

# Wearables und Schlaftracking aus Sicht eines Schlafmediziners



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

# Wearables und Schlafrtracking



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

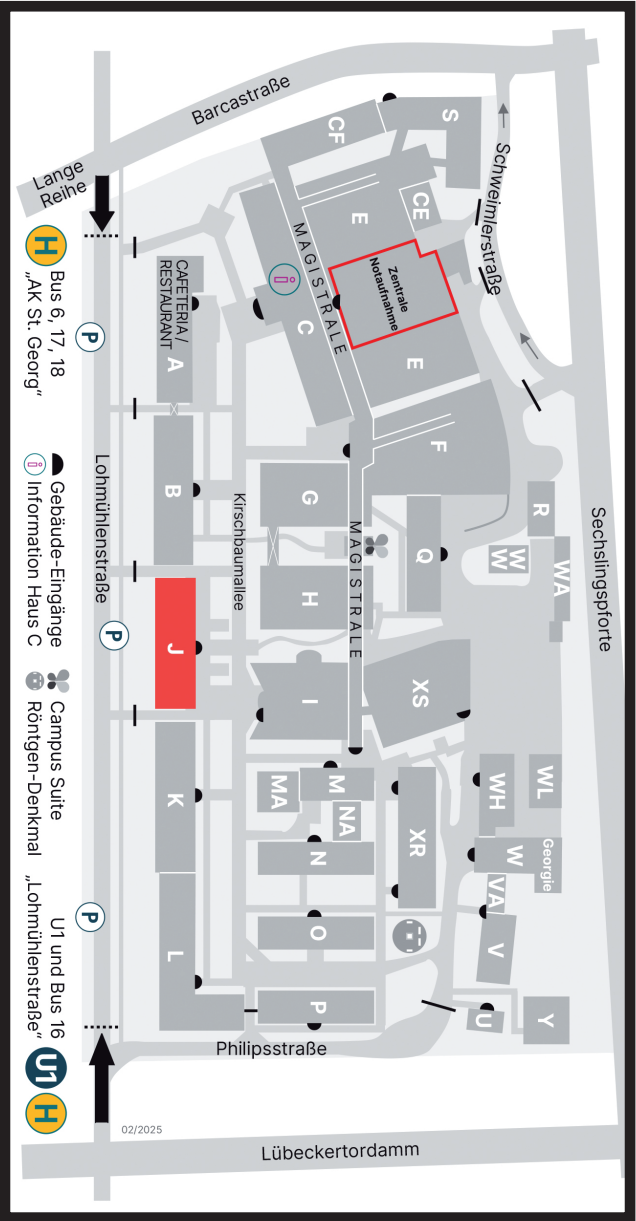
Viele Smartwatches und Fitnessarmbänder versprechen, Schlafphasen wie Leicht- oder Tiefschlaf zu erkennen. Diese Daten sind aber nur grobe Schätzungen und können die genaue Untersuchung im Schlaflabor nicht ersetzen.

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 Asklepios Klinik St.Georg, Haus J statt. Der Sitzungssaal ist im 2. OG und nicht barrierefrei. Der Eingang zum Haus J ist auf der Seite der Kirschbaumallee.



# Selbsthilfegruppe **Schlafapnoe** Hamburg-Wandsbek



## **Selbsthilfegruppe Schlafapnoe Hamburg-Wandsbek**

Ansprechpartner Hans Warnitz

Kiehhörn 5 · 22049 Hamburg

Tel.: 040 - 84 89 89 06

e-Mail: [info@schlafapnoe-hamburg.de](mailto:info@schlafapnoe-hamburg.de)

Internet: [www.schlafapnoe-hamburg.de](http://www.schlafapnoe-hamburg.de)

Impressum: Titelbild: © Shutterstock

Wir werden unterstützt von der:



AOK Rheinland/Hamburg  
Die Gesundheitskasse.

Danke!