

## Zepp Health veröffentlicht internationales White Paper zum Thema Schlaf

*Wie schlafen die Deutschen? Wo schläft man am besten? Und was führt zu gutem Schlaf? Zum Weltschlafstag am 18. März 2021 gibt Zepp Health spannende Antworten.*



*Wie gut ist unser Schlaf? Der Zepp Health Schlafreport 2021 gibt Antworten.*

**Düsseldorf, 18. März 2022 – Der Zepp Health Schlafreport 2021 zeigt: Deutsche liegen in Sachen Schlaf im guten Mittelfeld. Und: Ein aktiver Lebensstil, weniger Stress und ein umfassendes Gesundheitsmanagement führen zu besserem Schlaf.**

Pünktlich zum Weltschlafstag am 18. März 2022 hat das führende Smart-Wearable-Unternehmen Zepp Health sein internationales Whitepaper zum Thema Schlaf veröffentlicht. Auf der Grundlage von Daten, die über die Wearables der Marken Amazfit und Zepp Smart erfasst wurden, entfaltet der Bericht spannende Erkenntnisse über die Qualität und Dauer des Schlafs von mehr als 26 Millionen Nutzern weltweit.

## Der Zepp Health Schlafreport 2021 – die Highlights auf einen Blick:

- Weltweit hat sich die durchschnittliche Schlafdauer 2021 im Vergleich zu 2020 verringert.
- Am längsten schlafen die Belgier mit durchschnittlich 7,5 Stunden pro Nacht.
- Die Deutschen liegen mit 7 Stunden und 20 Minuten über dem weltweiten Schnitt von 7 Stunden und 9 Minuten
- Das Pandemie Jahr 2021 hat auch die Deutschen Schlaf gekostet.
- Etwa 16,3 Prozent der weltweit befragten Bevölkerung hält täglich ein Nickerchen.
- Guter Schlaf ist wichtig für die Leistungsfähigkeit und kann durch einen aktiven Lebensstil positiv beeinflusst werden.

### Schlaf ist der Schlüssel zur guten Gesundheit

Nach Untersuchungen der [Harvard School of Public Health](#) ist eine gute Nachtruhe der Schlüssel zur Erhaltung der Gesundheit. Menschen, die zu wenig Schlaf bekommen, haben ein höheres Risiko für Fettleibigkeit und Herz-Kreislauf-Erkrankungen als diejenigen, die durchschnittlich acht Stunden Schlaf pro Nacht bekommen. Der Zepp Health Schlafreport 2021 untersucht Schlüsseldaten wie Schlafdauer, BMI, Ruheherzfrequenz (RHR) und Schrittzahl. Die Daten für die Studie stammen von Wearables wie den Fitnesswatches der neuen Amazfit Serie GTR 3 & GTS 3, die Gesundheitsdaten 24/7 aufzeichnen können. Zepp Health analysiert diese Fitness- und Schlafdaten, um den Zusammenhang zwischen Gesundheitszustand und Schlaf für die User verständlich und nutzbar zu machen. Die Daten werden verschlüsselt und anonymisiert verarbeitet. Der Schutz persönlicher Informationen ist gewährleistet.

### Weltweit weniger Schlaf. Frauen schlafen etwas länger.

Die durchschnittliche globale Schlafdauer ist im Vergleich zu 2020 gesunken und liegt 2021 bei 7 Stunden und 9 Minuten (2020: 7h 11min), wobei Frauen etwas länger schlafen (7h 17min) als Männer (7h 2min). Die längste Schlafdauer weltweit verzeichnen Nutzer aus Belgien mit 7,5 Stunden pro Nacht, gefolgt von der Republik Irland (7h 29min) und den Niederlanden (7h 28min). Im Vergleich dazu hatten Nutzer aus Indonesien mit einer durchschnittlichen Schlafdauer von 6 Stunden und 36 Minuten die geringste Schlafdauer, gefolgt von Japan (6h 44min) und Malaysia (6h 46min). Die Deutschen liegen mit 7 Stunden und 20 Minuten im guten Mittelfeld.

### Sieben Stunden Schlaf sind nötig.

Schlafentzug bedeutet, dass der Körper weniger als die für die Aufrechterhaltung einer durchschnittlichen Leistungsfähigkeit erforderliche Menge an Schlaf erhält.

Angesehene [Untersuchungen](#) zeigen, dass Erwachsene mindestens 7 Stunden Schlaf pro Nacht benötigen, während Kinder und Jugendliche sogar noch mehr Schlaf brauchen - zwischen 8 und 10 Stunden. Auf die leichte Schulter sollte Schlafmangel besser nicht genommen werden, denn es hat sich gezeigt, dass ein erheblicher

Schlafmangel durchaus zu Gesundheitsproblemen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Fettleibigkeit und psychischen Störungen führen kann.

## **Schlafloses Jahr. Auch wegen Covid-19.**

Das Journal of Sleep Research hat Erkenntnisse veröffentlicht, die darauf hindeuten, dass die Besorgnis über die COVID-19-Pandemie wesentlich zu Schlaflosigkeit und Schlafmangel beigetragen hat. Erwachsene Nutzer aus der ganzen Welt meldeten im Jahr 2021 durchschnittlich fast 60 Tage Schlafmangel, wobei die Zahl der männlichen Nutzer im Vergleich zu den weiblichen Nutzerinnen relativ hoch war. Auch den Deutschen ist der Schlaf vergangen. Bei Nutzern, die vor 1970 geboren wurden, stieg 2021 die Zahl der Nächte unter 7 Stunden von 52 um 9 Nächte auf 61 an. Auch die User ab Jahrgang 1970 und höher verzeichneten rund 7 schlafarme Nächte mehr als das Jahr zuvor.

## **Das hilft: Ein aktiver Lebensstil wirkt positiv auf Schlaf, Herz und Gewicht**

Der Jahresbericht von Zepp Health zeigt, dass Nutzer, die täglich 12.000 bis 20.000 Schritte gehen, eine bessere Schlafqualität und eine gesündere Herzruhefrequenz von etwa 62 haben. Für Menschen mit Schlaflosigkeit ist eine moderate aerobe Bewegung von Vorteil. Daher wird den Betroffenen empfohlen, sich regelmäßig zu bewegen und einen aktiven Lebensstil zu pflegen. Die Auswertungen in Deutschland zeigen: Bei Personen, die 2021 durchschnittlich mehr als 8.000 Schritte pro Tag gingen, lag die Schlafdauer bei mehr als 7 Stunden. Und auch die Qualität des Schlafs (Sleep Score) war höher als bei weniger aktiven Menschen.

Die Auswertungen insgesamt weisen darauf hin, dass sich ausreichender Schlaf positiv auf die allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit auswirken und psychischen Stress verringern kann. Der BMI (Body-Mass-Index) ist ein gängiger und einfacher Bewertungsfaktor für Gewicht und Gesundheitszustand. Der Jahresbericht von Zepp Health zeigt, dass Menschen, die sieben bis acht Stunden schlafen, am ehesten einen gesünderen BMI-Wert verzeichnen.

## **Gesundes Nickerchen. Vietnam, Japan und Spanien sind Vorreiter beim Powernap.**

Harvard's Health Publishing legt nahe, dass ein Nickerchen die kognitive Leistung verbessern kann. 2021 hielten 16,3 Prozent der weltweit befragten Bevölkerung täglich ein Nickerchen, im Durchschnitt 51 Minuten pro Kopf. Weltweit schafften es 33,8 Prozent der Nutzer in Vietnam während des Tages ein Nickerchen zu machen, gefolgt von 31,4 Prozent der Nutzer in China und 25,5 Prozent der Nutzer in Spanien. In Spanien ist das Nickerchen traditionell Teil der täglichen Routine und trägt nachweislich dazu bei, das Sterberisiko durch Herzkrankheiten zu senken.

Auch wenn man nachts ausreichend schläft, wird empfohlen, gelegentlich ein Nickerchen zu machen, um die körperliche Leistungsfähigkeit während des Tages zu verbessern. In Deutschland hielten vor allem die Älteren (Jahrgänge vor 1970) mit 25

Prozent regelmäßig ein Nickerchen. Personen, die zwischen 1970 und den Nullerjahren geboren sind, tun dies zu 18 bis 13 Prozent. Die unter Dreißigjährigen halten wenig vom Powernap. Nur 9,9 Prozent legt sich tagsüber für ein Stündchen hin.

Die Vision von Zepp Health ist es, intelligente Produkte zu entwickeln, die einen gesunden Lebensstil unterstützen. Die fortschrittliche Schlafüberwachung des Unternehmens verfolgt genau die Schlafphasen der Nutzer und untersucht die Qualität der Schlafatmung. Die intelligenten Geräte von Zepp Health bieten durch eine Kombination von umfassenden Gesundheitsbewertungen sowohl einen umfassenden Überblick über die Schlafqualität der Nutzer als auch detaillierte Vorschläge zur Verbesserung der Schlafgewohnheiten.

**Die vollständige Fassung des Zepp Health Schlafreports 2021 finden Sie hier:** <https://api.huami.com/t/SleepWhitePaperEN>

Für weitere Informationen zu Preisen und Produktbildern wenden Sie sich bitte an: [martin@makehoney.com](mailto:martin@makehoney.com) bzw. [kerstin@makehoney.com](mailto:kerstin@makehoney.com)

Kerstin Männer - TEL: +49 151 270 13173  
Martin Steinbach - TEL: +49 151 6111 9000

## Über Zepp Health Corporation (NYSE: ZEPP)

Zepp Health, ein weltweit führendes Unternehmen für intelligente Wearables und Gesundheitstechnologie, ermöglicht seinen Nutzern ein gesünderes Leben, indem es mit seinen führenden Marken Amazfit und Zepp ihre Fitness- und Wellness-Reise optimiert. Angetrieben von der firmeneigenen Zepp Health Digital Health Management Plattform, die das Zepp OS, KI-Chips, biometrische Sensoren und Datenalgorithmen umfasst, liefert Zepp Health rund um die Uhr Cloud-basierte, umsetzbare Erkenntnisse und Anleitungen, die den Nutzern helfen, ihre Wellness-Ziele zu erreichen. Das Unternehmen hat seine KI-Expertise auch auf neu entstehende industrielle medizinische Bildgebungstechnologien angewandt und bietet Big Data- und Analysefunktionen zur Unterstützung von medizinischen und diagnostischen Dienstleistern.

Bis heute hat Zepp Health über 200 Millionen Geräte ausgeliefert und seine Produkte sind in über 90 Ländern erhältlich. Das 2013 als Huami Corp. gegründete Unternehmen wurde im Februar 2021 zu Zepp Health. Zepp Health hat 1.300 Teammitglieder und verfügt über Niederlassungen in den Regionen Nordamerika, EMEA und APAC. Weitere Informationen finden Sie unter [www.zephealth.com](http://www.zephealth.com). Für weitere Informationen zu Preisen und Produktbildern wenden Sie sich bitte an: [martin@makehoney.com](mailto:martin@makehoney.com) bzw. [kerstin@makehoney.com](mailto:kerstin@makehoney.com)

## Über Amazfit

Amazfit wurde 2015 gegründet und ist eine weltweit führende Smart-Wearable-Marke mit Fokus auf Gesundheit und Fitness. Amazfit bietet ein breites Produktportfolio an, darunter intelligente Uhren und Armbänder, TWS-Ohrhörer, Gesundheits- und Fitnessgeräte wie intelligente Laufbänder und intelligente Körperanalysewaagen sowie Sportausrüstung. Unser Markenkern ist "Up Your Game", und wir ermutigen unsere Nutzer, ihre Leidenschaften zu leben und ihren aktiven Geist frei auszudrücken. Die Smartwatches von Amazfit haben aufgrund ihrer herausragenden Handwerkskunst viele Designpreise gewonnen, darunter den deutschen iF Industrial Design Award und den Red Dot Design Award.

Derzeit sind Amazfit-Produkte in mehr als 90 Ländern und Regionen weltweit erhältlich, unter anderem in Nord- und Südamerika, Asien und Europa. Amazfit ist eine Marke von Zepp Health (NYSE: ZEPP) und hat seit 2014 über 100 Millionen Geräte ausgeliefert. Weitere Informationen finden Sie unter [www.amazfit.com](http://www.amazfit.com).