

Apple Watch

Die verständliche Anleitung

» Hier geht's
direkt
zum Buch

DIE LESEPROBE

Kapitel 1

Mein Start mit der Apple Watch

Die Apple Watch ist mehr als nur eine Uhr. Sie ist ein vielseitiges Gerät, das als Fitness-Tracker, Kommunikationstool, Zahlungsplattform und sogar als Mini-computer am Handgelenk fungieren kann. Mit einer Vielzahl von Funktionen und Anwendungen, die Ihre Gesundheit und Produktivität verbessern sollen, kann die Apple Watch Ihren Alltag auf eine Weise ergänzen, wie es keine andere Smartwatch kann.

In diesem Kapitel erläutere ich Ihnen, was die Apple Watch kann, welches Modell für Sie geeignet ist und was Sie sonst noch benötigen, um die Apple Watch zu verwenden.

1.1 Hightech am Handgelenk

Die Apple Watch ist keine Erweiterung Ihres iPhones, sondern ein eigenständiges technisches Wunderwerk, das Ihren Alltag auf vielfältige Weise bereichert und vereinfacht. Von der Überwachung Ihrer Gesundheit und Fitness bis hin zur nahtlosen Integration in Ihr digitales Leben – die Apple Watch ist mehr als nur eine Uhr. Sie ist persönlicher Assistent, Gesundheitscoach und Kommunikationszentrum in einem eleganten und anpassbaren Design.



Abbildung 1.1 Die Apple Watch bietet vielfältige Funktionen.

Mit jeder neuen Generation hat sich die Apple Watch weiterentwickelt und bietet innovative Funktionen wie Herzfrequenzüberwachung, GPS-Tracking

und sogar die Möglichkeit, ein Elektrokardiogramm (EKG) zu erstellen. Vor Kurzem sind weitere intelligente Funktionen hinzugekommen, etwa die Schlafapnoe-Erkennung, neue Herzfrequenz-Schwellenwert-Warnungen sowie eine tiefere Integration von Apple Intelligence, die Ihre Gesundheitsdaten analysiert und Ihnen automatisch Zusammenfassungen anbietet.

1.2 Die richtige Watch für Sie

Die Wahl der richtigen Apple Watch ist eine persönliche Entscheidung, die von verschiedenen Faktoren abhängt, z. B. von Ihren spezifischen Bedürfnissen und Ihrem Budget. Im Folgenden erhalten Sie einige Empfehlungen, die Ihnen helfen, die richtige Apple Watch für sich zu finden:

1. Den Hauptnutzungszweck bestimmen

- **Fitness und Gesundheit:** Wenn Sie ein Fitnessfan sind oder Ihre Gesundheit intensiv überwachen möchten, sind die Modelle Apple Watch Series 11 oder Apple Watch Ultra 3 oder neuer ideal. Beide verfügen über EKG, Blutsauerstoffmessung und Schlafapnoe-Erkennung.
- **Outdoor-Touren, Biking und Tauchen:** Möchten Sie Ihre Apple Watch oft bei längeren sportlichen Aktivitäten verwenden, können Sie zur **Apple Watch Ultra** greifen. Sie bietet Zusatzfunktionen wie Tiefenmesser, Tauchcomputer, Sirene, präzises Dual-Frequenz-GPS, 5G-Unterstützung (Cellular) und mit 36 Stunden eine deutlich längere Akkulaufzeit. Zudem besitzt sie einen Action Button, der individuell belegt werden kann.
- **Alltägliche Verwendung:** Benötigen Sie eine Uhr für alltägliche Aufgaben, Benachrichtigungen und Musiksteuerung? Dann reicht ein Basis- oder Mittelklassemodell wie die **Apple Watch SE**. In die Apple Watch SE sind auch die meisten Gesundheits- und Fitnessfunktionen wie Herzfrequenzmessung, Cardiofitness-Messung und Schlafprotokoll bereits integriert. Auch beim Wassersport und Schwimmen kann die Apple Watch SE problemlos eingesetzt werden.
- **Uhrersatz:** Wenn Sie die Apple Watch zusätzlich zu den beschriebenen intelligenten Funktionen als ständige Zeitanzeige verwenden möchten, benötigen Sie ein Modell mit einem Display, das immer eingeschaltet ist. Diese Funktion wird von Apple als *Always-on-Display* bezeichnet und ist in allen aktuellen Modellen außer der Apple Watch SE enthalten.

2. Die richtige Größe finden

Apple Watches sind in verschiedenen Bildschirm- und damit Gehäusegrößen erhältlich.

- Die Apple Watch SE 3 gibt es mit den Bildschirmgrößen 40 und 44 mm.
- Die Apple-Watch-Modelle ab Serie 11 bieten eine Bildschirmgröße von 41 bzw. 45 mm.
- Die Apple Watch Ultra 3 ist ausschließlich in der Bildschirmgröße von 49 mm zu haben.
- Probieren Sie verschiedene Größen aus, um herauszufinden, welche Apple Watch am besten an Ihr Handgelenk passt und für Sie am angenehmsten zu tragen ist.

3. Mobilfunk oder nicht?

- Möchten Sie mit Ihrer Apple Watch ohne iPhone unterwegs und trotzdem erreichbar sein und auf Internetdaten wie Routen zugreifen, benötigen Sie eine Apple Watch mit eingebauter SIM-Karte (eSIM). Apple nennt dies Apple Watch mit *GPS + Cellular*.
- Die Apple Watches mit Cellular-Funktion sind deutlich teurer.

4. Das richtige Design

- Die Apple Watch gibt es in verschiedenen Gehäusematerialien und -farben. So gibt es viele Kombinationsmöglichkeiten.
- Zu Ihrer Apple Watch können Sie individuelle Armbänder aus den unterschiedlichsten Materialien und mit vielen verschiedenen Designs und Farben erwerben. Überlegen Sie, welcher Stil am besten zu Ihrem persönlichen Geschmack passt.



Abbildung 1.2 Die Apple Watch gibt es in verschiedenen Designs.

1.3 Das könnten Sie noch brauchen

Mit Ihrer Apple Watch erhalten Sie die Uhr, ein Armband und ein Ladekabel – unabhängig vom gewählten Modell. Zusätzlich können Sie auf eine große Auswahl an Zubehör zurückgreifen, das das Nutzungserlebnis bereichert und den Funktionsumfang erweitert. Zu den beliebtesten Zubehörteilen zählen:

- **Ladegeräte und Ladestationen:** Ein wichtiges Zubehör ist ein Ladegerät oder eine Ladestation. Es gibt viele Möglichkeiten, von einfachen Ladekabeln bis hin zu eleganten Ladestationen, die auch Platz für ein iPhone bieten. Für unterwegs sind kompakte Powerbanks mit integriertem Apple Watch-Lademodul besonders praktisch – sie ermöglichen das kabellose Aufladen auch ohne Steckdose in der Nähe. Achten Sie beim Kauf darauf, dass die Powerbank speziell für die Apple Watch geeignet ist.
- **Austauschbare Armbänder:** Apple bietet eine Vielzahl von Armbändern in unterschiedlichen Materialien, Farben und Designs an. Auch viele Drittanbieter bieten kompatible Armbänder an, oft zu günstigeren Preisen.
- **Schutzgehäuse und Displayschutz:** Um Ihre Apple Watch vor Kratzern und Stößen zu schützen, können Sie ein Schutzgehäuse oder einen Displayschutz in Betracht ziehen. Diese sind in verschiedenen Ausführungen und Materialien erhältlich.
- **Sportzubehör:** Für Sportbegeisterte gibt es spezielle Armbänder, die schweißresistent und bequem sind. Es gibt auch Zubehör wie Pulsgurte, die mit der Uhr verbunden werden können.
- **Ständer und Halterungen:** Es gibt verschiedene Ständer und Halterungen, mit denen die Apple Watch stilvoll auf dem Schreibtisch oder Nachttisch präsentiert werden kann.
- **Kopfhörer:** Da die Apple Watch mit Bluetooth-Kopfhörern gekoppelt werden kann, sind Bluetooth-Kopfhörer ein nützliches Zubehör zum Musikhören oder Telefonieren.
- **Externe Akkus/Powerbanks:** Für längere Reisen oder Tage ohne Zugang zu einer Steckdose können externe Akkus nützlich sein, um die Apple Watch unterwegs aufzuladen.

Achten Sie beim Kauf von Zubehör darauf, dass es mit dem Modell Ihrer Apple Watch kompatibel ist.



eSIM in der Apple Watch

Die eSIM-Technologie macht Ihre Apple Watch zu einem eigenständigen Kommunikationsgerät, das auch ohne iPhone in der Nähe voll funktionsfähig bleibt.

- **Was ist eine eSIM?** Eine eSIM (*embedded SIM*) ist eine digitale SIM-Karte, die in die Apple Watch integriert ist und nicht entfernt werden kann.
- **Aktivierung und Konfiguration:** Um die eSIM auf der Apple Watch zu aktivieren, müssen Sie sie mit einem kompatiblen Mobilfunktarif Ihres Anbieters verknüpfen. Dies geschieht in der Regel über die **Watch**-App auf Ihrem iPhone.
- **Unabhängige Nutzung:** Mit einer eSIM kann Ihre Apple Watch Anrufe tätigen, Nachrichten senden, Musik streamen und auf das Internet zugeifen, auch wenn sie sich nicht in der Nähe Ihres iPhones befindet. Dies ist besonders nützlich bei Aktivitäten wie Laufen oder Wandern.
- **Batterieverbrauch:** Die Nutzung der Mobilfunkfunktionen auf der Apple Watch kann sich auf die Batterielaufzeit auswirken, da die Verbindung zu Mobilfunknetzen in der Regel mehr Energie verbraucht als eine Bluetooth-Verbindung zum iPhone.
- **Modellkompatibilität:** Nicht alle Modelle der Apple Watch unterstützen die eSIM. Die Funktion ist nur in den Modellen der Apple Watch mit **GPS + Cellular** verfügbar.

1.4 So nehmen Sie Ihre Apple Watch in Betrieb




Nach dieser kurzen Einführung geht es nun los: Um Ihre Apple Watch verwenden zu können, müssen Sie sie zunächst mit Ihrem iPhone koppeln und konfigurieren. In diesem Abschnitt zeige ich Ihnen, wie Sie dazu vorgehen und was Sie bedenken müssen.

Vorbereitende Schritte

1. Überprüfen Sie, ob auf Ihrem iPhone die neueste Version des Betriebssystems iOS installiert ist. Öffnen Sie dazu auf dem iPhone die App **Einstellungen**, und tippen Sie dann auf **Allgemein**.

2. Tippen Sie auf **Softwareupdate**. Das iPhone sucht nach Aktualisierungen für das Betriebssystem.
3. Wurde ein Update gefunden, tippen Sie auf **Jetzt aktualisieren**.



4. Vergewissern Sie sich, dass **Bluetooth** auf Ihrem iPhone aktiviert ist und dass das iPhone mit einem WLAN- oder Mobilfunknetz verbunden ist. Um dies zu überprüfen, wischen Sie auf dem iPhone-Bildschirm von oben rechts nach unten, um das Kontrollzentrum anzuzeigen. Die Tasten Bluetooth  und WLAN  oder Mobilfunk  sollten aktiviert sein.



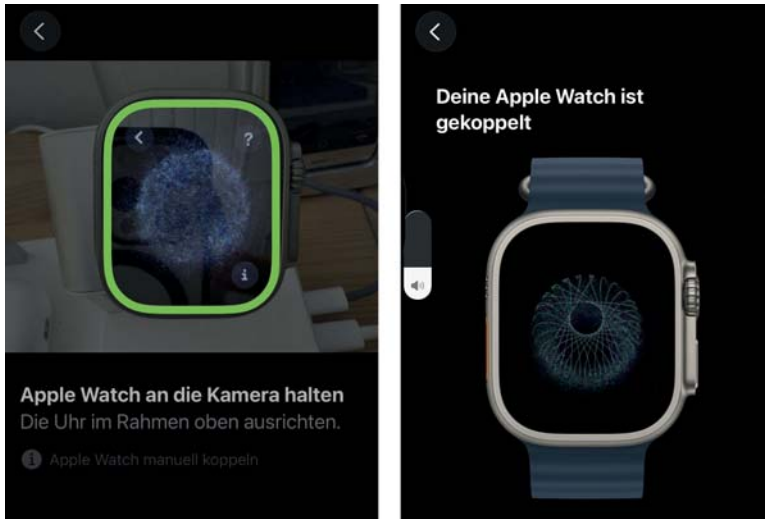
Apple Watch einschalten und koppeln

Die Verwendung Ihrer neuen Apple Watch beginnt mit dem Einschalten und dem Koppeln mit Ihrem iPhone. Der Kopplungsprozess macht aus Ihrer Apple Watch und Ihrem iPhone ein nahtlos synchronisiertes Duo. Dies ist ein wichtiger Schritt, da die Uhr dadurch auf eine Vielzahl von Funktionen zugreifen, Daten synchronisieren und Ihnen ein personalisiertes Erlebnis bieten kann.

1. Verbinden Sie Ihre Apple Watch mit dem Armband. Hierzu finden Sie eine Anleitung, die der Verpackung Ihrer Uhr beiliegt.
2. Legen Sie die Apple Watch an.
3. Halten Sie die **Seitentaste** gedrückt, bis das Apple-Logo angezeigt wird, um die Apple Watch einzuschalten.
4. Halten Sie das iPhone dicht an die Apple Watch, und warten Sie, bis der Kopplungsbildschirm der Apple Watch auf dem iPhone angezeigt wird. Tippen Sie auf **Fortfahren**.



5. Wählen Sie **Für mich selbst konfigurieren**.
6. Positionieren Sie das iPhone nach Aufforderung so, dass Ihre Apple Watch im Sucher der **Watch**-App sichtbar ist. Die beiden Geräte werden nun gekoppelt.



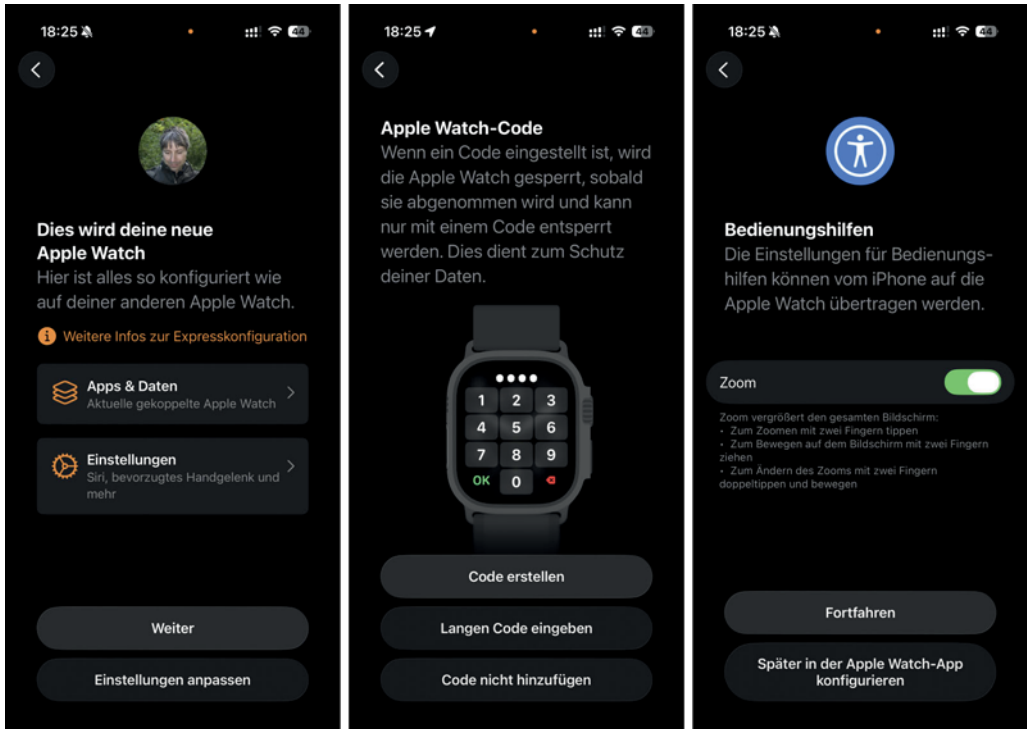
Einstellungen konfigurieren

Beginnen Sie nun mit den Konfigurationseinstellungen, die Sie unmittelbar nach dem Koppeln Ihrer Uhr mit Ihrem iPhone vornehmen sollten. Diese Einstellungen reichen von der Einrichtung eines Sperrcodes bis hin zur Anpassung der Fitness- und Gesundheitseinstellungen.

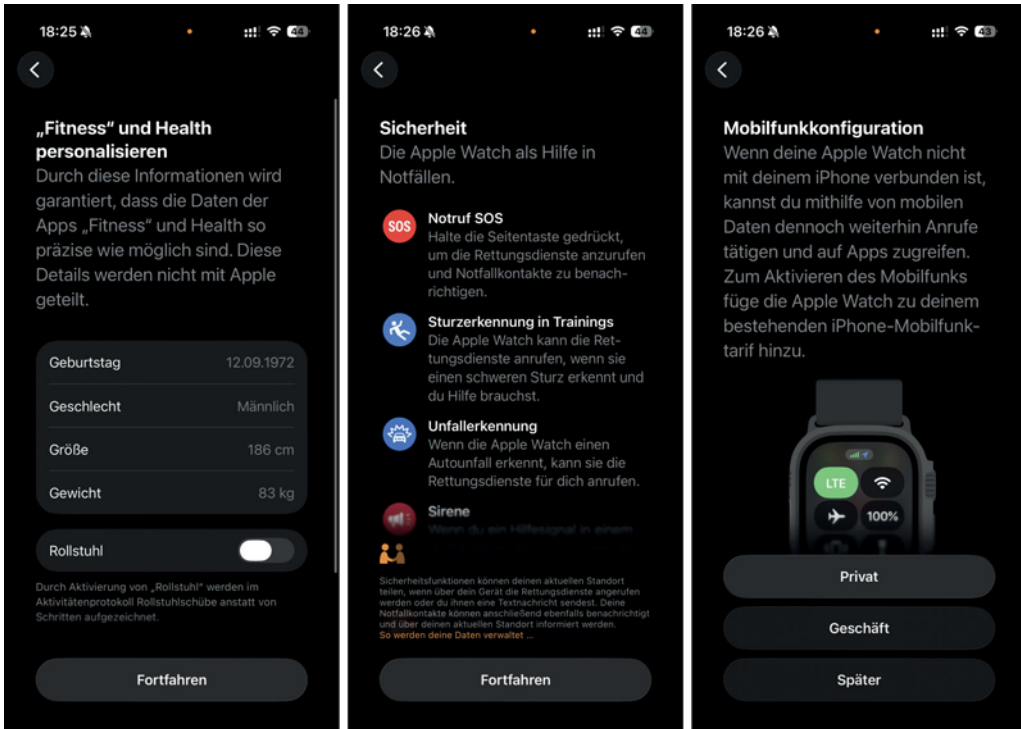
1. **Expresskonfiguration:** Tippen Sie auf **Weiter**, um mit der **Expresskonfiguration** Ihrer Apple Watch fortzufahren. Die Expresskonfiguration übernimmt einige Einstellungen Ihres iPhones wie **Apple Account**, **WLAN-Verbindung** und **Siri**.

Falls Sie die Einstellungen für die Apple Watch selbst festlegen möchten, tippen Sie stattdessen auf **Einstellungen anpassen**.

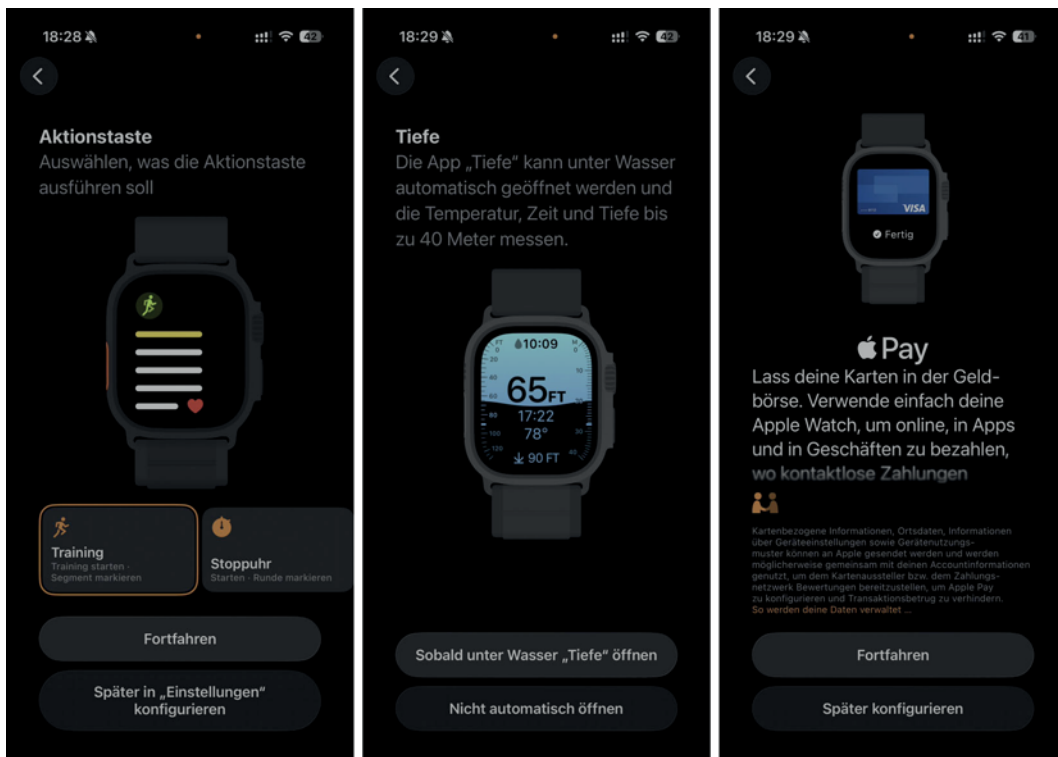
2. **Apple-Watch-Code einrichten:** Erstellen Sie einen Code, um Ihre Apple Watch gegen unbefugten Zugriff zu schützen. Der Code wird aktiviert, sobald Sie Ihre Apple Watch abnehmen. Tippen Sie auf **Code erstellen**, um einen vierstelligen Code zu verwenden. Oder wählen Sie **Langen Code eingeben**, um einen bis zu zehnstelligen Code festzulegen.
3. **Bedienungshilfen einstellen:** Entscheiden Sie, ob der Zoom eingeschaltet sein soll. Aktivieren Sie ihn durch einen Doppeltipp mit zwei Fingern auf den Bildschirm. Mit zwei Fingern können Sie über den Bildschirm ziehen, um sich zu bewegen.



4. **Gesundheitsfunktionen einrichten:** Personalisieren Sie die Fitness- und Health-Funktionen mit einigen Angaben zu Ihrer Person, wie Geburtstag, Geschlecht, Größe und Gewicht. Entscheiden Sie, ob Sie Mitteilungen zu Ihrer **Cardiofitness** von der Apple Watch und der **Health**-App erhalten möchten. Die Cardiofitness misst die maximale Sauerstoffmenge, die eine Person während eines intensiven Trainings nutzen kann. Mehr erfahren Sie in Kapitel 11, »Mobil bleiben«. Geben Sie an, ob Sie Herzmedikamente einnehmen, da diese die Messungen der Apple Watch beeinflussen können.
5. **Sicherheitsfunktionen:** Tippen Sie auf dem Informationsbildschirm zu den Sicherheitsfunktionen der Apple Watch auf **Fortfahren**.
6. **Mobilfunk konfigurieren:** Haben Sie eine Apple Watch mit eSIM gekauft, also mit der Möglichkeit, mobile Daten zu nutzen, können Sie nun Ihren Mobilfunktarif einrichten. Dazu tippen Sie auf **Mobilfunk konfigurieren**. Möchten Sie den Mobilfunk nicht nutzen oder erst später konfigurieren, wählen Sie **Später**.



7. **Aktionstaste konfigurieren (nur Apple Watch Ultra):** Bei der Apple Watch Ultra können Sie nun festlegen, welche Funktion die **Aktionstaste** ausführt. Sie können z. B. ein Training starten, die Stoppuhr bedienen oder Segmente markieren.
8. **App »Tiefe« konfigurieren (nur Apple Watch Ultra):** Entscheiden Sie, ob sich die App **Tiefe** automatisch öffnet, sobald Sie unter Wasser sind. Die App kann in bis zu 40 Metern Tiefe Temperatur, Zeit und Druck messen.
9. **Apple Pay einrichten:** Verwenden Sie **Apple Pay** bereits auf Ihrem iPhone, können Sie das mobile Bezahlen nun für die Apple Watch konfigurieren. Tippen Sie dazu auf **Fortfahren**. Möchten Sie Apple Pay nicht nutzen oder später einrichten, wählen Sie **Später konfigurieren**. Mehr zum Konfigurieren und Verwenden von Apple Pay erfahren Sie in Kapitel 3, »Ihr Alltag mit der Apple Watch«.
10. **Synchronisation:** Die Apple Watch wird nun eingerichtet und mit den bereits vorhandenen Daten auf Ihrem mit der Apple Watch gekoppelten iPhone synchronisiert.



1.5 Die Apple Watch für jemanden ohne eigenes iPhone einrichten: Familienkonfiguration

Die Familienkonfiguration der Apple Watch ist eine Funktion, mit der eine Apple Watch für Familienmitglieder oder Freunde eingerichtet werden kann, die kein eigenes iPhone besitzen. Dies ist besonders nützlich für Kinder oder ältere Familienmitglieder, die von den Funktionen der Apple Watch profitieren können, ohne ein eigenes iPhone besitzen zu müssen.

Wichtige Aspekte der Familienkonfiguration

Die Familienkonfiguration ermöglicht es, eine Apple Watch für Familienmitglieder einzurichten, die kein eigenes iPhone besitzen – ideal für Kinder oder ältere Angehörige, die dennoch von den Sicherheits- und Kommunikationsfunktionen der Smartwatch profitieren sollen. Bei der Einrichtung einer Familienkonfiguration sind mehrere Aspekte zu berücksichtigen:

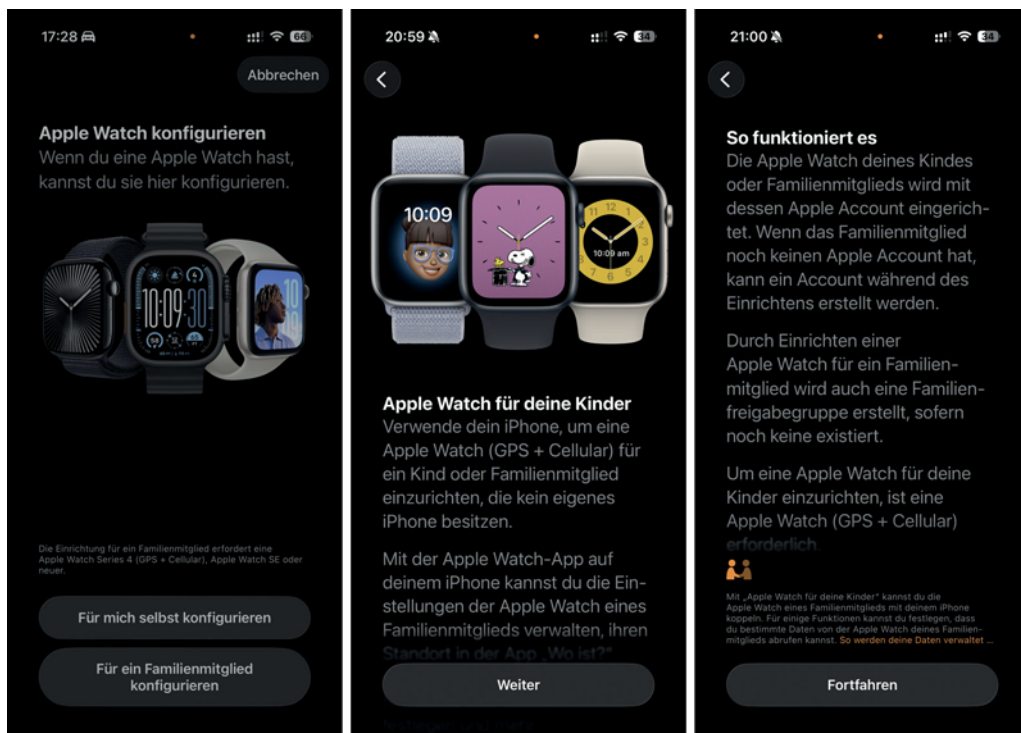


- **Kompatibilität:** Die Familienkonfiguration ist nur für Modelle der Apple Watch mit Mobilfunkverbindung (GPS + Cellular) verfügbar. Für die Einrichtung ist außerdem ein iPhone 6s oder neuer mit iOS 14 oder neuer erforderlich.
- **Eigene Telefonnummer:** Jede Apple Watch, die über die Familienkonfiguration eingerichtet wird, erhält eine eigene Telefonnummer über einen separaten Mobilfunkvertrag.
- **Funktionen:** Mit der per Familienkonfiguration eingerichteten Apple Watch kann der Träger Anrufe tätigen, Nachrichten senden, Ortungsdienste nutzen, Notrufe tätigen und das Fitness-Tracking nutzen. Es gibt zudem spezielle Funktionen für Kinder, etwa die **Schulzeit**-Funktion, die Ablenkungen während der Schulzeit minimiert.
- **Elterliche Kontrolle:** Die Familienkonfiguration bietet verschiedene Funktionen zur elterlichen Kontrolle. Eltern können z. B. Kontakte zulassen, Einschränkungen für bestimmte Apps und Dienste festlegen und den Standort des Kindes überwachen.
- **Einrichtung:** Die Einrichtung erfolgt über das iPhone eines Erwachsenen/Erziehungsberechtigten. Dabei wird die Apple Watch mit dem *Apple Account* des Kindes oder Familienmitglieds verknüpft, während das iPhone zur Verwaltung und Überwachung verwendet wird.
- **Zugang zum App Store:** Kinder können über die Familienkonfiguration auf einen eingeschränkten App Store zugreifen, wobei der Kauf und Download von Apps die Zustimmung eines Elternteils erfordert.
- **Gesundheits- und Fitness-Tracking:** Die Apple Watch bietet auch Gesundheits- und Fitness-Tracking-Funktionen, die speziell auf Kinder zugeschnitten sind, um sie zu einem aktiven Lebensstil zu motivieren.
- **Datenschutz und Sicherheit:** Apple legt großen Wert auf Datenschutz und Sicherheit. Die auf der Apple Watch gespeicherten Daten sind geschützt und werden nicht ohne Zustimmung weitergegeben.

So richten Sie eine Apple Watch für ein Familienmitglied ein

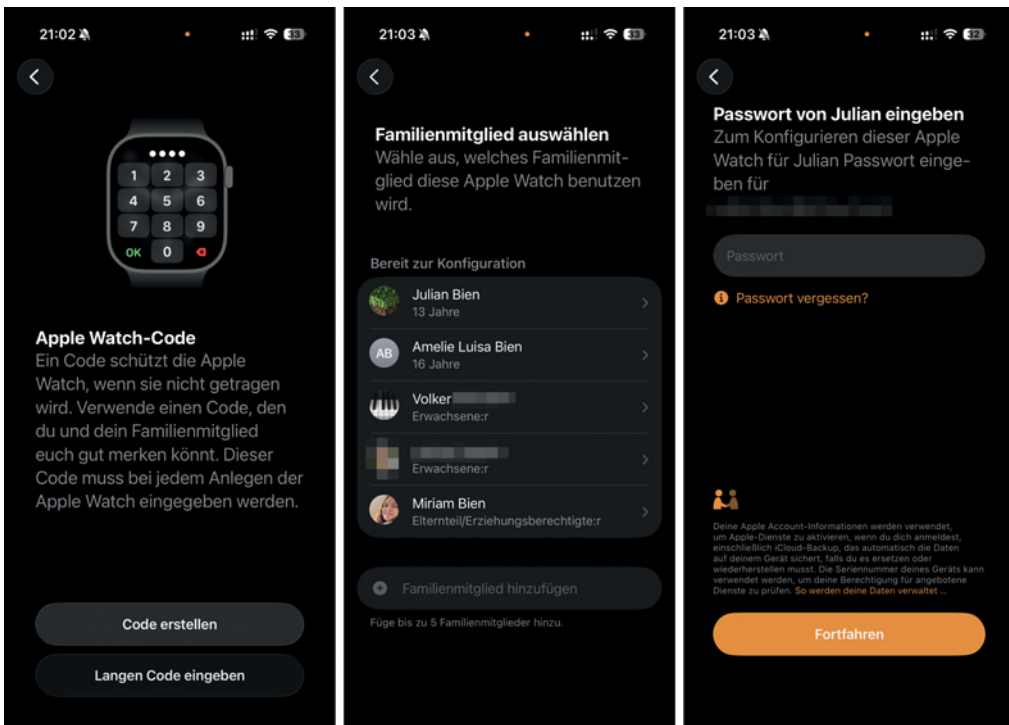
Der Prozess der Einrichtung einer Apple Watch für ein Familienmitglied ohne eigenes iPhone unterscheidet sich etwas von der Konfiguration einer Apple Watch für sich selbst. Folgende Schritte sind notwendig:

1. Befestigen Sie die Apple Watch am Armband.
2. Lassen Sie das Familienmitglied die Apple Watch anlegen.
3. Halten Sie die Seitentaste gedrückt, bis das Apple-Logo erscheint, um die Apple Watch einzuschalten.
4. Halten Sie Ihr iPhone dicht an die Apple Watch, bis der Kopplungsbildschirm auf dem iPhone angezeigt wird, und tippen Sie auf **Weiter**.
5. Wählen Sie die Option **Für ein Familienmitglied konfigurieren**.
6. Tippen Sie auf **Weiter**, um die Familienkonfiguration zu starten, und akzeptieren Sie anschließend die Allgemeinen Geschäftsbedingungen.
7. Lesen Sie die Hinweise zur Familienkonfiguration, und tippen Sie auf **Fortfahren**.



8. Lassen Sie das Familienmitglied angeben, ob die Apple Watch am linken oder rechten Handgelenk getragen werden soll.

9. Das Familienmitglied erstellt nun einen Code, mit dem die Uhr geschützt wird.
10. Wählen Sie das Familienmitglied aus, für das die Apple Watch eingerichtet werden soll, oder fügen Sie eine neue Person zur Familienfreigabe hinzu. Insgesamt können bis zu fünf Familienmitglieder hinzugefügt werden.
Die Familienfreigabe für die Apple Watch wird nun eingerichtet. Möglicherweise muss das Familienmitglied nun das Passwort für seinen Apple Account eingeben.

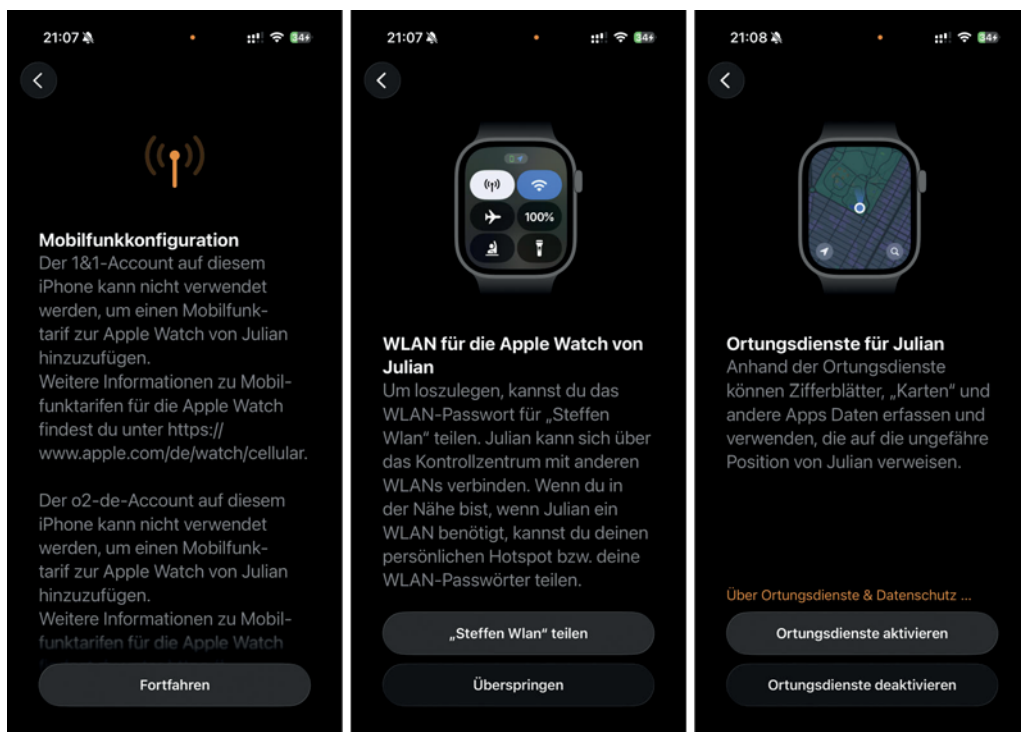


Die eigentliche Konfiguration

Die Apple Watch des Familienmitglieds ist nun mit Ihrem iPhone verbunden. Das Familienmitglied kann nun über die **Watch-App** auf Ihrem iPhone weitere Einstellungen vornehmen:

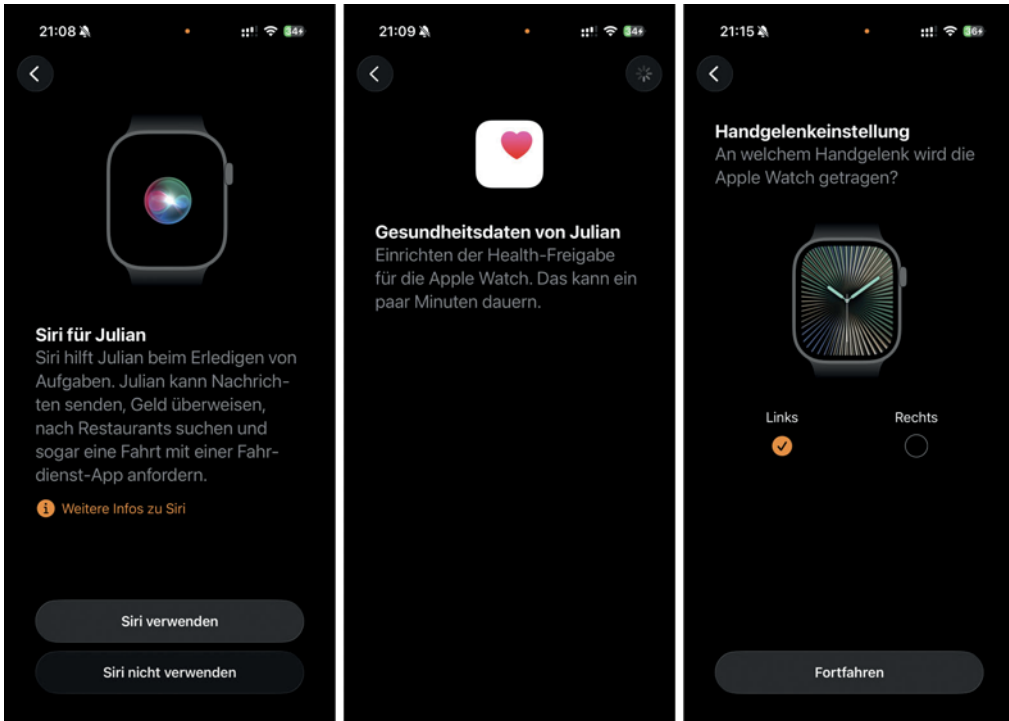
1. **Mobilfunk konfigurieren:** Hat das Familienmitglied bereits einen Mobilfunktarif für die Apple Watch gewählt, können Sie diesen nun konfigurieren.

2. **WLAN verbinden:** Verbinden Sie die Apple Watch des Familienmitglieds mit Ihrem WLAN. Tippen Sie dazu auf <Name des WLAN> teilen.
3. **Ortungsdienste aktivieren:** Das Familienmitglied kann nun die **Ortungsdienste aktivieren**, um die Navigation und andere Apps und Dienste zu verwenden, die ein GPS-Signal benötigen.



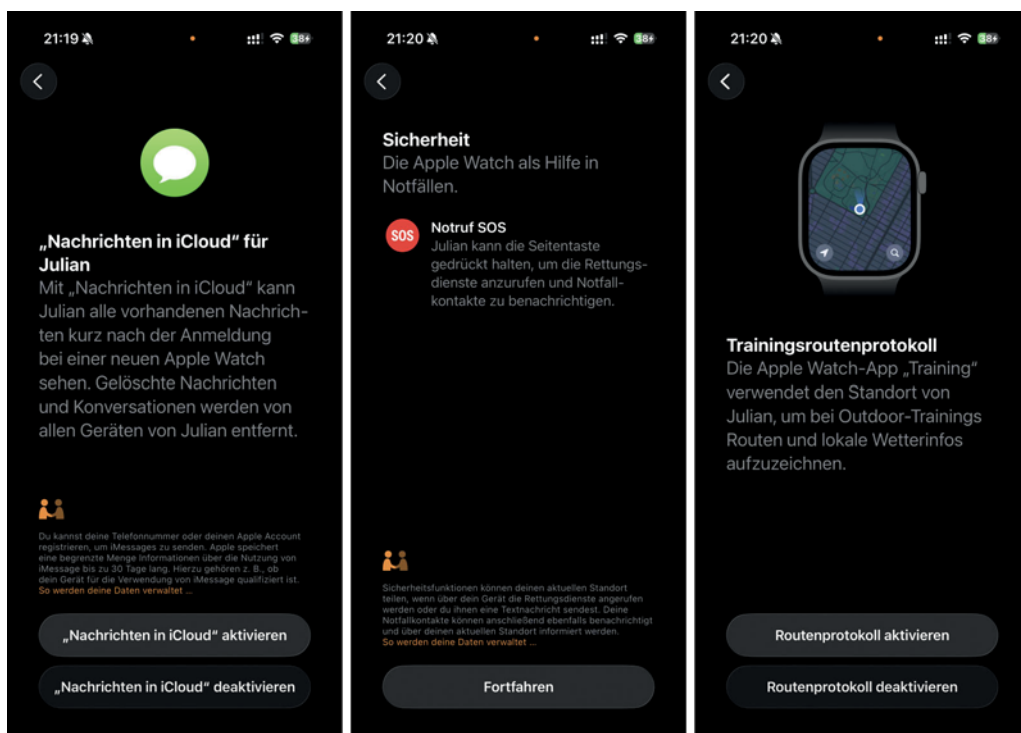
4. **Siri aktivieren:** Das Familienmitglied kann nun entscheiden, ob es Apples Sprachassistentin **Siri** verwenden möchte. Dazu muss die Person **Siri verwenden** wählen. Anschließend kann zwischen vier verschiedenen Stimmen für Siri gewählt werden.
5. **Watch-Analysen teilen:** Das Familienmitglied entscheidet im nächsten Bildschirm, ob es Analysedaten, z. B. zu Abstürzen von Apps auf der Apple Watch, mit Apple teilen möchte. Dazu muss **Mit Apple teilen** gewählt werden.
6. **Gesundheitsdaten einrichten:** Die Health-Freigabe wird vorbereitet. Warten Sie, bis der Vorgang abgeschlossen ist. Dadurch stehen die Gesundheits- und Fitnessfunktionen der Apple Watch vollständig zur Verfügung.

- 7. Handgelenk festlegen:** Lassen Sie das Familienmitglied bestimmen, an welchem Handgelenk die Apple Watch getragen werden soll (links oder rechts). Das verbessert Erkennung und Ausrichtung.

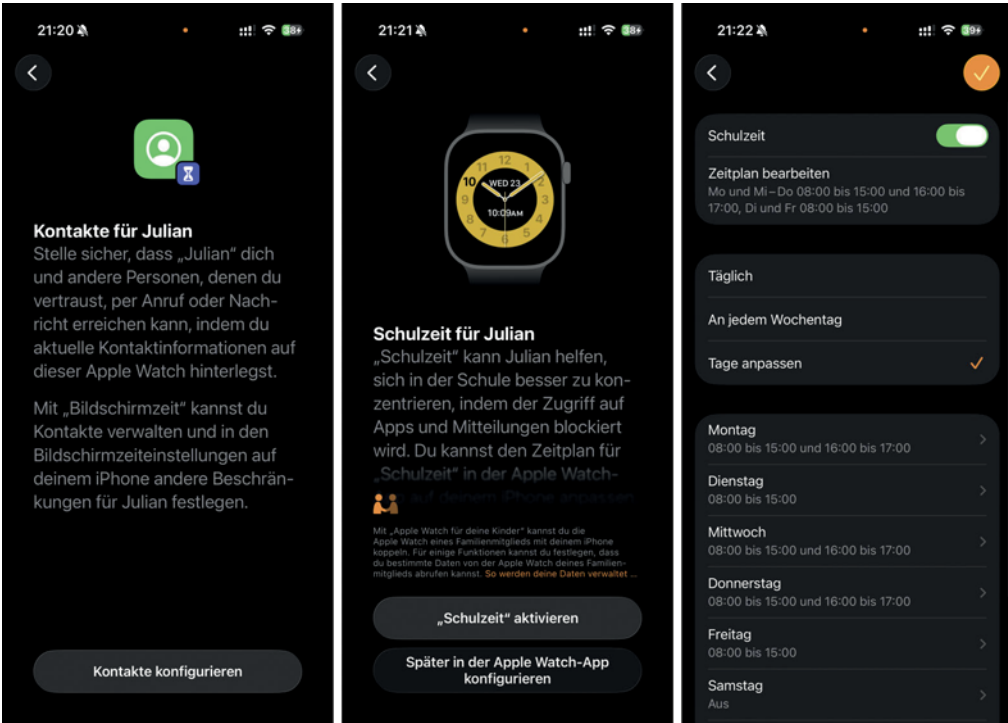


- 8. Nachrichten in iCloud:** Aktivieren Sie diese Option, damit Nachrichten (SMS/iMessage) und Konversationen des Familienmitglieds synchron auf allen Geräten verfügbar sind. Gelöschte Inhalte werden dann auf allen Geräten entfernt. Alternativ können Sie die Funktion deaktivieren.
- 9. Sicherheit (Notruf SOS):** Die Apple Watch kann in Notfällen helfen. Hält man die Seitentaste gedrückt, ruft sie die Rettungsdienste an und informiert die festgelegten Notfallkontakte. Tippen Sie in der Übersicht auf **Fortfahren**.
- 10. Trainingsroutinenprotokoll:** Aktivieren Sie für das Familienmitglied das **Trainingsroutinenprotokoll**, damit die Person nach einem Training die

Strecke und Wetterbedingungen einsehen kann. Wählen Sie dazu **Routenprotokoll aktivieren**.



- 11. Kontakte hinterlegen:** Für eine Apple Watch mit *Kinder-Apple-Account* können Sie nun noch wichtige Kontakte für Familienmitglieder hinterlegen. Diese Kontakte bilden einen sicheren Kommunikationskreis – nur diese Personen kann das Kind kontaktieren und nur von ihnen Nachrichten oder Anrufe empfangen. Verwaltung und weitere Einschränkungen wie Nutzungszeiten und App-Berechtigungen erfolgen über die Bildschirmzeit auf dem iPhone.
- 12. Schulzeit:** Mit der Funktion **Schulzeit** kann die Apple Watch während der Unterrichtszeiten für Kinder eingeschränkt werden. Apps und Mitteilungen sind dann blockiert. Sie können sofort einen Zeitplan anlegen oder die Einrichtung später in der **Watch-App** anpassen.



1.6 So laden Sie Ihre Apple Watch

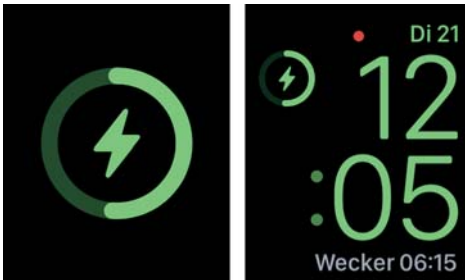
Das Aufladen der Apple Watch funktioniert über ein induktives Ladesystem auf der Rückseite, das auf magnetischer Induktion basiert. Für das Laden der Apple Watch können Sie das mitgelieferte Ladekabel verwenden, oder Sie erwerben im Fachhandel eine Dockingstation.



Abbildung 1.3 Für die Apple Watch können Sie viele verschiedene Ladelösungen im Fachhandel erwerben.

So laden Sie die Apple Watch

1. Verbinden Sie das Ladekabel oder die Dockingstation mit einer Stromquelle.
2. Legen Sie die Rückseite der Apple Watch auf den magnetischen Anschluss des Ladekabels oder der Dockingstation. Der Magnet sorgt dafür, dass die Watch richtig ausgerichtet ist. Auf dem Bildschirm der Watch erscheint ein Blitzsymbol, das anzeigt, dass der Ladevorgang begonnen hat.



3. Während des Ladens wird der Ladestatus auf dem Bildschirm der Apple Watch angezeigt. Bei ausgeschalteter Uhr wird ein roter Blitz angezeigt, wenn sie aufgeladen werden muss, und ein grüner Blitz, wenn sie in Betrieb ist.
4. Sobald die Apple Watch vollständig aufgeladen ist, können Sie sie einfach vom Ladekabel oder der Ladestation trennen. Die Apple Watch verwendet eine Lithium-Ionen-Batterie, die vor Überladung geschützt ist, sodass es nicht schädlich ist, die Uhr längere Zeit am Ladegerät zu lassen.

1.7 Ihre Apple Watch ein- oder ausschalten

Ihre Apple Watch wird über die Seitentaste ein- und ausgeschaltet. Das funktioniert durch Drücken und Halten der Seitentaste.

Einschalten der Apple Watch

1. **Drücken und halten:** Halten Sie die Seitentaste der Apple Watch gedrückt. Sie befindet sich unter der digitalen Krone an der Seite der Uhr.
2. **Warten auf das Apple-Logo:** Halten Sie die Seitentaste so lange gedrückt, bis das Apple-Logo auf dem Bildschirm erscheint.

- 3. Seitentaste loslassen:** Sobald das Apple-Logo erscheint, können Sie die Seitentaste loslassen. Die Uhr startet nun.
- 4. Warten, bis die Uhr hochgefahren ist:** Dies kann einige Augenblicke dauern. Sobald die Uhr hochgefahren ist, können Sie sie wie gewohnt verwenden.

Ausschalten der Apple Watch

- 1. Drücken und halten:** Halten Sie die Seitentaste gedrückt, bis ein Menü auf dem Bildschirm erscheint.
- 2. Ausschalten:** Auf dem Bildschirm erscheinen mehrere Optionen, und oben rechts sehen Sie das Symbol zum Ausschalten (🔌). Tippen Sie auf das Symbol.



- 3. Warten, bis die Uhr ausgeschaltet ist:** Nachdem Sie den Schieberegler bewegt haben, schaltet sich die Apple Watch aus. Das sollte nur ein paar Sekunden dauern.


Kapitel 7









Die Apple Watch als Gesundheitscoach – ein Überblick

In der dynamischen Welt der modernen Technologie sticht die Apple Watch besonders hervor – und das nicht nur als smarte Ergänzung des iPhones, sondern vor allem als persönlicher Gesundheits- und Fitness-Coach am Handgelenk. Die Uhr hat sich in den vergangenen Jahren von einem Allround-Gadget zu einer unverzichtbaren Begleiterin entwickelt, die durch präzise Sensoren und ausgefeilte Software eine umfassende Gesundheitsbetreuung ermöglicht. Ob es um die Überwachung alltäglicher Aktivitäten, die Erkennung möglicher Gesundheitsrisiken oder die Förderung von Entspannung und Wohlbefinden geht – die Apple Watch setzt Maßstäbe. Sie erfasst und analysiert kontinuierlich Daten, die wertvolle Rückschlüsse auf Ihre körperliche Verfassung und Ihre Gewohnheiten zulassen. So unterstützt sie Sie dabei, einen aktiven und gesunden Lebensstil zu pflegen, ohne dass Sie ständig selbst daran denken müssen. Mit Funktionen wie Herzfrequenzmessung, Schlafanalyse, Sauerstoffsättigung, Achtsamkeitsübungen und Fitnessaufzeichnungen bietet die Apple Watch ein Gesamtpaket, das weit über die Möglichkeiten klassischer Fitness-Tracker hinausgeht.

7.1 Vielfältige Gesundheitsfunktionen

Die Apple Watch bietet eine Vielzahl von Gesundheitsfunktionen, die sie zu einem vielseitigen Werkzeug für das tägliche Gesundheits- und Fitnessmanagement machen. Diese Funktionen nutzen die Sensoren und die Software der Uhr, um eine Vielzahl von Gesundheitsdaten zu erfassen und zu analysieren. Im Folgenden sind einige der wichtigsten Gesundheitsfunktionen aufgeführt, die von den verschiedenen Modellen der Apple Watch angeboten werden:

- **Aktivitätsdaten analysieren:** Schritte, Distanzen, Trainingsminuten, Energieverbrauch und Stehzeiten werden in der **Aktivität**-App  erfasst.

- **Herzgesundheit im Blick:** Neben Pulswerten im Alltag oder beim Sport zeigt die **Herzfrequenz-App**  auch Herzfrequenzvariabilität, Cardiofitness und Cardioerholung. Mit der **EKG-App**  können Sie ein Elektrokardiogramm erstellen. Warnungen bei unregelmäßigem oder ungewöhnlich hohem bzw. niedrigem Puls helfen, Probleme früh zu erkennen.
- **Atemfunktionen messen:** Atemfrequenz und Blutsauerstoff werden automatisch erfasst. Für punktuelle Messungen steht die **Blutsauerstoff-App**  bereit.
- **Gesundes Schlafen fördern:** Die **Schlaf-App**  ermöglicht Schlafpläne, analysiert Schlafphasen sowie Herz- und Atemfrequenz. Neu in watchOS 26 ist der Schlafindex, der die verschiedenen Werte zu einer verständlichen Gesamtnote zusammenführt. Darüber hinaus kann die Uhr Hinweise auf eine mögliche **Schlafapnoe** erkennen, wenn über längere Zeit auffällige Atemmuster auftreten.
- **Seelisches Wohlbefinden:** Die **Achtsamkeit-App**  hilft mit Stimmungsprotokollen, Reflexionsübungen und Atempausen. Auch Risikoeinschätzungen zu Angststörungen oder Depressionen sind integriert. Darüber hinaus können Sie erfassen, wie lange Sie täglich Sonnenlicht ausgesetzt sind.
- **Hörgesundheit erhalten:** Die **Geräusche-App**  warnt vor schädlicher Lautstärke in der Umgebung und achtet auf gesunde Kopfhörerlautstärken. Ergänzend lässt sich mit den AirPods Pro ein Hörtest durchführen, der auf spielerische Weise mögliche Hörschwächen erkennt und Tipps für den Schutz Ihres Gehörs gibt.
- **Menstruationszyklus verfolgen:** Die **Zyklusprotokoll-App**  unterstützt Frauen beim Erfassen täglicher Daten und nutzt Temperaturschwankungen am Handgelenk für bessere Vorhersagen zu Zyklus und Fruchtbarkeit.
- **Medikation im Blick:** Mit der **Medikamente-App**  dokumentieren Sie Medikamente, Nahrungsergänzungsmittel oder Vitamine und lassen sich an die Einnahme erinnern.

7.2 Im Team unschlagbar: Apple Watch, iPhone und die »Health«-App

Die volle Stärke entfaltet die Apple Watch im Zusammenspiel mit dem iPhone und der Health-App. Gemeinsam entsteht ein Ökosystem, das Ihre Gesund-

heitsdaten sammelt, auswertet und in verständlicher Form darstellt. In diesem Abschnitt erläutere ich Ihnen, wie Ihre Apple Watch und Ihr iPhone im Zusammenspiel mit der **Health**-App zusammenarbeiten, um Ihnen ein ganzheitliches Gesundheitsmanagement zu ermöglichen.

7.2.1 Die Rolle der Apple Watch: persönlicher Gesundheitsmonitor

Die Apple Watch ist Ihre permanente Begleiterin und unterstützt Sie im Alltag dabei, Ihre Gesundheit stets im Blick zu behalten. Direkt am Handgelenk erfasst sie rund um die Uhr eine Vielzahl relevanter Werte – von der Herzfrequenz über Ihre Aktivität bis hin zu Atem- und Schlafmustern. Diese kontinuierliche Messung erfolgt diskret im Hintergrund, sodass Sie sich um nichts kümmern müssen. Gleichzeitig erinnert die Uhr Sie aktiv daran, sich regelmäßig zu bewegen, Pausen einzulegen oder Achtsamkeitsübungen durchzuführen.

Neben den automatischen Aufzeichnungen haben Sie jederzeit die Möglichkeit, selbst Messungen vorzunehmen. Mit der **Herzfrequenz**-App rufen Sie aktuelle Pulswerte ab, in der **EKG**-App erstellen Sie ein Elektrokardiogramm, und über die **Blutsauerstoff**-App lassen sich Sauerstoffsättigungen präzise bestimmen. Auch Stimmungsprotokolle in der **Achtsamkeit**-App oder Einträge in der **Medikamente**-App gehören zu den Funktionen, die Sie aktiv starten können. Damit geht die Apple Watch weit über die Rolle eines reinen Datensammlers hinaus.

Sie agiert vielmehr als aktiver Gesundheitscoach, der Sie im Alltag motiviert, unterstützt und bei Bedarf warnt. So erhalten Sie Benachrichtigungen, wenn Ihre Herzfrequenz ungewöhnlich hoch oder niedrig ist oder wenn die Uhr auffällige Atemmuster erkennt, die auf eine mögliche Schlafapnoe hinweisen könnten. Gleichzeitig hilft sie Ihnen, langfristig gesunde Gewohnheiten aufzubauen: Steherinnerungen fördern Bewegung im Büroalltag, Atemübungen reduzieren Stress, und individuell gesetzte Aktivitätsziele regen zu mehr Bewegung an.

Das Besondere dabei ist, dass die Apple Watch all diese Hinweise in den Kontext Ihrer persönlichen Daten stellt. Sie zeigt Ihnen nicht nur isolierte Werte, sondern verknüpft diese auch mit Ihren Aktivitäten, Ihrem Schlaf und Ihrem allgemeinen Tagesrhythmus. So entsteht ein ganzheitliches Bild Ihrer Gesundheit, das Sie aktiv nutzen können, um Gewohnheiten zu ändern, Fortschritte zu erkennen und Risiken frühzeitig zu begegnen.



Abbildung 7.1 Vielfältige Gesundheitsdaten: Herzfrequenz, Menstruationsmonitor, Umgebungslautstärke, Bewegungsziel, Achtsamkeit und Medikamente

7.2.2 Das iPhone: Zentrum der Datenerfassung und -auswertung

Das iPhone spielt in diesem Gesundheitsökosystem eine zentrale Rolle. Es dient als Sammelstelle für die von der Apple Watch und Drittanbieter-Geräten gesammelten Daten. Mit seiner hohen Rechenleistung und umfangreichen Softwarefunktionen ermöglicht das iPhone die Analyse und Interpretation dieser Gesundheitsdaten. Apps wie **Health** bieten detaillierte Einblicke und zeitliche Trends, die es Ihnen ermöglichen, Muster in Ihrer Gesundheit und Ihrem Fitnessverhalten zu erkennen. Zusätzlich erfasst das iPhone weitere Daten, die die Apple Watch nicht erfassen kann. Hier geht es vor allem um Mobilitätsdaten wie das **Geh tempo**, die **Schrittlänge**, die Stabilität beim Gehen, den **asymmetrischen Gang** oder die bipedale **Abstützungsdauer**.

7.2.3 Die »Health«-App: ein personalisiertes Dashboard für Ihre Gesundheit

Die Health-App ist das Herzstück des Ökosystems. Sie integriert Daten von der Apple Watch, dem iPhone und anderen Health-kompatiblen Apps und Geräten. Die App bietet einen umfassenden Überblick über Ihre Gesundheit, von täglichen Aktivitäten und Schlafmustern bis hin zu Herzgesundheit und medizinischen Aufzeichnungen. Sie ermöglicht es Ihnen, sich Ziele zu setzen und Fortschritte zu verfolgen, und sie bietet Ihnen personalisierte Empfehlungen auf der Grundlage der gesammelten Daten. Zusätzlich können Sie mit ihr viele weitere Gesundheitsdaten manuell erfassen und so im Blick behalten. Dazu gehören z. B. Ernährungsdaten, Medikamente oder Krankheitssymptome.

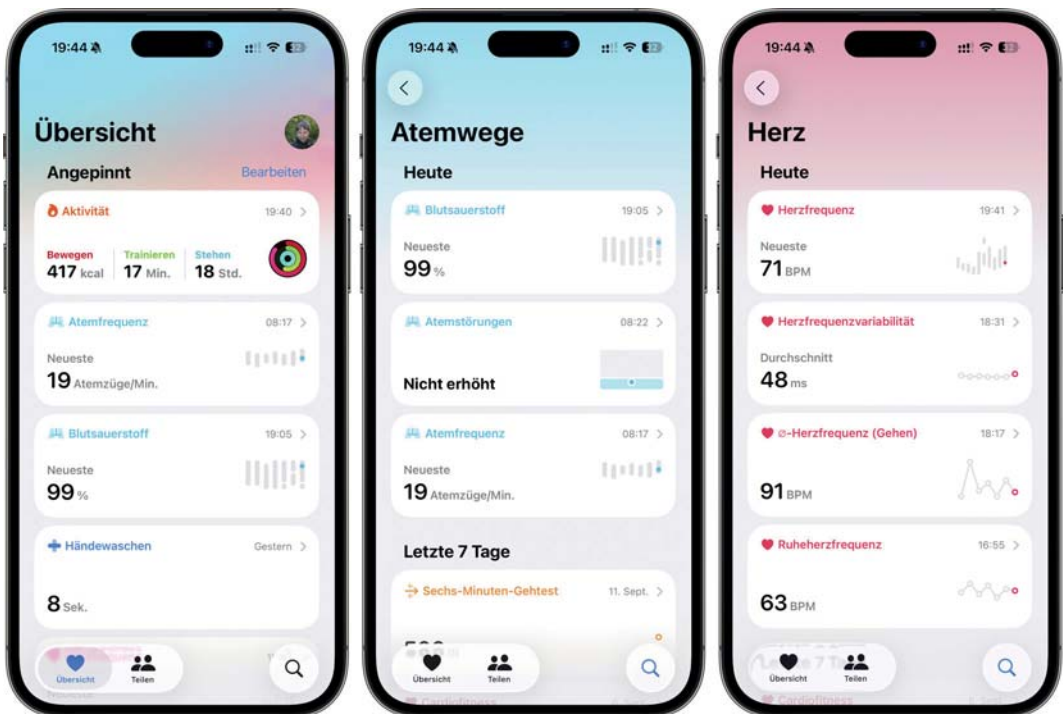


Abbildung 7.2 Alles im Blick – die »Health«-App führt alle Daten übersichtlich auf.

Eine digitale Gesundheitsakte ist in die App bereits ebenfalls integriert und könnte mit den Gesundheits- und Fitnessdaten, die Ihre Apple Watch, Ihr iPhone oder Drittanbieter-Geräte liefern, Ärzten wichtige Aufschlüsse zu Ihrer Gesundheit und Fitness in einer zentralen App bieten. Leider ist eine Verknüp-

fung zwischen elektronischer Patientenakte und Apples **Health**-App in Deutschland derzeit nicht möglich. Allerdings erlauben viele Krankenkassen inzwischen, Schrittzahlen oder Radkilometer zu übertragen, um Bonusprogramme zu nutzen.

Die in der **Health**-App gesammelten und ausgewerteten Gesundheits- und Fitnessdaten können mit anderen Personen geteilt werden, sodass Sie z. B. bei starken Veränderungen eines Familienmitglieds informiert werden.

7.2.4 Zusammenspiel für ein ganzheitliches Gesundheitsbild

Durch das Zusammenspiel von Apple Watch, iPhone und **Health**-App entsteht ein einzigartiges und leistungsstarkes System zur Gesundheitsanalyse. Die nahtlose Integration sorgt für das Erfassen und Analysieren von Daten in Echtzeit. Dadurch erhalten Sie nicht nur einen sofortigen Überblick über Ihren Gesundheitszustand, sondern auch langfristige Einblicke, die für das Verständnis und die Verbesserung der eigenen Gesundheit und Fitness unerlässlich sind. Das integrierte System ermöglicht zudem ein proaktives Gesundheitsmanagement. Durch das frühzeitige Erkennen von Mustern, die auf potenzielle Gesundheitsrisiken hinweisen, können Sie vorbeugende Maßnahmen ergreifen.

Die Erinnerungs- und Motivationsfunktionen der Apple Watch, kombiniert mit den detaillierten Analysen der **Health**-App, unterstützen Sie zudem dabei, aktiv an Ihrer Gesundheit und Ihrem Wohlbefinden zu arbeiten.

In den folgenden Kapiteln werde ich mich weiterhin diesem Zusammenspiel von Apple Watch, iPhone und **Health**-App zum Wohle Ihrer Gesundheit widmen und Ihnen die vielfältigen Möglichkeiten aufzeigen, wie Sie die Geräte und Technologien von Apple für sich nutzen können.


Im Mittelpunkt stehen dabei die Herzgesundheit, die Mobilität und der gesunde Schlaf. Aber auch Hörgesundheit, Medikationspläne, Entspannungs-Apps und -techniken, psychisches Wohlbefinden und das Zyklusprotokoll kommen nicht zu kurz. Viel Spaß beim Lesen!

Kapitel 8

Die »Health«-App – Ihre Gesundheitszentrale für die Apple Watch

Unsere zunehmend digitalisierte Welt bietet verschiedene Möglichkeiten, die eigene Gesundheit rund um die Uhr im Blick zu behalten. Als Antwort auf die steigende Nachfrage nach Gesundheits- und Wellnessinformationen hat Apple die Health-App entwickelt, die sich für Millionen von Nutzern weltweit zu einer echten Gesundheitszentrale entwickelt hat.

8.1 Das ist die »Health«-App

Die Health-App  ist mehr als nur eine App auf Ihrem iPhone und iPad – sie ist ein leistungsstarkes Tool, mit dem Sie Ihre Gesundheit und Fitness überwachen, analysieren und verbessern können.

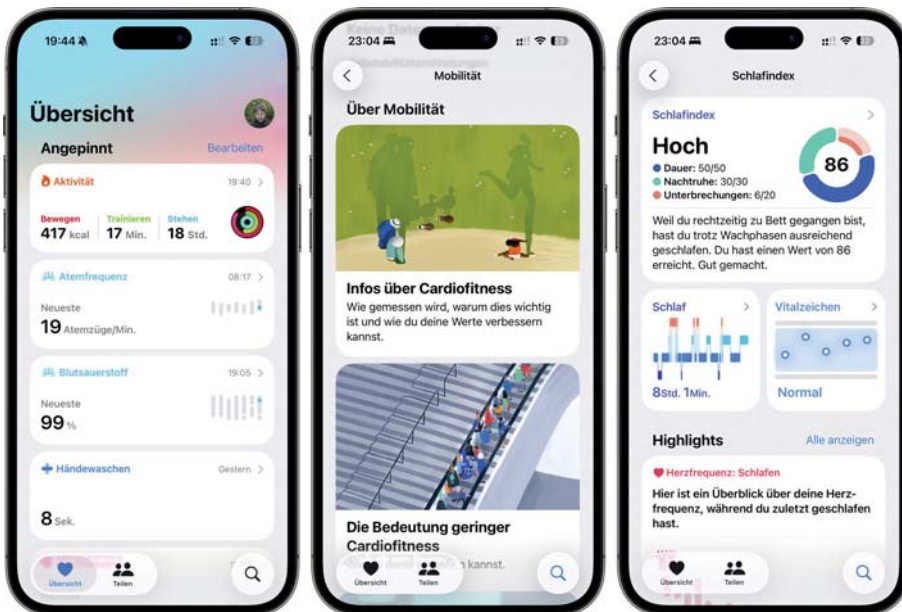


Abbildung 8.1 Die »Health«-App auf dem iPhone