



Was macht uns glücklich? Groß angelegte Studie untersucht Faktoren für Zufriedenheit und Wohlbefinden.

18.03.2025 12:00 CET

## Was macht uns glücklich? Garmin und die Universitäten Harvard und Oxford teilen Ergebnisse der Pilotstudie der globalen „Health and Happiness Study“

Nach Abschluss der Pilotphase werden nun weltweit Garmin Nutzende dazu eingeladen, an der „Health and Happiness Study“ teilzunehmen, um dazu beizutragen, wichtige Erkenntnisse zu Zufriedenheit, Gesundheit und Wohlbefinden zu sammeln.

**München, 18.03.2025** – Was sind die Faktoren für Glückseligkeit und Wohlbefinden? Erkenntnisse dazu soll die groß angelegte „Health and

Happiness Study“ liefern, die von Forschenden der Harvard University und der University of Oxford in Zusammenarbeit mit Garmin durchgeführt wird. Für die Studie werden ab sofort weltweit 10.000 Teilnehmende gesucht. Erstmals werden bei einer Studie dieser Größe zu diesem Themenfeld im Rahmen einer freiwilligen Datenspende auch Smartphone- und Smartwatch-Daten der Teilnehmenden berücksichtigt. Aufgrund seiner präzisen Sensordaten sowie seines breiten Produktportfolios fungiert Garmin hierbei als exklusiver Partner im Bereich Smartwatches.

Die Pilotstudie, die vor dem offiziellen Start durchgeführt wurde, zeigt bereits erste interessante Ergebnisse. Und obwohl diese durch die nun anstehende größere globale Studie bestätigt werden müssen, legen sie bereits einen Zusammenhang zwischen Schlaf, Bewegung und Wohlbefinden nahe.

### **Zu den wichtigsten Ergebnissen der Pilotstudie gehören:**

- Tägliche körperliche Aktivität und ausreichender Schlaf, jeweils gemessen von Garmin-Smatwatches, korrelierten stark mit erhöhter Zufriedenheit und reduziertem Stressempfinden.
- Die emotionale Stabilität hing vom Alter ab: Ältere Erwachsene waren ausgeglichener, während jüngere stärkere emotionale Schwankungen empfanden.
- Die Studie zeigte geringe Absprungraten, was darauf hindeutet, dass die Teilnehmenden einen Mehrwert darin sehen, ihre Gefühle während des Tages zu beobachten und zu bewerten.
- Die Befragten waren am glücklichsten, wenn sie sich an kulturellen und sozialen Aktivitäten beteiligten, aßen oder Zeit mit Freund\*innen und Familie verbrachten.

„Als Mitwirkender an mehr als 1.000 Forschungsprojekten und klinischen Studien ist das Garmin Health-Team in einer einzigartigen Position, um Smartwatches mit hervorragender Akkulaufzeit, hochwertigen Sensoren und dynamischer API- oder SDK-Integration bereitzustellen. Wir fühlen uns geehrt, mit akademischen Forschenden der Harvard University und der University of Oxford an dieser bahnbrechenden Studie zusammenzuarbeiten,

um die Faktoren von Zufriedenheit und Gesundheit besser zu verstehen", erklärt Susan Lyman, Vice President of Consumer Sales and Marketing bei Garmin.

Nach der Genehmigung durch das Institutional Review Board (IRB) wurde die Pilotstudie am 18. Juni 2024 von Forschenden der Harvard Kennedy School of Government und der Harvard T.H. Chan School of Public Health in Zusammenarbeit mit dem Wellbeing Research Centre der University of Oxford, der University of Warwick, der University of Saskatchewan, Avicenna und Garmin auf dem Lugano Happiness Forum in der Schweiz gestartet. Jetzt, nach dem erfolgreichen Abschluss erster Testphasen, wird die „Health and Happiness Study“ auf mehr als 10.000 Teilnehmende aus der ganzen Welt ausgeweitet.

### **So läuft die Studie:**

Dreimal täglich erhalten Teilnehmende über eine Forschungsapp auf ihrem Smartphone eine Abfrage, in der sie ihren aktuellen Zufriedenheitsgrad und ihre Aktivitäten direkt vor der Abfrage angeben sollen. Diese Angaben werden dann mit den Daten ihrer Garmin-Smartwatches und Smartphones abgeglichen, um eine nuancierte, qualitative und quantitative Darstellung davon zu erhalten, wie sich Variablen wie körperliche Aktivität, Schlaf, Sozialisation und Stress auf das empfundene Wohlbefinden und Zufriedenheit auswirken. Studienteilnehmende haben zudem die Möglichkeit, im Rahmen einer freiwilligen Datenspende aktiv der Übermittlung ihrer Smartwatch-Daten zuzustimmen.

„Die Health and Happiness Study freut sich sehr über die Zusammenarbeit mit Garmin als exklusiver Smartwatch-Partner. Die einzigartige Kombination aus Technologie, einer gesundheitsbewussten Nutzerbasis und einem starken Engagement für die Verbesserung des Lebens auf Basis von persönlichen Daten, macht Garmin zum idealen Partner für diese bahnbrechende Forschung. Mit Unterstützung dieser Möglichkeiten durch Garmin wollen wir die Herausforderungen bei der Rekrutierung und Bindung von Teilnehmenden überwinden, was ähnliche Studien in der Vergangenheit erschwert hat, und neue Erkenntnisse über die Faktoren für psychische Gesundheit und Wohlbefinden zu gewinnen“, so Micah Kaats, leitender Forscher, Harvard University.

### **Wie kann man teilnehmen?**

Die Anmeldephase zur Teilnahme an der Studie läuft bereits. Alle Details dazu finden sich [hier](#). Eine Datenspende via Garmin-Smartwatch wird die Aussagekraft der Studie erhöhen, ist aber keine zwingende Voraussetzung zur Teilnahme.

Weitere Informationen unter [www.healthandhappinessstudy.com](http://www.healthandhappinessstudy.com)

---

Garmin ist eine führende Active Tech Company. Das Unternehmen entwickelt innovative Produkte für Menschen, die ein aktives Leben führen – von der Smartwatch über Tauch- und Fahrradcomputer bis zu Cockpits für Sportflugzeuge und Radare für Yachten. 1989 von den befreundeten Ingenieuren Gary Burrell und Min Kao in Olathe, Kansas, gegründet, steht Garmin heute für ein breites, stark differenziertes Produktportfolio in den Bereichen Outdoor, Fitness, Aviation, Automotive und Marine. Etwa 20.000 Mitarbeitende in 35 Ländern weltweit begleiten Kundinnen und Kunden dabei, ihre Leidenschaften zu entdecken und ganz nach dem Motto „Beat Yesterday“ jeden Tag aktiver, bewusster und gesünder zu leben.

Garmin ist in der DACH-Region mit Standorten in Garching bei München (D), Graz (A) und Neuhausen am Rheinfall (CH) vertreten. Dort sind etwa 300 Mitarbeitende tätig. In Würzburg (D) wird außerdem ein eigener Forschungs- und Entwicklungsstandort unterhalten.

Ein zentrales Erfolgsprinzip und Grundlage für die hohe Qualität ist die vertikale Integration: Die Entwicklung der Produkte und ihres gesamten technologischen Ökosystems verbleibt bis auf wenige Ausnahmen im Unternehmen – vom innovativen Sensor bis zur Garmin Connect App, von der Idee, über das Design und die Produktion bis hin zu Vertrieb und Customer Support.

## 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