stumm geschaltet, Displays abgedunkelt sowie die Invisible LED-Infrarotsensoren auf der Uhr aktiviert werden, um ohne störendes Display-Licht Gesundheitsdaten zu sammeln.

Um die Wirksamkeit des Schlaf-Coachings zu untersuchen, hat Samsung analysiert¹⁵, wie

Überwachung oder Verwaltung eines medizinischen Zustands oder einer Krankheit bestimmt. Alle gesundheitsbezogenen Informationen, auf die über Gerät und/oder Anwendung zugegriffen wird, sind nicht als medizinischen Rat zu verstehen. Nutzer*innen sollten sich von einem Arzt beraten lassen. Bestimmte Funktionen können je nach Markt, Anbieter oder gekoppeltem Gerät variieren.

¹³ Erfordert Schlafdaten von mindestens sieben Tagen, davon zwei freie Tage.

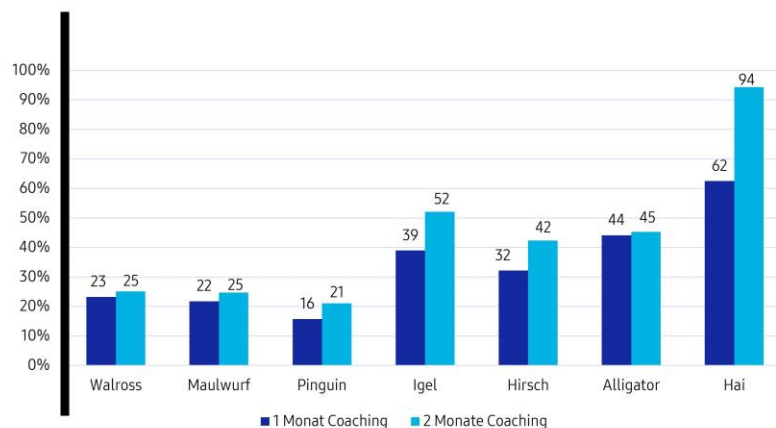
¹⁴ Unterstützt von Galaxy-Smartphones mit One UI 5 oder höher.

¹⁵ Die Samsung Schlafstudie beruht auf anonym erhobenen Daten von Nutzer*innen der Samsung Health App.

viele Nutzer*innen durch das Coaching andere Schlafstadien mit möglicherweise besseren Voraussetzungen erreichen konnten.

Samsung hat die vorliegenden Daten auch dazu genutzt, um zu untersuchen, welche positiven Auswirkungen eine regelmäßige Nutzung des Schlaf-Coachings der Galaxy Watch6 haben kann. Dafür wurden Datensätze von Nutzer*innen aus den Gesamtdaten¹⁶ herangezogen, anhand derer eine Entwicklung über zwei Monate hinweg erkennbar war.

Prozentualer Anteil der Nutzer*innen, die mithilfe von Schlaf-Coaching eine Verbesserung ihres Schlafstyps erreichen konnten



*Analysiert wurden Daten, die weltweit mithilfe von Samsung Galaxy Watches im Zeitraum von Juni 2021 bis Mai 2023 getrackt wurden

Abbildung 4

So gehen beispielsweise mit einer Entwicklung vom „Alligator auf der Jagd“ zu einem Schlafstadium in Stufe 1 oder 2 (Stufeneinteilung siehe Abbildung 2) positive Effekte einher. Die gewonnenen Daten zum Schlaf-Coaching zeigen, dass sich die Schlafqualität der Nutzer*innen mit der Dauer ihrer Teilnahme verbesserte. Unabhängig von der Stufe, die zu

Sie umfasst die Auswertungen von ca. 716 Millionen Nächten aus 195 Ländermärkten, in denen die Nutzer*innen das Schlaftracking ihrer Samsung Galaxy Watch aktiviert hatten. Der Betrachtungszeitraum liegt zwischen Juni 2021 und Mai 2023.

¹⁶ Die Samsung Schlafstudie beruht auf anonym erhobenen Daten, die Nutzer*innen der Samsung Health App und umfasst die Auswertungen von ca. 716 Millionen Nächten, in denen diese das Schlaftracking ihrer Samsung Galaxy Watch aktiviert hatten. Der Betrachtungszeitraum liegt zwischen Juni 2021 und Mai 2023.

Beginn gemessen wurde, war die Verbesserung nach zwei Monaten Coaching größer als nach einem Monat. Am deutlichsten wird diese Entwicklung anhand der „Erschöpften Haie“ – der Schlaftyp, bei dem Menschen unter starkem Schlafmangel leiden und dennoch eine geringe Schlafqualität haben. In dieser Gruppe verzeichneten 94 % der Nutzer*innen nach nur zwei Monaten Schlaf-Coaching eine Verbesserung.

Über die Studie

Samsung beobachtet bereits seit einigen Jahren auf Basis freiwillig zur Verfügung gestellter Nutzer*innendaten der Samsung Health App (64 Millionen aktive Nutzer*innen) die Entwicklung des Schlafverhaltens weltweit und korreliert diese mit dem Aktivitätsspektrum der Teilnehmer*innen. Im Zeitraum von Juni 2021 bis Mai 2023 flossen die Daten aus 716 Millionen Nächten aus 195 Ländermärkten in die Studie mit ein.