

Apple Watch

Die verständliche Anleitung

DAS INHALTS- VERZEICHNIS

» Hier geht's
direkt
zum Buch

Auf einen Blick

1	Mein Start mit der Apple Watch	11
2	Machen Sie sich mit Ihrer Apple Watch vertraut	31
3	Ihr Alltag mit der Apple Watch	69
4	Mehr großartige Funktionen für den Alltag	119
5	Ihr Soundtrack für unterwegs	147
6	Sicher durch den Alltag	169
7	Die Apple Watch als Gesundheitscoach – ein Überblick	183
8	Die »Health«-App – Ihre Gesundheitszentrale für die Apple Watch	189
9	Aktivitäten messen und auswerten	213
10	Ein gesundes Herz	227
11	Mobil bleiben	251
12	Besser schlafen	263
13	Weitere Gesundheitsbereiche	281
14	Zyklusverfolgung und retrospektive Schätzungen des Eisprungs	303
15	Fit mit der Apple Watch	319
16	Optimale Trainings mit der Apple Watch	335
17	Social Fitness	353
18	Trainieren mit der Apple Watch und Apple Fitness+	361

Inhalt

Kapitel 1 – Mein Start mit der Apple Watch 11

1.1	Hightech am Handgelenk	11
1.2	Die richtige Watch für Sie	12
1.3	Das könnten Sie noch brauchen	14
1.4	So nehmen Sie Ihre Apple Watch in Betrieb	15
1.5	Die Apple Watch für jemanden ohne eigenes iPhone einrichten: Familienkonfiguration	21
1.6	So laden Sie Ihre Apple Watch	28
1.7	Ihre Apple Watch ein- oder ausschalten	29

Kapitel 2 – Machen Sie sich mit Ihrer Apple Watch vertraut 31

2.1	Die äußeren Bedienelemente	31
2.2	Die Kunst des Streichens und Tippens	35
2.3	Alles schön smart: der Smart-Stapel	37
2.4	Alles unter Kontrolle: das Kontrollzentrum	39
2.5	Die richtige Einstellung	42
2.6	Siri auf der Apple Watch: So nutzen Sie Apples Sprachassistenten	61
2.7	Ihr persönlicher Look: Watch Faces	65

Kapitel 3 – Ihr Alltag mit der Apple Watch 69

3.1	Sanft geweckt: die »Wecker«-App auf der Apple Watch	70
3.2	Ihr persönlicher Wetterfrosch: die »Wetter«-App	74
3.3	Organisiert durch den Tag: die »Kalender«-App	77
3.4	Perfektes Timing: die »Timer«-App	81
3.5	Immer erreichbar: die »Telefon«-App	83
3.6	In Kontakt bleiben: die »Kontakte«-App	88
3.7	Nichts mehr vergessen: die »Erinnerungen«-App	90
3.8	Dinge schnell festhalten: die App »Sprachmemos«	95

3.9	Noch mehr Kommunikation: die »Nachrichten«- und die »Mail«-App	96
3.10	Ortskundig mit der Apple Watch: die »Karten«-App	101
3.11	Immer flüssig: die Apple Wallet	112

Kapitel 4 – Mehr großartige Funktionen für den Alltag

4.1	Ihr Zuhause an der Hand	120
4.2	Die Richtung halten: die »Kompass«-App	125
4.3	Immer im Bild: die Kamera-Fernbedienung	129
4.4	Die »Fotos«-App	130
4.5	Alles finden: Geräte-, Objekte- und Personensuche	132
4.6	Wer hat an der Zeit gedreht? Weitere Uhrenfunktionen	137
4.7	Die Revolution der Präsentationstechnik: Keynote-Präsentationen mit der Apple Watch steuern	140
4.8	Alles notieren: die »Notizen«-App	141
4.9	Weitere Apps auf der Apple Watch	143
4.10	Mit der Apple Watch am Wasser	144

Kapitel 5 – Ihr Soundtrack für unterwegs

5.1	Ihre Lieblingsmusik immer dabei: die »Musik«-App	148
5.2	Gut unterhalten, wo immer Sie sind: die »Hörbücher«-App	161
5.3	Immer aktuell informiert: die »Podcasts«-App	165

Kapitel 6 – Sicher durch den Alltag

6.1	Der Notfallpass: Ihr Lebensretter im Notfall	169
6.2	Der Notruf: schnelle Hilfe auf Knopfdruck	171
6.3	Automatische Notfallerkennung	174
6.4	Die Sirene der Apple Watch Ultra	177
6.5	Die Wegbegleitung	178

Kapitel 7 – Die Apple Watch als Gesundheitscoach – ein Überblick	183
7.1 Vielfältige Gesundheitsfunktionen	183
7.2 Im Team unschlagbar: Apple Watch, iPhone und die »Health«-App	184
Kapitel 8 – Die »Health«-App – Ihre Gesundheitszentrale für die Apple Watch	189
8.1 Das ist die »Health«-App	189
8.2 Der erste Start	190
8.3 Exkurs: der Datenschutz bei Apple	193
8.4 Die Übersichtsseite	195
8.5 Das »Suchen«-Register auf dem iPhone	202
8.6 Ihr Profil	203
8.7 Drittanbieter-Apps mit »Health« verknüpfen	205
8.8 Die Gesundheitsdaten teilen	208
Kapitel 9 – Aktivitäten messen und auswerten	213
9.1 Ihre Aktivitätsziele konfigurieren	213
9.2 Die »Aktivität«-App auf der Apple Watch	216
9.3 Mehr Analysen in der »Health«-App auf dem iPhone	218
9.4 Die »Fitness«-App: Aktivitäten, Trends, Auszeichnungen, Wettbewerbe	220
Kapitel 10 – Ein gesundes Herz	227
10.1 Was die Apple Watch für Ihr Herz tun kann	227
10.2 Die Herzfrequenz messen	232
10.3 Mitteilungen bei zu hoher und zu niedriger Herzfrequenz	238
10.4 Warnungen bei möglichem Bluthochdruck	239
10.5 Mitteilungen bei unregelmäßigem Herzrhythmus	240
10.6 Ein EKG aufzeichnen und auswerten	241

10.7 »Vorhofflimmern-Protokoll« 245
 10.8 Blutsauerstoffmessung 248

Kapitel 11 – Mobil bleiben 251

11.1 Die Bedeutung der Messung von Mobilitätsdaten 251
 11.2 Erfassung und Auswertung von Mobilitätsdaten 253

Kapitel 12 – Besser schlafen 263

12.1 Der Schlaf und seine Auswirkungen auf den Alltag 263
 12.2 Herausforderungen für gesunden Schlaf 264
 12.3 Das können die Apple Watch und die »Health«-App für Ihren Schlaf tun 265
 12.4 Einen Schlafplan einrichten und anpassen 267
 12.5 Den Fokus »Schlafen« anpassen 271
 12.6 So funktioniert die Schlaferfassung mit der Apple Watch 272
 12.7 Schlafoptionen ändern 274
 12.8 Den nächsten Wecker ändern oder deaktivieren 275
 12.9 Ihre Schlafdaten auswerten 276

Kapitel 13 – Weitere Gesundheitsbereiche 281

13.1 Vitalzeichen 281
 13.2 Hörgesundheit 282
 13.3 Medikamenteneinnahme überwachen 288
 13.4 Achtsamkeit und seelisches Wohlbefinden 291
 13.5 Saubere Hände 300

Kapitel 14 – Zyklusverfolgung und retrospektive Schätzungen des Eisprungs 303

14.1 Wie die Apple Watch und die »Health«-App helfen können 304
 14.2 Ersteinrichtung auf dem iPhone 305

14.3	Weitere Einrichtung in der »Health«-App	307
14.4	Protokollierung mit der Apple Watch	308
14.5	Protokollierung in der »Health«-App	310
14.6	Auswertungen zum Zyklus in der »Health«-App	313
14.7	Export und Teilen der Auswertungen	316

Kapitel 15 – Fit mit der Apple Watch 319

15.1	Darum ist die Apple Watch ein hervorragendes Fitnessgerät	319
15.2	Die Fitness im Blick	322

Kapitel 16 – Optimale Trainings mit der Apple Watch 335

16.1	Bevor Sie starten	335
16.2	Training mit der »Training«-App	336
16.3	Vor einem Training	339
16.4	Laufen mit der Apple Watch	342
16.5	Wandern mit der Apple Watch	346
16.6	Radfahren mit der Apple Watch	349
16.7	Trainingsbelastung erfassen	351

Kapitel 17 – Social Fitness 353

17.1	So motiviert Sie die Apple Watch	354
17.2	Aktivitäten teilen	354
17.3	Aktivitätswettbewerbe	356

Kapitel 18 – Trainieren mit der Apple Watch und Apple Fitness+ 361

18.1	Das ist Apple Fitness+	361
18.2	Der Start mit Apple Fitness+	364
18.3	Eigene Trainingspläne erstellen	371

18.4 Gemeinsam trainieren	372
18.5 Während des Trainings	375
18.6 Nach dem Training	377
Stichwortverzeichnis	379