

SCHLAFTTRACKING – FLUCH ODER SEGEN?

WIE SMARTWATCHES & CO. UNSEREN SCHLAF BEEINFLUSSEN UND WAS WIRKLICH HILFT

Schlaftracker boomen – doch helfen sie wirklich, besser zu schlafen? Oder erzeugen sie unbewusst zusätzlichen Stress? In diesem Vortrag beleuchtet Schlafforscherin Alexandra Hinterberger Chancen und Risiken von Schlaftracking aus wissenschaftlicher Sicht.

Sie erklärt, wie genau moderne Wearables tatsächlich sind, welche Fallstricke sie bergen – und wann sie sinnvoll eingesetzt werden können. Ein praxisnaher Blick auf die Schnittstelle von Technologie, Therapie und echter Regeneration.

Was du mitnimmst:

- Schlafdaten richtig lesen: Was Tracker messen – und was nicht
- Gefühl vs. Messwert: Mismatch erkennen und klug einordnen
- Ob dir Tracking hilft – oder du besser darauf verzichtest



**AUCH AUF
ENGLISCH**
um 14:15 Uhr



ALEXANDRA HINTERBERGER

SCHLAFFORSCHERIN

Alexandra Hinterberger ist Psychologin und Schlafforscherin an der Universität Salzburg und promoviert zum Thema Insomnie, Schlaftracking und digitale Therapien. Ihr Fokus liegt auf der Frage, wie technische Tools unseren Schlaf und unsere mentale Gesundheit beeinflussen – und wie man sie sinnvoll einsetzen kann, auch bei Schlafstörungen wie Insomnie. Als Expertin schafft sie den Spagat zwischen Wissenschaft und Praxis und spricht regelmäßig auf Fachveranstaltungen.

10.9.2026 · 16:15 Uhr