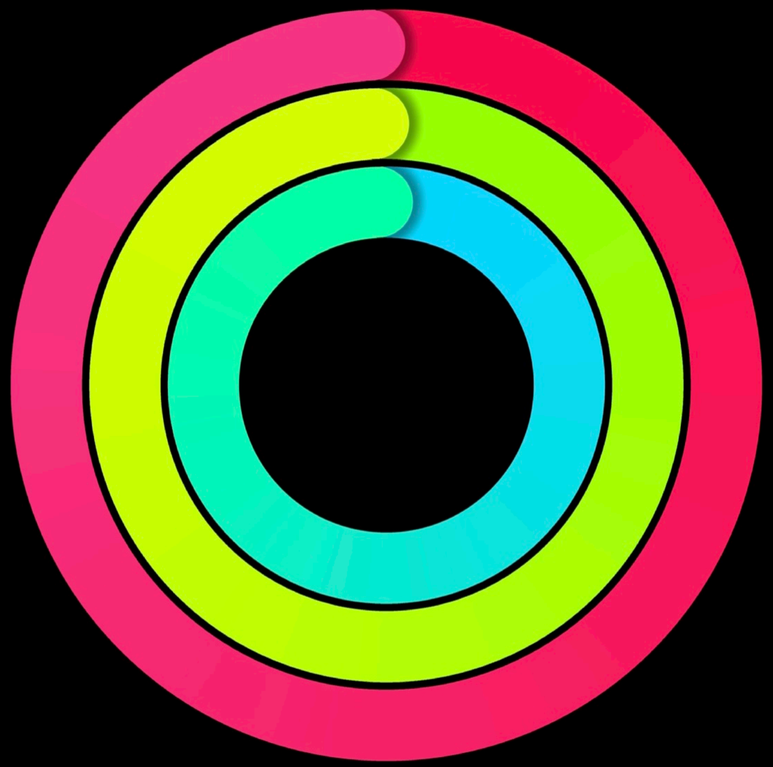
DEINE GESUNDHEIT
UND DIE APPLEWATCH

AKTIV DURCH DEN TAG...

HERR DER RINGE

„Frau“ natürlich auch



Drei Ringe: Bewegen, Trainieren, Stehen. Ein Ziel: Schließe sie jeden Tag. Damit macht es so viel Spaß, gesünder zu leben, dass du gar nicht mehr damit aufhören willst. Das ist der Gedanke hinter der Aktivitätsapp auf der Apple Watch.

WIE WAR DEIN TAG, SCHATZ?

TRAININGS-PARTNER

Erneut abspielen ↻

Ein Tap am Handgelenk wie ein Tritt in den Hintern.

Wenn du eine Weile gesessen hast, erinnert dich die Apple Watch mit einer sanften Vibration daran, aufzustehen. Achte darauf, dass du Erinnerungen zum Stehen in der Apple Watch App auf deinem iPhone aktiviert hast.

Langes Sitzen kann zur Entwicklung von Diabetes Typ II beitragen.

Mehr Aktivität hilft dir, deinen Blutzucker und andere Risikofaktoren im Griff zu behalten.

... ENTSPANNT DURCH DIE NACHT

Z
Z
z

Schlafenszeit-Erinnerungen und mehr Sounds zum Aufwachen. 🔔

Schlaferfassung

Die Apple Watch erkennt mit ihrem Beschleunigungssensor kleine Bewegungen beim Atmen und unterscheidet zwischen Schlafen und Wachsein.

Schlafdiagramm

Sieh dir jeden Morgen ein Diagramm mit einer Schlafanalyse an, das zeigt, wie viel du in der letzten Woche geschlafen hast.

WAS MACHT DIE PUMPE?

POCH, POCH, POCH...

Sie hat dein Herz im Blick.

Ungewöhnlich hohe oder niedrige Herzfrequenzen und Herzrhythmusstörungen (in Fachkreisen „Arrhythmien“ genannt) können auf eine ernste Erkrankung hinweisen.[2] Viele Menschen erkennen die Symptome nicht, sodass die eigentlichen Ursachen häufig nicht diagnostiziert werden. Mitteilungen in der Herzfrequenz App melden dir diese Unregelmäßigkeiten, damit du reagieren und dich ärztlich untersuchen lassen kannst.

Weitere Infos zu Mitteilungen zur Herzgesundheit ›

DAS KLEINE 1X1...
äh... **EKG**

EKG erstellen

Überprüfe deinen Herzrhythmus auf Vorhofflimmern. Öffne die EKG-App, lege deine Arme in den Schoß und halte deinen Finger auf der Digital Crown.

GENUG O^2?

- Neu mit der AppleWatch 6
- Keine Medizingeräte-Zertifizierung

Blutsauerstoff. Wichtig, damit es dir gut geht.

Die Apple Watch Series 6 hat einen revolutionären neuen Sensor und eine App, die deine Blutsauerstoffsättigung messen. Das ist ein wichtiger Messwert für dein allgemeines Wohlbefinden.[5]

Wie du die Blutsauerstoff App verwendest ›

GESTÜTZT?

STURZMELDER
DER MOBILE NOTRUF

Mobiler Notruf mit Sturzerkennung, Ortsbestimmung, SOS-Taste und Telefon

Der Sturzmelder

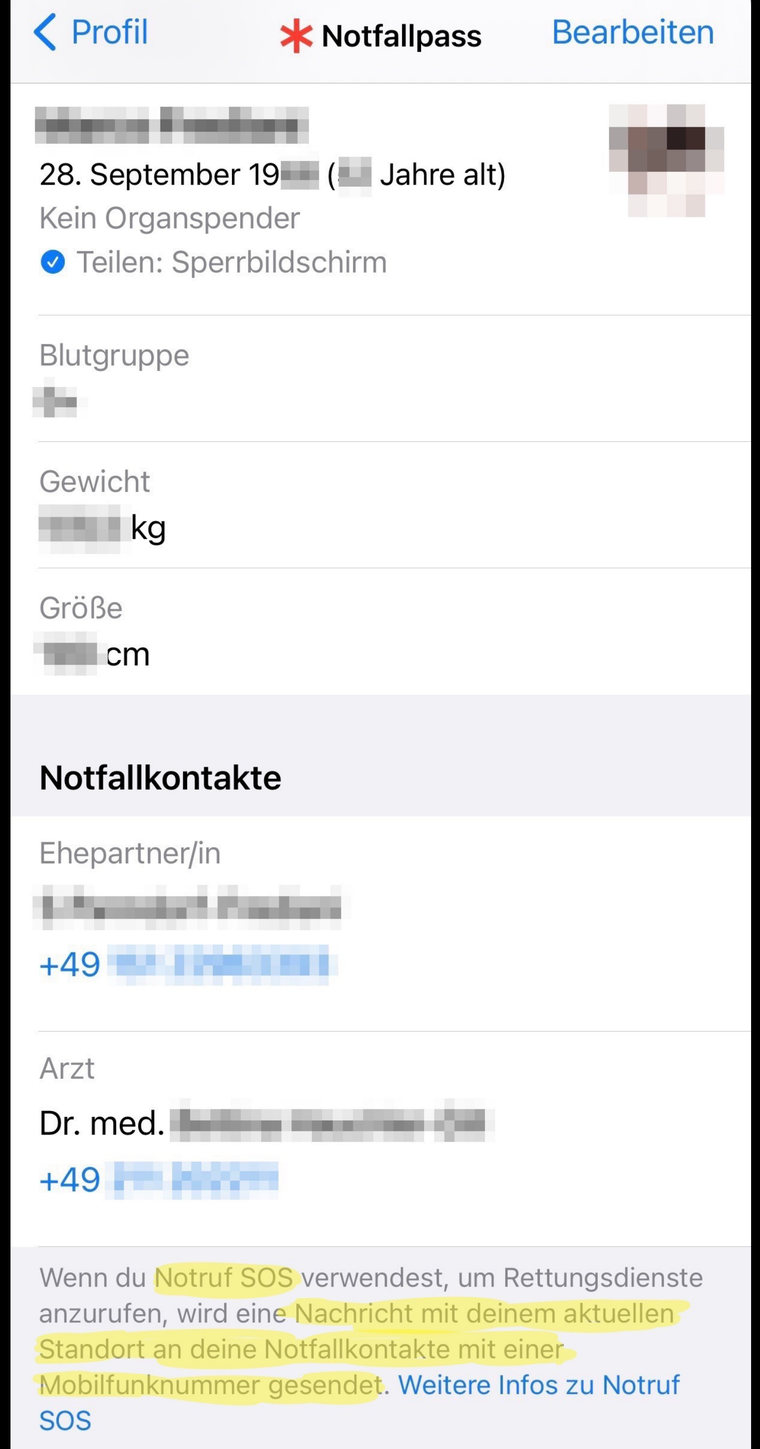
- Sturz-Detektor mit automatischem Notruf
- Telefonfunktion, integriertes Mini-Handy
- genaue Ortung mit Position auf Google-Map
- Ortsunabhängig, funktioniert auch im Wald
- Sprachüberwachung, Mithören jederzeit möglich
- Großer Notrufknopf
- klein, handlich, lange Akkulaufzeit

Hilfe, wenn du sie brauchst.

Die Apple Watch kann erkennen, wenn du schwer gestürzt bist, und für dich einen Notdienst rufen, wenn du dich nicht mehr bewegen kannst.[3] Du kannst im Notfall auch selbst Hilfe rufen, indem du die Seitentaste gedrückt hältst – sogar auf internationalen Reisen.[4]

Schnell den Notruf wählen

Halte die Seitentaste gedrückt, bis der Regler „Notruf SOS“ angezeigt wird. Ziehe den Regler oder halte die Seitentaste gedrückt.



Schwere Stürze erkennen

Wenn du gestürzt bist, kann die Apple Watch den Rettungsdienst für dich anrufen. Öffne die Apple Watch-App auf dem iPhone. Tippe auf „Meine Watch“, auf „Notruf SOS“ und aktiviere die Option „Sturzerkennung“.

UND SONST?

Dein Gehör schützen

Die Apple Watch kann Lautstärkepegel in der Nähe prüfen und dich benachrichtigen, wenn diese dein Gehör beeinträchtigen könnten. Öffne zunächst die App „Geräusche“ auf der Apple Watch.

Deinen Menstruationszyklus protokollieren

Öffne das Zyklusprotokoll und protokolliere Details wie Symptome, Schmierblutung und mehr.

CORONA

... und die Zeit danach

Händewaschen mit Countdown.

Die Apple Watch erkennt automatisch, wenn du dir die Hände wäschst, und motiviert dich, 20 Sekunden lang weiterzumachen. Sie kann dich sogar daran erinnern, dir die Hände zu waschen, wenn du nach Hause kommst.

DIE UHR UND DEIN IPHONE - ODER?

Neu: Unabhängig vom eigenen Telefon mit der Familienkonfiguration

Die Apple Watch deines Kindes verwalten

Lege dein iPhone neben die Apple Watch, um sie für dein Kind einzurichten. Tippe auf „Fortfahren“ und dann auf „Für ein Familienmitglied konfigurieren“.

Alle Screenshots sind der öffentlich zugänglichen Website https://www.apple.com/de/watch/ bzw. verlinkten Unterseiten bzw. der Tipps-App von iOS entnommen und dienen der alleinigen, MacIG-internen allemeinen Information der Mitglieder der MacIG Düsseldorf

– Marco Frediani, MacIG DUS