Wearables und Schlaftracking aus Sicht eines Schlafmediziners

Dr. med. Holger Hein läd ein zum Vortrag am Mittwoch den 19.11.2025 um 19:00 Uhr in die Asklepiosklinik St.Georg, Haus J.

Wearables und Schlaftracking

Dr. med. Holger Hein,
Pneumologe und Schlafmediziner, Reinbek

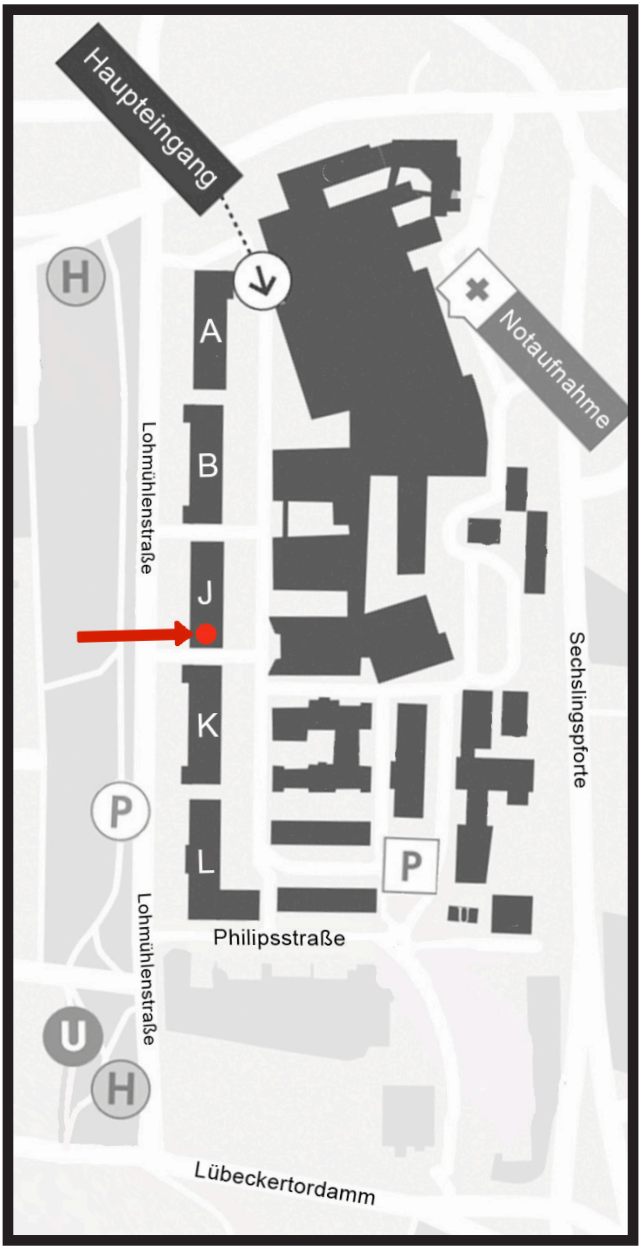
Viele Smartwatches und Fitnessarmbänder versprechen, Schlafphasen wie Leicht- oder Tiefschlaf zu erkennen. Diese Daten sind aber nur grobe Schätzungen und können die genaue Untersuchung im Schlaflabor nicht ersetzen.

Nützlicher ist die Messung des Blutsauerstoffs, auch wenn sie mit Unsicherheiten verbunden ist. Wiederholte Abfälle der Sauerstoffsättigung können auf Atemaussetzer im Schlaf hinweisen – ein mögliches Zeichen für Schlafapnoe. So können Wearables helfen, erste Hinweise auf Probleme zu geben und Betroffene frühzeitig zur ärztlichen Abklärung zu motivieren. Auch bei bereits behandelter Schlafapnoe, zum Beispiel mit einer CPAP-Maske, kann die Oximetrie mit Einschränkungen zeigen, ob die Therapie wirkt.

Kurz gesagt: Schlafphasendaten sind nett, aber unsicher – die Sauerstoffmessung dagegen kann oft wertvolle Hinweise für Früherkennung und Therapiekontrolle liefern.

Im Anschluß an den Vortrag können
Fragen gestellt werden.

Der Vortrag findet in der Asklepiosklinik St.Georg, Haus J statt. Der Eingang zum Vorlesungssaal befindet sich zwischen den Häusern J und K.



Selbsthilfegruppe
Schlafapnoe
Hamburg-Wandsbek

Impressum:
Titelbild: © Shutterstock

Selbsthilfegruppe Schlafapnoe
Hamburg-Wandsbek
www.schlafapnoe-hamburg.de
Hans Warnitz
Kiefhörn 5 · 22049 Hamburg
info@schlafapnoe-hamburg.de
040 - 84 89 89 06