



18.06.2025 13:00 CEST

Den eigenen Schlaf besser verstehen – mit dem Garmin Index Sleep Monitor

Leichtes und bequemes Schlafarmband analysiert die Schlafqualität, misst den HFV-Status, Atmung, Hauttemperatur und mehr – und das alles bei maximalem Komfort

München, 18.06.2025 – Wie habe ich heute wirklich geschlafen? Kann ich meinem Gefühl trauen? Mit dem neuen Index Sleep Monitor von Garmin bekommt man Klarheit. Das bequeme, leichte und am Oberarm getragene Schlafarmband kann die Schlafqualität analysieren und Erholungswerte erfassen¹. Dank Funktionen wie Sleep Score, Schlafphasen und HFV-Status versteht man besser, wie sich der Körper nachts erholt. Anhand der Körpertemperatur, erhalten Frauen mehr Einblicke in den

Menstruationszyklus, einschließlich einer besseren Vorhersage der Periode und Schätzungen vergangener Eisprünge. Die Akkulaufzeit reicht für ca. eine Woche (bis zu 7 Nächte). Trägt man tagsüber eine kompatible Garmin Smartwatch, werden die Schlafdaten nahtlos über die Garmin Connect App synchronisiert und vervollständigen die Informationen rund um die eigene Gesundheit und Fitness.

Highlights und Key Features:

- **Schlafanalyse:** Der Index Sleep Monitor gibt Einblicke in den Sleep Score, die Schlafphasen, den HFV-Status und mehr, damit man seine Schlafqualität und Erholung besser versteht.
- **Komfortables Design:** Das leichte und atmungsaktive Armband des Index Sleep Monitors wird am Oberarm getragen und ist in zwei Größen erhältlich. So bekommt man die gewünschten Messwerte, ohne auf Komfort verzichten zu müssen.
- **Datensynchronisation:** Der Index Sleep Monitor synchronisiert die Daten mit der Garmin Connect App. In Kombination mit einer Garmin Smartwatch oder einem Brustgurt beim Training werden alle Daten nahtlos von der App synchronisiert und liefern umfangreichere Einblicke in die eigene Gesundheit und Fitness.
- **Veränderung des Atemmusters:** Um mehr Einblicke in die eigene Gesundheit zu erhalten, werden mit dem Pulse Ox Sensor Atemmuster erkannt, um deren Veränderungen während des Schlafs besser zu verstehen.
- **Frauengesundheit:** Dank Hauttemperaturmessung liefert das Band detailliertere Informationen zum Menstruationszyklus, einschließlich besserer Periodenvorhersagen und Schätzungen vergangener Eisprünge. Während des Zyklus oder einer Schwangerschaft unterstützt die Garmin Connect App mit Empfehlungen zu Aktivität und Ernährung.
- **Body Battery:** Der Wert gibt an, ob der Körper voller Energie und aufgeladen ist oder mehr Ruhe benötigt. Trägt man im Wachzustand eine kompatible Smartwatch, erhält man ein

umfassenderes Bild der eigenen Energiereserven – über Tag und Nacht.

- **Intelligente Weckfunktion:** Wach werden, wenn es sich am besten anfühlt. Der smarte Weckalarm erkennt potenzielle Leichtschlafphasen innerhalb eines voreingestellten Zeitrahmens mit 30 Minuten Spielraum, und weckt genau dann mit sanften Vibrationen.
- **Maschinenwaschbar:** Für die Reinigung des Sleep Monitors, einfach das Modul (Sensor) entfernen und das Band in der Waschmaschine waschen.

Der Index Sleep Monitor ist ab sofort in zwei Größen (S-M und L-XL) erhältlich zu einer unverbindlichen Preisempfehlung von 169,99 Euro erhältlich.

Weitere Informationen finden sich auf der [Produkt-Webseite](#).
Hochauflösendes Bildmaterial gibt es unter:
<https://www.mynewsdesk.com/de/garmin>

1 Es handelt sich nicht um ein Medizinprodukt, es ist nicht für die Diagnose oder Überwachung einer Krankheit bestimmt. Siehe Garmin.com/ataccuracy.
Pulse Ox ist nicht in allen Ländern erhältlich.

2 Die Funktion zur Verfolgung des Menstruationszyklus sollte nicht zur Unterstützung der Empfängnis oder Empfängnisverhütung verwendet werden. Dies ist kein Medizinprodukt und nicht für die Diagnose oder Überwachung von Erkrankungen bestimmt.

Garmin wurde 1989 von den Ingenieuren Gary Burrell und Dr. Min Kao in Olathe, Kansas (USA) gegründet. Heute zählt das Unternehmen weltweit zu den führenden Active Tech Companies. Neben Marine-Lösungen entwickelt

Garmin auch Produkte für die Bereiche Outdoor, Fitness, Aviation, Automotive OEM und Wearables – von Smartwatches über Tauch- und Fahrradcomputer bis hin zu Cockpit-Systemen und Flugzeugradaren.

Mit über 22.000 Mitarbeitenden in 35 Ländern begleitet Garmin Menschen dabei, ihre Leidenschaften zu entdecken und ganz nach dem Motto „Beat Yesterday“ jeden Tag aktiver, bewusster und gesünder zu leben. In der DACH-Region ist Garmin mit Standorten in Garching bei München (D), Graz (A) und Neuhausen am Rheinfall (CH) vertreten. Zudem betreibt Garmin in Würzburg (D) ein eigenes Forschungs- und Entwicklungszentrum.

Kontaktpersonen



Marc Kast

Pressekontakt

Head of Public Relations DACH

pressestelle@garmin.com



Johanna Sauer

Pressekontakt

PR Specialist DACH

pressestelle@garmin.com



Nadja Schmidt

Pressekontakt

PR-Agentur DACH

nanacom Kommunikationskollektiv GmbH

garmin@nanacom.de



Sophia Krauss

Pressekontakt

Athleten & Influencer Anfragen DACH

influencer-kooperationen@garmin.de