

Smartwatch: Weniger Burnout und mehr Resilienz bei Ärzten

Datum: 29.09.2025

Original Titel:

Smartwatch Use and Physician Well-Being: A Randomized Clinical Trial

Kurz & fundiert

- Verbessert eine Smartwatch das Wohlbefinden der Ärzte?
- 182 Ärzte wurden in zwei gleich große Gruppen eingeteilt: mit und ohne Smartwatch
- Ärzte mit Smartwatch nach 6 Monaten seltener von Burnout betroffen
- Im Durchschnitt größere Resilienz mit Smartwatch
- Smartwatch ohne Einfluss auf Lebensqualität, depressive Symptome, Stress und Schläfrigkeit

MedWiss – Smartwatches, die Gesundheitsdaten aufzeichneten, konnten Ärzten dabei helfen ihr Risiko für Burnout zu senken und ihre Resilienz zu stärken. Zu diesem Ergebnis kamen Wissenschaftler, indem sie Ärzte mit und ohne Smartwatch miteinander verglichen.

Viele Ärzte sind von Burnout betroffen. Dies ist nicht nur für die Betroffenen sehr belastend, sondern kann sich zusätzlich negativ auf die Qualität und die Sicherheit der Patientenversorgung auswirken. Daher ist es von besonderer Bedeutung Maßnahmen und Strategien zu entwickeln, um das Burnout-Risiko von Ärzten zu reduzieren.

Ärzte überlastet: Helfen Smartwatches?

Wissenschaftler aus den USA nahmen in dem Zusammenhang Smartwatches näher unter die Lupe. Sie wollten in einer randomisierten Studie herausfinden, ob Uhren, die Gesundheitsdaten aufzeichnen und zur Verfügung stellen, Burnout reduzieren und das Wohlbefinden von Ärzten verbessern können. An der randomisierten Studie beteiligten sich Ärzte von zwei US-amerikanischen medizinischen Zentren (Mayo Klinik und University of Colorado School of Medicine), die bereit waren, eine bereitgestellte Smartwatch zu tragen.

Die Wissenschaftler teilten die Studienteilnehmer in zwei Gruppen ein. Während die erste Gruppe direkt zu Beginn eine Smartwatch erhielt, bekam die Kontrollgruppe die Smartwatch erst nach 6 Monaten. Die Smartwatches sammelten Daten bezüglich der Herzfrequenz, der Aktivität, der Atemfrequenz, des Stresslevels und des Schlafmusters. Mit verschiedenen validierten Fragebögen untersuchten die Wissenschaftler Burnout, Resilienz, Lebensqualität, depressive Symptome, Stress und Schläfrigkeit der Studienteilnehmer der beiden Gruppen jeweils zu Studienbeginn, nach 3, 6, 9 und 12 Monaten. Zu Beginn der Studie unterschieden sich die beiden Gruppen diesbezüglich nicht.

Randomisierte Studie: 184 Ärzte trugen zu Studienzwecken Smartwatches

Die 184 teilnehmenden Ärzte waren durchschnittlich 37,5 Jahren alt. 58,8 % von ihnen waren Frauen. Analysen nach 6 Monaten zeigten, dass Ärzte (je Gruppe 92 Ärzte) mit Smartwatch seltener von Burnout betroffen waren als Ärzte ohne Smartwatch (Odds Ratio, OR: 0,46; 95 % Konfidenzintervall, KI: 0,21 - 0,99; $p = 0,046$). Auch bezüglich der Resilienz konnten die Wissenschaftler Vorteile durch die Smartwatch feststellen. Bei den Ärzten mit Smartwatch war der durchschnittliche Resilienz Score (10-item Connor-Davidson Resilience Scale, Skala von 0 - 40) größer als bei den Ärzten ohne Smartwatch (1,20 Punkte; 95 % KI: 0,11 - 2,28; $p = 0,03$; Cohen $d = 0,17$). Im Hinblick auf die Lebensqualität, depressive Symptome, Stress und Schläfrigkeit konnten die Wissenschaftler hingegen keine signifikanten Unterschiede zwischen den beiden Studiengruppen feststellen.

Weniger Burnout und mehr Resilienz durch Tragen einer Smartwatch

Ärzte konnten somit im Hinblick auf Burnout und Resilienz von einer Smartwatch profitieren. Sie litten seltener an Burnout und zeigten eine stärkere Resilienz, nachdem sie 6 Monate lang eine Smartwatch, die Gesundheitsdaten lieferte, trugen.

Weitere Informationen zu Prävention und HealthyAging auch bei [staYoung](#)

Referenzen:

Dyrbye LN, West CP, Wilton AR, Satele DV, Athreya AP. Smartwatch Use and Physician Well-Being: A Randomized Clinical Trial. JAMA Netw Open. 2025 Aug 1;8(8):e2527275. doi: 10.1001/jamanetworkopen.2025.27275.