

# Schlafqualität und Herzfrequenz

## Beeinflusst die Schlafqualität die Herzfrequenz?

Frederic Kurbel<sup>1,\*</sup>, Oliver Schütz<sup>1,\*</sup>, and Michael Graber<sup>1,\*</sup>

<sup>1</sup>*Fachhochschule Graubünden*

\**E-Mail Adressen: frederic.kurbel@stud.fhgr.ch,  
oliver.schuetz@stud.fhgr.ch, michael.graber@stud.fhgr.ch*

27. Oktober 2024

### Abstract

Diese Arbeit untersucht den Einfluss der Schlafqualität auf die Herzfrequenz anhand von Daten aus persönlichen Fitness-Trackern und einem öffentlich verfügbaren Datensatz. Ähnlich zu anderen Papers zeigte sich, dass die Schlafdauer wenig Einfluss auf die Herzfrequenz hat, die Schlafqualität wiederum hat einen signifikanteren Einfluss. Da die Daten aus verschiedenen Sportuhren und Herstellern stammen, war es nicht möglich, die Daten in der kurzen Zeit zu kombinieren. Zu guter Letzt hätte die Datenqualität erhöht werden können, wenn die Garmin Daten Datenweise gewonnen worden wären.

## 1 Daten

### 1.1 Daten Frederic

Dieser Datensatz basiert auf dem Sleep Health and Lifestyle Dataset auf "*Sleep Health and Lifestyle Dataset*". Zu den Details gehören unter anderem das Geschlecht, Alter, Beruf, Schlafdauer, Schlafqualität, körperliche Aktivität, Stresslevel, BMI-Kategorie, Blutdruck, Herzfrequenz, tägliche Schritte und das Vorliegen von Schlafstörungen.

## **1.2 Daten Oliver**

### **1.2.1 Beschaffung**

Die Datenaufzeichnung erfolgte mit der 'Withings Steel HR Sport' Uhr, die Schlafdaten und die Herzfrequenz am Tag im Zeitraum von August bis Oktober erfasste. Der Export der Daten wurde über die App durchgeführt, indem eine Datenanfrage gestellt wurde; die Daten kamen per E-Mail als ZIP-Datei mit mehreren CSV-Dateien an.

### **1.2.2 Aufbereitung**

Die Werte wurden in kompatible Datentypen umgewandelt und mehrere Tages- und Schlafaufzeichnungen zu einem einheitlichen Datensatz zusammengefasst. Anschließend wurden beide Tabellen anhand des Datums zusammengeführt, und fehlerhafte Werte aus dem Datensatz entfernt.

## **1.3 Daten Michael**

### **1.3.1 Datenquelle / Datenbeschaffung**

Datenquelle war Garmin Connect, die Daten selber stammen von einer Garmin fenix 3 Saphir HR sowie einer Garmin Instinct Solar 2/ 2X.

Da die Garmin fenix 3 Saphir noch keine REM-Daten zur Verfügung stellte, konnte nur die Schlafdauer betrachtet werden.

Für HR-Daten stellt Garmin keinen csv-Export zur Verfügung, entsprechend musste die Daten manuell aus dem Web GUI von Garmin Connect kopiert werden.

Garmin Connect bietet nur Schlaf- und HR-Daten, die als Wochendurchschnitt gespeichert sind.

### **1.3.2 Datenqualität**

Die Daten der Wochen der Schlaf- und HR-Daten korrelieren nicht miteinander.

Des Weiteren ist das csv mit den Schlafdaten Kommasepariert, das Jahr 2023 wird ebenfalls mit einem Komma getrennt. Als Resultat haben alle Datensätze ab 2023 eine weitere Spalte.

### **1.3.3 Datenbereinigung**

Die Datenbereiche wurden umgewandelt, die Einheiten aus den Werten entfernt, die HR-Durchschnittswerte berechnet werden und die Daten zuletzt kombiniert.

## 2 Stand der Forschung

Im Jahr 2011 wurde an der Universität Isfahan und am Spital Alzahra Isfahan eine Studie durchgeführt (Sajjadih et al., 2020). Dabei wurden die Schlafqualität mit der sogenannten Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) Methode gemessen (Shahid, Wilkinson, Marcu & Shapiro, 2011).

Die Studie fand keinen signifikanten Einfluss zwischen der Schlafdauer und der Herzfrequenz, wengleich sich gewisse Korrelationen zwischen der Schlafqualität den Heart rate variability (HRV) feststellen liessen. In anderen Studien wurde ein Zusammenhang zwischen Schlafmangel und Schlaganfällen festgestellt (Wolk, Gami, Garcia-Touchard & Somers, 2005). Viele Faktoren wie Koffein, Sport und Stress beeinflussen zudem die Herzfrequenz und deren Variabilität (Valentini & Parati, 2009).

## 3 Resultate

### 3.1 Frederic

Die Schlafqualität hat einen erheblichen Einfluss auf die Herzfrequenz.

Die Schlafqualität scheint einen grösseren Einfluss auf die Herzfrequenz zu haben als die Schlafdauer.

Weitere Einflussfaktoren, die aus dem Datensatz gelesen werden können, sind Stresslevel, Blutdruck, Alter oder Körperliche Aktivitäten.

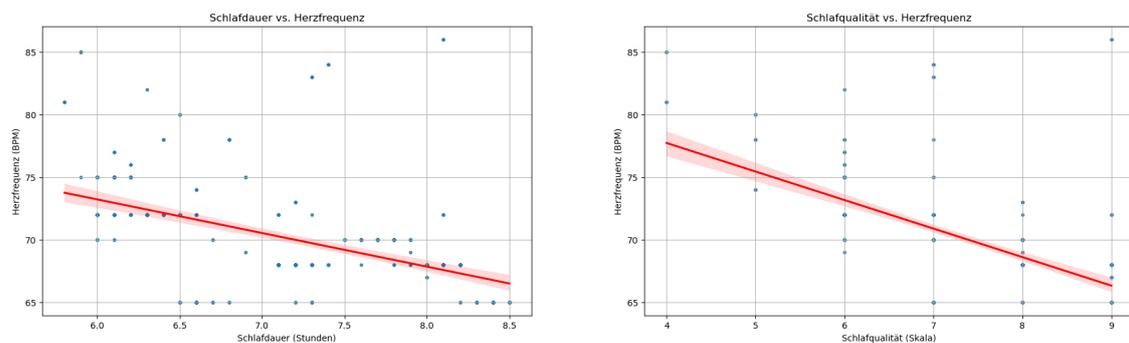
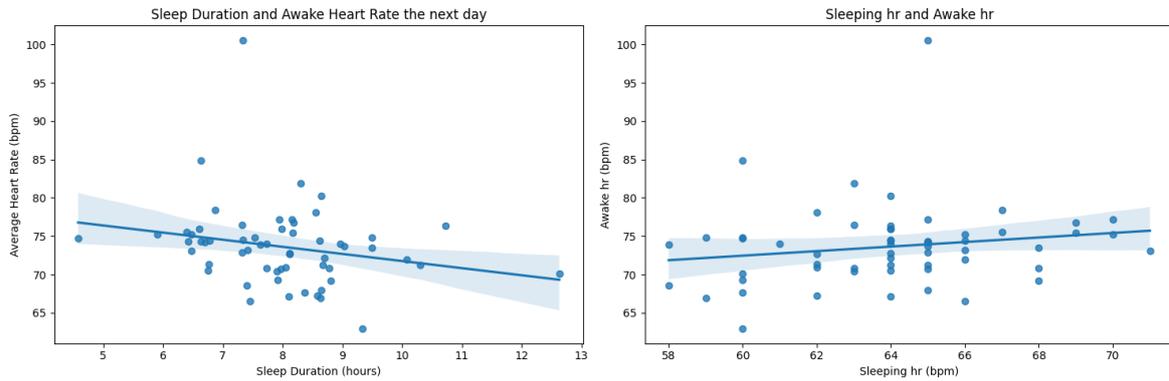


Abbildung 1: Schlafqualität - HR vs. Schlafdauer - HR

## 3.2 Oliver



$$r_{\text{Sleep duration, HR}} = -0.2244 \quad \text{and} \quad r_{\text{Sleep HR, Awake HR}} = 0.1707$$

Aus der Visualisierung und den berechneten Korrelationen lässt sich ein geringer Einfluss des Schlafs auf die Herzfrequenz feststellen.

## 3.3 Michael

Zwischen den Kalenderwochen K9 bis KW26 war die jeweilige durchschnittliche Schlafdauer niedriger.

In diesem Zeitraum befand sich meine Diplomarbeit auf ihrem Höhepunkt.

Werden die Daten aber in Korrelation zueinander gesetzt, zeigt sich, dass je höher die durchschnittliche Schlafdauer ist, desto tiefer ist die durchschnittliche Herzfrequenz:

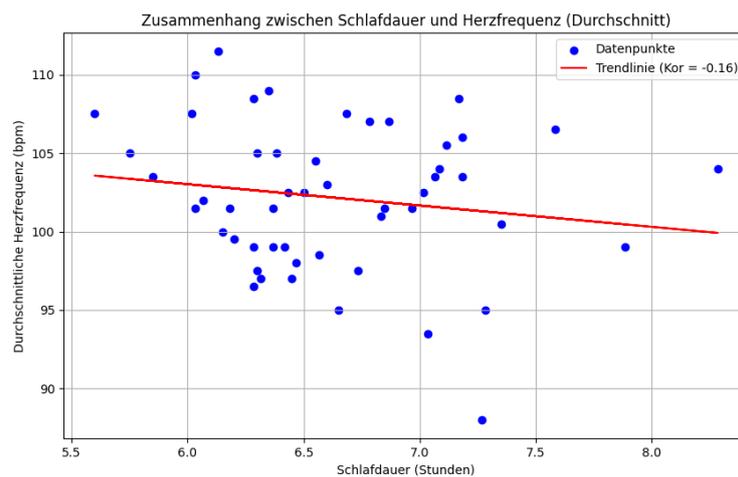


Abbildung 2: Korrelation Schlafdauer und Herzfrequenz

## 4 Diskussion

### 4.1 Gruppe

Ähnlich zu den Forschungspapern zeigt sich, dass die Schlafdauer selber nur eine geringe Auswirkung auf die Herzfrequenz hat.

Die Schlafqualität hingegen scheint einen höheren Einfluss zu haben.

Es fehlen aber geeichte und standardisierte Datensätze, sie liessen sich so schlecht miteinander verbinden und vergleichen.

Für eine Teamarbeit mit geteilten Datensätzen wären Information zu Methoden, Toleranzen, Unschärfen und andere Parameter notwendig gewesen.

### 4.2 Oliver

Trotz leichter Korrelation gibt es bei diesem Vorgehen viele Fehlerquellen. Die Datenmenge war recht klein, und da meine Schlafzeiten relativ konsistent waren und ich durchschnittlich einen sehr hohen Sleep Score (circa 90) hatte, fehlt größtenteils das untere Spektrum. Zudem beziehen sich die Daten nur auf eine Person, sodass es möglich ist, dass der Einfluss des Schlafs bei mir stärker ausgeprägt ist als bei anderen.

### 4.3 Michael

Die Qualität der Daten könnte gesteigert werden, indem die Daten Tageweise gespeichert und verglichen würden.

Dazu müsste nicht zwangsweise auf die kostenpflichtige API zurückgegriffen werden, mithilfe eines Webcrawlers könnten die Daten pro Tag ausgelesen werden.

## Literatur

- Sajjadih, A., Shahsavari, A., Safae, A., Penzel, T., Schoebel, C., Fietze, I., ... Kelishadi, R. (2020). The association of sleep duration and quality with heart rate variability and blood pressure. , *19*, 135-143. Zugriff auf [https://www.tanaffosjournal.ir/article\\_242146.html](https://www.tanaffosjournal.ir/article_242146.html)
- Shahid, A., Wilkinson, K., Marcu, S. & Shapiro, C. M. (2011). Pittsburgh sleep quality index psqi. In (S. 279-283). New York, NY: Springer New York.
- Valentini, M. & Parati, G. (2009, Juli). Variables Influencing Heart Rate. *Progress in Cardiovascular Diseases*, *52* (1), 11–19. Zugriff am 2024-10-26 auf <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0033062009000334> doi: 10.1016/j.pcad.2009.05.004

Wolk, R., Gami, A. S., Garcia-Touchard, A. & Somers, V. K. (2005, Dezember). Sleep and Cardiovascular Disease. *Current Problems in Cardiology*, 30 (12), 625–662. Zugriff am 2024-10-26 auf <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0146280605001003> doi: 10.1016/j.cpcardiol.2005.07.002