

Knapp 1,9 Millionen nächtliche Atemaussetzer: Wearable-Daten zeigen unterschätztes Schlafapnoe-Risiko in Deutschland

Issy-les-Moulineaux, 12. März 2026 – Deutschland hat ein massives und weitgehend unsichtbares Schlafproblem. Das zeigen aktuelle Daten des Healthtech-Unternehmens Withings: Im Jahr 2025 wurden bei **deutschen Nutzer:innen rund 1,86 Millionen Schlafapnoe-Episoden** erfasst, bei über **36.000 Nutzer:innen lagen Anzeichen für eine leichte Schlafapnoe** vor.

Schlafapnoe ist eine der am häufigsten unterdiagnostizierten Erkrankungen weltweit. Schätzungen zufolge wissen bis zu **85 bis 90 % der Betroffenen nichts von ihrer Erkrankung¹**, da die Atemaussetzer während des Schlafs oft unbemerkt bleiben und Symptome wie Schnarchen oder Tagesmüdigkeit häufig anderen Ursachen zugeschrieben werden. Die Withings-Daten aus Deutschland veranschaulichen dieses Problem mit konkreten Zahlen.

„Schlafapnoe ist tückisch, weil sie sich im Alltag oft nicht eindeutig bemerkbar macht. Wer schnarcht, sich morgens nicht erholt fühlt oder tagsüber häufig müde ist, sollte mögliche Warnsignale ernst nehmen und gegebenenfalls medizinisch abklären lassen“, sagt Dott. Thomas Platzer, Allgemein-, und Ernährungsmediziner, Mitglied des wissenschaftlichen Beirats der German Society of Anti Aging Medicine (GSAAM e.V.).

Schlafapnoe: Häufig unbemerkt, dafür umso folgenreicher

Bei der obstruktiven Schlafapnoe (OSA) erschlaffen die Muskeln im Rachenraum während des Schlafs so stark, dass die Atemwege wiederholt enger werden oder sich kurzzeitig schließen – oft hörbar als lautes, unregelmäßiges Schnarchen. Die Betroffenen wachen dabei meist nicht auf und bemerken die Aussetzer deshalb nicht selbst. **Unbehandelt ist OSA mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, depressive Verstimmungen und Typ-2-Diabetes verbunden.**

Besonders bei Frauen bleibt die Erkrankung häufig unerkannt: Ihre Symptome äußern sich oft anders als bei Männern – seltener durch lautes Schnarchen, häufiger durch Erschöpfung, Kopfschmerzen oder Einschlafprobleme.

Frühzeitig erkennen: Schlafüberwachung zu Hause

Wer trotz ausreichender Stunden im Bett morgens nicht erholt aufwacht, sollte genauer hinsehen. Da Schlafqualität natürlichen Schwankungen unterliegt, liefert der Blick auf den Langzeitverlauf wertvolle Erkenntnisse. Unregelmäßige Atemmuster oder eine chronisch erhöhte Herzfrequenz im Schlaf stellen Warnsignale dar, die im Gespräch mit Ärzt:innen eine wertvolle Datenbasis bieten.

¹ <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/8718-sleep-apnea>

Ein Ansatz dafür ist Schlafmonitoring zu Hause, etwa mit dem [Withings Sleep Analyzer](#). Als flache Matte liegt er unauffällig unter der Matratze und misst jede Nacht den Schlaf – ganz ohne Wearable am Körper. Über die Nacht hinweg erfasst er die Atem- und Herzfrequenz sowie die Bewegungsmuster. Der Sleep Analyzer ist als Medizinprodukt CE-gekennzeichnet und seine Eignung zur Erkennung von Schlafapnoe wurde in klinischen Untersuchungen im Vergleich zur Polysomnographie (PSG), dem medizinischen Goldstandard, geprüft.

Die [Withings ScanWatch 2](#) hingegen ist eine Hybrid-Smartwatch, die neben der Schlafüberwachung auch Herz- und Aktivitätsmonitoring über den Tag bietet. Durch das Tracking von Sauerstoffsättigung und Atemmuster im Schlaf erkennt die Hybrid-Smartwatch Anzeichen für eine mögliche Schlafapnoe. Ein spezieller Vitalitätsindikator führt diese nächtlichen Werte mit den Aktivitätsdaten des Tages zusammen. So erhalten Nutzer:innen nicht nur personalisierte Warnhinweise, sondern verstehen auch erstmals, warum ihre Energielevel sinken, und können gezielt gegensteuern.

In der Withings App werden die Schlafdaten über Wochen und Monate übersichtlich im Verlauf dargestellt. Zusätzlich können Nutzer:innen validierte Fragebögen wie die Epworth Sleepiness Scale (ESS) ausfüllen. Die Ergebnisse lassen sich als PDF-Health-Report speichern und beim Arzttermin teilen.

Was jetzt zählt: Abklärung und alltagstaugliche Maßnahmen

Wer über längere Zeit hinweg auffällige Muster beobachtet oder sich trotz ausreichendem Schlaf nicht erholt fühlt, sollte seinen Hausarzt konsultieren. Je nach Verdacht erfolgt eine Überweisung an einen Schlafmediziner, HNO-Arzt oder Pneumologen. Bestätigt sich der Verdacht, beispielsweise nach einer Untersuchung im Schlaflabor (Polysomnographie), werden mögliche Therapien besprochen. Bei obstruktiver Schlafapnoe ist CPAP häufig die Standardtherapie: Dabei trägt man nachts eine Atemmaske, die die Atemwege mit leichtem Überdruck offenhält und so Atemaussetzer verhindert. Je nach Situation kommen auch Unterkiefer-Schienen oder Lagerungstherapien infrage. Begleiterkrankungen wie Bluthochdruck oder erhöhte kardiovaskuläre Risiken sollten dabei ebenfalls gezielt mitbehandelt werden.

Und für den Alltag gilt: Schon kleine Veränderungen können spürbar etwas bewirken – besonders, wenn sie über einen Zeitraum von ein paar Wochen konsequent umgesetzt werden.

- **Gewicht reduzieren:** Übergewicht ist einer der stärksten Risikofaktoren, da Fettgewebe am Hals die Atemwege von außen einengt. Gewichtsreduktion gilt als eine der wirksamsten Maßnahmen.
- **Schlafposition anpassen:** In Rückenlage fällt die Zunge nach hinten und kann die Atemwege verlegen. Seitenschlafen – unterstützt durch spezielle Kissen oder Lagerungshilfen – kann die Häufigkeit von Atemaussetzern verringern.
- **Alkohol und Beruhigungsmittel meiden:** Beide entspannen die Rachenmuskulatur zusätzlich und begünstigen das Verschließen der Atemwege. Idealerweise sollte Alkohol mindestens vier Stunden vor dem Schlafengehen vermieden werden.
- **Rauchen reduzieren oder einstellen:** Rauchen fördert Entzündungen in den Atemwegen und kann die Symptome verschlimmern.

- **Regelmäßige Schlafzeiten einhalten:** Feste Schlafenszeiten stabilisieren den Schlafrhythmus und können die Schlafqualität insgesamt verbessern.
- **Zungenmuskulatur trainieren:** Spezielle Übungen zur Kräftigung der Zungen- und Rachenmuskulatur können die Häufigkeit von Atemaussetzern nachweislich reduzieren.

Withings schließt die Versorgungslücke – zunächst in den USA, Europa in Planung

In den USA hat Withings mit der „Sleep Care Solution“ bereits einen integrierten Service eingeführt, der Heimmonitoring und den direkten Zugang zu schlafmedizinischer Expertise in einer App-Nutzerreise verbindet. Für Deutschland und Europa befindet sich ein vergleichbares Angebot in Entwicklung. Das Angebot ergänzt zwei Services, die bereits in der Withings-App etabliert sind: Cardio Check-Up ist derzeit in 49 Ländern und Regionen verfügbar, darunter auch Deutschland. NutriCare ist eine Ernährungsberatung, die aktuell in den USA angeboten wird.

+++

Methodik

Die präsentierten Daten basieren auf einer Auswertung anonymisierter und aggregierter Nutzerdaten im Zeitraum vom 1. Januar 2025 bis 31. Dezember 2025. Berücksichtigt wurden die insgesamt erfassten Nächte aller Nutzer:innen, die mit Withings Sleep Rx- und Sleep Analyzer-Geräten aufgezeichnet wurden.

Die Analyse umfasst:

- die Gesamtzahl der aufgezeichneten Nächte aller Nutzer:innen mit AHI > 0
- sowie die Gesamtzahl aufgezeichneter Nächte von Nutzer:innen mit Anzeichen einer leichten Schlafapnoe (AHI > 15)
- Geografische Abdeckung und Nutzerbasis

Die Datengrundlage dieser Analyse basiert auf 421.382 Withings Nutzer:innen in 11 Ländern: Frankreich, USA, Vereinigtes Königreich, Spanien, Deutschland, Australien, Italien sowie die nordischen Länder Norwegen, Dänemark, Schweden und Finnland.

Die Stichprobe umfasst 269.384 Männer und 151.993 Frauen. Das Alter der erfassten Nutzer:innen liegt im Bereich von 48 bis 54 Jahren, das Durchschnittsalter beträgt 51 Jahre.

Über Withings

Als Vorreiter für alltagsnahe Gesundheitsmessung entwickelte Withings bereits 2009 die erste vernetzte Waage und hat seitdem ein stetig wachsendes Ökosystem klinisch validierter Gesundheitsgeräte geschaffen. Heute wird dieses weltweit von über 12 Millionen Menschen sowie zahlreichen renommierten Gesundheitszentren und Forschungseinrichtungen genutzt.

Das Withings-Ökosystem erfasst über 90 Biomarker. Dazu gehören ein Schlafsensoren, der Schlafzyklen, Wachphasen und Schlafapnoe erkennen kann, sowie smarte Hybriduhren, die rund um die Uhr Herzfrequenz und deren Variabilität messen, medizinisch präzise EKGs zur Erkennung von Vorhofflimmern ermöglichen und die Blutsauerstoffsättigung überwachen.

Die vernetzten Blutdruckmessgeräte ermöglichen eine zuverlässige Verlaufskontrolle zu Hause. Dank ausführlicher, teilbarer Messberichte können Werte einfach mit Ärzt:innen besprochen werden. Modelle mit integriertem Stethoskop können zudem Hinweise auf Herzklappenerkrankungen erkennen – ein Risiko, das insbesondere bei Bluthochdruck häufig unterschätzt wird.