

# Nach 98 % der kurzen Bewegungspausen fühlten sich die Leute besser

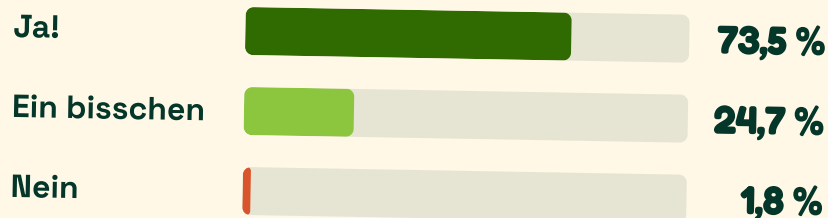
Der Bewegungssnack-Report 2027 ist unsere erste Studie über Bewegungssnacks, also kurze Bewegungspausen von wenigen Minuten. Direkt nach einer Wakeout-Einheit stellt die App eine einzige Frage: „Fühlst du dich besser?“ Zwischen 23. April 2026 und 27. Oktober 2026 wurde sie 112.031 Mal beantwortet. Hier steht, was die Leute gesagt haben, neben dem, was die öffentliche Forschung über Sitzen, Bewegungssnacks und unser Befinden weiß.

[PDF herunterladen](#)[Daten laden \(CSV\)](#)[Wichtigste Ergebnisse ↓](#)

Von Pedro Wunderlich, Mitgründer · Veröffentlicht am 28. Oktober 2026

STANDARD

## “Fühlst du dich besser?”



**112.031**  
CHECK-INS

**5.019**  
MENSCHEN

**117**

LÄNDER

**2 Min. 3 Sek.**

TYPISCHE EINHEIT

AUF EINEN BLICK

## Acht Dinge, die wir gelernt haben

**01**

### **98 % fühlten sich mindestens ein bisschen besser**

Von 112.031 Check-ins lauteten 73,5 % Ja und 24,7 % Ein bisschen. Nur 1,8 % lauteten Nein. Wenn jede Person gleich zählt, damit die treuesten Nutzer das Ergebnis nicht verzerren: 60,9 % Ja, 34,9 % Ein bisschen, 4,2 % Nein.

**02**

### **Zwei Minuten haben gereicht**

Die typische Einheit dauerte 2 Min. 3 Sek. 65,9 % dauerten höchstens drei Minuten und 85,8 % höchstens fünf. Das sind echte Bewegungssnacks, keine Workouts.

**03**

### **Im Stehen besser als im Sitzen, bei jedem Ziel**

Bei allen 7 Zielen, die wir vergleichen konnten, bekamen Einheiten im Stehen mehr Ja-Antworten als Einheiten im Sitzen: 83,8 % zu 69,9 % bei Energie, 70,9 % zu 56,7 % bei Stress. Auch Pausen im Sitzen haben geholfen: Fast niemand sagte Nein.

04

## Energie kommt am schnellsten

Wer sich Energie gewünscht hatte, antwortete zu 78,4 % mit „JA! Voller Energie!“. Bei Schmerzlinderung (53,9 % Ja) und Runterkommen (52,6 % Ja) hieß es öfter „Ein bisschen“: Linderung baut sich langsamer auf als Energie.

05

## Mit Übung wird es besser

Nach der allerersten Einheit sagten 52,4 % Ja. Bei Menschen, die schon über 300 Einheiten hinter sich hatten, waren es 79,1 %. Bei denselben 233 Menschen stieg der Ja-Anteil von ihren ersten zehn Check-ins bis zu ihrem hundertsten von 69,8 % auf 74,7 %.

06

## Am Schreibtisch kommt es am besten an

Einheiten, die für den Schreibtisch gewählt wurden, bekamen 74,6 % Ja, mehr als jeder andere Ort (Wohnzimmer 67,7 %, Schlafzimmer 63,5 %). Wo wir am meisten sitzen, spüren wir eine Pause am stärksten.

07

## Morgens ist am meisten los, spätabends wirkt es am wenigsten

Die stärkste Stunde war 10 Uhr mit 9,9 % aller Check-ins. Der Ja-Anteil lag von 7 bis 20 Uhr stabil zwischen 72,3 % und 76,5 % und sank um 22 Uhr auf 66,6 %, wenn viele ruhige Einheiten zum Einschlafen wählen.

08

## Dasselbe Bild in 117 Ländern

In jedem der 12 Länder mit mindestens 40 Menschen lauteten die Antworten einer durchschnittlichen Person zu mindestens 87 % Ja oder Ein bisschen, von den USA über China, Deutschland und Mexiko bis Japan.

### WAS WIR GEFRAGT HABEN

## Eine Frage, drei Antworten

Wenn eine Einheit zu Ende ist, fragt die App: „Fühlst du dich besser?“ Man tippt auf Ja!, Ein bisschen oder Nein. Wer vor dem Start ein Ziel gewählt hat, bekommt die Frage mit diesem Ziel gestellt: „Fühlst du dich mehr voller Energie?“ (oder fokussiert, entspannt, erleichtert und so weiter), mit „JA! Voller Energie!“, Ein bisschen oder Nein. Die Antwort ist freiwillig.

#### STANDARD

### “Fühlst du dich besser?”

Ja!

Ein bisschen

Nein

#### NACH WAHL EINES ZIELS (21.586 CHECK-INS)

### “Fühlst du dich mehr voller Energie?”

JA! Voller Energie!

Ein bisschen

Nein

## 98 % fühlten sich mindestens ein bisschen besser

Die meisten haben nur ein paar Mal geantwortet, einige treue Mitglieder dagegen Hunderte Male. Diese treuen Mitglieder sind zufriedener mit ihren Pausen, deshalb bleiben sie dabei. Darum zeigen wir beide Sichtweisen. Egal wie man zählt: Mindestens 95 von 100 Antworten lauteten Ja oder Ein bisschen.

## Fühlst du dich besser? 112.031 Antworten

Anteil der Antworten. Obere Zeile: jeder Check-in. Untere Zeile: jede Person zählt gleich.

■ Ja! ■ Ein bisschen ■ Nein

Alle Check-ins

73,5 %

24,7 %

Die durchschnittliche Person

60,9 %

34,9 %

Quelle: Check-ins in der Wakeout-App, 23. April 2026 bis 27. Oktober 2026, 112.031 Antworten von 5.019 Menschen.

**Wakeout · Bewegungssnack-Report 2027** · [wakeout.app/exercise-snack-report-2027](https://wakeout.app/exercise-snack-report-2027)

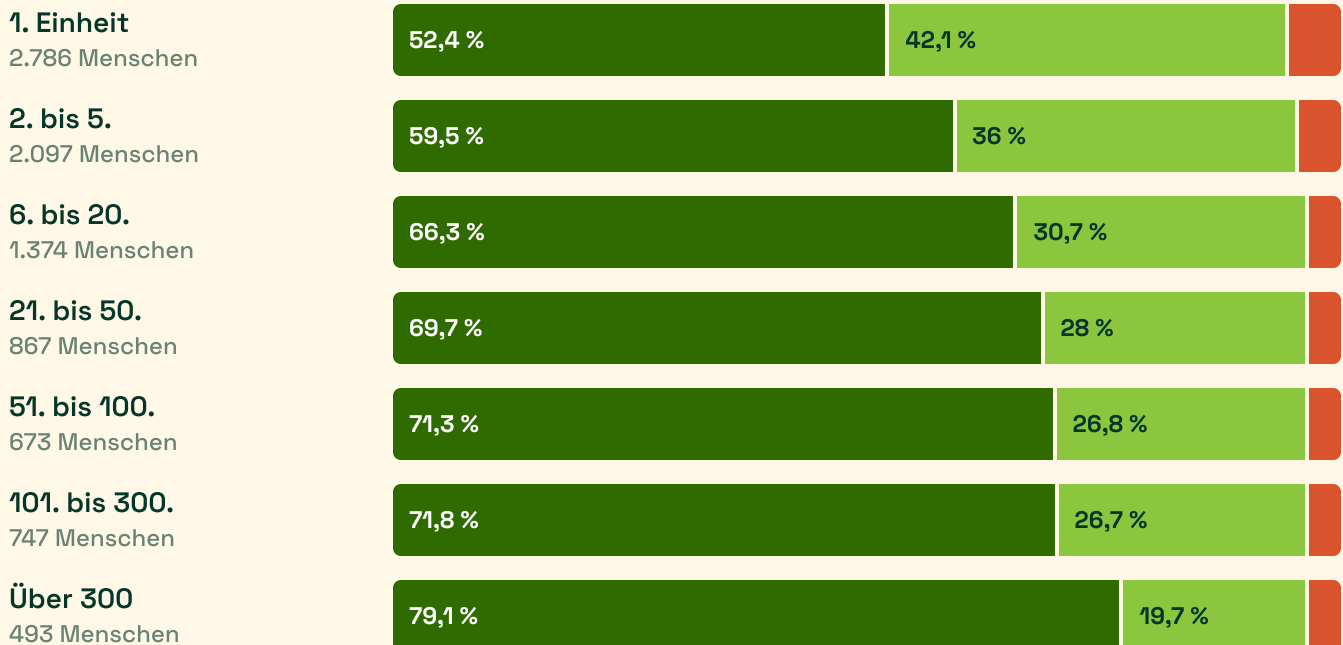
## Wird es mit Übung besser?

Teilweise. Wem die Pausen nicht geholfen haben, der hört eher auf, also sind langjährige Mitglieder schon per Definition eine zufriedенere Gruppe. Der Effekt zeigt sich aber auch bei denselben Menschen: Die 233 Menschen, die mindestens 100 Check-ins erreichten, sagten in ihren ersten zehn zu 69,8 % Ja und in ihrem 91. bis 100. zu 74,7 %.

## Je mehr Einheiten jemand gemacht hat, desto öfter sagt er Ja

Anteil der Antworten, nach Zahl der Einheiten, die die Person zu dem Zeitpunkt abgeschlossen hatte.

■ Ja! ■ Ein bisschen ■ Nein



Quelle: Check-ins in der Wakeout-App, 23. April 2026 bis 27. Oktober 2026, 112.031 Antworten von 5.019 Menschen.

Wakeout · Bewegungssnack-Report 2027 · [wakeout.app/exercise-snack-report-2027](https://wakeout.app/exercise-snack-report-2027)

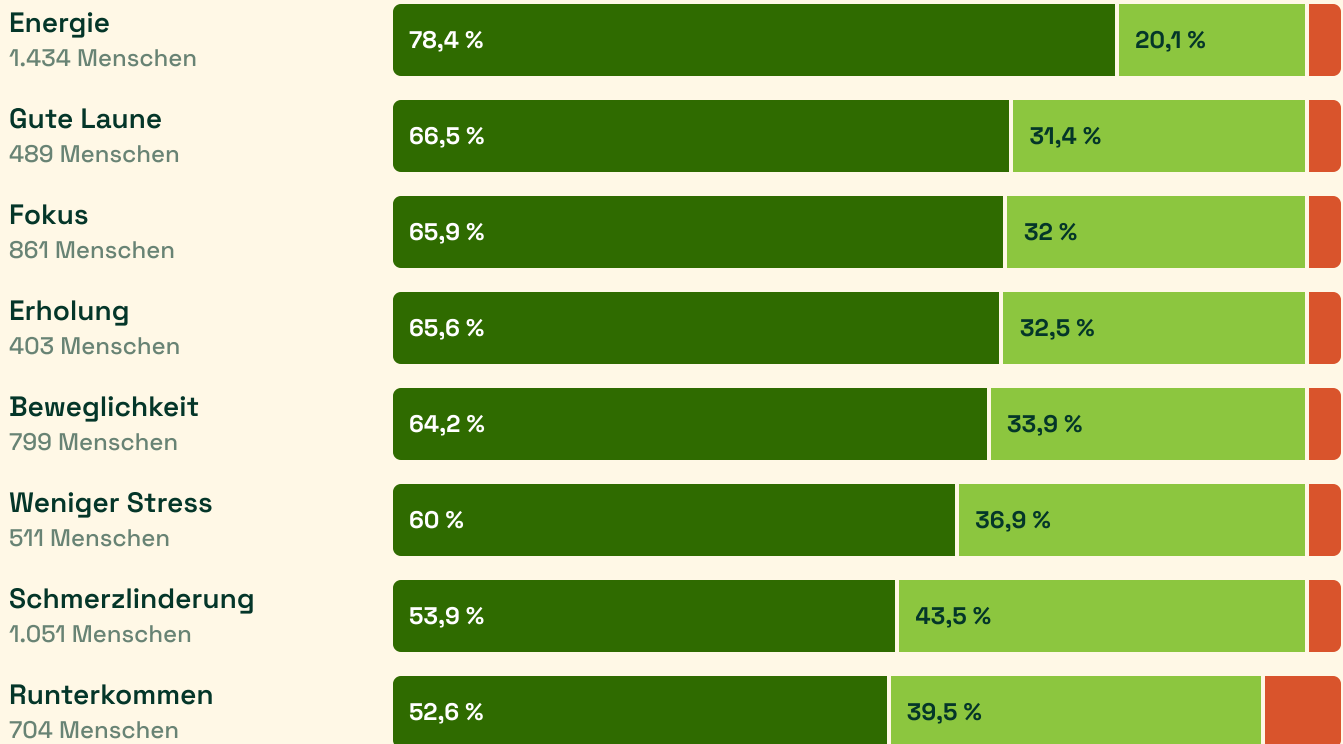
## Energie geht leicht, Linderung braucht länger

Wer zuerst ein Ziel wählte, bekam es in der Frage genannt: „Fühlst du dich mehr voller Energie?“, „...mehr entspannt?“, „...mehr erleichtert?“. Energie, gute Laune und Fokus brachten die meisten klaren Ja-Antworten. Schmerzlinderung und Runterkommen brachten am häufigsten „Ein bisschen“. Das passt zu dem, was man erwarten würde: Zwei Minuten können dich wach machen, aber ein steifer Rücken oder ein rasender Kopf braucht meist mehr als einen Anlauf. Beim Runterkommen gab es auch die meisten Nein-Antworten (8 %): Auf Knopfdruck müde zu werden, ist schwer.

## Was sich die Leute gewünscht haben und wie es lief

Anteil der Antworten, nach dem vor der Einheit gewählten Ziel.

■ Ja! ■ Ein bisschen ■ Nein



Quelle: Check-ins in der Wakeout-App nach Wahl eines Ziels, 23. April 2026 bis 27. Oktober 2026, 21.586 Antworten von 2.439 Menschen. [Wakeout · Bewegungssnack-Report 2027](#) · [wakeout.app/exercise-snack-report-2027](#)

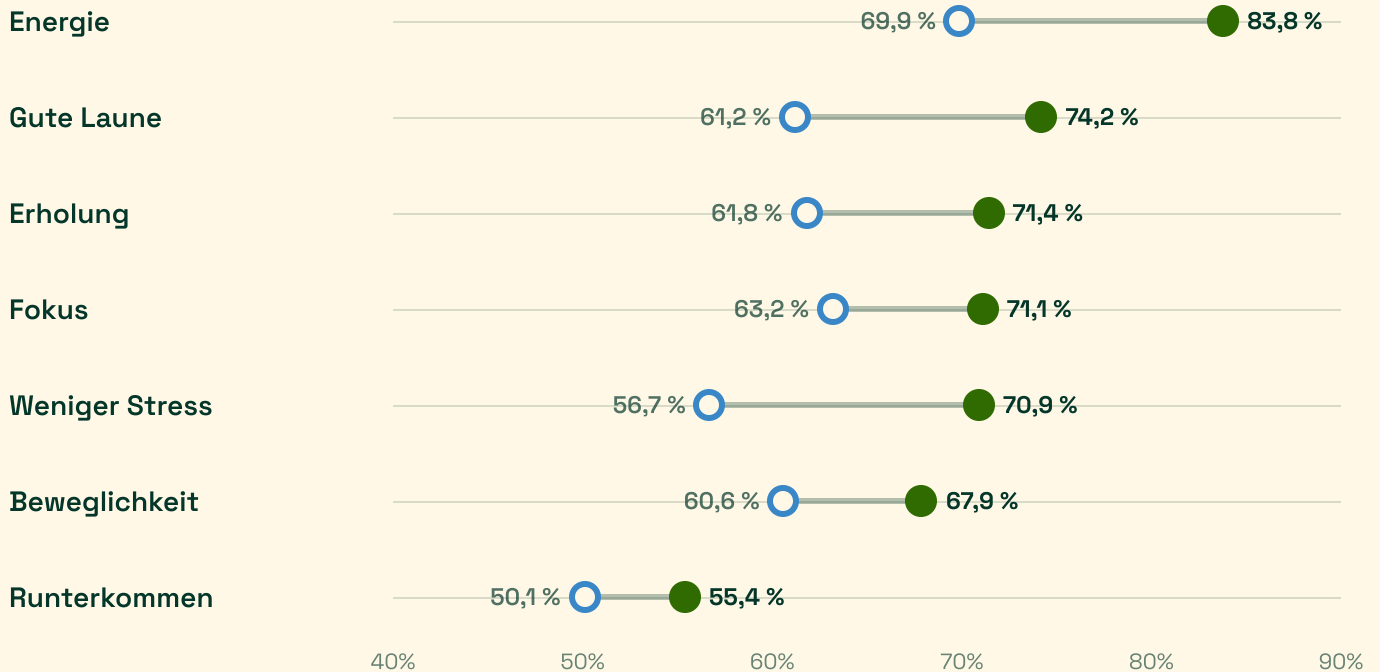
## Steh auf, wenn du kannst

Wer ein Ziel wählte, sagte uns auch, wo er gerade war und ob er sitzen oder stehen wollte. Bei jedem Ziel, das wir vergleichen konnten, bekamen Einheiten im Stehen mehr Ja-Antworten. Am größten war der Abstand bei Energie und Stress. Wenn du nicht stehen kannst, wirken Pausen im Sitzen trotzdem: Über alle Einheiten im Sitzen sagten nur 2,6 % Nein.

## Einheiten im Stehen und im Sitzen im Vergleich

Anteil der Ja-Antworten beim gleichen Ziel, im Stehen und im Sitzen.

● Im Stehen ○ Im Sitzen



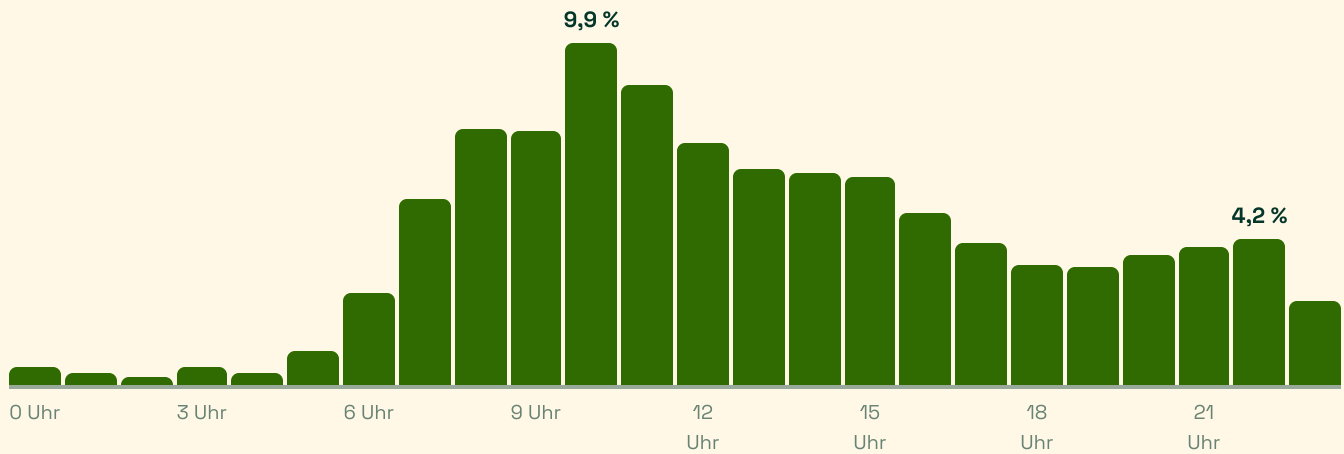
Quelle: Check-ins in der Wakeout-App nach Wahl eines Ziels, 23. April 2026 bis 27. Oktober 2026, 21.586 Antworten von 2.439 Menschen. [Wakeout · Bewegungssnack-Report 2027](#) · [wakeout.app/exercise-snack-report-2027](#)

## Ein Tag voller Bewegungspausen

Die Pausen beginnen gegen 6 Uhr, erreichen um 10 Uhr ihren Höhepunkt und bleiben den ganzen Arbeitsnachmittag über hoch. Der Ja-Anteil ist über den Tag stabil und sinkt spät in der Nacht, wenn die Leute ruhige Einheiten zum Einschlafen wählen.

## Wann die Leute Bewegungspausen machen

Anteil aller Check-ins, nach der Ortszeit der Person.

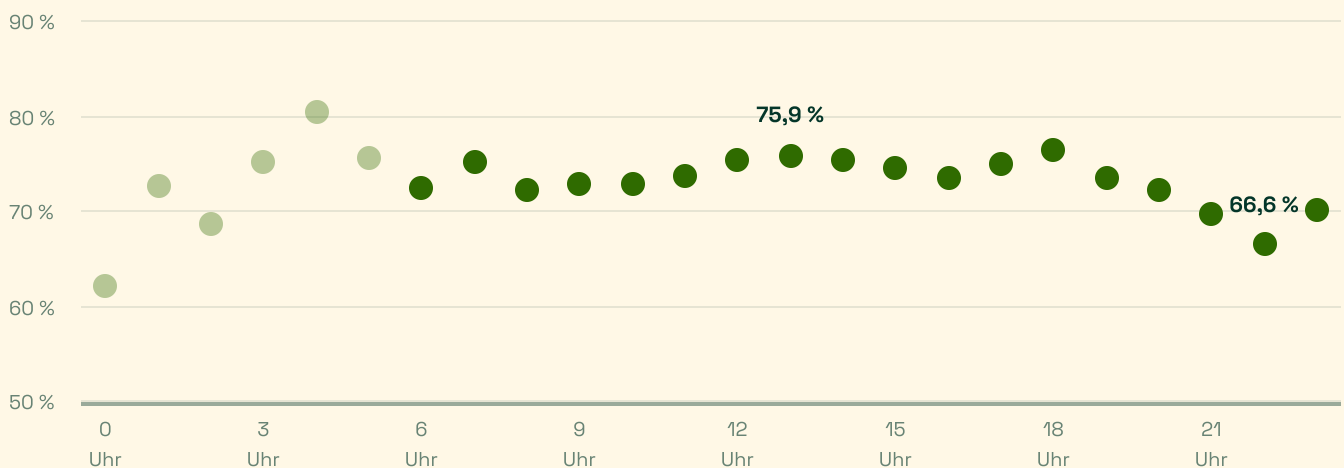


Quelle: Check-ins in der Wakeout-App, 23. April 2026 bis 27. Oktober 2026, 112.031 Antworten von 5.019 Menschen.

**Wakeout · Bewegungssnack-Report 2027** · [wakeout.app/exercise-snack-report-2027](https://wakeout.app/exercise-snack-report-2027)

## Wie oft die Leute Ja sagten, nach Uhrzeit

Anteil der Ja-Antworten, nach Ortszeit. Stunden mit weniger als 500 Menschen sind blasser dargestellt.



Quelle: Check-ins in der Wakeout-App, 23. April 2026 bis 27. Oktober 2026, 112.031 Antworten von 5.019 Menschen.

**Wakeout · Bewegungssnack-Report 2027** · [wakeout.app/exercise-snack-report-2027](https://wakeout.app/exercise-snack-report-2027)

# Der Schreibtisch gewinnt

Einheiten, die für den Schreibtisch gewählt wurden, bekamen 74,6 % Ja, mehr als jeder andere Ort (Wohnzimmer 67,7 %, Schlafzimmer 63,5 %). Wo wir am meisten sitzen, spüren wir eine Pause am stärksten.

## Wo die Pause stattfand

Anteil der Antworten, nach dem vor der Einheit gewählten Ort.

■ Ja! ■ Ein bisschen ■ Nein



Quelle: Check-ins in der Wakeout-App nach Wahl eines Ziels, 23. April 2026 bis 27. Oktober 2026, 21.586 Antworten von 2.439 Menschen. [Wakeout · Bewegungssnack-Report 2027](#) · [wakeout.app/exercise-snack-report-2027](#)

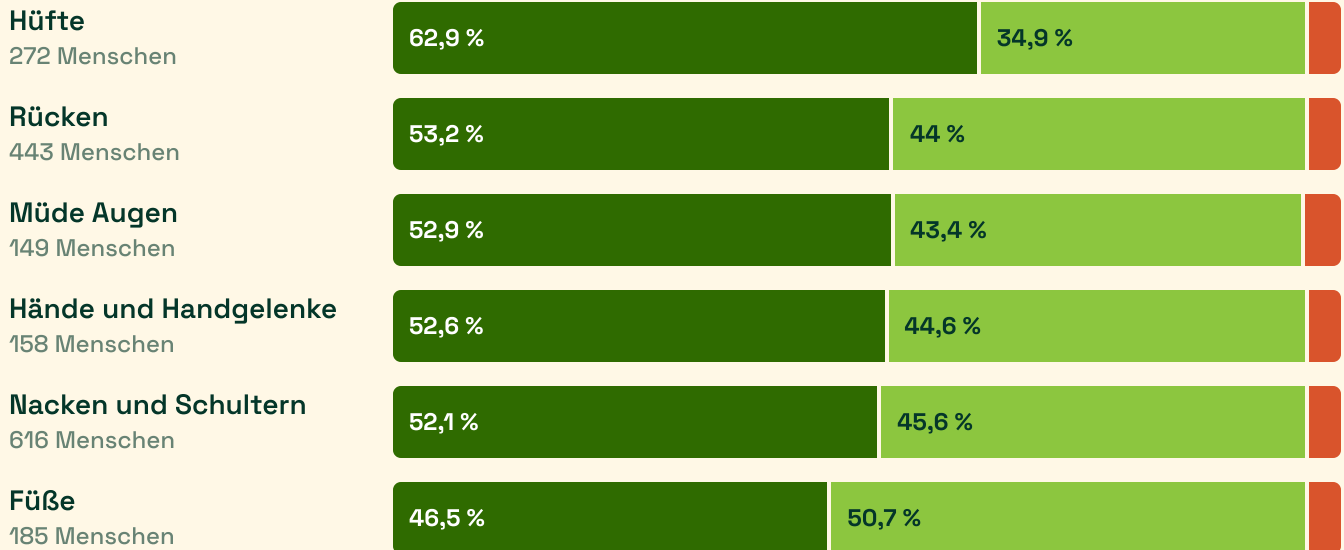
## Linderung, ein Bereich nach dem anderen

Einheiten für die Hüfte bekamen die meisten klaren Ja-Antworten. Bei Nacken, Rücken, Händen und Füßen war „Ein bisschen“ fast so häufig wie Ja: Eine kurze Pause lindert hier etwas, und es lohnt sich, sie zu wiederholen.

## Schmerzlinderung nach Körperbereich

Anteil der Antworten, wenn das Ziel Schmerzlinderung war, nach Bereich.

■ Ja! ■ Ein bisschen ■ Nein



Quelle: Check-ins in der Wakeout-App nach Wahl eines Ziels, 23. April 2026 bis 27. Oktober 2026, 21.586 Antworten von 2.439 Menschen. **Wakeout · Bewegungssnack-Report 2027** · [wakeout.app/exercise-snack-report-2027](https://wakeout.app/exercise-snack-report-2027)

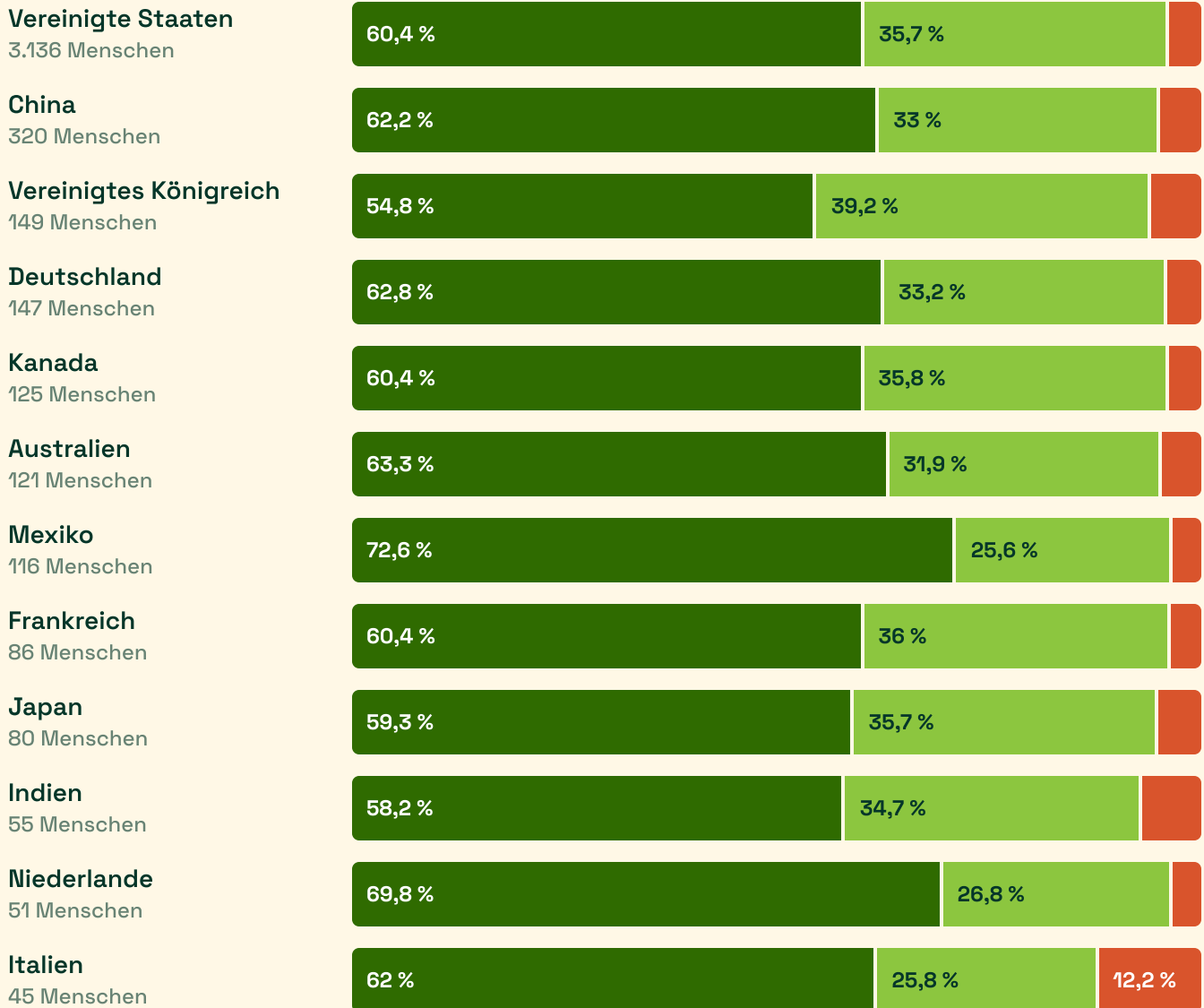
## 117 Länder, ein Muster

In jedem der 12 Länder mit mindestens 40 Menschen lauteten die Antworten einer durchschnittlichen Person zu mindestens 87 % Ja oder Ein bisschen, von den USA über China, Deutschland und Mexiko bis Japan.

## Weltweit dieselbe Antwort

Anteil der Antworten, jede Person zählt gleich. Länder mit mindestens 40 Menschen.

■ Ja! ■ Ein bisschen ■ Nein



Quelle: Check-ins in der Wakeout-App, 23. April 2026 bis 27. Oktober 2026, 112.031 Antworten von 5.019 Menschen.

**Wakeout · Bewegungssnack-Report 2027** · [wakeout.app/exercise-snack-report-2027](https://wakeout.app/exercise-snack-report-2027)

Der Wochentag spielte kaum eine Rolle: Der Ja-Anteil reichte von 72,6 % (Freitag) bis 74,9 % (Samstag).

DAS GROSSE GANZE

# Was die öffentliche Forschung sagt

Unsere Daten sind ein Baustein. Hier sind die öffentlichen Belege, neben denen sie stehen. Jede Zahl unten haben wir in der Originalstudie oder in der Mitteilung der WHO nachgelesen; die Zahlen in eckigen Klammern verweisen auf die Quellen am Ende.

## 1,8 Milliarden

### Fast ein Drittel der Erwachsenen bewegt sich zu wenig

2022 erreichten 31 % der Erwachsenen weltweit (etwa 1,8 Milliarden Menschen) nicht das WHO-Minimum von 150 Minuten moderater Bewegung pro Woche, nach 23 % im Jahr 2000. Die WHO rechnet bis 2030 mit 35 %, wenn sich nichts ändert. [1][2]

## 6,4 Stunden

### Wir sitzen mehr als früher

Die tägliche Sitzzeit von Erwachsenen in den USA stieg von 5,5 Stunden in den Jahren 2007/08 auf 6,4 Stunden in den Jahren 2015/16, und jeder Vierte sitzt mehr als 8 Stunden am Tag. [3][4]

## Jede Dauer

### Kurze Einheiten zählen

Die WHO-Leitlinien von 2020 haben die alte Regel gestrichen, nach der Bewegung mindestens 10 Minuten dauern musste, um zu zählen. Heute zählt Bewegung jeder Dauer, und wer Sitzen durch Bewegung jeder Intensität ersetzt, auch durch leichte, tut seiner Gesundheit etwas Gutes. [5]

## 1 bis 2 Min.

### Winzige Schübe, große Zusammenhänge

Unter 25.241 Erwachsenen in Großbritannien, die keinen Sport trieben, gingen etwa drei Schübe von 1 bis 2 Minuten intensiver Alltagsbewegung pro Tag (Treppensteigen, zügiges Gehen) mit einem um 38 % bis 40 % niedrigeren Sterberisiko aus allen Ursachen einher. Das ist ein Zusammenhang, kein Beweis für eine Ursache. [6]

## 30 Menschen

### Kurze Pausen hoben im Labor die Stimmung

In einer Studie mit 30 Erwachsenen, die den Großteil des Tages saßen, verbesserten sechs über den Tag verteilte Spaziergänge von 5 Minuten die Stimmung und verringerten die Müdigkeit; ein einzelner Spaziergang von 30 Minuten tat das nicht. Unsere Daten sind die alltägliche, groß angelegte Version dieser Frage. [7]

## 921 Menschen

### Studien zu Bewegungssnacks sind noch klein

Eine Metaanalyse von 2026 fasste 21 Studien zu Bewegungssnacks zusammen: insgesamt 921 Menschen. Eine Übersichtsarbeit von 2026 zu Bewegungssnacks für Erwachsene über 60 fand 8 Studien mit 317 Menschen. Mit unseren 5.019 Menschen ist dies eine der größten Aufzeichnungen aus dem echten Leben darüber, wie sich eine kurze Bewegungspause anfühlt. [8][9]

## Ist Sitzen das neue Rauchen?

Nein. Das Risiko von langem Sitzen ist real, aber weit kleiner als das des Rauchens, und Forschende sagen, dass sich beides nicht vergleichen lässt [11]. Die gute

## WIE WIR VORGEHANGEN SIND

# Methode und Grenzen

## Die Daten

Jede Antwort auf „Fühlst du dich besser?“ in der Wakeout-App für iOS (Versionen 100.14 bis 100.17.2, iPhone und iPad) zwischen 23. April 2026 und 27. Oktober 2026: 112.031 Antworten von 5.019 Menschen in 117 Ländern. Im selben Zeitraum haben die Leute 977.312 einzelne Übungen abgeschlossen und 154.366 übersprungen.

## Datenschutz

Wir haben nur anonyme App-Analysedaten verwendet: keine Namen, keine E-Mail-Adressen, keine Gesundheitsdaten. Personen-IDs wurden vor der Auswertung durch Einweg-Codes ersetzt, und wir veröffentlichen nur Summen. Jede gezeigte Gruppe umfasst mindestens 40 Menschen. Wir haben 19 Konten des Wakeout-Teams und interner Tester ausgeschlossen.

## Wie wir gezählt haben

Prozentwerte sind Anteile an den Antworten, außer eine Grafik sagt „jede Person zählt gleich“: Dort ermitteln wir zuerst für jede Person ihre eigene Verteilung von Ja, Ein bisschen und Nein und bilden dann den Durchschnitt. Uhrzeiten sind die Ortszeit der Person. Die Dauer der Einheiten stammt aus 20.924 Einheiten in drei Stichprobenwochen (Mai, Juli, September): Der Median lag bei 2 Min. 3 Sek.

## Was diese Studie nicht sagen kann

Es gibt keine Kontrollgruppe: Wir wissen nicht, wie sich die Leute ohne die Pause gefühlt hätten. Die Menschen sind Wakeout-Mitglieder, die sich bewegen wollten, und wer am häufigsten antwortet, ist der, bei dem es wirkt. Es ist eine einzige Frage, direkt nach der Einheit gestellt, in einer App, die möchte, dass du dich gut fühlst. Wir halten das trotzdem für nützlich: Es ist die größte uns bekannte Aufzeichnung darüber, wie sich eine Pause von zwei Minuten im Alltag anfühlt. Eine klinische Studie ist es nicht.

FÜR JOURNALISTEN UND FORSCHENDE

## Nutze diesen Report

Du darfst diese Ergebnisse gern zitieren, in Grafiken darstellen und weiterveröffentlichen, mit einem Link auf diese Seite. Für Interviews, weitere Auswertungen der Daten oder eine Aufschlüsselung nach Ländern schreib an [hello@wakeout.co](mailto:hello@wakeout.co).

### ZITIERVORSCHLAG

Wunderlich P. Der Bewegungssnack-Report 2027: 112.031 Check-ins dazu, wie sich eine kurze Bewegungspause anfühlt. Wakeout; 28. Oktober 2026.

<https://wakeout.app/exercise-snack-report-2027>

### DOWNLOADS

[Vollständiger Report \(PDF\)](#) ↓

[Alle Grafikdaten \(CSV\)](#) ↓

Grafiken (PNG): [overall](#) • [habit](#) • [goals](#) • [posture](#) • [hours](#) • [places](#) • [pain](#) • [countries](#)

## Quellen

- [1] Strain T, Flaxman S, Guthold R, et al. National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: a pooled analysis of 507 population-based surveys with 5.7 million participants. *The Lancet Global Health*. 2024;12(8):e1232-e1243. [doi.org/10.1016/S2214-109X\(24\)00150-5](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(24)00150-5)
- [2] World Health Organization. Nearly 1.8 billion adults at risk of disease from not doing enough physical activity. News release, 26 June 2024. [www.who.int/news/item/26-06-2024-nearly-1.8-billion-adults-at-risk-of-disease-from-not-doing-enough-physical-activity](https://www.who.int/news/item/26-06-2024-nearly-1.8-billion-adults-at-risk-of-disease-from-not-doing-enough-physical-activity)
- [3] Yang L, Cao C, Kantor ED, et al. Trends in Sedentary Behavior Among the US Population, 2001-2016. *JAMA*. 2019;321(16):1587-1597. [doi.org/10.1001/jama.2019.3636](https://doi.org/10.1001/jama.2019.3636)
- [4] Ussery EN, Fulton JE, Galuska DA, Katzmarzyk PT, Carlson SA. Joint Prevalence of Sitting Time and Leisure-Time Physical Activity Among US Adults, 2015-2016. *JAMA*. 2018;320(19):2036-2038. [doi.org/10.1001/jama.2018.17797](https://doi.org/10.1001/jama.2018.17797)
- [5] Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*. 2020;54(24):1451-1462. [doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955](https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955)
- [6] Stamatakis E, Ahmadi MN, Gill JMR, et al. Association of wearable device-measured vigorous intermittent lifestyle physical activity with mortality. *Nature Medicine*. 2022;28(12):2521-2529. [doi.org/10.1038/s41591-022-02100-x](https://doi.org/10.1038/s41591-022-02100-x)
- [7] Bergouignan A, Legget KT, De Jong N, et al. Effect of frequent interruptions of prolonged sitting on self-perceived levels of energy, mood, food cravings and cognitive function. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2016;13:113. [doi.org/10.1186/s12966-016-0437-z](https://doi.org/10.1186/s12966-016-0437-z)
- [8] Meng L, Li Y, Chen J, Zheng H. Effects of exercise snacks on cardiorespiratory fitness, body composition, and blood lipids in adults across different age groups: a systematic review and meta-analysis. *The Journal of Nutrition, Health & Aging*. 2026;100940. [doi.org/10.1016/j.jnha.2026.100940](https://doi.org/10.1016/j.jnha.2026.100940)
- [9] Eidiyan-Kakhki MM, Rajabi H, Amani-Shalamzari S, Motamedi P. The safety, acceptability, and effectiveness of home-based "exercise snacking" for improving physical function of older adults: a systematic review. *European Geriatric Medicine*. 2026. [doi.org/10.1007/s41999-026-01529-4](https://doi.org/10.1007/s41999-026-01529-4)
- [10] World Health Organization. Global status report on physical activity 2022. Geneva: WHO; 2022. [www.who.int/publications/i/item/9789240059153](https://www.who.int/publications/i/item/9789240059153)
- [11] Vallance JK, Gardiner PA, Lynch BM, et al. Evaluating the Evidence on Sitting, Smoking, and Health: Is Sitting Really the New Smoking? *American Journal of Public Health*. 2018;108(11):1478-1482. [doi.org/10.2105/AJPH.2018.304649](https://doi.org/10.2105/AJPH.2018.304649)

## Fragen zum Report

## **Was sind Bewegungssnacks (Exercise Snacks)?**

Ein Bewegungssnack ist ein sehr kurzer Bewegungsschub, meist eine bis wenige Minuten, über den Tag verteilt statt (oder zusätzlich zu) einem langen Training. Zügiges Treppensteigen, ein Spaziergang von zwei Minuten oder ein paar schnelle Kniebeugen zählen alle dazu. In diesem Report dauerte die typische Wakeout-Einheit 2 Min. 3 Sek.

## **Fühlt man sich nach kurzen Bewegungspausen wirklich besser?**

In unseren Daten sagten die Leute nach 98 % der kurzen Pausen, dass sie sich besser fühlen: 73,5 % Ja und 24,7 % Ein bisschen, bei 112.031 Check-ins. Laborstudien zeigen in dieselbe Richtung: In einer davon verbesserten kurze, über den Tag verteilte Spaziergänge die Stimmung und verringerten die Müdigkeit bei Erwachsenen, die den Großteil des Tages saßen. Unsere Studie hat keine Kontrollgruppe, sie zeigt also, wie sich Pausen anfühlen, nicht, was ohne sie passiert wäre.

## **Woher stammen die Daten?**

Aus der Wakeout-App für iOS. Nach einer Einheit fragt die App „Fühlst du dich besser?“ mit drei Antworten. Wir haben jede Antwort von 23. April 2026 bis 27. Oktober 2026 ausgewertet: 112.031 Check-ins von 5.019 Menschen in 117 Ländern.

## **Wurden persönliche Daten verwendet?**

Nein. Wir haben anonyme Analysedaten mit Einweg-Codes anstelle von Personen-IDs verwendet, nur Summen veröffentlicht und keine Gruppe mit weniger als 40 Menschen gezeigt. Es wurden keine Namen, E-Mail-Adressen oder Gesundheitsdaten verwendet.

## **Darf ich diese Zahlen in einem Artikel verwenden?**

Ja, mit einem Link auf diese Seite. Die CSV-Datei enthält jede Zahl hinter jeder Grafik, und der Pressekontakt ist [hello@wakeout.co](mailto:hello@wakeout.co).

### Wird es weitere Reports geben?

Ja. Wir wollen alle paar Monate eine Studie veröffentlichen. Die nächste untersucht, wie lange Menschen sitzen, mit einer Frage, die neue Mitglieder jetzt bei der Anmeldung beantworten.

## Probier eine Pause von zwei Minuten

Wakeout ist die Bewegungs-App hinter diesen Daten: kurze, verspielte Einheiten ab einer Minute, auf iPhone, iPad, Mac und Apple Watch. Sieben Tage gratis.

**Wakeout laden**

**Übungen am Schreibtisch**

