Schlaftracker im Vergleich: Wie genau messen Oura Ring, Apple Watch und Whoop den Schlaf?

Von Glieks-Redaktion · Veröffentlicht am 18.11.2026

Oura, Apple Watch, Whoop: Eine Herstellerstudie, ein unabhängiger Vergleich mit 18 Personen, eine Metaanalyse und die Warnung einer Schlafmedizinerin - was Schlaftracker messen können und was nicht.

Der Score am Morgen

Viele schauen morgens zuerst aufs Handgelenk oder den Ring: 82 von 100 Punkten, zu wenig Tiefschlaf, schlechte Erholung. Doch wie belastbar sind solche Zahlen? Ein Blick in die Studien zeigt: Dass die Geräte Schlaf und Wachsein grob unterscheiden, ist gut belegt; schwieriger wird es bei den einzelnen Schlafphasen. Hinweis vorab: Dieser Beitrag ist keine medizinische Beratung. Bei Schlafproblemen sind Ärztinnen und Ärzte oder ein Schlaflabor die richtige Adresse.

Die Herstellerstudie: Oura vorn - aber von Oura bezahlt

Der Hersteller Oura stellte im Oktober 2024 eine Studie vor, die in der Fachzeitschrift „Sensors“ erschien. Forschende des Brigham and Women's Hospital verglichen eine Nacht im Schlaflabor bei 35 gesunden Erwachsenen mit Oura Ring, Apple Watch und Fitbit Sense gegen die Polysomnographie, den Goldstandard mit Elektroden. Bei der Einteilung in vier Schlafphasen kam Oura auf einen Übereinstimmungswert (Kappa) von 0,65, Apple Watch auf 0,60, Fitbit auf 0,55. Tiefschlaf erkannte Oura nach Angaben der Studie mit 79,5 Prozent Sensitivität, die Apple Watch mit 50,5 Prozent; die Apple Watch überschätzte Leichtschlaf im Schnitt um 45 und Tiefschlaf um 43 Minuten [1].

Wichtig sind die Einschränkungen, die der Hersteller selbst nennt: Die Studie wurde von Oura finanziert, aber nach Angaben des Unternehmens unabhängig von den Forschenden geplant und durchgeführt. Es war nur eine Nacht, nur Gesunde, und bei zwei Fitbit- und sechs Apple-Watch-Teilnehmenden gab es keine Daten [1]. Ein Ring sei kein Medizinprodukt und nicht zur Diagnose gedacht, heißt es dort ebenfalls [1].

Der Vergleich mit 15 Geräten

Ein weiterer Vergleich stammt vom Projekt „The Quantified Scientist“ zusammen mit der Universität Salzburg, den das Magazin We Love Cycling im April 2026 zusammenfasst: 15 Geräte, 18 Personen, je fünf Nächte unter vier Bedingungen (normal, eingeschränkt, Erholung, verlängert) gegen Polysomnographie. Zu den drei besten zählten laut Bericht Apple Watch (stark beim Erkennen von Wachphasen, schwächer im Tiefschlaf), Oura Ring (am gleichmäßigsten über alle Phasen) und Whoop mit neuem Algorithmus. Garmin lag im mittleren bis unteren Bereich, ein weiterer Ring am Ende [2]. Kein Gerät sei für alle gleich gut gewesen, die Einzelergebnisse schwankten stark [2].

Auch hier gilt Vorsicht: Die Stichprobe ist klein, Menschen mit schweren Schlafstörungen waren ausgeschlossen, und der Bericht ist eine Zusammenfassung in einem Firmenmagazin, die Originalstudie habe ich nicht geprüft [2].

Die Metaanalyse und die Debatte

Born City berichtet im Oktober 2026 über eine Auswertung von 24 Studien mit fast 800 Teilnehmenden aus dem Jahr 2025: Wearables überschätzen die Schlafdauer gegenüber der Polysomnographie im Schnitt um etwa 17 Minuten; ein weiterer Vergleich von sechs Armbandgeräten bei 62 Erwachsenen habe nur mäßige Übereinstimmung bei den Schlafphasen gezeigt [3]. Der Artikel selbst wurde mit KI-Unterstützung erstellt und redaktionell geprüft, Zeitschrift und Konfidenzintervalle nennt er nicht - die Primärstudien sollten daher direkt geprüft werden [3].

Die Schlafmedizin sieht die Geräte deutlich kritischer. Dr. Hans-Günter Weeß vom Pfalzklinikum Klingenmünster sagte im Juni 2026 bei einem Pressegespräch der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin, die Tracker lieferten Schätzungen statt genauer Analysen und er bezeichne viele Methoden als „Steinzeitmethoden der Schlafforschung“. Dauer lasse sich ungefähr abschätzen, kurze nächtliche Wachphasen und Schlafstadien wie REM oder Tiefschlaf nicht zuverlässig; Validierungsstudien liefen meist mit gesunden jungen Menschen. Deshalb seien die Geräte Wellness-Produkte, keine diagnostischen Werkzeuge [4]. Er warnt auch davor, dass Spannung durch ständiges Schauen auf Messwerte den Schlaf stören und dass fehlerhafte Werte Menschen mit Schlafstörungen fälschlich beruhigen oder Gutschläfer verunsichern können [4]. Zugleich sieht er einen Nutzen: Die Geräte machten auf die Bedeutung des Schlafs aufmerksam [4].

Wussten Sie schon ...?

... dass sich selbst Fachleute beim Auswerten derselben Nacht nicht völlig einig sind: Oura nennt rund 83 Prozent Übereinstimmung zwischen menschlichen Auswertenden [1]?

... dass Wearables laut Born City Schlaf vor allem aus Bewegung und Herzfrequenz ableiten, was die Unterscheidung der Phasen erschwert [3]?

... dass Weeß zufolge nur Elektroden am Kopf eine gültige Schlafanalyse erlauben [4]?

... dass der „Sleep 2“-App der Universität Salzburg im Vergleich der 15 Geräte mitlief [2]?

Was Sie sich abschauen können: Trends statt Einzelnächte

Aus der Studienlage ergibt sich ein pragmatischer Umgang: Betrachten Sie Wochenmuster statt einzelner Nächte und verlassen Sie sich im Zweifel auf Ihr Körpergefühl. Notieren Sie Einschlafzeit, Aufstehzeit, Koffein und Bildschirmzeit in einem einfachen Schlaftagebuch; das ist günstiger als jedes Gerät und liefert Gesprächsstoff für die Arztpraxis. Glieks kann ein Schlaftagebuch als Tabelle oder Formular vorbereiten und Ihre eigenen Eintragungen zusammenfassen. Eine medizinische Bewertung nimmt Glieks nicht vor.

> **Merken Sie sich:** Schlaftracker taugen als Hinweisgeber für Trends [3], aber nicht zur Diagnose [4] - bei Schlafproblemen helfen Ärztinnen und Ärzte.

Was Glieks für Ihren Schlafalltag tun kann

- **Schlaftagebuch als Tabelle** - Eine Tabelle für Einschlafzeit, Aufstehzeit und Einflüsse.
- **Zettel für den Arztbesuch** - Eine Zusammenfassung Ihrer Eintragungen für das Gespräch.
- **Studie kurz einordnen** - Eine Einordnung einer Studienmeldung: Größe, Geldgeber, Grenzen.

Direkt ausprobieren: https://glieks.ai/glieks-news/schlaftracker-oura-apple-watch-whoop

Quellen

1. Oura: Oura Ring validation study (Sensors, 2024) (Stand: 09.10.2024, abgerufen am 18.11.2026)
2. Škoda We Love Cycling: Wie schneiden Garmin, Apple Watch, Oura Ring und Whoop beim Schlaftracking im Vergleich ab? (Stand: 09.04.2026, abgerufen am 18.11.2026)
3. Born City: Schlaftracker: Wearables überschätzen die Schlafdauer um 17 Minuten (Stand: 06.10.2026, abgerufen am 18.11.2026)
4. Pharmazeutische Zeitung: Schlaftracker sind eher Schlafschätzer (Stand: 17.06.2026, abgerufen am 18.11.2026)

Diesen Beitrag online lesen: https://glieks.ai/glieks-news/schlaftracker-oura-apple-watch-whoop

Angaben ohne Gewähr. Die Glieks-News fassen öffentlich zugängliche Quellen in eigenen Worten zusammen. Keine Rechts-, Steuer- oder Anlageberatung - maßgeblich sind die verlinkten Quellen. Dieser Beitrag entstand mit KI-Unterstützung auf Grundlage der genannten Quellen.