

ZEITKOMPASS – Gebrauchsanweisung



INCLUSYS.
making time accessible

Version 0.10

11/2025

© INCLUSYS UG (haftungsbeschränkt) – Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Dokument ist urheberrechtlich geschützt. Eine Weitergabe, Vervielfältigung oder Speicherung – sei es digital, gedruckt oder in anderer Form – ist ohne ausdrückliche schriftliche Zustimmung von INCLUSYS nicht gestattet.

Der Schutz umfasst sämtliche Inhalte, Texte, Abbildungen sowie grafische und softwarebezogene Darstellungen, die im Zusammenhang mit Zeitkompass entstehen. Dazu zählen insbesondere Symbole, Menüs, Benachrichtigungen und andere visuelle Elemente der begleitenden Anwendungen.

Teile dieser Gebrauchsanweisung verweisen auf die offiziellen Gerätehinweise und Sicherheitsinformationen des Hardware Herstellers Samsung. Diese Inhalte wurden im Rahmen der Produktintegration sinngemäß angepasst oder referenziert. Alle entsprechenden Rechte verbleiben bei Samsung Electronics Co., Ltd.

Produkt- und Markennamen, die in diesem Dokument genannt werden, können geschützte Warenzeichen sein. Daraus lassen sich keine Rechte für Herausgeber oder Nutzende ableiten.

Diese Gebrauchsanweisung wurde mit großer Sorgfalt erstellt. Dennoch können Fehler oder Abweichungen nicht vollständig ausgeschlossen werden. Für eventuelle Schäden, die direkt oder indirekt aus der Nutzung der hier bereitgestellten Informationen oder der zugehörigen Software entstehen, übernimmt die INCLUSYS UG (haftungsbeschränkt) keine Haftung.

Die jeweils aktuellste Fassung dieser Gebrauchsanweisung finden Sie [hier](#).

Kontakt

INCLUSYS UG (haftungsbeschränkt)

Bildungscampus 11

74076 Heilbronn

Deutschland

 <https://inclusys.de/>

 info@inclusys.de

 +49 178 6645050

Inhaltsverzeichnis

- **Inhaltsverzeichnis**
- **1. Einleitung**
 - 1.1. Verwendungszweck
 - 1.2. Zielgruppe und Indikation
 - 1.3. Kontraindikationen
 - 1.4. Begriffserklärung
 - 1.5 Barrierefreiheit der Gebrauchsanweisung
- **2. Sicherheit und Warnhinweise**
- **3. Inbetriebnahme**
 - 3.1. Lieferumfang
 - 3.2. Erste Schritte
 - 3.3. Einrichten der Begleitanwendung (Zeitkompass App)
 - 3.4. Einrichten der Zeitkompass Watch
- **4. Benutzerkonto und Lizenz**
 - 4.1. Lizenz
 - 4.2. Benutzerkonto
 - 4.2.1. Konto erstellen
 - 4.2.2. Kontodaten ändern
 - 4.2.3. Löschen des Benutzerkontos
 - 4.2.4. Einwilligungserklärung und Widerruf
- **5. Zeitkompass Watch**
 - 5.1. Produktaufbau
 - Anbringen des Armbands
 - Zeitkompass Zifferblatt
 - Zeitkompass Überblick
 - 5.2. Betriebsinformationen
 - 5.2.1. Aufladen des Geräts
 - 5.2.2. Einschalten des Geräts
 - 5.2.3. Verbindung mit dem Internet
 - 5.3. Gerätefunktionen
 - 5.3.1 Funktionsumfang
 - 5.3.2 Barrierefreiheit und Zugriffssperre

- 5.3.3 Öffnen des Zeitkompass Überblicks
- 5.3.4 Öffnen des Zeitkompass Menüs
- 5.3.5 Verbindung und Entfernen eines Benutzerkontos
- 5.3.6 Sprachausgabe zum aktuellen Plan starten
- 5.3.7 Stummschalten des Geräts
- 5.3.8 Sperren und Entsperren der Systemeinstellungen

- **6. Zeitkompass Begleitanwendung**

- 6.1. Funktionsumfang
- 6.2. Systemvoraussetzungen und Verfügbarkeit
- 6.3. App-Funktionen
 - 6.3.1 Benutzerkonto anlegen und anmelden
 - 6.3.2 Aktivität erstellen
 - 6.3.3 Aktivität bearbeiten
 - 6.3.4 Aktivität löschen
 - 6.3.5 Mahlzeiten anpassen
 - 6.3.6 Verbinden der Zeitkompass Watch
 - 6.3.7 Menü sperren

- **7. Problembehebung und häufige Fragen**

- **8. Einsatzbereiche und Wartung**

- 8.1. Zulässige Betriebsbedingungen
- 8.2. Reinigungshinweise
- 8.3. Wartungshinweise und Lagerung

- **9. Wiederaufbereitung und Recycling**

- **10. Produktdaten**

- 10.1. Verwendetes Material

- **11. Wichtige Informationen**

- **Anhang: Samsung Galaxy Watch 8 Bedienungsanleitung**

1. Einleitung

Um eine optimale Produktleistung sicherzustellen, lies dieses Dokument aufmerksam durch.

In dieser Gebrauchsanweisung wird Folgendes beschrieben:

- Geräteinformationen und Benutzungsanweisungen der Zeitkompass Watch
- Benutzungsanweisungen der Zeitkompass Begleitanwendung für verschiedene Plattformen

Diese Gebrauchsanweisung richtet sich an die Nutzung der Zeitkompass Produkte als Hilfsmittel. Bei privater Nutzung auf Selbstkostenbasis gelten ggf. andere Bestimmung und angepasste Funktionsumfänge.

Die Hardware der Zeitkompass Watch basiert auf einer Samsung Galaxy Watch. Aus urheberrechtlichen Gründen können Hinweise und Informationen aus der Galaxy Watch 8 Bedienungsanleitung nicht vollständig wiedergegeben werden. Die vollständigen Originaltexte sind der beiliegenden [Bedienungsanleitung von Samsung](#) zu entnehmen. In den jeweiligen Abschnitten dieser Gebrauchsanweisung wird auf die entsprechenden Stellen verwiesen.

Da das Gerät für die Bereitstellung als Hilfsmittel funktional stark angepasst und in ihren Softwarefunktionen erheblich eingeschränkt wurde, sind viele Passagen der Originalanleitung – insbesondere zu allgemeinen Apps und Zusatzfunktionen – nicht anwendbar und gelten nicht für dieses Produkt.

1.1. Verwendungszweck

Zeitkompass ist ein Smartwatch-basiertes Assistenzsystem, das eine kognitive Unterstützung bei der zeitlichen Orientierung und beim Zeitmanagement bietet.

Durch die grafische Aufbereitung individueller Tagespläne und interaktive Funktionen wie persönliche Erinnerungen per Sprachausgabe, erhalten Menschen mit Problemen bei der zeitlichen Orientierung und der Benutzung herkömmlicher Uhren und Kalender eine mentale Stütze. Diese unterstützt eine selbstständigere zeitliche Orientierung im Alltag.

⚠ Zeitkompass ist nicht für den Einsatz zur Erinnerung an die **Einnahme von Medikamenten bestimmt.**

1.2. Zielgruppe und Indikation

Das Produkt kann je nach pflegerischem Bedarf eingesetzt werden bei Pflegebedürftigen, die eines oder mehrerer folgender Kriterien erfüllen:

- Beeinträchtigung der Fähigkeit zur Tagesstrukturierung und/oder des Erinnerungsvermögens.
- Beeinträchtigung der Fähigkeit, sich zeitlich zu orientieren.
- Notwendigkeit einer kognitiven Unterstützung in Bezug auf Zeit, Struktur und Planung.
- Probleme beim Umgang mit herkömmlichen Uhren und Kalendern.

Die **Zeitkompass Watch** richtet sich in erster Linie an Personen, die Unterstützung bei der zeitlichen Orientierung benötigen.

Sie hilft dabei, Tagesabläufe und Routinen besser zu überblicken und eigenständig zu gestalten.

Die Watch kann in verschiedenen Altersgruppen zum Einsatz kommen und wird individuell an die jeweiligen Bedürfnisse und Fähigkeiten der Nutzerinnen und Nutzer angepasst.

Die **Zeitkompass Begleitanwendung** unterstützt die individuelle Anpassung der Zeitkompass Watch.

Sie kann ebenfalls von Begleitpersonen oder Pflegekräften genutzt werden, die den Anwender bei der Einrichtung, Pflege von Aktivitäten und Tagesplänen oder bei der Nutzung der Watch unterstützen.

Die Zeitkompass Watch - und damit auch der Nutzer - steht bei der Benutzung immer im Vordergrund, während die Begleitanwendung für das Bespielen und Anpassen der Watch vorgesehen ist.

1.3. Kontraindikationen

Für die Nutzung von Zeitkompass bestehen keine bekannten medizinischen oder technischen Kontraindikationen.

1.4. Begriffserklärung

Begriff	Erklärung
Begleitanwendung (Zeitkompass App)	Die begleitende Applikation zum Erstellen und Verwalten der digitalen Tagespläne für die Watch. Verfügbar auf verschiedenen Modalitäten (z.B. als Smartphone App).
Home-Taste (Watch)	Der obere Geräteknopf der Uhr (vgl. Produktaufbau).
Zurück-Taste (Watch)	Der untere Geräteknopf der Uhr (vgl. Produktaufbau).
Tagesplan	Vollständige Sammlung aller Aktivitäten eines einzelnen Tages (detailliert).
Wochenplan	Vereinfachte, reduzierte Wochenansicht aller Tagespläne. Enthält lediglich Mahlzeiten, Kategorien oder als Highlight markierte Aktivitäten.
Nutzer	Die Person, die Zeitkompass als Hilfsmittel nutzt.
Begleitperson	Person, die die Nutzung von Zeitkompass unterstützt und begleitet. Diese Personen verwalten z.B. Tagespläne für den Nutzer.

1.5 Barrierefreiheit der Gebrauchsanweisung

Diese Gebrauchsanweisung ist nicht barrierefrei. Weitere Versionen findest du [hier](#).

2. Sicherheit und Warnhinweise

Gerätehinweise

 Die in diesem Abschnitt genannten Sicherheits- und Gerätehinweise basieren auf der offiziellen Gebrauchsanweisung von Samsung. Aus urheberrechtlichen Gründen werden diese nicht im Wortlaut wiedergegeben, sondern es wird auf die vollständige Dokumentation des Herstellers verwiesen. Alle Rechte an den entsprechenden Inhalten liegen bei Samsung Electronics Co., Ltd.

Dieser Abschnitt bietet einen Überblick über wesentliche Aspekte zur sicheren Nutzung der Zeitkompass Watch, insbesondere in Bezug auf:

- Magnetische Einflüsse und medizinische Geräte (z. B. Herzschrittmacher, Implantate, Kreditkarten)
- Mechanische und physische Sicherheit
- Sichere Verwendung von Lautsprecher und Mikrofon

Für eine vollständige und verbindliche Darstellung der sicherheitsrelevanten Anforderungen sind die entsprechenden Gerätehinweise in der [Samsung-Bedienungsanleitung](#) (Abschnitt „Erste Schritte“, Seite 9) zu lesen und zu beachten.

Sonstige Hinweise zum sicheren Einsatz

- Die induktive Ladestation ist nicht wasserfest und sollte nicht nass werden.

Weitere Hinweise zum vorgesehenen Einsatz und Verwendungszweck findest du in [Abschnitt 1.1](#).

3. Inbetriebnahme

3.1. Lieferumfang

- Zeitkompass Watch
- Sportarmband
- Klettermarmband
- Magnetisches Ladekabel
- Netzteil
- Produkt- und Herstellerinformationen

3.2. Erste Schritte

Willkommen bei **Zeitkompass!**

In diesem Kapitel erfährst du Schritt für Schritt, wie du die Zeitkompass Watch zum ersten Mal in Betrieb nimmst.

1 Auspacken

Nimm die Uhr vorsichtig aus der Verpackung. Das Ladekabel findest du in der Innenverpackung. Dort liegen auch die Samsung-Herstellerinformationen bei.

2 Armband anlegen

Nimm die zwei Teile des Armband aus der Verpackung. Richte das Armband an der Uhr aus und bringe es dann an der Uhr an, während du den Schnellverschluss gedrückt hältst.

3 Aufladen

Schließe das Ladekabel an das Netzteil an. Lege die Uhr mit der Rückseite auf den magnetischen Ladepuck. Die Uhr rastet automatisch ein. Lade sie vollständig auf.

4 Anschalten

Sofern das Gerät ausgeschaltet ist: Drücke die Home-Taste für ca. 3 Sekunden, bis das Startlogo erscheint.

 Nach dem Start erscheint ein leeres Zifferblatt mit der aktuellen Uhrzeit.

3.3. Einrichten der Begleitanwendung (Zeitkompass App)

Voraussetzungen

- Stelle sicher, dass dein Smartphone oder Tablet geladen und mit dem Internet verbunden ist.
- Lade die **Zeitkompass App** im App Store oder Play Store herunter (siehe auch: [Verfügbarkeit](#)).

Anlegen eines Benutzerkontos

Öffne die App und erstelle dein Benutzerkonto.

Dazu gibst du einen Namen, deine E-Mail-Adresse und ein Passwort ein. Mit diesen Zugangsdaten kannst du dich auch auf anderen Geräten anmelden.

[Mehr Details.](#)

! Wichtig: Verwende bitte die E-Mail Adresse, die du bei der Bestellung der Zeitkompass Watch als Konto E-Mail Adresse angegeben hast.

Onboarding

Nach der Registrierung führt dich die App automatisch durch die Ersteinrichtung.

Hier legst du z.B. **Essenszeiten** fest und wählst eine **Kategorie**, mit der du Aktivitäten später gruppieren kannst.



Nach Abschluss des Onboardings siehst du den heutigen Tagesplan.

Damit ist deine App eingerichtet und du kannst Aktivitäten anlegen oder deine Watch verbinden.

3.4. Einrichten der Zeitkompass Watch

Öffne die Zeitkompass Begleitanwendung auf deinem Mobilgerät und gehe ins **Menü → Einstellungen**. Wähle **Watch Verbindung** und folge den Anweisungen auf dem Bildschirm, um die Watch mit deinem Konto und dem Internet zu koppeln.



4. Benutzerkonto und Lizenz

4.1. Lizenz

Die Zeitkompass Volllizenz umfasst sämtliche Funktionen der Zeitkompass Premium-Lizenz sowie alle speziell für die Smartwatch entwickelten Features und Synchronisationsmechanismen.

Mit dem Erwerb der Lizenz erhält man:

- uneingeschränkten Zugang zu allen enthaltenen Funktionen der Zeitkompass Watch
- uneingeschränkten Zugang zu allen Funktionen der Zeitkompass Premium-Lizenz für die Begleitanwendung (auf beliebig vielen Geräten)
- regelmäßige Sicherheits- und Funktionsupdates für einen Zeitraum von mindestens vier Jahren

Laufzeit und Verlängerung

Die Lizenzlaufzeit beträgt vier Jahre ab Aktivierung. Nach Ablauf der Laufzeit stehen die erweiterten Funktionen der Zeitkompass-App nicht mehr zur Verfügung. Das Gerät bleibt weiterhin betriebsbereit, jedoch:

- entfallen die Synchronisationsfunktionen zwischen Watch und Begleitanwendung,
- werden Gerätemanagement-Restriktionen (z. B. Sperrungen oder Anpassungen) aufgehoben,
- endet die Gewährleistung von Software- und Sicherheitsupdates für die Zeitkompass-Anwendung.

Du wirst mindestens zwölf Wochen vor Ablauf der Lizenzlaufzeit per E-Mail über das bevorstehende Ende der Laufzeit informiert und über die Möglichkeiten zur Verlängerung oder Reaktivierung der Lizenz in Kenntnis gesetzt.

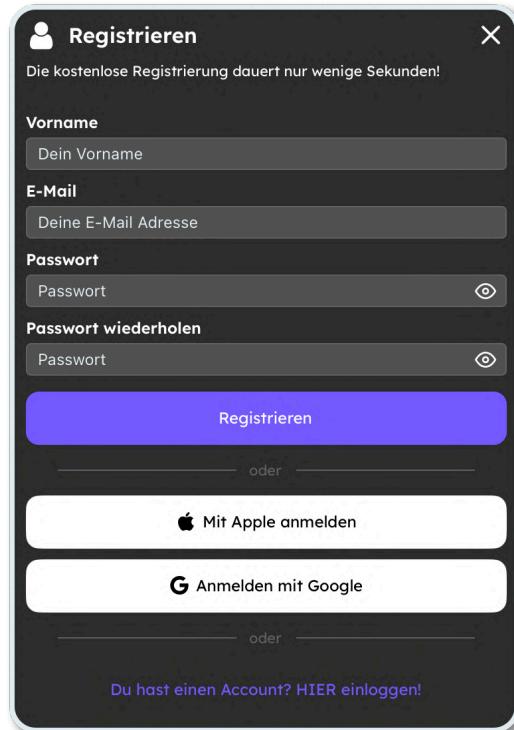
4.2. Benutzerkonto

Das Benutzerkonto dient dazu, deine persönlichen Daten sicher zu speichern und auf verschiedenen Geräten bereitzustellen. So kannst du deine Informationen sowohl in der App als auch direkt auf der Watch abrufen. Dein Konto ist durch ein Passwort geschützt. Den hinterlegten Namen und dein Passwort kannst du jederzeit anpassen.

4.2.1. Konto erstellen

Beim ersten Öffnen der **Zeitkompass App** erscheint ein Startbildschirm mit der Option **Anmelden und Loslegen**. Wähle diese Option aus und registriere dich anschließend direkt in der App.

- 1** Gib deinen Namen, deine E-Mail-Adresse und ein Passwort ein.
- 2** Tippe auf "Registrieren".
- 3** Wähle aus ob du die Watch selbst nutzt ("Hauptnutzer") oder die Begleitanwendung für eine andere Person einrichtest ("Angehöriger/Betreuer").
- 4** Lies und akzeptiere die Einwilligungserklärung.
- 5** Durch deine E-Mail-Adresse wird deine Zeitkompass Lizenz automatisch mit deinem Account verknüpft.
- 6** Danach kannst du dich in der App und auf der Watch mit deinen Zugangsdaten anmelden.



! Wichtig: Verwende bitte deine E-Mail Adresse, die du bei der Bestellung der Zeitkompass Watch als Konto E-Mail Adresse angegeben hast.

Falls die App bereits genutzt wird, kannst du dich jederzeit im **Menü → Profil** mit einem Konto anmelden oder registrieren.

4.2.2. Kontodaten ändern

Du kannst die Daten deines Benutzerkontos jederzeit in den App-Einstellungen in deinem Profil (**Menü → Profil**) anpassen.

- Tippe dazu auf das anzupassende Feld und passe den Inhalt an.
- Deine Änderungen werden beim Verlassen der Ansicht automatisch gespeichert.

Um ein anderes Profil zu verwenden, nutze im Profil die Option **Abmelden**, um das Konto von deinem Gerät zu entfernen.

Auf der Watch findest die Option ebenfalls unter: **Menü → Profil**

4.2.3. Löschen des Benutzerkontos

Kontaktiere uns unter info@inclusys.de und wir veranlassen deine Kontolösung inklusive aller personenbezogenen Daten.

4.2.4. Einwilligungserklärung und Widerruf

Beim Anlegen deines Benutzerkontos wirst du gebeten, die Einwilligungserklärung zu akzeptieren. Dabei bestätigst du auch die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) sowie die Datenschutzerklärung von INCLUSYS.

Du kannst deine Einwilligung jederzeit schriftlich per E-Mail oder über dein Profil in der App widerrufen.

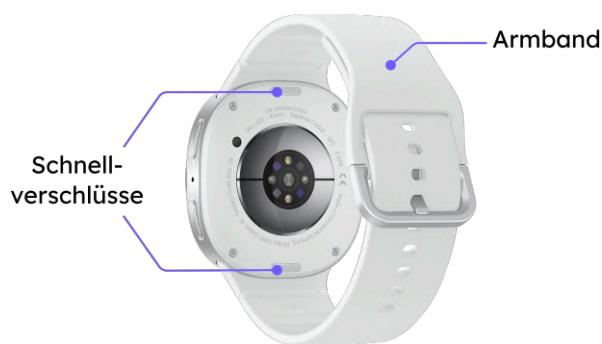
5. Zeitkompass Watch

5.1. Produktaufbau



Die sonstigen im Gerät verbauten Sensoren und Bauteile sind nicht in jedem Fall aktiviert oder für die Nutzung vorgesehen. Der tatsächliche Funktionsumfang kann eingeschränkt sein. Maßgeblich ist ausschließlich der in dieser Gebrauchsanweisung beschriebene Funktionsumfang.

Anbringen des Armbands



Lege die Uhr mit dem Bildschirm nach unten auf einen festen Untergrund. Halte den Schnellverschluss gedrückt und befestige das Armband auf beiden Seiten.

Screens

Die Zeitkompass Watch setzt sich aus zwei Hauptansichten zusammen:

1. Zeitkompass Zifferblatt

Das Zeitkompass-Zifferblatt zeigt den Tagesplan in leicht verständlicher, symbolbasierter Form an.



Jede Aktivität wird als farbiger Sektor mit einem Symbolbild dargestellt. In der Mitte befindet sich – sofern vorhanden – die aktuell laufende Aktivität, umgeben von einer Fortschrittsanzeige, die die verbleibende Dauer sichtbar macht.

Die Touch-Eingabe ist auf diesem Bildschirm deaktiviert, um eine barrierefreie und zuverlässige Bedienung zu gewährleisten.

2. Zeitkompass Überblick

Die Überblick-Seite ermöglicht eine schnelle Übersicht über weitere Zeit- und Strukturangaben.



Die Kacheln zu

- Wochentag
- Datum
- Uhrzeit
- Jahreszeit

werden per Touch-Eingabe vorgelesen und schaffen so eine zusätzliche Orientierungshilfe.

5.2. Betriebsinformationen

5.2.1. Aufladen des Geräts

Schließe das mitgelieferte Ladekabel an das Netzteil an.

Lege die Uhr mit der Rückseite auf den magnetischen Ladepuck - die Uhr rastet automatisch ein. Die Ladung erfolgt induktiv und dauert je nach Akkustand etwa 60 - 80 Minuten. Lade die Uhr vor der ersten Inbetriebnahme komplett auf, um die optimale Nutzung sicherzustellen.

Das Ladekabel ist nicht wasserfest. Bitte lade dein Gerät nur unter trockenen Bedingungen.

5.2.2. Einschalten des Geräts

Halte die Home-Taste für 3 Sekunden gedrückt, bis das Samsung Boot-Logo erscheint.

5.2.3. Verbindung mit dem Internet

- 1 Wische vom oberen Bildschirmrand nach unten, um die Schnelleinstellungen zu öffnen.
- 2 Wähle das **Zahnrad-Symbol** (Systemeinstellungen) aus.
- 3 Tippe auf: **Verbindungen** → **WLAN**
- 4 Wähle dein gewünschtes Netzwerk aus und gib ggf. dein WLAN-Passwort ein.
- 5 Wische vom unteren Bildschirmrand nach oben, um auch Zahlen einzugeben.
- 6 Tippe auf: "Verbinden"



Siehe auch: [Häufige Fragen und Probleme](#)

5.3. Gerätefunktionen

5.3.1 Funktionsumfang

Die Zeitkompass Watch dient dem Anzeigen von und der Erinnerung an Aktivitäten in leicht verständlicher Weise, um die Selbstständigkeit der Nutzer zu erhöhen. Weitere Systemfunktionen der Watch sind vollständig deaktiviert.

Sie ist für die (zeitweise) Verwendung in Kombination mit der Zeitkompass Begleitanwendung auf einem Begleitgerät z.B. Smartphone/Tablet vorgesehen.

Es erfolgt keine direkte Kopplung der Geräte, womit die Zeitkompass Watch im Gegensatz zu herkömmlichen Smartwatches als alleinstehendes Gerät funktioniert.

Nach initialer Einrichtung ist weder eine Verbindung zur Begleitanwendung noch eine Internetverbindung notwendig, um die Grundfunktionen des Produkts zu verwenden. Sofern neue Aktivitäten erstellt und synchronisiert werden müssen, wird eine Internetverbindung und die Begleitanwendung zum Erstellen und Übertragen der Aktivität benötigt.

5.3.2 Barrierefreiheit und Zugriffssperre

Alle Anwendungen und Untermenüs der zugrundeliegenden Samsung Smartwatch sind deaktiviert, um Barrierefreiheit und Verfügbarkeit zu gewährleisten. Lediglich die Zeitkompass Anwendung ist direkt in das Betriebssystem integriert (Kiosk-Modus).

Außerdem können auch die Systemeinstellungen deaktiviert (gesperrt) werden, um unerwünschte Eingaben und Veränderungen durch Primärnutzer zu verhindern (vgl. [Watch sperren](#))

5.3.3 Öffnen des Zeitkompass Überblicks

Drücke die Home-Taste zweimal (Doppelklick) um die Zeitkompass Übersichts-Seite zu öffnen und weitere Strukturangaben einzusehen.

5.3.4 Öffnen des Zeitkompass Menüs

Drücke die Home-Taste zweimal (Doppelklick) um die Zeitkompass Übersichts-Seite zu öffnen, scrolle nach unten und tippe auf "Menü". Das Menü ist gesperrt, um versehentliche Interaktionen durch Primärnutzer zu vermeiden.

- Tippe die Zahlen in aufsteigender Reihenfolge an, um das Menü zu entsperren.
-

5.3.5 Verbindung und Entfernen eines Benutzerkontos



Du kannst überprüfen, ob ein Benutzerkonto auf deiner Watch hinterlegt ist, indem du die Info-Kachel auf der Zeitkompass Überblicks-Seite verwendest.

- Rot = Konto nicht verbunden.
- Grün = Konto erfolgreich verbunden.

Anmelden:

Die Anmeldung erfolgt über einen Einmal-Code, den du in deine Begleitanwendung eingibst. Damit verbindet sich deine Watch automatisch mit dem Konto der Begleitanwendung.

Hierfür müssen beide Geräte mit dem Internet verbunden sein!

Die Begleitanwendung leitet dich ebenfalls Schritt-für-Schritt durch den Anmeldeprozess der Watch.

Auf deiner Watch:

- 1 Öffne den [Zeitkompass Überblick](#).
- 2 Scrolle ganz nach unten und tippe auf "Menü".
- 3 Du siehst nun einen Zahlencode. Öffne jetzt die Begleitanwendung.

In der Begleitanwendung:

- 1 Navigiere zu: **Menü → Einstellungen → Watch Verbindung**
- 2 Tippe auf: "Watch verbinden" bzw. "Account ändern".
- 3 Gib den angezeigten Zahlencode der Watch ein.
- 4 Tippe auf: "Gerät freigeben".

Nach Abschluss: Der Verbindungscode wird nicht mehr angezeigt. Im Zeitkompass Menü ist nun dein Account hinterlegt.

5.3.6 Sprachausgabe zum aktuellen Plan starten

Halte die Home-Taste für eine Sekunde gedrückt.

Die Sprachausgabe liest den Wochentag und die Uhrzeit vor und teilt die aktuelle und nächste Aktivität mit.



Es ist Montag, 18:30 Uhr. Jetzt ist Abendessen. Danach ist Fernsehzeit.

5.3.7 Stummschalten des Geräts

Über diese Funktion lässt sich die Sprachausgabe der Erinnerung deaktivieren. Die Vibrationserinnerung bleibt aktiv.

Öffne das [Zeitkompass Menü](#).

Tippe auf die Schaltfläche Stummschalten, um die Stummschaltung zu aktivieren oder aufzuheben.

Den Status zur Stummschaltung siehst du ebenfalls durch die Info-Kachel im Zeitkompass Überblick.



5.3.8 Sperren und Entsperren der Systemeinstellungen

Je nach Primärnutzer empfiehlt es sich auch die Systemeinstellungen zu deaktivieren, um keinerlei Veränderungen durch unbewusste Interaktionen zu ermöglichen.

- 1 Öffne das [Zeitkompass Menü](#).
- 2 Tippe auf die Schaltfläche "Gerät sperren", um die Systemeinstellungen zu sperren.
- 3 Der Vorgang dauert einige Sekunden.
- 4 Sobald der Ladeindikator verschwunden ist, sollten die Systemeinstellungen nicht mehr zu öffnen sein.



Das Entsperren der Einstellungen erfolgt auf gleichem Wege.

! Diese Funktion ist nur mit einer Internetverbindung nutzbar. Sollten die Systemeinstellungen bereits gesperrt sein, und du bist nicht in Reichweite eines bekannten Netzwerks, kannst du kein neues WLAN-Netzwerk verbinden.
In diesem Fall begebe dich an einen Ort mit bereits hinterlegtem Netzwerk oder benutzte die Funktion [Entsperrnen ohne Internetverbindung](#).

6. Zeitkompass Begleitanwendung

6.1. Funktionsumfang

Die Zeitkompass Begleitanwendung dient der Einrichtung, Anpassung und Verwaltung der Tagespläne für die Zeitkompass Watch.

Über sie können Aktivitäten, Routinen und Tagespläne individuell erstellt und angepasst werden, um die Nutzer optimal in ihrer zeitlichen Orientierung zu unterstützen.

Diese Gebrauchsanweisung deckt alle Funktionen der Begleitanwendung ab, die für die Nutzung der Zeitkompass Watch vorgesehen und notwendig sind.

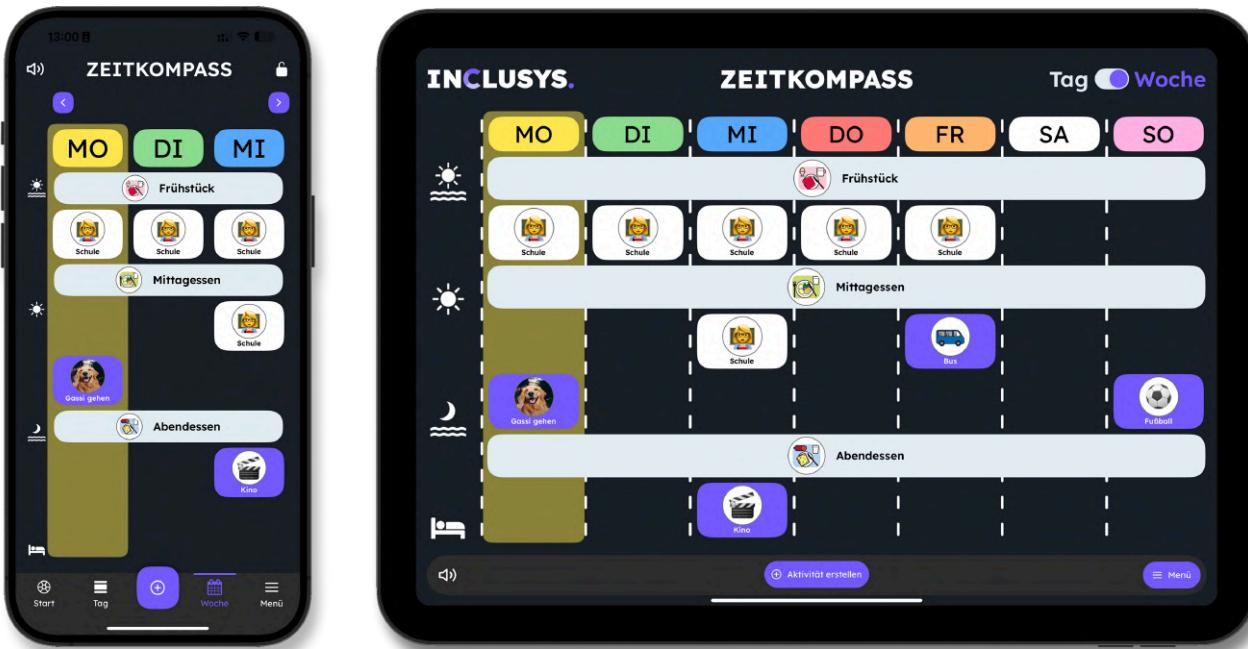
Screens

Die Zeitkompass Begleitanwendung setzt sich aus zwei Ansichten zusammen.

Die **Tagesansicht** enthält den Tagesplan und die Vorschau des Watch Zifferblatts. Hier siehst du detaillierte Informationen zum Tagesablauf.



Die **Wochenansicht** bietet einen groben Überblick über die Woche und enthält nur wichtige Strukturangaben wie Mahlzeiten und andere wichtige Aktivitäten.



i Am Tablet bzw. iPad wechselt du zwischen beiden Ansichten, indem du die Schalter am oberen rechten Bildschirmrand nutzt oder auf den farbigen Titel des jeweiligen Tages tippst. Auf dem Smartphone kannst du in der unteren Navigationsleiste zwischen Start (Zifferblatt), Tag und Woche wechseln.

6.2. Systemvoraussetzungen und Verfügbarkeit

Die Zeitkompass Begleitanwendung kann auf Smartphones und Tablets verwendet werden. Sie ist über die offiziellen App-Stores (Google Play Store bzw. Apple App Store) verfügbar:

- Apple App Store: [Hier herunterladen](#)
- Google Play Store: [Hier herunterladen](#)

Gerätevoraussetzungen:

- Apple-Geräte: iOS bzw. iPadOS 15.5 oder neuer.
- Android-Geräte: Android 6 (SDK 23) oder neuer.

6.3. App-Funktionen

6.3.1 Benutzerkonto anlegen und anmelden

Die Anmeldung bzw. Registrierungen bei deinem Benutzerkonto erfolgt entweder bei der Ersteinrichtung der App oder über: **Menü → Profil**.

Hierbei stehen verschiedene Funktionen zur Verfügung:

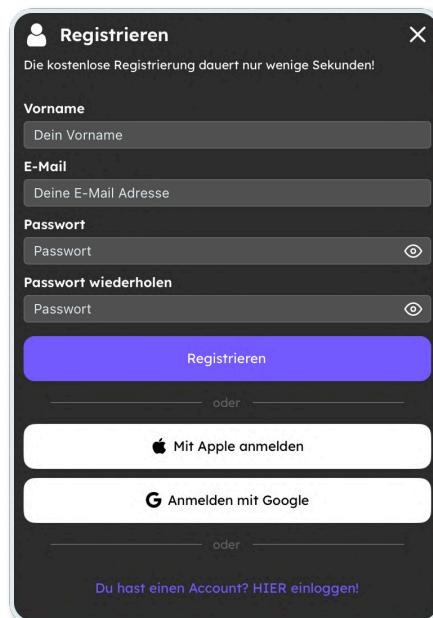
Registrierung

Die Registrierung dient dem Anlegen deines Benutzerkontos, und damit der Speicherung und Synchronisierung deiner erstellten Aktivitäten.

Du hast folgende Möglichkeiten für die Registrierung:

- Mit E-Mail und Passwort (klassisch)
- OAuth (Schaltflächen "Mit Apple bzw. Google anmelden")

- 1 Gib deinen Namen (oder Pseudonym/Nutzername) ein.
- 2 Gib deine E-Mail-Adresse ein, die du bei der Bestellung der Zeitkompass Watch eingetragen hast.
- 3 Wähle ein Passwort (mind. 6-stellig).
- 4 Tippe auf "Registrieren".
- 5 Wähle aus ob du die Watch selbst nutzt ("Hauptnutzer") oder die Begleitanwendung für eine andere Person einrichtest ("Angehöriger/Betreuungsperson").
- 6 Lies und akzeptiere die Einwilligungserklärung.



! Wenn du Anmelden mit Apple auswählst, vergewissere dich, deine E-Mail-Adresse nicht zu verschlüsseln. Ansonsten können wir deinem Account keine Lizenz zuordnen.

Anmelden

Melde dich bei deinem Account mit den in der Registrierung festgelegten Zugangsdaten an.
Mit diesem Zugang kannst dich auf beliebig vielen Geräten anmelden.

Du hast dein Passwort vergessen?

- 1** Tippe auf "Passwort vergessen".
- 2** Gib die E-Mail-Adresse deines Kontos ein.
- 3** Wir senden dir per E-Mail einen Einmalcode zu.
- 4** Gib diesen Einmalcode in der App ein, um dich in deinem Account anzumelden.

6.3.2 Aktivität erstellen

- 1** Tippe auf "Aktivität erstellen" (Tablet) bzw. das Plus-Symbol (Smartphone) am unteren Bildschirmrand.
- 2** Es öffnet sich ein Fenster zur Aktivitäts-Erstellung. Hier hast du verschiedene Optionen, um die Aktivität anzulegen. Für alle Aktivitäten notwendig ist ein Symbol, ein Aktivitätstitel, sowie der Wochentag und Uhrzeit.



- 3** Zum Bearbeiten der Uhrzeit tippe jeweils auf die Start- bzw. Endzeit und passe die Uhrzeit an. Die Vorschau ermöglicht dir frühzeitig Überschneidungen zwischen

Aktivitäten im Tagesplan zu erkennen. Es ist nicht möglich mehrere Aktivitäten zur gleichen Zeit zu erstellen.

Symbolbilder

Tippe auf das Symbol-Feld. Du kannst zwischen drei verschiedenen Symbolarten auswählen.

1 Emojis (Systememojis je nach Betriebssystem).

2 METACOM Symbole.

Hinweis: Diese werden bei initialer Benutzung heruntergeladen was ca. 90s in Anspruch nimmt.

3 Fotos, z.B. aus deiner Galerie oder als Aufnahme direkt aus der App.

Bei Emojis und METACOM-Symbolen übernehmen wir direkt den Standard-Namen des Symbols als Titel, falls du diesen noch nicht selbst festgelegt hast.

Erinnerungen anpassen

Eine wichtige der zusätzlichen Optionen ist die Möglichkeit zum Anpassen der Ansage bzw. Erinnerung.

Standardmäßig eingestellt ist eine Erinnerung zum Start und Beginn der Aktivität. Du kannst aber auch z.B. Ankündigungen 15 Minuten vor dem Start aktivieren. Außerdem kannst du einen Zusatztext hinzufügen, der nach der Erinnerung vorgelesen wird.



⌚ Beispiel: Es ist 12:00 Uhr. Jetzt ist Mittagessen. Bitte komm in die Küche und wasche vorher deine Hände mit Seife.

Speichern

Tippe auf "Speichern", um die Aktivität zu erstellen.

- i** Du kannst erst speichern, wenn alle notwendigen Eingaben gemacht wurden und keine Fehler (z.B. zeitliche Überschneidungen) vorliegen. Bis dahin bleibt die Speichern-Schaltfläche ausgegraut und deaktiviert.

6.3.3 Aktivität bearbeiten

- 1** Tippe in der Aktivitätenliste der Tagesansicht auf das Stift-Symbol.
- 2** Es öffnet sich das Bearbeitungsfenster, das du schon vom Erstellen der Aktivität kennst.
- 3** Bearbeite die gewünschten Inhalte und tippe auf Speichern, um die Änderungen zu übernehmen.
Schließe das Fenster, um die Änderungen zu verwerfen.



6.3.4 Aktivität löschen

Bearbeite die zu löscheende Aktivität.

Unter den Optionen findest du die Möglichkeit die Aktivität zu löschen.

Mahlzeiten ausblenden

Da Mahlzeiten wichtige Strukturangaben sind und auch im Wochenplan angezeigt werden, können diese nicht gelöscht, sondern nur ausgeblendet werden.
Damit werden sie weder in der Wochenansicht noch auf dem Zifferblatt sichtbar, können aber jederzeit wieder eingeblendet werden.

6.3.5 Mahlzeiten anpassen

Beim ersten Einrichten der App hast du bereits alle Mahlzeiten für jeden Wochentag erstellt.
Du kannst diese dann entweder einzeln bearbeiten oder wie bei der Ersteinrichtung gemeinsam anpassen:

- 1** Tippe im Menü auf "Mahlzeiten anpassen".
- 2** Wähle für jede Mahlzeit die passende Uhrzeit aus.
- 3** Auch hier kannst du das Symbolbild anpassen. Tippe hierzu auf das aktuelle Symbol, um die Symbolauswahl zu öffnen.

6.3.6 Verbinden der Zeitkompass Watch

Unter **Menü → Einstellungen** findest du die Schaltfläche "Watch Verbindung".

- Wenn du noch keine Watch verbunden hast, tippe auf "Watch verbinden."
- Wenn du deine Watch schon hinterlegt hast, tippe auf "Konto mit Watch verknüpfen".

Du wirst nun Schritt-für-Schritt angeleitet, um deine Watch bei deinem Account zu hinterlegen und dich mit deinem Account auf der Watch anzumelden.

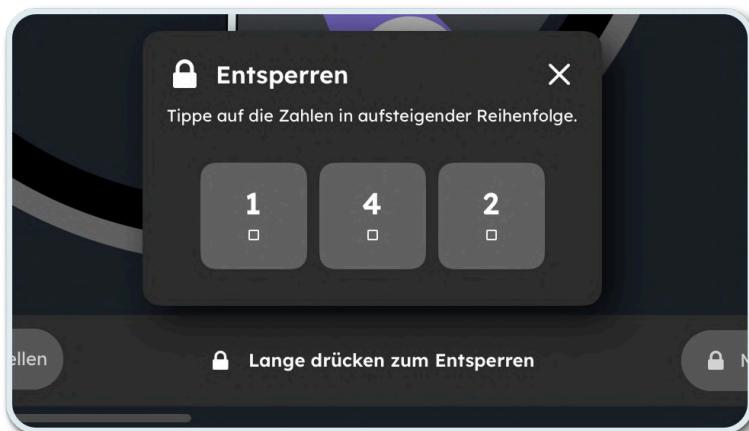
6.3.7 Menü sperren

Die Zeitkompass Begleitanwendung kann in einem Bearbeitungsmodus und in einem View-only Modus benutzt werden. Hierbei werden das Menü und alle Bearbeitungsoptionen gesperrt, um ungewollte Eingaben und Änderungen zu vermeiden. Die ist besonders hilfreich, um die barrierefreie Benutzung für Primärnutzer zu gewährleisten.

Die Menü-Sperre kann unter **Menü → Menü sperren** aktiviert werden.

Menü Entsperren

- 1 Zum Aufheben der Menü-Sperre halte die Menü-Leiste gedrückt (Tablet) bzw. tippe auf das  -Symbol (Smartphone).
- 2 Es öffnet sich ein Fenster mit 3 Zahlen.
- 3 Tippe diese in aufsteigender Reihenfolge (niedrigste zu höchster) an, um die Sperre aufzuheben.



 In den Einstellungen findest du die Option, die Menü-Sperre automatisch nach 90s Inaktivität zu aktivieren.

7. Problembehebung und häufige Fragen

Bei Problemen und Fehlern findest du hier häufige Probleme und Lösungsvorschläge.

Bei fortbestehenden Problemen oder weiteren Fragen erreichst du uns hier:

info@inclusys.de

Die Uhrzeit stimmt nicht

Besonders nach langen Lagerzeiten, wenn das Gerät tiefenentladen war, setzt sich häufig die interne Uhr zurück. Öffne **Systemeinstellungen** → **Allgemein** → **Datum/Uhrzeit**.

Deaktiviere "Automatisch", warte kurz und aktiviere es wieder. Die Uhrzeit stellt sich nun automatisch um.



Für diese Funktion muss das Gerät mit einem Netzwerk verbunden sein.

Mein WLAN funktioniert nicht oder zeigt "Nicht verfügbar" an

Steht in den WLAN Einstellungen "nicht verfügbar", ist das Gerät zwar verbunden, kann aber nicht auf dein Netzwerk zugreifen.

Option A Überprüfe die Uhrzeit: Zeigt das Gerät eine falsche Uhrzeit/Datum an, blockiert dein Netzwerk den Zugriff. Öffne **Systemeinstellungen** → **Allgemein** → **Datum/Uhrzeit**. Schalte den Schieberegler erst aus, dann wieder an.

Option B Starte deinen Router neu und überprüfe ob andere Geräte auf das Internet zugreifen können.

Das Display zeigt nichts an

Bleibt das Display vollständig schwarz, ist das Gerät vollständig entladen. Bitte schließe die Uhr an das mitgelieferte Netzteil an.

Sobald der Ladevorgang beginnt, wird ein Ladeindikator sichtbar.

Die Watch reagiert nicht

Führe folgende Lösungsvorschläge in der vorgegebenen Reihenfolge an.

Option A Drücke die Zurück-Taste.

Option B Drücke die Home-Taste zweimal - Die Zeitkompass Übersicht sollte sichtbar sein.

Option C Neustart erzwingen: Halte die Home-Taste und die Zurück-Taste gleichzeitig mehr als 7 Sekunden lang gedrückt, bis das Samsung Boot-Logo sichtbar wird.

Wenn das Problem weiterhin besteht, wende dich an info@inclusys.de

Ich habe die Systemeinstellungen gesperrt und kann sie nicht mehr entsperren.

Wenn du die Sperre für Systemeinstellungen deaktivieren willst, um dich mit einem neuen Netzwerk zu verbinden, kann es sein, dass das nicht funktioniert, weil momentan keine Internetverbindung besteht.

Option A Begib dich in die Nähe eines bekannten Netzwerks (z.B. Heim-WLAN oder ein mobiler Handy-Hotspot).

Option B Öffne die Zeitkompass Begleitanwendung: **Menü → Einstellungen → Watch Entsperren.**

Öffne das Zeitkompass Menü der Watch: Tippe auf **Erweiterte Einstellungen** → **Sperrung aufheben**. Gib den Code der Begleitanwendung ein. Diese Option deaktiviert den Kiosk-Modus temporär. Bitte wende dich im Anschluss an den [Zeitkompass Support](#), damit wir deinen verwendeten Code erneuern können.

8. Einsatzbereiche und Wartung

8.1. Zulässige Betriebsbedingungen

Die Zeitkompass Watch ist für den alltäglichen Gebrauch in Innen- und Außenbereichen vorgesehen. Sie ist nicht für den Einsatz in sicherheitskritischen oder medizinischen Umgebungen bestimmt.

Optimale Umgebungsbedingungen:

- Betriebstemperatur: 0 °C – 35 °C
- Lagertemperatur: -20 °C – 50 °C
- Luftfeuchtigkeit: 10 % – 90 % (nicht kondensierend)

Hinweise

- Eine längere Verwendung oder Lagerung bei Temperaturen über 35 °C oder unter 0 °C können sich negativ auf die Akkuleistung auswirken.
- War das Gerät extremen Temperaturen ausgesetzt, sollte es vor dem Gebrauch eine Zeitlang in einem Raum mit geeigneter Temperatur (0 bis 35 °C) gelagert werden.
- Verwende oder belasse dein Gerät nicht über einen längeren Zeitraum in einer heißen Umgebung, wie z. B. einem heißen Auto an einem Sommertag.
- Dasselbe gilt für eine kalte Umgebung, z. B. bei Temperaturen unter null Grad im Winter.

Nicht zulässige Einsatzorte:

- In explosionsgefährdeten Bereichen (z. B. Tankstellen, Industrieanlagen).
- In medizinischen oder klinischen Einrichtungen, in denen elektromagnetische Geräte beeinträchtigt werden könnten.
- In Umgebungen mit extremen Temperaturen, hoher Feuchtigkeit oder direkter Sonneneinstrahlung über längere Zeit.

8.2. Reinigungshinweise

Um die Zeitkompass Watch funktionsfähig zu halten und ihr Aussehen zu bewahren, sollten folgende Hinweise beachtet werden. Bei unsachgemäßer Pflege können Schäden oder Hautreizungen entstehen.

- Schalte die Zeitkompass Watch vor der Reinigung aus.
- Wähle die Reinigungsmethode entsprechend der Verschmutzung:
 - Leichte Verschmutzungen (z.B. Staub): Mit einem weichen, trockenen Tuch abwischen.

- Stärkere Verschmutzungen (z.B. Sonnencreme, Öl): Mit einem seifenfreien Reinigungsmittel oder klarem Wasser abspülen und anschließend gründlich mit einem weichen Tuch trocknen.

Weitere Hinweise und Warnungen zur Reinigung und Pflege findest du in der offiziellen in der [Samsung-Bedienungsanleitung](#) (Abschnitt „Nutzungshinweise“, Seite 152).

8.3. Wartungshinweise und Lagerung

System- und Softwareupdates werden automatisch durch INCLUSYS bereitgestellt und in festgelegten Intervallen aufgespielt. Um sicherzustellen, dass alle sicherheitsrelevanten und funktionalen Aktualisierungen durchgeführt werden können, sollte das Gerät regelmäßig mit dem Internet verbunden sein.

Die Begleit-App sollte ebenfalls regelmäßig über die offiziellen App-Stores aktualisiert werden, um Kompatibilität, Datensicherheit und die fehlerfreie Synchronisation mit der Watch zu gewährleisten.

Akku

Um die Lebensdauer der wiederaufladbaren Lithium-Ionen-Batterie der Zeitkompass Watch zu erhalten, sollte das Gerät bei längerer Lagerung bei einem Ladestand zwischen 50% und 70% gelagert und etwa alle **drei Monate** aufgeladen werden. Dies hilft die Batteriekapazität langfristig zu erhalten.

Akku entfernen

Der Akku darf nicht eigenständig entnommen werden; wende dich hierfür ausschließlich an uns oder ein autorisiertes Samsung-Servicecenter, da unsachgemäßes Entfernen zu Schäden oder Sicherheitsrisiken führen kann.

Garantie

Bitte lese die Gebrauchsanweisung der Zeitkompass Watch sowie die beiliegende [Samsung-Bedienungsanleitung](#) sorgfältig, bevor du das Gerät verwendest. Ein Garantieanspruch oder Gewährleistungsansprüche können nur geltend gemacht werden, wenn die Hinweise und Empfehlungen in dieser Anleitung beachtet wurden. INCLUSYS übernimmt keine Haftung für Schäden oder Funktionsbeeinträchtigungen, die auf Nichtbeachtung der Anweisungen zurückzuführen sind.

9. Wiederaufbereitung und Recycling

Die Zeitkompass Watch ist nach Rücksetzung auf den Auslieferungszustand und Durchführung des beschriebenen Reinigungsverfahrens für einen Wiedereinsatz bei weiteren Pflegebedürftigen geeignet.

Bitte kontaktiere uns unter info@inclusys.de, damit wir dich bei diesem Verfahren unterstützen können.

Die voraussichtliche Nutzungsdauer des Geräts beträgt - abhängig von der Nutzungsintensität und der Pflege - etwa vier Jahre. Nach diesem Zeitraum kann es zu einer spürbaren Reduzierung der Akkukapazität oder der Geräteleistung kommen, wodurch ein Austausch oder eine Instandsetzung erforderlich werden kann.

⚠ Hinweis zur Batterielebensdauer

Die Smartwatch verwendet eine wiederaufladbare Lithium-Ionen-Batterie, deren Kapazität im Laufe der Jahre abnehmen kann. Bei deutlicher Leistungsminderung oder Funktionsausfällen kann das Gerät zur Überprüfung und ggf. zum Austausch des Akkus an INCLUSYS oder einen autorisierten Servicepartner eingeschickt werden.

Recycling/Entsorgung

Korrekte Entsorgung des Akkus



Das Symbol der durchgestrichenen Mülltonne auf Batterien zeigt an, dass diese nicht im Hausmüll entsorgt werden dürfen.

Batterien können schädliche Stoffe enthalten. Durch die getrennte Sammlung und Verwertung von Altbatterien werden negative Auswirkungen auf Umwelt und Gesundheit vermieden.

Lithiumhaltige Batterien erfordern besondere Vorsicht beim Umgang, Sammeln und Entsorgen.

Du bist gesetzlich verpflichtet, Altbatterien zurückzugeben. Die Rückgabe ist kostenfrei in jedem Handel möglich oder bei offiziellen Sammelstellen in deiner Nähe.

Sofern Batterien Quecksilber (Hg), Cadmium (Cd) oder Blei (Pb) enthalten, findest du die entsprechenden Symbole auf der Batterie.

Bitte vermeide Abfall soweit möglich, z.B. durch die Nutzung wiederaufladbarer oder langlebiger Batterien, und wirf batteriebetriebene Geräte nicht achtlos weg. Altbatterien können auch für Wiederverwendung, Rekonditionierung oder Reparatur vorbereitet werden.

10. Produktdaten

Technische Daten / Parameter	Wert / Beschreibung
Länge	46,0mm
Breite	43,7mm
Höhe	8,6mm
Gewicht	34,0g
Display-Durchmesser	3,73 cm / 1,5"
Displayauflösung	480x480
Displaytechnologie	Super AMOLED
Stromversorgung	Akku
Betriebsspannung	3,85V
Batterie-/Akutyp	Lithium-Polymer
Akku Betriebsdauer	bis zu 40h
Akku Kapazität	435mAh
Akku Ladedauer	bis zu 82min
Leistungsaufnahme	-
Leistungsaufnahme Standby	-
Funkfrequenz	WLAN: 802.11 a/b/g/n (2,4 GHz + 5 GHz)
Funkreichweite im Gebäude	10m-15m
Funkreichweite im Freien	15m-20m
Schutzart (IP)	IP68, 5 ATM
Material	Glas, Aluminium, Polyamid
Ein- und Ausgänge / Anschlüsse	kabelloses Ladefeld
SIM-Karte	-
Mobilfunknetz / -band	-

10.1. Verwendetes Material

Zeitkompass Watch:

- Vorderes Gehäuse aus **Aluminium** und **Saphirglas**.
- Hinteres Gehäuse aus **Polyamid** mit Glasfaser und **Gorilla-Glas**.
- Lithium-Ionen-Batterie.
- Technische Details und Sicherheitshinweise siehe [Samsung-Bedienungsanleitung](#).
- Hinweis: Die Zeitkompass Watch enthält einen geringen Anteil Nickel, der unterhalb des zulässigen Referenzwerts der EU-Verordnung REACH liegt.

Die in der Watch verwendeten Materialien wurden im Auftrag von Samsung durch autorisierte internationale Testeinrichtungen für bestimmte Materialien wie Faser, Leder, Kunststoff und Metall, die mit hoher Wahrscheinlichkeit Schadstoffe enthalten, auf die Einhaltung geltender Umweltvorschriften überprüft.

Armbänder:

- **Sportarmband**: hautfreundliches Kautschuk (HNBR), abwaschbar
- **Klettarmband**: geflochtenes Nylon, Klettverschluss

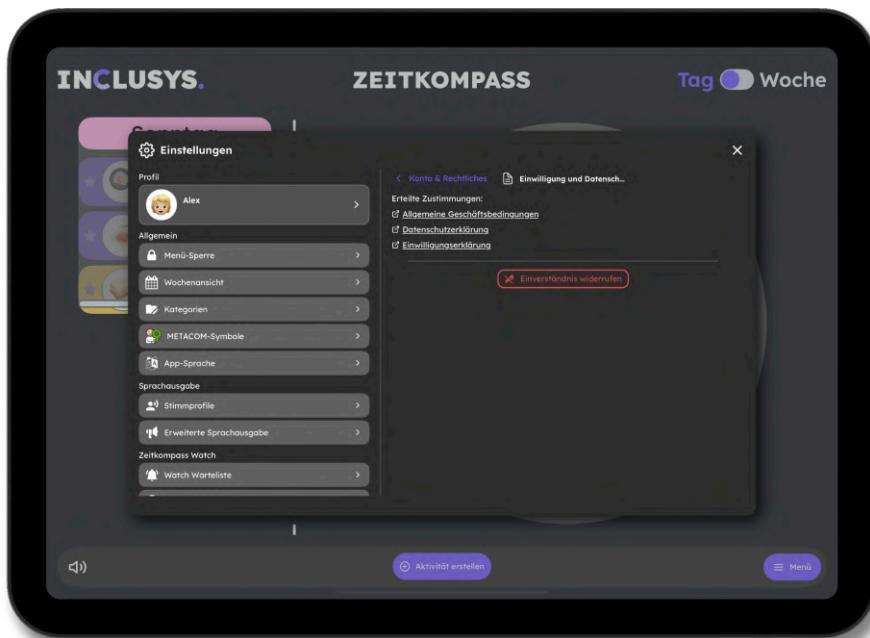
11. Wichtige Informationen

Datenschutz und Datenverarbeitung

Die Verarbeitung personenbezogener Daten im Zusammenhang mit der Nutzung der Watch und der dazugehörigen App erfolgt gemäß den geltenden Datenschutzbestimmungen. Details zu den erhobenen Daten, deren Verwendung sowie zu den Rechten der Primär- und Sekundärnutzer sind in unserer [Datenschutzerklärung](#) beschrieben.

Im Rahmen der Registrierung wird eine Einwilligung zur Datenverarbeitung gemäß DSGVO eingeholt.

Diese Einwilligung kann jederzeit im Profil der Begleitanwendung (Konto & Rechtliches) eingesehen und jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen werden. Der Widerruf kann auch per E-Mail an info@inclusys.de erfolgen.



Wasser- und Staubbeständigkeit

Die Zeitkompass Watch ist wasser- und staubbeständig.

Sie erfüllt folgende Standards:

- 5 ATM (10 Minuten, 50m in stehendem Süßwasser)
- IP68 (30 Minuten, 1,5m in Süßwasser)

Du kannst die Watch beim Händewaschen, Sport und im Regen tragen.

Du kannst die Watch beim Schwimmen tragen, wenn der Wasserstand flach ist.

Detaillierte Informationen zur wasser- und staubbeständigkeit sowie internationalen Standards findest du in der [Samsung-Bedienungsanleitung](#) (Abschnitt „Nutzungshinweise“, Seite 150).

Insbesondere die Nutzungshinweise sind für eine Aufrechterhaltung der Wasserbeständigkeit und Garantie zu beachten.

! Die Wasserbeständigkeit kann abhängig von Nutzung und Pflege nachlassen. Samsung empfiehlt das Gerät einmal im Jahr von einem autorisierten Servicecenter prüfen zu lassen.

Weitere Hinweise zum funktionalen Einsatz

In der [Samsung-Bedienungsanleitung](#) findest du in folgenden Abschnitten weitere wichtige Nutzungshinweise. Diese Informationen sind für die Verwendung des Geräts relevant und müssen vor der Benutzung gelesen werden.

- Vorkehrung gegen Fehlfunktionen und Störsignale (Abschnitt „Erste Schritte“, Seite 10)
- Vorkehrung gegen Überhitzung (Abschnitt „Nutzungshinweise“, Seite 151)
- Materialien der Uhr (Abschnitt „Nutzungshinweise“, Seite 153)
- Tipps und Vorsichtsmaßnahmen zum Armband (Abschnitt „Erste Schritte“, Seite 19)

Hinweise zum Lieferumfang und Zubehör

- Weiteres Zubehör ist auf der [Zeitkompass Website](#) oder bei einem Samsung-Händler erhältlich.
- Nicht alle Bestandteile des Lieferumfangs sind in der gleichen Weise wasserbeständig wie die Watch.
- Verwende nur von INCLUSYS oder Samsung zugelassenes Zubehör. Jegliche Beschädigungen und Fehlfunktionen verursacht durch nicht zugelassenem Zubehör ist nicht von der Garantie abgedeckt.

Copyright

Copyright © 2025 INCLUSYS UG (haftungsbeschränkt)

Dieses Dokument ist urheberrechtlich geschützt. Eine Weitergabe, Vervielfältigung oder Speicherung – sei es digital, gedruckt oder in anderer Form – ist ohne ausdrückliche schriftliche Zustimmung der INCLUSYS UG (haftungsbeschränkt) nicht gestattet.

Der Schutz umfasst sämtliche Inhalte, Texte, Abbildungen sowie grafische und softwarebezogene Darstellungen, die im Zusammenhang mit Zeitkompass entstehen. Dazu zählen insbesondere Symbole, Menüs, Benachrichtigungen und andere visuelle Elemente der begleitenden Anwendungen.

Marken:

- Zeitkompass ist eine eingetragene Marke der INCLUSYS UG (haftungsbeschränkt).
- Das Zeitkompass Zifferblatt und das Design der visuellen Tagespläne ist als europäisches Geschmacksmuster vor Kopie, Abwandlung und Nachahmung geschützt.
- Samsung und das Samsung-Logo sind eingetragene Marken von Samsung Electronics Co., Ltd.

Anhang: Samsung Galaxy Watch 8 Bedienungsanleitung

Hinweis:

Das folgende Dokument dient ausschließlich als Referenz.

Aus urheberrechtlichen Gründen darf die Samsung-Bedienungsanleitung nur als vollständiges, unverändertes Dokument eingebunden werden. Wichtige Seiten und Abschnitte sind in der Zeitkompass Bedienungsanleitung referenziert.

SAMSUNG

BENUTZERHANDBUCH

SM-L320
SM-L325F
SM-L330
SM-L335F
SM-L500
SM-L505F

Inhalt

Erste Schritte

- 6 Infos zur Galaxy Watch8/Galaxy Watch8 Classic**
- 7 Layout und Funktionen des Geräts**
 - 7 Uhr
 - 12 Induktive Ladestation
- 13 Akku aufladen**
 - 13 Induktives Laden
 - 14 Tipps und Vorsichtsmaßnahmen zum Laden des Akkus
 - 15 Energiesparmodus verwenden
- 16 Uhr tragen**
 - 16 Armband anbringen und abnehmen
 - 18 Uhr anlegen
 - 19 Tipps und Vorsichtsmaßnahmen zum Armband
 - 20 So trägst du die Uhr, um genaue Messungen zu erhalten
- 22 Uhr ein- und ausschalten**
- 23 Uhr mit einem Smartphone koppeln**
 - 23 Anwendung „Galaxy Wearable“ installieren
 - 23 Uhr über Bluetooth mit einem Smartphone verbinden
 - 25 Remote-Verbindung
- 25 Netzwerke verwenden**

- 26 Konten zur Uhr hinzufügen**
- 27 Bildschirm bedienen**
 - 27 Lünette
 - 28 Bildschirm
 - 29 Bildschirmaufteilung
 - 30 Bildschirm ein- und ausschalten
 - 31 Bildschirm wechseln
 - 31 Anwendungsbildschirm
 - 33 Sperrbildschirm
- 34 Uhr**
 - 34 Uhrenbildschirm
 - 34 Ziffernblatt ändern
 - 36 Always On Display-Funktion aktivieren
 - 36 Modus „Nur Uhr“ aktivieren
 - 36 NowBar-Funktion verwenden
- 37 Benachrichtigungen**
 - 37 Benachrichtigungsfeld
 - 37 Eingehende Benachrichtigungen überprüfen
 - 38 Anwendungen zum Empfangen von Benachrichtigungen auswählen
- 38 QuickPanel**
- 41 Text eingeben**
 - 41 Tastaturlayout
 - 43 Weitere Tastaturfunktionen

Anwendungen und Funktionen

44 Anwendungen installieren und verwalten

- 44 Play Store
- 44 Anwendungen verwalten

45 Telefon

- 45 Einführung
- 45 Anrufe tätigen
- 47 Optionen während eines Anrufs
- 47 Anrufe entgegennehmen

48 Kontakte

49 Samsung Wallet

- 49 Einführung
- 49 Samsung Wallet einrichten
- 49 Verwendung von Samsung Pay
- 50 Eintrittskarten verwenden

51 Samsung Health

- 51 Einführung
- 52 Energiewert
- 52 Tägliche Aktivität
- 54 Schritte
- 55 Training
- 62 Workouts diese Woche
- 63 Lauf-Coach
- 64 Schlaf
- 66 Medikamente
- 67 Essen
- 68 Körperzusammensetzung
- 71 Achtsamkeit
- 72 Zykluserfassung
- 74 Puls
- 76 Stress
- 77 Blutsauerstoff
- 80 Wasser

- 81 AGEs-Index
- 83 Gefäßbelastung
- 84 Antioxidantienindex
- 85 Community
- 85 Einstellungen

86 Samsung Health Monitor

- 86 Einführung
- 87 Vorsichtsmaßnahmen zum Messen biometrischer Daten
- 92 Mit dem Messen des Blutdrucks beginnen
- 94 Mit dem Messen eines EKGs beginnen
- 97 Mit dem Verwenden der Funktion „Schlafapnoe“ beginnen

98 GPS

99 Musik

- 99 Einführung
- 99 Musik verwenden
- 99 Auf deiner Uhr gespeicherte Audiodateien verwalten

100 Mediencontroller

- 100 Einführung
- 101 MP3-Player steuern
- 101 Videoplayer steuern

102 Reminder

102 Kalender

103 Bixby

103 Wetter

104 Alarm

104 Weltuhr

105 Timer

105 Stoppuhr

106 Galerie		126 Tasten und Gesten
106 Einführung		127 Health
106 Auf deiner Uhr gespeicherte Bilder verwalten		127 Sicherheit/Datenschutz
107 Galerie verwenden		128 Standort
107 Bilder anzeigen		128 Sicherheit und Notfall
108 Ziffernblatt anpassen		128 Konten und Sicherung
108 Bilder löschen		129 Google
		129 Erweiterte Funktionen
109 Samsung Find		130 Gerätewartung
110 SOS-Nachricht senden		130 Apps
110 Einführung		131 Allgemein
110 SOS-Nachricht voreinstellen		131 Eingabehilfe
111 SOS-Nachricht senden		132 Software-Update
112 Bei einer Verletzung durch einen Sturz eine SOS-Nachricht senden		132 Info zur Uhr
113 Standortinformationen nicht mehr teilen		
113 Diktiergerät		
114 Taschenrechner		
115 Kompass		
115 Buds Controller		
116 Kamera-Controller		
117 Samsung Global Goals		
117 SmartThings		
117 Google Apps		
118 Einstellungen		
118 Einführung		133 Einführung
118 Samsung Account		135 Ziffernblätter
118 Verbindungen		136 App-Bildschirm
122 Modi und Routinen		137 Kacheln
124 Töne und Vibration		137 QuickPanel
124 Benachrichtigungen		138 Uhreneinstellungen
125 Anzeige		138 Einführung
125 Akku		138 Samsung Account
		138 Modi und Routinen
		138 Töne und Vibration
		139 Benachrichtigungen
		139 Anzeige
		139 Akku
		139 Tasten und Gesten
		139 Health
		140 Wallet
		140 Sicherheit und Notfall
		140 Konten und Sicherung

Galaxy Wearable-Anwendung

133 Einführung	
135 Ziffernblätter	
136 App-Bildschirm	
137 Kacheln	
137 QuickPanel	
138 Uhreneinstellungen	
138 Einführung	
138 Samsung Account	
138 Modi und Routinen	
138 Töne und Vibration	
139 Benachrichtigungen	
139 Anzeige	
139 Akku	
139 Tasten und Gesten	
139 Health	
140 Wallet	
140 Sicherheit und Notfall	
140 Konten und Sicherung	

- 141 Erweiterte Funktionen
- 141 Gerätewartung
- 141 Apps
- 142 Inhalt verwalten
- 143 Mobiltarife (nur mobilfunkfähige Modelle)
- 143 Allgemein
- 143 Eingabehilfe
- 143 Software-Update für Uhr
- 143 Info zur Uhr

144 Uhrfinden

145 Store

Nutzungshinweise

- 146 Vorsichtsmaßnahmen für die Verwendung des Geräts
- 149 Hinweise zum Lieferumfang und Zubehör
- 150 Wasser- und Staubbeständigkeit
- 151 Vorkehrungen gegen Überhitzung
- 152 Uhr reinigen und handhaben
- 153 Vorsichtsmaßnahmen bei Allergien gegen Materialien der Uhr
- 153 Informationen zum Stromverbrauch im Standbymodus für dieses Produkt finden

Anhang

- 154 Rat und Hilfe bei Problemen
- 158 Akku entfernen

Erste Schritte

Infos zur Galaxy Watch8/Galaxy Watch8 Classic

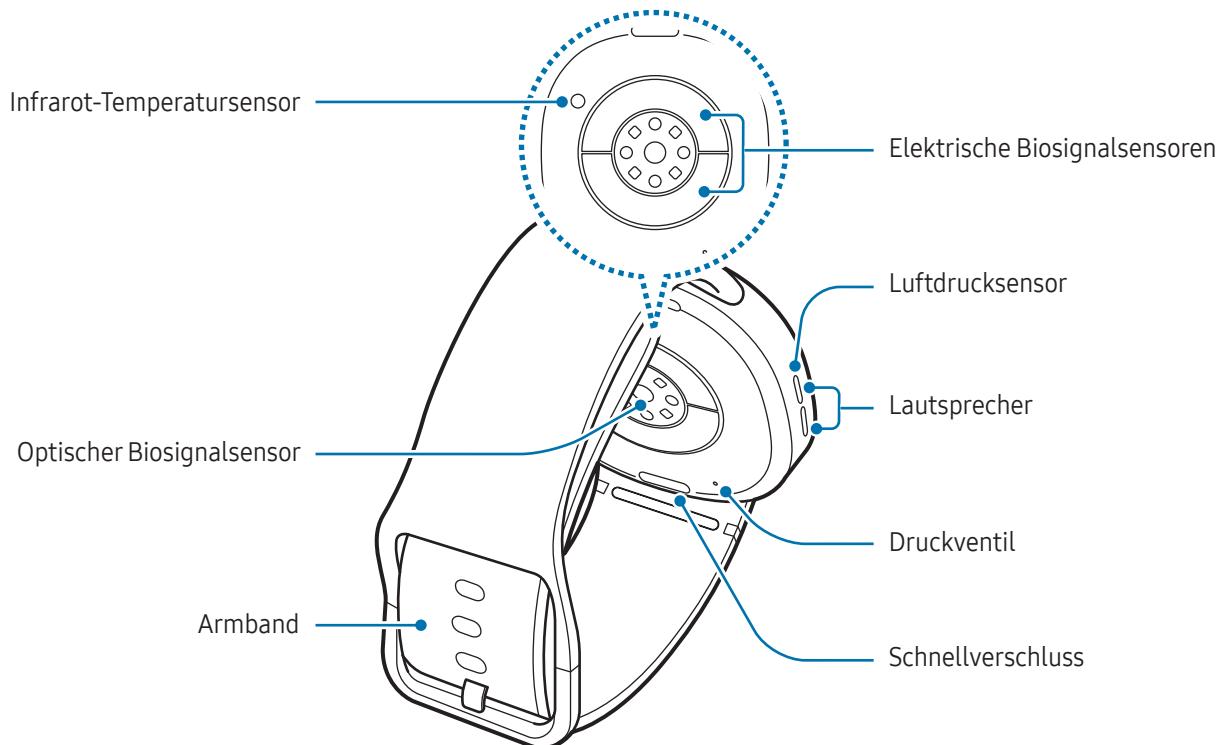
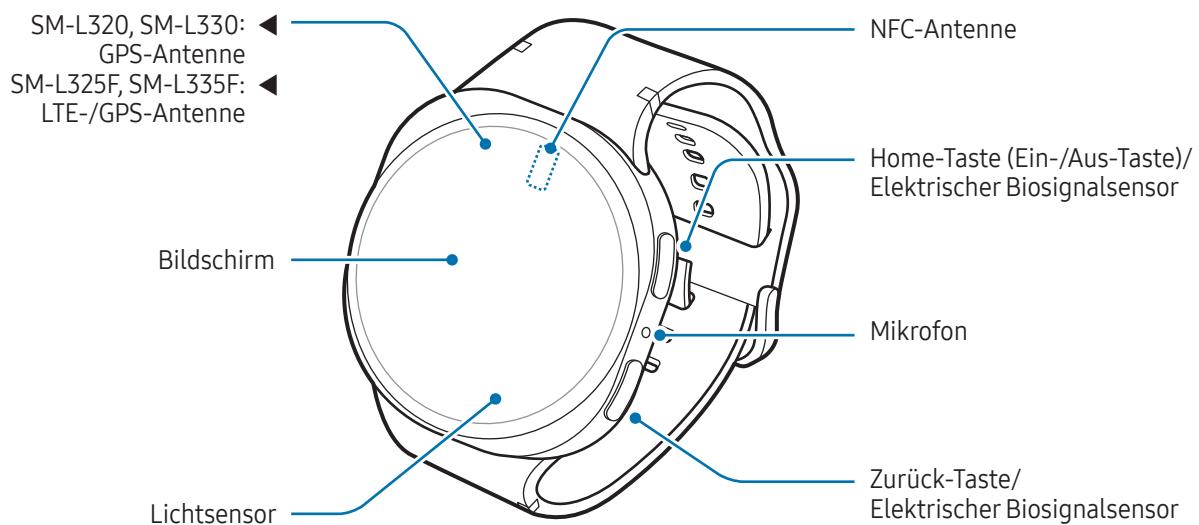
Die Galaxy Watch8/Galaxy Watch8 Classic (im Folgenden als „Uhr“ bezeichnet) ist eine Smartwatch, die dein Trainingsmuster analysiert, deinen Fitnesszustand überwacht und eine Reihe praktischer Anwendungen zum Telefonieren und Wiedergeben von Musik bietet. Du kannst mit der Lünette durch die verschiedenen Funktionen stöbern und sie durch Antippen des Bildschirms starten und außerdem das Ziffernblatt auswählen, das dir am besten gefällt.

Du kannst deine Uhr verwenden, nachdem du sie mit deinem Smartphone gekoppelt hast.

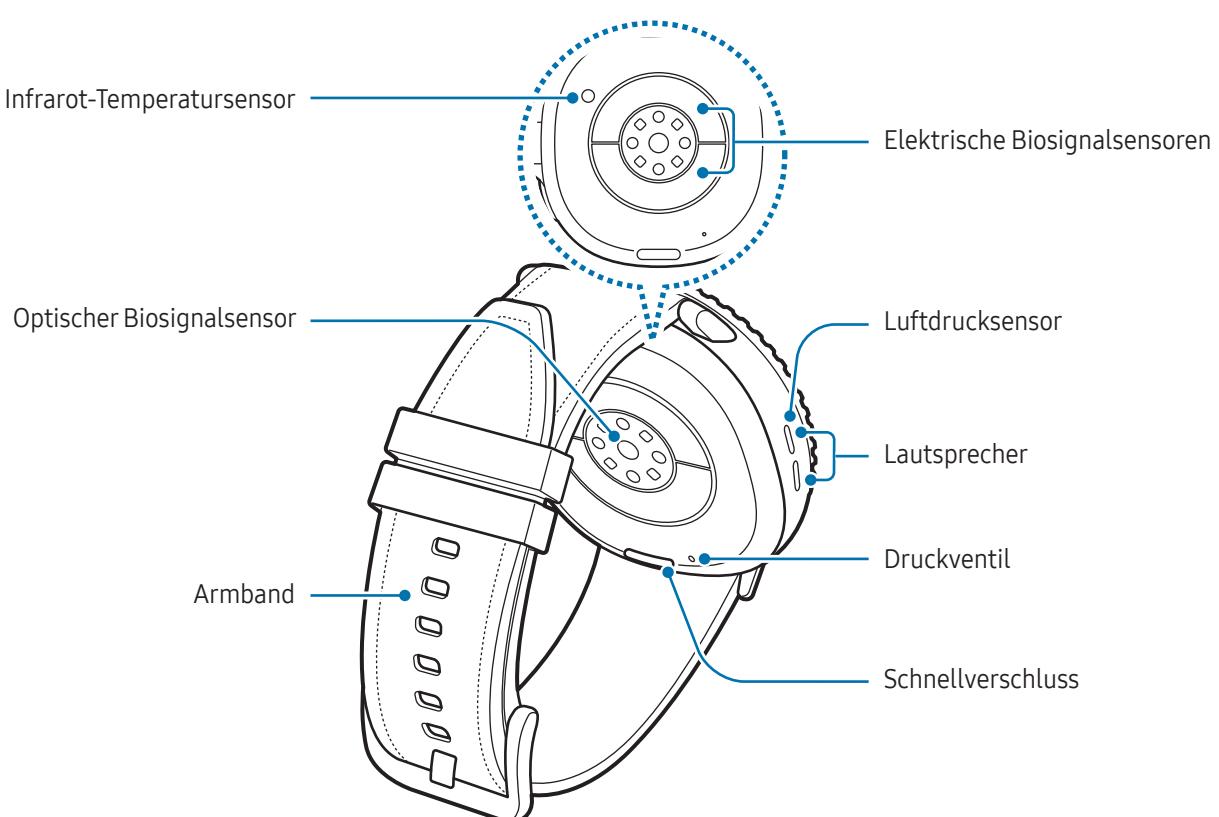
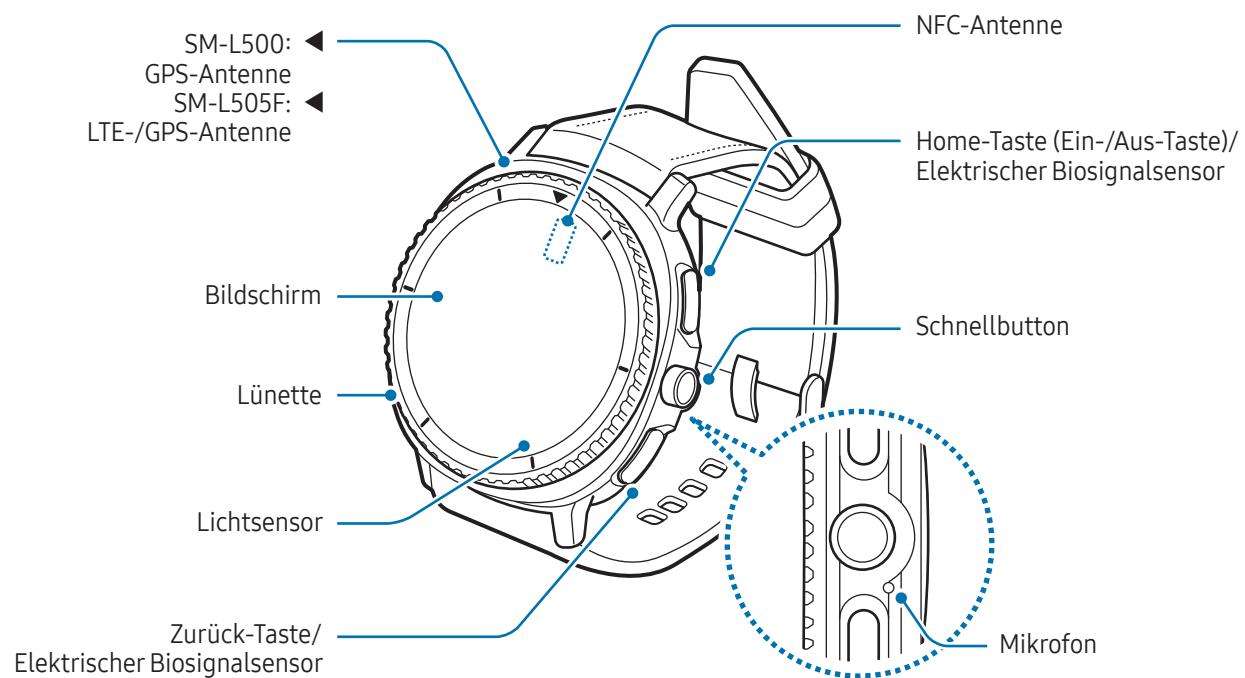
Layout und Funktionen des Geräts

Uhr

► Galaxy Watch8:



► Galaxy Watch8 Classic:



-  • Verwende das Gerät an Orten ohne magnetische Interferenz, damit es ordnungsgemäß funktioniert.
 - Das Gerät und einige Zubehörartikel (separat erhältlich) enthalten Magnete. Halte es fern von Kreditkarten, implantierten medizinischen Geräten und anderen Geräten, die von Magneten beeinflusst werden können. Bei medizinischen Geräten solltest du einen Abstand von mehr als 15 cm einhalten. Stelle die Verwendung des Geräts ein, wenn du eine Störung deines medizinischen Geräts vermutest, und wende dich an deinen Arzt oder den Hersteller des medizinischen Geräts.
 - Wenn du ein medizinisches Implantat in deinem Herzen hast, lege dein Gerät nicht in eine Tasche, die sich in der Nähe des implantierten Geräts befindet, z. B. in die Brust- oder Jackeninnentasche.
 - Halte einen Sicherheitsabstand zwischen Objekten, die von Magneten beeinflusst werden, und deinem Gerät sowie Zubehörteilen (separat erhältlich), die Magnete enthalten. Gegenstände wie Kreditkarten, Reisepässe, Zugangskarten, Bord- oder Parkkarten können beschädigt oder durch die Magnete im Gerät unbrauchbar werden.
-
-  • Halte die Uhr nicht nahe ans Ohr, wenn du die Lautsprecher verwendest (beispielsweise beim Abspielen von Mediendateien).
 - Halte das Armband sauber. Kommt das Armband mit Verunreinigungen wie Staub oder Farbstoff in Kontakt, bleiben möglicherweise Flecken zurück, die nicht vollständig entfernt werden können.
 - Stecke keine scharfen Gegenstände in die Löcher der Uhr. Dadurch können die Innenteile beschädigt und der Schutz gegen Wasser beeinträchtigt werden.
 - Wenn du die Uhrwendest, obwohl das Glas oder der Acrylkörper beschädigt ist, besteht Verletzungsgefahr. Verwende die Uhr erst wieder, wenn sie in einem Servicecenter von Samsung oder einem autorisierten Servicecenter geprüft und repariert wurde.
 - Falls Staub oder andere Fremdmaterialien ins Mikrofon oder in den Lautsprecher gelangen, kann es sein, dass die Tonausgabe der Uhr leiser wird oder sich einige Funktionen nicht mehr verwenden lassen. Solltest du versuchen, den Staub oder die Fremdmaterialien mit einem spitzen Gegenstand zu entfernen, kann die Uhr beschädigt werden.



- In den folgenden Situationen können Verbindungsprobleme und eine Entladung des Akkus auftreten:
 - Wenn du metallische Aufkleber im Antennenbereich der Uhr anbringst
 - Falls du ein Metallarmband verwendest
 - Wenn du den Bereich der Antenne der Uhr während der Verwendung bestimmter Funktionen (z. B. Anrufe oder mobile Datenverbindung) mit den Händen oder anderen Gegenständen abdeckst
- Wenn das Druckventil mit Zubehör abgedeckt ist, z. B. mit einem Aufkleber, können bei Anrufen oder der Wiedergabe von Medien unerwünschte Geräusche auftreten.
- Decke den Lichtsensor nicht mit Zubehör wie Aufklebern oder einem Cover ab. Dies kann zu einer Fehlfunktion des Sensors führen.
- Vergewissere dich, dass das Mikrofon der Uhr nicht verdeckt ist, wenn du hineinsprichst.
- Das Druckventil sorgt dafür, dass die Innenteile und Sensoren der Uhr auch in einer Umgebung, in der sich der Luftdruck ändert, richtig funktionieren.
- Die Bilder in diesem Handbuch zeigen eine Galaxy Watch8 Classic.

Tasten

Taste	Funktion
Home-Taste	<ul style="list-style-type: none">• Wenn die Uhr ausgeschaltet ist: Gedrückt halten, um sie einzuschalten.• Wenn der Bildschirm ausgeschaltet ist: drücken, um ihn einzuschalten.• Zweimal drücken oder gedrückt halten, um die festgelegte Anwendung oder Funktion zu öffnen.• Drücken, um den Uhrenbildschirm zu öffnen, wenn du dich auf einem anderen Bildschirm befindest.
Zurück-Taste	<ul style="list-style-type: none">• Wenn der Bildschirm ausgeschaltet ist: drücken, um ihn einzuschalten.• Drücken, um die festgelegte Funktion zu starten.
Home-Taste + Zurück-Taste	<ul style="list-style-type: none">• Gleichzeitig drücken, um einen Screenshot aufzunehmen.• Gleichzeitig gedrückt halten, um die Uhr auszuschalten.

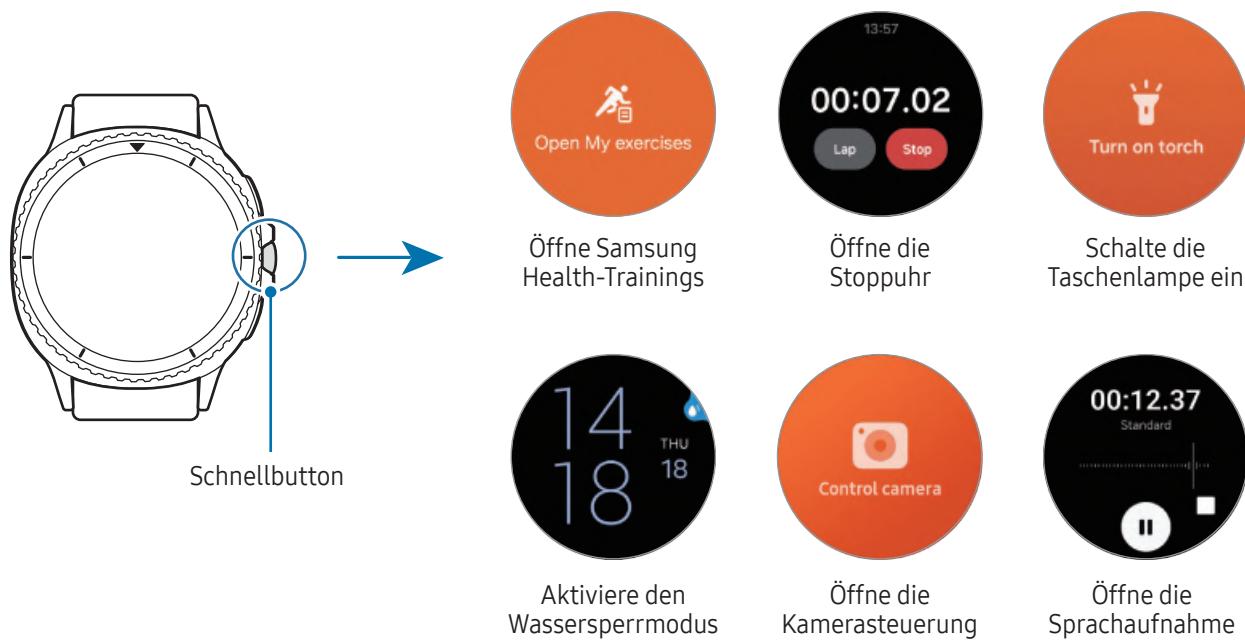
Home- oder Zurück-Taste festlegen

Wähle eine Anwendung oder Funktion aus, die durch Drücken der Home-Taste oder der Zurück-Taste gestartet werden soll.

Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Symbol für die Einstellungen (⚙️) → **Tasten und Gesten** an und wähle unter **Home-Taste** oder **Zurück-Taste** die gewünschte Option aus.

Schnellbutton festlegen und verwenden (Galaxy Watch8 Classic)

Der Schnellbutton ist eine runde Taste zwischen der Home- und der Zurück-Taste, die du drücken kannst, um sofort die nötigen Funktionen für das Training und Aktivitäten im Freien zu starten.



1 Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Symbol für die Einstellungen (⚙️) → **Tasten und Gesten**.

2 Wähle unter **Schnellbutton** die gewünschte Aktion aus.

- **Aktion:** Schnellbutton festlegen, um Training oder Funktion zu starten. Die gewählte Aktion legt fest, was beim Drücken des Schnellbuttons passiert. Wenn du nicht möchtest, dass durch Drücken des Schnellbuttons Funktionen gestartet werden, wähle **Ohne** aus.
 - **Übungen:** Du kannst festlegen, dass die Trainingsliste geöffnet oder ein Workout gestartet wird. Während eines Workouts kannst du die Übung pausieren oder beenden und du hast die Möglichkeit, für jede Übung detaillierte Aktionen auszuführen, indem du den Schnellbutton drückst.
 - **Funktionen:** Du kannst festlegen, dass die Stoppuhr geöffnet oder die Taschenlampe oder der Wassersperrmodus aktiviert wird.

- **Aktion starten mit:** Du kannst den Schnellbutton so konfigurieren, dass sich durch ein- oder zweimaliges Drücken das gewünschte Training bzw. die gewünschte Funktion öffnet.
-  Falls du häufig aufgrund der Beschaffenheit deiner Kleidung oder Handschuhe oder wegen des Sitzes der Uhr aus Versehen Tasten drückst, probiere es mit folgenden Techniken:
 - Sieh dir [So trägst du die Uhr, um genaue Messungen zu erhalten](#) an und versuche erneut, die Uhr anzuziehen.
 - Trage die Uhr so, dass die Tasten in die entgegengesetzte Richtung zeigen. Falls der Bildschirm falsch herum angezeigt wird, tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Symbol für die Einstellungen (⚙️) → **Allgemein** → **Ausrichtung** an und lege die Tastenposition unter **Position der Tasten** so fest, dass sie der tatsächlichen Ausrichtung entspricht.

Induktive Ladestation



 Die induktive Ladestation darf nicht mit Wasser in Berührung kommen, da sie nicht dieselben Eigenschaften in Bezug auf Wasserfestigkeit und Staubschutz aufweist wie die Uhr.

Akku aufladen

Vor der erstmaligen Verwendung der Uhr oder wenn sie länger nicht verwendet wurde, muss der Akku geladen werden.

Induktives Laden

- 1 Schließe die induktive Ladestation am USB-Netzteil an.
- 2 Lege die Uhr auf die induktive Ladestation und richte sie dabei so aus, dass die induktive Ladestation und die Rückseite der Uhr mittig übereinander liegen. Je nachdem, was für Zubehör oder Cover du verwendest, funktioniert das induktive Laden unter Umständen nicht reibungslos. Um ein reibungsloses induktives Laden zu gewährleisten, empfehlen wir, Cover oder Zubehör von der Uhr zu entfernen.
- 3 Entferne die Uhr von der induktiven Ladestation, wenn der Akku vollständig geladen ist.

Ladestatus prüfen

Während des Ladens mit der induktiven Ladestation kannst du den Ladestatus vom Bildschirm ablesen. Falls der Ladestatus nicht auf dem Bildschirm angezeigt wird, tippe auf dem Anwendungsbildschirm ( → **Anzeige** und dann den Schalter **Ladeinformationen anzeigen** an, um die Funktion zu aktivieren.

-  Die Uhr wird automatisch eingeschaltet, wenn du mit dem Laden beginnst, während sie ausgeschaltet ist und der Akku zu mehr als 10 % geladen ist. Um die Uhr aufzuladen und sie zugleich ausgeschaltet zu lassen, tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Einstellungssymbol ( → **Akku**) an und tippe den Schalter **Autom. Einschalten** an, um die Option zu deaktivieren. Du kannst den Ladestatus auf dem Bildschirm einsehen, indem du eine beliebige Taste drückst, während die ausgeschaltete Uhr geladen wird.

Tipps und Vorsichtsmaßnahmen zum Laden des Akkus

-  Verwende nur von Samsung zugelassene Ladegeräte und Kabel, die speziell für deine Uhr entwickelt wurden. Die Verwendung von inkompatiblen Ladegeräten oder Kabeln kann schwere Verletzungen oder eine Beschädigung des Geräts zur Folge haben.
-  • Ein falsches Anschließen des Ladegeräts kann zu schweren Schäden am Gerät führen. Schäden durch unsachgemäße Verwendung werden nicht von der Garantie abgedeckt.
- Verwende ausschließlich die induktive Ladestation, die im Lieferumfang der Uhr enthalten ist. Mit einer induktiven Ladestation eines Drittanbieters kann die Uhr nicht richtig geladen werden.
- Wenn du die Uhr lädst, während die induktive Ladestation feucht ist, kann das Gerät beschädigt werden. Trockne die induktive Ladestation gründlich, bevor du die Uhr lädst.
- Lade das Gerät nicht länger als eine Woche auf, da eine Überladung die Akkulebensdauer beeinträchtigen kann.
-  • Stecke das Ladegerät aus, wenn es nicht verwendet wird, um Energie zu sparen. Das Ladegerät verfügt über keinen Ein-/Aus-Schalter. Du musst es also vom Stromanschluss trennen, wenn es nicht verwendet wird, um zu verhindern, dass Energie verschwendet wird. Das Ladegerät sollte sich während des Aufladens in der Nähe des Stromanschlusses befinden und leicht zugänglich sein.
- Die Galaxy Watch8 Classic und die Galaxy Watch8 unterstützen die Funktion „Wireless PowerShare“ nicht.
- Die Uhr hat eine integrierte Spule für induktives Laden. Du kannst den Akku mit einem Pad für kabelloses Laden laden. Aufgrund der Struktur einiger Armbänder lässt sich die Uhr jedoch mit einigen Pads für kabelloses Laden nicht laden. Um die Uhr mit dem Pad für kabelloses Laden zu laden, nimm zuerst das Armband von der Uhr ab. Die Pads für kabelloses Laden sind außerdem separat erhältlich. Weitere Informationen zu verfügbaren Pads für kabelloses Laden findest du auf der Website von Samsung.
- Zum Laden empfehlen wir die Nutzung eines zugelassenen Ladegeräts, um eine optimale Ladeleistung zu garantieren.
- Falls sich zwischen der Uhr und der induktiven Ladestation Fremdkörper befinden, wird die Uhr möglicherweise nicht richtig geladen. Prüfe vor dem Aufladen, ob sich Schweiß, Flüssigkeit oder Staub darauf befindet.
- Ist der Akku vollständig entladen, kann die Uhr nicht sofort nach dem Anschließen der induktiven Ladestation eingeschaltet werden. Lade den leeren Akku ein paar Minuten lang auf, bevor du sie wieder einschaltest.
- Der Akkuverbrauch steigt, wenn du gleichzeitig verschiedene Anwendungen, Netzwerkanwendungen oder Anwendungen, bei denen ein zusätzliches Gerät verbunden werden muss, ausführst. Führe diese Anwendungen nur bei vollständig geladenem Akku aus, um zu vermeiden, dass der Akku während einer Datenübertragung leer wird.



- Wenn du die induktive Ladestation an eine andere Stromquelle anschließt, z. B. einen Computer oder ein Mehrfachladegerät, lädt die Uhr u. U. aufgrund einer eingeschränkten Stromzufuhr nicht ordnungsgemäß oder langsamer.
- Die Uhr kann während des Ladevorgangs verwendet werden, allerdings verlängert sich hierdurch möglicherweise die Ladedauer.
- Wenn die Stromversorgung der Uhr instabil ist, weil sie während dem Laden verwendet wird, reagiert der Bildschirm möglicherweise nicht. Trenne die Uhr in diesem Fall von der induktiven Ladestation.
- Beim Aufladen erwärmt sich die Uhr unter Umständen. Dies ist normal und wirkt sich nicht auf die Lebensdauer oder die Leistung der Uhr aus. Lass die Uhr abkühlen, bevor du sie anlegst. Erwärmst sich der Akku stärker als üblich, entferne das Ladegerät.
- Falls die Uhr nicht richtig geladen wird, bringe sie zusammen mit der induktiven Ladestation in ein Servicecenter von Samsung oder ein autorisiertes Servicecenter.
- Verwende die induktive Ladestation nicht, wenn das Kabel verformt oder beschädigt ist. Unterbreche die Nutzung der induktiven Ladestation, wenn sie beschädigt ist.

Energiesparmodus verwenden

Durch Aktivieren des Energiesparmodus kannst du die Nutzungsdauer des Akkus verlängern.

Öffne das QuickPanel, indem du von der oberen Bildschirmkante nach unten ziehst, und tippe das Symbol „Energie sparen“ (🔋) an, um die Funktion zu aktivieren. Tippe alternativ auf dem Anwendungsbildschirm das Symbol für die Einstellungen (⚙️) → **Akku** und anschließend den Schalter **Energiesparen** an, um die Funktion zu aktivieren.

Im Energiesparmodus sind bestimmte Funktionen unter Umständen eingeschränkt.



Wenn die Akkuladung unter einen bestimmten Wert sinkt, wird der Bildschirm für den Energiesparmodus angezeigt. Tippe **Einschalten** an, um den Energiesparmodus zu aktivieren. In diesem Fall wird der Energiesparmodus automatisch deaktiviert, wenn der Akku der Uhr auf mehr als 15 % aufgeladen wird. Wenn du den Energiesparmodus allerdings über die Einstellungen oder über das QuickPanel aktivierst, bleibt der Energiesparmodus aktiviert, auch wenn der Akku der Uhr auf mehr als 15 % aufgeladen wird.

Uhr tragen

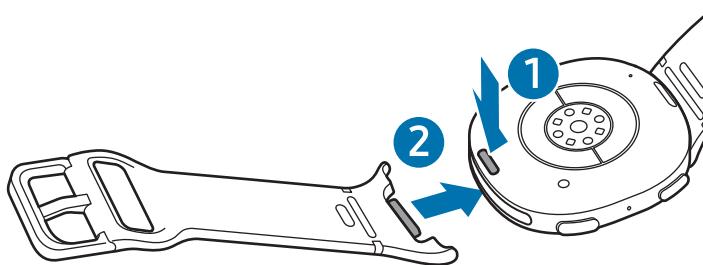
Armband anbringen und abnehmen

Bringe das Armband an der Uhr an, bevor du sie verwendest. Du kannst das Armband von der Uhr abnehmen und durch ein neues ersetzen.

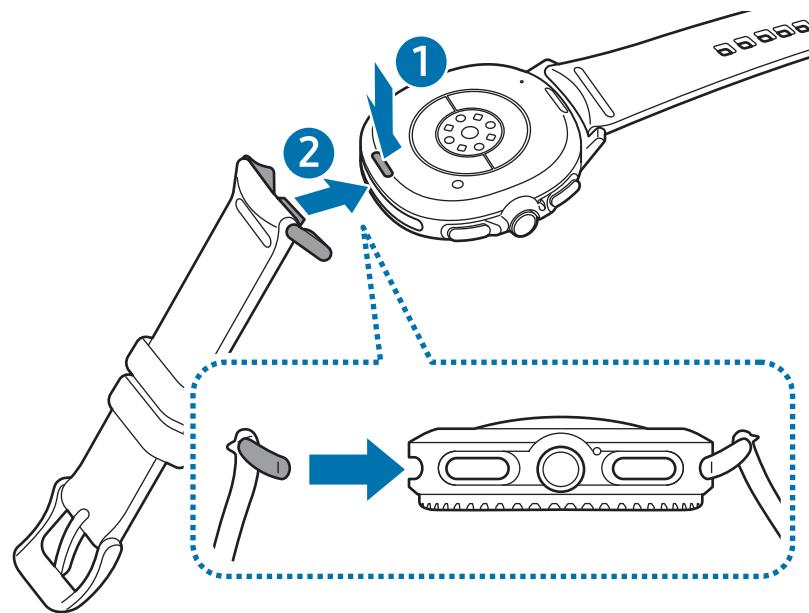
-  Achte beim Anbringen oder Entfernen eines Armbands auf deine Fingernägel.
 -  • Welches Armband sich im Lieferumfang befindet, hängt unter Umständen von Region und Modell ab.
 - Die Größe des mitgelieferten Armbands kann je nach Modell variieren. Verwende das für die Modellgröße geeignete Armband.

Armband anbringen

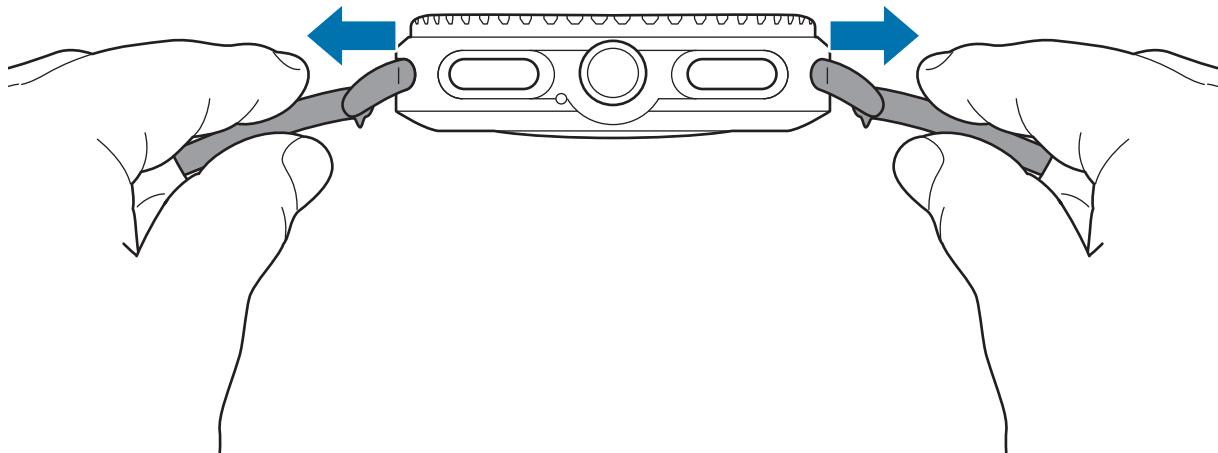
- 1 ► **Galaxy Watch8:** Lege die Rückseite der Uhr und die Innenseite des Armbands nach oben. Richte das Armband an der Uhr aus und bringe es dann an der Uhr an, während du den Schnellverschluss gedrückt hältst.



► **Galaxy Watch8 Classic:** Lege die Rückseite der Uhr und die Innenseite des Armbands nach oben. Richte das Armband an der Uhr aus und bringe es dann an der Uhr an, während du den Schnellverschluss gedrückt hältst.

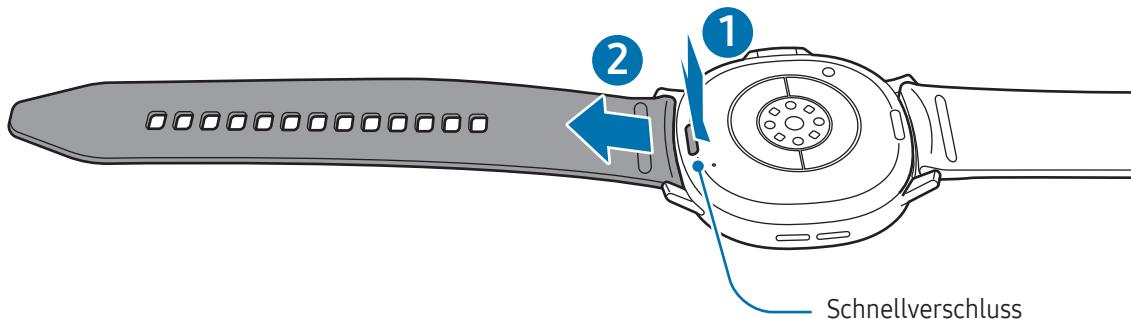


- 2 Ziehe vorsichtig an beiden Enden des Armbandes, um sicherzustellen, dass es fest angebracht ist und sich nicht von der Uhr löst.



Armband entfernen

Entferne das Armband, während du den Schnellverschluss drückst.



Uhr anlegen

Lege die Uhr um dein Handgelenk. Passe das Armband deinem Handgelenk an, stecke den Stift in eines der Löcher und schließe dann den Verschluss. Wenn das Armband zu eng sitzt, verwende ein lockereres Loch.

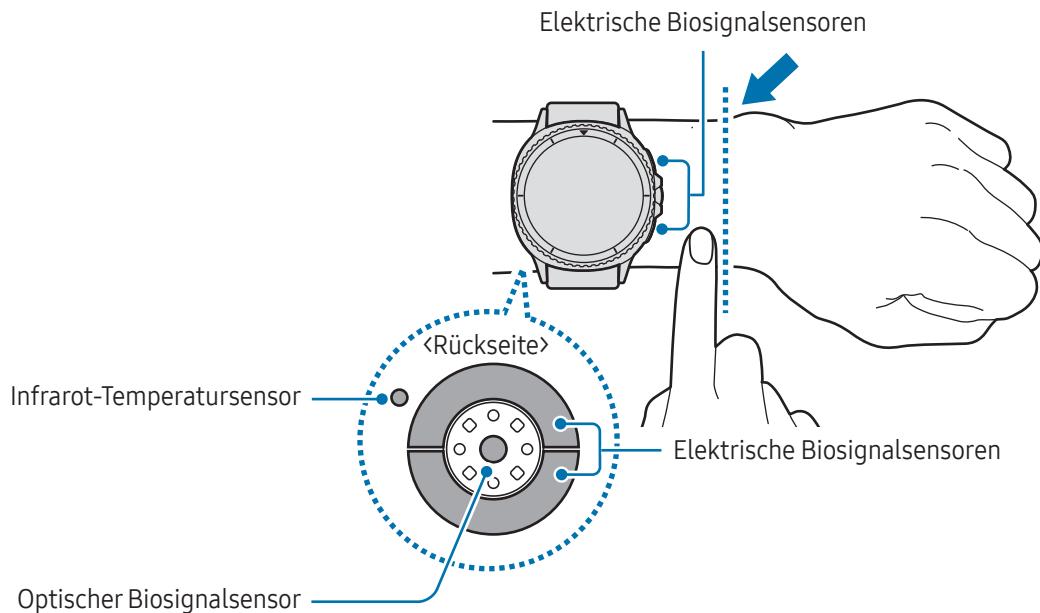
- ! Verbiege das Armband nicht. Andernfalls kann die Uhr beschädigt werden.
- %
 - Trage die Uhr fest am Unterarm oberhalb des Handgelenks, damit dein körperlicher Zustand genau gemessen werden kann. Weitere Informationen findest du unter [So trägst du die Uhr, um genaue Messungen zu erhalten](#).
 - Wenn die Rückseite der Uhr mit bestimmten Materialien in Berührung kommt, erkennt sie unter Umständen, dass du sie am Handgelenk trägst. Dies ist abhängig vom Material.
 - Falls die Sensoren auf der Rückseite der Uhr für mehr als 10 Minuten keinen Kontakt mit deinem Handgelenk haben, geht die Uhr unter Umständen davon aus, dass du sie nicht trägst.

Tipps und Vorsichtsmaßnahmen zum Armband

- Trage die Uhr so, dass sie an deinem Handgelenk anliegt, um eine genaue Messung zu ermöglichen. Löse nach der Messung das Armband, damit Luft an die Haut gelangen kann. Wir empfehlen, die Uhr so zu tragen, dass sie weder zu locker noch zu eng ist und sich unter normalen Umständen angenehm anfühlt.
- Wenn du die Uhr über einen längeren Zeitraum hinweg trägst oder mit hoher Intensität trainierst, können aufgrund von verschiedenen Faktoren wie Reibung, Druck oder Feuchtigkeit Hautreizungen auftreten. Wenn du deine Uhr lange getragen hast, solltest du sie für eine Weile abnehmen, damit deine Haut gesund bleibt und dein Handgelenk sich erholen kann.
- Durch Allergien, Umweltfaktoren, andere Faktoren oder länger andauernden Kontakt mit Seife oder Schweiß können Hautreizungen entstehen. Nimm in diesem Fall die Uhr sofort ab und warte zwei bis drei Tage, damit die Symptome abklingen können. Falls die Symptome weiterhin bestehen oder sich verschlimmern, wende dich an einen Arzt.
- Deine Haut sollte vor dem Anlegen der Uhr trocken sein. Wenn du längere Zeit eine nasse Uhr trägst, kann das zu Hautreizungen führen.
- Wenn du die Uhr im Wasser verwendest, solltest du deine Haut und die Uhr reinigen und gründlich abtrocknen, um Hautreizungen vorzubeugen.
- Verwende im Wasser ausschließlich die Uhr und keine anderen Zubehörteile.
- Falls du häufig aufgrund der Beschaffenheit deiner Kleidung oder Handschuhe oder wegen des Sitzes der Uhr aus Versehen Tasten drückst, probiere es mit folgenden Techniken:
 - Sieh dir [So trägst du die Uhr, um genaue Messungen zu erhalten](#) an und versuche erneut, die Uhr anzuziehen.
 - Trage die Uhr so, dass die Tasten in die entgegengesetzte Richtung zeigen. Falls der Bildschirm falsch herum angezeigt wird, tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Symbol für die Einstellungen (⚙️) → **Allgemein** → **Ausrichtung** an und lege die Tastenposition unter **Position der Tasten** so fest, dass sie der tatsächlichen Ausrichtung entspricht.

So trägst du die Uhr, um genaue Messungen zu erhalten

Trage die Uhr fest am Unterarm oberhalb des Handgelenks und lass dabei einen Fingerbreit Platz (siehe Abbildung) um genaue Messungen zu erhalten.



- ⚠ Wenn du die Uhr zu eng einstellst, treten unter Umständen Hautreizungen auf. Trägst du sie dagegen zu locker, kann Reibung entstehen.
- ⚠ Schau auf keinen Fall direkt in das Licht des optischen Biosignalsensors. Verhindere zudem, dass Kinder direkt in das Licht des Sensors sehen. Dies kann zu Sehschäden führen.
- ⚠ Sollte sich die Uhr erhitzen, nimm sie ab und lass sie abkühlen. Ein längerer Kontakt mit der heißen Oberfläche der Uhr kann zu Niedertemperaturverbrennungen führen.
- ⚠ Trockne die Uhr und das Armband sorgfältig, bevor du die Körperzusammensetzung und das EKG misst.
- ⚠ Wasser, Staub oder Flecken auf dem Infrarot-Temperatursensor können die Qualität der Messungen beeinträchtigen.
- ⚠ Reinige den Infrarot-Temperatursensor mit einem weichen Tuch oder Wattestäbchen.
- ⚠ Nutze die Pulsfunktion nur zur Messung deines Pulses. Die Genauigkeit des optischen Biosignalsensors kann durch die Umgebung, die Messbedingungen und den körperlichen Zustand des Benutzers beeinträchtigt werden.
- ⚠ Messungen können durch eine niedrige Umgebungstemperatur beeinträchtigt werden. Halte dich daher warm, wenn du deinen Puls im Winter oder bei niedrigen Temperaturen misst.

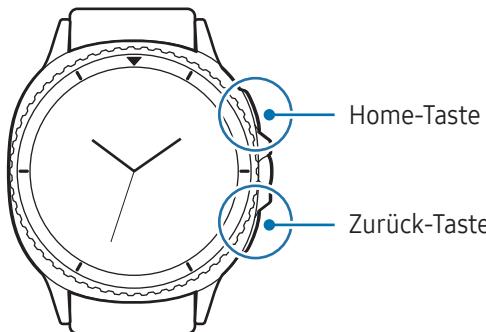


- Wenn du vor der Messung rauchst oder Alkohol trinkst, weicht dein Puls möglicherweise von deinem normalen Puls ab.
- Während der Messung deines Pulses solltest du dich weder bewegen noch reden oder gähnen oder tief atmen. Andernfalls kann es zu ungenauen Ergebnissen bei der Messung des Pulses kommen.
- Sollte dein Puls sehr hoch oder sehr niedrig sein, war die Messung möglicherweise ungenau.
- Die Pulsmessung ist bei Kindern möglicherweise nicht so genau.
- Falls du dünne Handgelenke hast, sitzt die Uhr möglicherweise locker und die Pulsmessung ist möglicherweise ungenau, da das Licht ungleichmäßig reflektiert wird. Trage die Uhr in diesem Fall an der Arminnenseite.
- Sollte die Pulsmessung nicht richtig funktionieren, passe die Position des optischen Biosignalsensors an deinem Handgelenk an, indem du die Uhr weiter nach rechts, links, oben oder unten schiebst. Du kannst die Uhr auch an der Innenseite deines Handgelenks tragen, sodass der Sensor in Kontakt mit deiner Haut ist.
- Sind der optische Biosignalsensor und die elektrischen Biosignalsensoren verschmutzt, wische sie ab und versuche es erneut. Falls Fremdkörper die gleichmäßige Reflexion des Lichts verhindern, ist die Messung möglicherweise ungenau.
- Der optische Biosignalsensor kann durch Tätowierungen, Male und Haare an dem Handgelenk, an dem du die Uhr trägst, beeinträchtigt werden. Das könnte dazu führen, dass die Uhr nicht erkennt, dass du sie trägst, und die Funktionen der Uhr funktionieren möglicherweise nicht richtig. Trage deine Uhr daher an einem Handgelenk, das die Funktionen der Uhr nicht beeinträchtigt.
- Unter Umständen funktionieren die Messfunktionen aufgrund bestimmter Faktoren nicht richtig, z. B. aufgrund der Blockierung des Lichts des optischen Biosignalsensors, abhängig von der Helligkeit deiner Haut, dem Blutfluss unter der Haut und der Sauberkeit des Sensorbereichs.
- Verwende das Ridge-Sportarmband, um genaue Messungen zu erhalten. Das Ridge-Sportarmband ist je nach Modell separat erhältlich.
- Um genaue Messungen zu erhalten, muss die Ausrichtung von Handgelenk und Tasten den Einstellungen auf der Uhr entsprechen. Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Symbol für die Einstellungen (⚙️) → **Allgemein** → **Ausrichtung** an und überprüfe die Position der Tasten und die Art und Weise, wie du die Uhr trägst.

Uhr ein- und ausschalten



Befolge alle Warnungen und Anweisungen autorisierter Personen in Bereichen, in denen drahtlose Geräte verboten sind, z.B. in Flugzeugen und Krankenhäusern.



Uhr einschalten

Halte die Home-Taste einige Sekunden lang gedrückt, um die Uhr einzuschalten.

Beim erstmaligen Einschalten oder Zurücksetzen der Uhr werden auf dem Bildschirm Anweisungen zum Verbinden der Uhr mit deinem Smartphone angezeigt. Weitere Informationen findest du unter [Uhr mit einem Smartphone koppeln](#).

Uhr ausschalten

- 1 Halte gleichzeitig die Home-Taste und die Zurück-Taste gedrückt. Du kannst alternativ auch das QuickPanel öffnen, indem du von der oberen Bildschirmkante nach unten ziehst und das Symbol zum Ausschalten () antippst.
 - 2 Tippe das Symbol zum Ausschalten ().
- Wenn du festlegen möchtest, dass die Uhr ausgeschaltet wird, wenn du die Home-Taste gedrückt hältst, tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Symbol für die Einstellungen () → **Tasten und Gesten** und anschließend die Option **Lange drücken** unter **Home-Taste** an. Wähle dann das **Ausschalten-Menü** aus.

Neustart erzwingen

Wenn die Uhr nicht reagiert, halte die Home-Taste und die Zurück-Taste gleichzeitig mehr als 7 Sekunden lang gedrückt, um sie neu zu starten.

Notrufe und Gesundheitsdaten

Du kannst einen Notruf tätigen oder deine gespeicherten Gesundheitsdaten aufrufen.

- 1 Halte gleichzeitig die Home-Taste und die Zurück-Taste gedrückt. Du kannst alternativ auch das QuickPanel öffnen, indem du von der oberen Bildschirmkante nach unten ziehst und das Symbol zum Ausschalten () antippst.
- 2 Tippe **Notruf** oder **Mediz. Infos** an.
 Starte zum Verwalten deiner Gesundheitsdaten und Notfallkontakte die Anwendung **Galaxy Wearable** auf dem Smartphone und tippe **Uhreneinstellungen** → **Sicherheit und Notfall** an.

Uhr mit einem Smartphone koppeln

Anwendung „Galaxy Wearable“ installieren

Installiere die Anwendung „Galaxy Wearable“ auf dem Smartphone, um deine Uhr zu koppeln.

Je nach Smartphone kannst du die Anwendung „Galaxy Wearable“ aus folgenden Quellen herunterladen:

- Android-Smartphones von Samsung: [Galaxy Store](#)
 - Andere Android-Smartphones: [Play Store](#)
-  • Sie ist kompatibel mit Android-Smartphones, die Google-Dienste unterstützen.
- Die Anwendung „Galaxy Wearable“ kann nur auf Smartphones installiert werden, die eine Synchronisierung mit der Uhr unterstützen. Stelle sicher, dass dein Smartphone mit der Uhr kompatibel ist.
- Die Uhr kann nicht mit einem Tablet oder Computer verbunden werden.

Uhr über Bluetooth mit einem Smartphone verbinden

- 1 Schalte die Uhr ein.
 - 2 Wähle eine zu verwendende Sprache aus und tippe das OK-Symbol () an.
 - 3 Wähle ein Land oder eine Region aus und tippe **Neustart** an.
- Die Uhr wird ausgeschaltet und neu gestartet. Danach werden auf dem Bildschirm Anweisungen zum Verbinden der Uhr mit deinem Smartphone angezeigt.

4 Öffne auf dem Smartphone die Anwendung **Galaxy Wearable**.

Falls du nicht die aktuelle Version der Anwendung „Galaxy Wearable“ hast, aktualisiere sie.

5 Tippe **Starten** an.

6 Wähle die Uhr auf dem Bildschirm aus.

Falls deine Uhr nicht angezeigt wird, tippe **Hilfe erhalten** an.

7 Befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm, um die Verbindung herzustellen.

Tippe zum Abschließen der Kopplung die Option **Starten** an und folge der Anleitung auf dem Bildschirm, um mehr über die grundlegende Steuerung der Uhr zu erfahren.



- Der Bildschirm der Ersteinrichtung kann sich je nach Region unterscheiden.
- Die Verbindungsmethoden variieren möglicherweise je nach Region, Modell, Smartphone und Softwareversion.
- Die Uhr ist kleiner als herkömmliche Smartphones, sodass die Qualität der Netzwerkverbindung möglicherweise schlechter ist, insbesondere in Bereichen mit schwachem Signal oder schlechtem Empfang. Wenn keine Bluetooth-Verbindung möglich ist, ist deine Mobilfunk- oder Internetverbindung möglicherweise schlecht oder kann sogar unterbrochen werden.
- Wenn du die Uhr erstmals oder nach dem Zurücksetzen mit einem Smartphone koppelst, entleert sich der Akku der Uhr während der Synchronisation von Daten (z. B. Kontakten) möglicherweise schneller.
- Die unterstützten Smartphones und Funktionen variieren möglicherweise je nach Region, Mobilfunkanbieter oder Gerätehersteller.
- Wenn du keine Bluetooth-Verbindung zwischen der Uhr und deinem Smartphone herstellen kannst, wird auf dem Uhrenbildschirm oben das Symbol „Vom Smartphone getrennt“ (🚫) angezeigt.

Uhr mit einem neuen Smartphone verbinden

Du kannst die Uhr mit einem neuen Smartphone verbinden, das das gleiche Google-Konto verwendet wie das vorherige Smartphone, ohne die Daten der Uhr zurücksetzen zu müssen.

1 Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Symbol für die Einstellungen (⚙️) → **Allgemein** → **Uhr zum neuen Telefon übertragen** → das OK-Symbol (✓) an.

2 Öffne auf dem neuen Smartphone die Anwendung **Galaxy Wearable**, um die Verbindung zur Uhr herzustellen.



Wenn du deine Uhr nach dem Zurücksetzen mit einem neuen Smartphone verbinden möchtest, tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Symbol für die Einstellungen (⚙️) und dann **Allgemein** → **Zurücksetzen** an.

Remote-Verbindung

Die Uhr und das Smartphone werden über Bluetooth miteinander verbunden. Du kannst dein Smartphone per Fernverbindung mit der Uhr synchronisieren, auch wenn keine Bluetooth-Verbindung besteht. Die Fernverbindung nutzt Mobilfunk oder WLAN.

Öffne zum Aktivieren dieser Funktion auf dem Smartphone die Anwendung **Galaxy Wearable** und tippe **Uhreneinstellungen** → **Erweiterte Funktionen** → **Remote-Verbindung** und anschließend den Schalter an.

Netzwerke verwenden

Du kannst Netzwerke wie ein WLAN-, Bluetooth- oder NFC-Netzwerk oder ein Mobilfunknetz verwenden.

Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Symbol für die Einstellungen (⚙) → **Verbindungen** an, tippe das gewünschte Netzwerk an und tippe anschließend den Schalter an, um die Funktion zu aktivieren. Wenn du das Netzwerk nicht verwendest, tippe den Schalter an, um es zu deaktivieren.

Tippe beim mobilen Netzwerk **Mobile Netze** und anschließend **Automatisch**, **Immer ein** oder **Mobiltarife** an. Wenn du das Netzwerk nicht verwendest, tippe **Immer aus** an.



Einige Funktionen sind möglicherweise je nach Modell nicht verfügbar.

Konten zur Uhr hinzufügen

Registriere deinen Samsung Account oder dein Google-Konto auf dem verbundenen Smartphone und füge ihn bzw. es deiner Uhr hinzu, um auf die Funktionen der Uhr zuzugreifen.

Samsung Account auf deiner Uhr registrieren

- 1 Öffne auf dem Smartphone die Anwendung **Galaxy Wearable**.
- 2 Tippe **Uhreneinstellungen** → **Konten und Sicherung** an.
- 3 Tippe **Samsung Account** an und befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm, um dich bei deinem Samsung Account anzumelden.

Nach der Anmeldung kannst du den registrierten Samsung Account prüfen.

Google-Konto zur Uhr hinzufügen

- 1 Öffne auf dem Smartphone die Anwendung **Galaxy Wearable**.
- 2 Tippe **Uhreneinstellungen** → **Konten und Sicherung** an.
- 3 Tippe **Google-Konto** an.
- 4 Tippe **Google-Konto hinzufügen** an und befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm, um dein Google-Konto über das Smartphone zur Uhr hinzuzufügen.

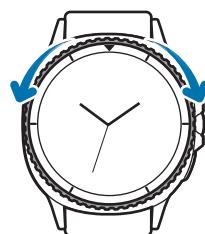
Bildschirm bedienen

Lünette

Deine Uhr verfügt entweder über eine Touch-Lünette oder eine drehbare Lünette. Drehe die Lünette mit zwei Fingern im oder gegen den Uhrzeigersinn, oder streiche über die Touch-Lünette, um verschiedene Funktionen der Uhr zu steuern.



Touch-Lünette
(Galaxy Watch8)



Drehbare Lünette
(Galaxy Watch8 Classic)

- **Durch Bildschirme blättern:** Lünette drehen oder darüber streichen, um andere Bildschirme aufzurufen.
 - **Von Element zu Element springen:** Lünette drehen oder darüber streichen, um von Element zu Element zu springen.
 - **Eingabewert anpassen:** Lünette drehen oder darüber streichen, um Lautstärke oder Helligkeit anzupassen. Beim Einstellen der Helligkeit wird der Bildschirm heller, wenn du die Lünette im Uhrzeigersinn drehst bzw. im Uhrzeigersinn darüber streichst.
 - **Telefon- und Alarmfunktion verwenden:** Drehe die Lünette im Uhrzeigersinn oder streiche im Uhrzeigersinn darüber, um eingehende Anrufe anzunehmen oder einen Alarm zu deaktivieren. Drehe die Lünette gegen den Uhrzeigersinn oder streiche gegen den Uhrzeigersinn darüber, um eingehende Anrufe abzulehnen oder die Schlummerfunktion für einen Alarm zu aktivieren.
- !**
- Stelle sicher, dass der Bereich um die drehbare Lünette nicht durch Fremdkörper wie Staub oder Sand verunreinigt ist.
 - Verwende die drehbare Lünette nicht in der Nähe von magnetischen Substanzen wie Magneten oder magnetischen Armbändern. Die drehbare Lünette funktioniert aufgrund von magnetischen Interferenzen möglicherweise nicht ordnungsgemäß.



Falls die Lünette nicht funktioniert, nimm die Uhr nicht auseinander, sondern wende dich an ein Servicecenter von Samsung oder ein autorisiertes Servicecenter.

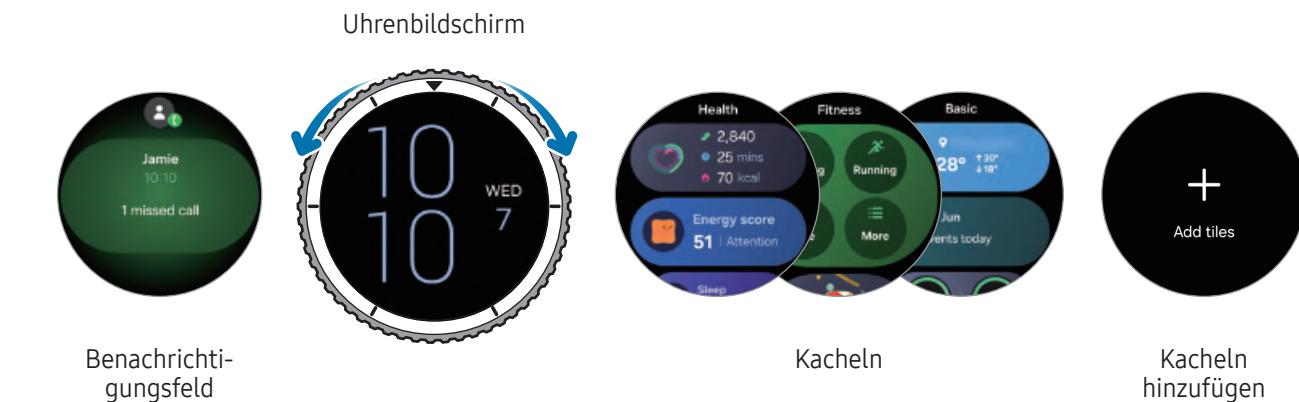
Bildschirm

- Antippen: Tippe den Bildschirm an.
 - Berühren und angetippt lassen: Berühre einen Bereich auf dem Bildschirm und lasse ihn etwa 2 Sekunden lang angetippt.
 - Ziehen: Berühre ein Element, lasse es angetippt und ziehe es an die gewünschte Position.
 - Doppelt antippen: Tippe den Bildschirm zweimal an.
 - Streichen: Streiche nach oben, unten, links oder rechts.
 - Spreizen und zusammenführen: Spreize zwei Finger auf dem Bildschirm oder führe sie zusammen, um den Zoom zu verwenden.
-  • Der Bildschirm darf nicht mit anderen elektrischen Geräten in Kontakt kommen. Elektrostatische Entladungen können Fehlfunktionen des Bildschirms verursachen.
- Tippe nicht mit scharfen Gegenständen auf den Bildschirm und übe keinen starken Druck mit den Fingerspitzen oder anderen Gegenständen darauf aus, um Schäden daran zu vermeiden.
 - Es wird empfohlen, keine statischen Grafiken über längere Zeiträume auf dem gesamten Bildschirm oder einem Teil davon zu verwenden. Andernfalls kann es zu Nachbildern (Einbrennen des Bildschirms) oder Geisterbildern kommen.
-  • Möglicherweise erkennt die Uhr Toucheingaben nahe am Rand des Bildschirms nicht, wenn die Toucheingabe außerhalb des Erkennungsbereichs ausgeführt wird.
- Die Touch-Erkennung ist möglicherweise nicht verfügbar, wenn der Wassersperrmodus aktiviert ist.

Bildschirmaufteilung

Der Uhrenbildschirm ist der Ausgangspunkt für den Startbildschirm und besteht aus mehreren Seiten.

Du kannst die Kacheln anzeigen oder das Benachrichtigungsfeld öffnen, indem du auf dem Bildschirm nach links oder rechts streichst oder die Lünette verwendest.



Die verfügbaren Bereiche und Kacheln sowie ihre Anordnung variieren möglicherweise je nach Softwareversion.

Kacheln verwalten

Du kannst den Kacheln Widgets hinzufügen, um bequem auf die gewünschten Funktionen zuzugreifen.

Tippe **Kacheln hinzufügen** an und wähle die Widgets aus, die du hinzufügen möchtest.

Wenn du eine Kachel angetippt lässt, kannst du auf den Bearbeitungsmodus zugreifen und die Anordnung der Kacheln ändern oder Kacheln entfernen.

- **Kachel verschieben:** Lass eine Kachel angetippt, um sie an die gewünschte Position zu ziehen.
- **Kachel entfernen:** Tippe auf der Kachel das Löschen-Symbol (⊖) an, um sie zu entfernen.

Wenn du die Anordnung der Widgets ändern oder ein Widget entfernen möchtest, lässt du eine Kachel angetippt und tipps dann **Bearbeiten** an.

- **Widget verschieben:** Lass ein Widget angetippt, um es an die gewünschte Position zu ziehen.
- **Widget entfernen:** Tippe auf dem Widget das Löschen-Symbol (⊖) an, um es zu entfernen.

Bildschirm ein- und ausschalten

Bildschirm einschalten

Zum Einschalten des Bildschirms hast du folgende Möglichkeiten:

- **Bildschirm mithilfe der Tasten einschalten:** Drücke die Home- oder die Zurück-Taste.
- **Bildschirm durch Heben der Hand einschalten:** Hebe die Hand, an der du die Uhr trägst. Falls sich der Bildschirm durch Heben der Hand nicht einschalten lässt, tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Symbol für die Einstellungen (⚙️) an, tippe **Anzeige** an und tippe dann den Schalter **Zum Aktivieren Hand heben** unter **Bildschirmaktivierung** an, um die Funktion zu aktivieren.
- **Bildschirm durch Antippen des Bildschirms einschalten:** Tippe den Bildschirm an. Falls sich der Bildschirm nicht durch Antippen einschalten lässt, tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Symbol für die Einstellungen (⚙️) und anschließend **Anzeige** an. Tippe dann den Schalter **Zum Aktiv. Bilds. berühren** unter **Bildschirmaktivierung** an, um die Funktion zu aktivieren.
- **Bildschirm mithilfe der Lünette einschalten:** Drehe die Lünette. Falls sich der Bildschirm durch Drehen der Lünette nicht einschalten lässt, tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Symbol für die Einstellungen (⚙️) und dann **Anzeige** an. Tippe dann den Schalter **Zum Aktiv. Lünette drehen** unter **Bildschirmaktivierung** an, um die Funktion zu aktivieren (Galaxy Watch8 Classic).

Bildschirm ausschalten

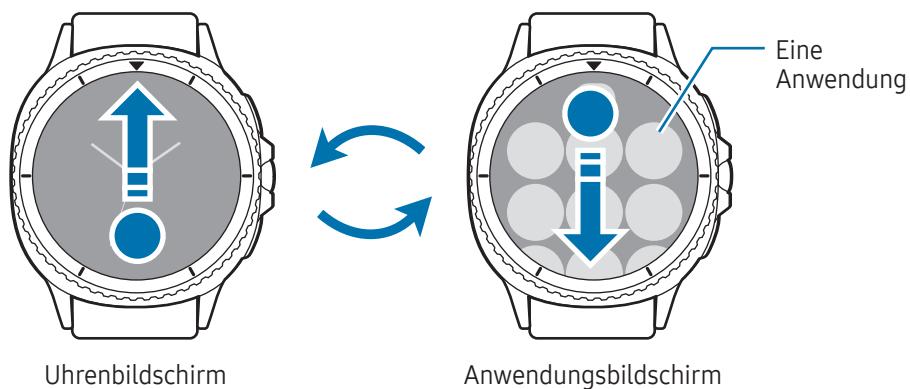
Bedecke den Bildschirm mit der Handfläche oder einem anderen Gegenstand, um ihn auszuschalten. Der Bildschirm wird automatisch ausgeschaltet, wenn die Uhr eine gewisse Zeit lang nicht verwendet wurde.

Bildschirm wechseln

Zwischen dem Uhren- und dem Anwendungsbildschirm wechseln

Streiche auf dem Uhrenbildschirm nach oben, um den Anwendungsbildschirm zu öffnen.

Streiche auf dem Anwendungsbildschirm nach unten, um zum Uhrenbildschirm zurückzukehren. Wahlweise kannst du auch die Home- oder Zurück-Taste drücken.



Zum vorherigen Bildschirm zurückkehren

Streiche auf dem Bildschirm nach rechts oder drücke die Zurück-Taste, um zum vorherigen Bildschirm zurückzukehren.

Anwendungsbildschirm

Auf dem Anwendungsbildschirm werden Symbole für alle auf der Uhr installierten Anwendungen angezeigt.

 Die verfügbaren Anwendungen variieren möglicherweise je nach Softwareversion.

Anwendungen öffnen

Tippe auf dem Anwendungsbildschirm ein Anwendungssymbol an, um die entsprechende Anwendung zu öffnen.

Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Symbol „Aktuelle Anwendungen“ () an, um eine Anwendung aus der Liste der aktuellen Anwendungen zu öffnen.

Anwendungen schließen

- 1 Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Symbol „Aktuelle Anwendungen“ (O) an.
- 2 Verwende die Lünette oder streiche auf dem Bildschirm nach links oder rechts, um zur Anwendung zu wechseln, die geschlossen werden soll.
- 3 Streiche auf der Anwendung nach oben, um sie zu schließen.

Durch Antippen von **Alle schließen** kannst du alle offenen Anwendungen schließen.

Anwendungsbildschirm bearbeiten

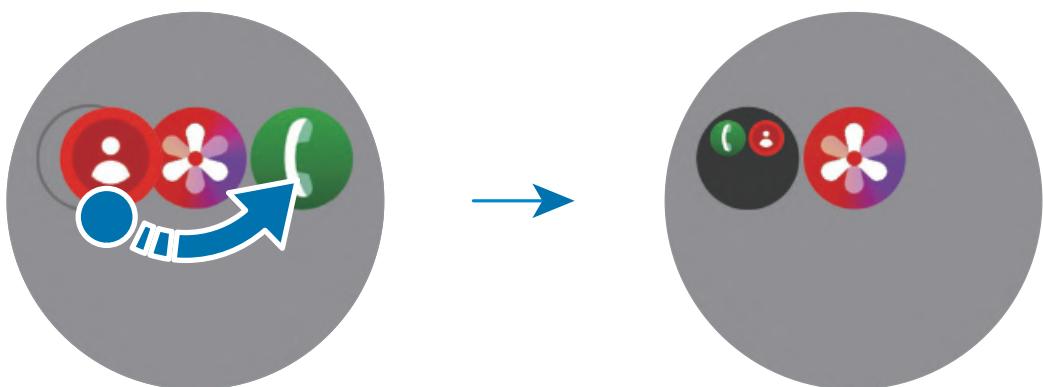
Elemente verschieben

Ziehe ein Element an die gewünschte Position.

Ordner erstellen

Ziehe eine Anwendung auf eine andere Anwendung.

Ein Ordner mit den ausgewählten Anwendungen wird erstellt. Tippe **Ordnername** an und gib den Namen des Ordners ein.



- **Weitere Anwendungen hinzufügen**

Tippe im Ordner das Symbol zum Hinzufügen von Apps zum Ordner (+) an. Markiere die Anwendungen, die du hinzufügen möchtest, und tippe **OK** an. Du kannst Anwendungen auch hinzufügen, indem du sie in den Ordner ziehst.

- **Anwendungen aus einem Ordner verschieben**

Ziehe eine Anwendung an die gewünschte Position außerhalb des Ordners.

- **Ordner löschen**

Lass einen Ordner angetippt und tippe dann **Löschen** → das OK-Symbol (✓) an. Es wird nur der Ordner gelöscht. Die Anwendungen aus dem Ordner werden auf dem Anwendungsbildschirm angezeigt.

Anzeige des Anwendungsbildschirms einstellen

Wähle eine Option, um Anwendungen auf dem Anwendungsbildschirm in einer Gitter- oder Listenansicht anzuzeigen. Tippe unten auf dem Anwendungsbildschirm auf **Ansicht festl.** und wähle unter **Ansicht** die gewünschte Option.

Wenn du auf den Schalter **Empfohlene Apps basierend auf der Nutzung anzeigen** tippst, um ihn zu aktivieren, erhältst du oben auf dem Anwendungsbildschirm Empfehlungen für Anwendungen, die auf der Nutzung deiner Uhr basieren.

Sperrbildschirm

Nutze die Bildschirmsperrfunktion, um deine Daten zu schützen, z. B. auf der Uhr gespeicherte personenbezogene Daten. Wenn diese Funktion aktiviert ist, musst du die Uhr jedes Mal entsperren, wenn du sie verwenden möchtest. Wenn du die Uhr jedoch einmal entsperrst, während du sie trägst, bleibt sie entsperrt.

Bildschirmsperre einrichten

Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Symbol für die Einstellungen (⚙) → **Sicherheit/Datenschutz** → **Sperrtyp** an und wähle die Methode zum Sperren aus.

- **Muster:** Ein Muster mit mindestens vier Punkten zeichnen, um den Bildschirm zu entsperren.
- **PIN:** Eine PIN mit Ziffern eingeben, um den Bildschirm zu entsperren.

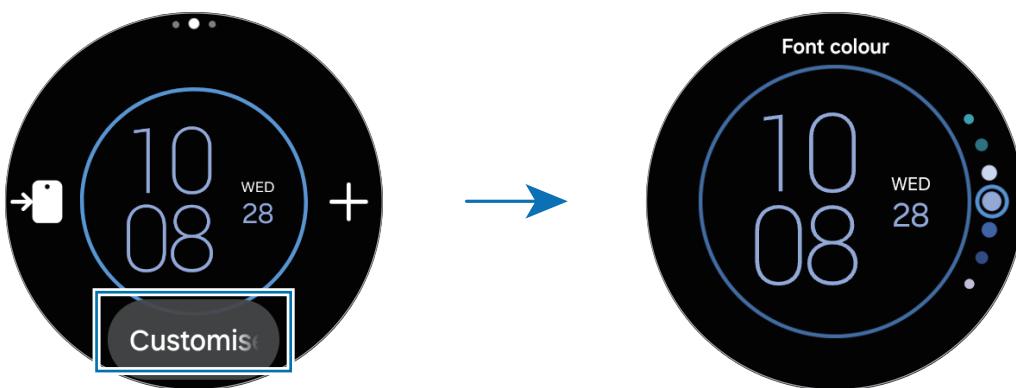
Uhr

Uhrenbildschirm

Du kannst die aktuelle Uhrzeit oder andere Informationen anzeigen. Wenn du dich nicht auf dem Uhrenbildschirm befindest, drücke die Home-Taste, um zum Uhrenbildschirm zurückzukehren.

Ziffernblatt ändern

- 1 Lass den Uhrenbildschirm angetippt und tippe **Ziffernblatt hinzufügen** an.
- 2 Verwende die Lünette oder streiche auf dem Bildschirm nach oben oder unten und wähle dann ein Ziffernblatt aus.
Wenn du **Mehr Ziffernblätter in Google Play** antippst, kannst du weitere Ziffernblätter herunterladen.
- 3 Tippe **Anpassen** an, um das Ziffernblatt anzupassen. Wische auf dem Bildschirm nach links oder rechts, um zu einem Element zu navigieren, das du anpassen möchtest, und wähle dann mit der Lünette oder durch Nach-oben- oder Nach-unten-Streichen auf dem Bildschirm die gewünschte Farbe und andere Optionen aus. Zum Festlegen von Komplikationen tippe die gewünschten Bereiche an.



 Du kannst das Ziffernblatt auch über das Smartphone ändern und anpassen. Öffne die Anwendung **Galaxy Wearable** auf dem Smartphone und tippe **Ziffernblätter** an.

Modus für schlechte Lichtverhältnisse einschalten

Einige Ziffernblätter verfügen über den Modus für schlechte Lichtverhältnisse. Wenn der Modus für schlechte Lichtverhältnisse aktiviert ist, werden die Helligkeit und die Farben des Ziffernblatts angepasst, damit das Ziffernblatt bei Nacht oder schlechten Lichtverhältnissen besser zu erkennen ist, was die Augen entlastet.

- 1 Lass den Uhrenbildschirm angetippt und tippe **Ziffernblatt hinzufügen** an.
- 2 Wähle **Sporty Classic** oder **Heritage Classic** unter **Classic**.
- 3 Tippe **Anpassen** an.
- 4 Wische auf dem Bildschirm nach links oder rechts, um zum Element **Schwachlichtmodus** zu navigieren.
- 5 Tippe den Bildschirm an, um für den Modus für schlechte Lichtverhältnisse die Option **Autom.** oder **Ein** festzulegen.

Ziffernblatt mit Bild individualisieren

Importiere ein Bild von deinem Smartphone und verwende es als Ziffernblatt. Weitere Informationen zum Importieren von Bildern von einem Smartphone findest du unter [Auf deiner Uhr gespeicherte Bilder verwalten](#).

- 1 Lass den Uhrenbildschirm angetippt und tippe **Ziffernblatt hinzufügen** an.
- 2 Wähle unter **Fotos** ein Ziffernblatt aus.
- 3 Tippe **Anpassen** an.
- 4 Wische auf dem Bildschirm nach links oder rechts, um den **Hintergrund** oder das **Foto** zu bewegen.
- 5 Tippe den Bildschirm an, wähle ein Bild aus, das du als Ziffernblatt verwenden möchtest, und tippe **OK** an.
Tippe zum Vergrößern oder Verkleinern eines Bilds das Bild zweimal an oder spreize die Finger bzw. führe sie zusammen. Wenn das Bild vergrößert ist, streiche auf der Uhr nach links oder rechts, damit ein anderer Bildausschnitt angezeigt wird.
-  Wenn du mehrere Bilder gleichzeitig auswählen möchtest, lass ein Bild angetippt, wähle Bilder mithilfe der Lünette aus oder streiche auf dem Bildschirm nach links oder rechts. Tippe dann auf das Fertig-Symbol (✔). Zum Hinzufügen zusätzlicher Bilder nach der Auswahl von Bildern tippst du **Foto hinzufügen** an.
- 6 Tippe **OK** an.
- 7 Streiche über den Bildschirm, um andere Elemente zu ändern, z. B. Komplikationen, und auf den vorherigen Bildschirm zurückzukehren.
Das Bild wird auf dem Bildschirm der Uhr angezeigt. Wenn du für das Ziffernblatt **Fotos** wählst und mindestens zwei Bilder hinzufügst, werden die hinzugefügten Bilder abwechselnd angezeigt, wenn du den Bildschirm antippst.

Always On Display-Funktion aktivieren

Lege fest, dass der Uhrenbildschirm sowie die Bildschirme einiger Anwendungen immer aktiviert bleiben sollen, während du die Uhr trägst. Wenn du diese Funktion nutzt, wird der Akku deutlich schneller leer.

Öffne zum Deaktivieren dieser Funktion das QuickPanel, indem du von der oberen Bildschirmkante nach unten ziehest und das Symbol für das Always On Display (⌚) antippst. Du kannst auch auf dem Anwendungsbildschirm das Symbol für die Einstellungen (⚙️) → **Anzeige** und dann den Schalter **Always On Display** antippen, um die Funktion zu aktivieren.

Modus „Nur Uhr“ aktivieren

Im Modus „Nur Uhr“ wird lediglich die Uhrzeit angezeigt, während alle anderen Funktionen nicht verwendet werden können.

Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Symbol für die Einstellungen (⚙️) → **Akku** → **Nur Uhrfunktion** an. Tippe dann die Option **Einschalten** an.

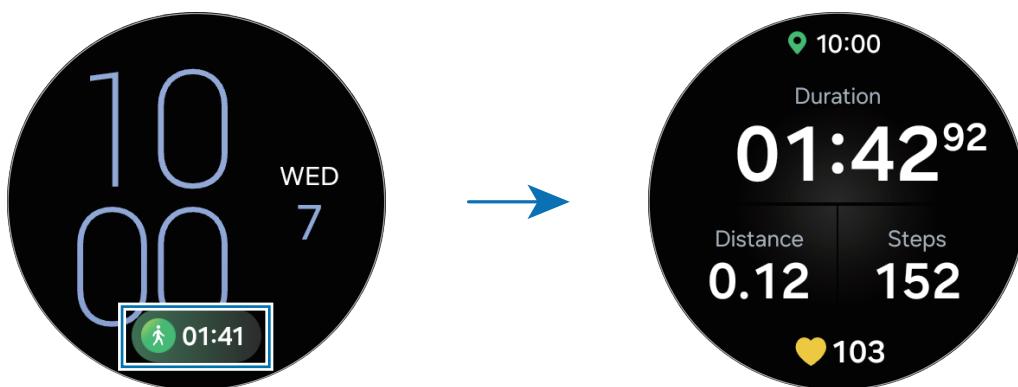
Halte die Home-Taste gedrückt, um den Modus „Nur Uhr“ zu deaktivieren. Du kannst die Uhr auch auf die induktive Ladestation legen, um sie bis zu einem bestimmten Niveau aufzuladen. Die Uhr wird ausgeschaltet und dann wieder aktiviert.

 Der Modus „Nur Uhr“ wird automatisch aktiviert, wenn der Akku unter 1 % fällt. Der Modus „Nur Uhr“ schaltet sich automatisch aus, wenn der Akku bis zu einem bestimmten Niveau aufgeladen wurde.

NowBar-Funktion verwenden

Bei einigen Funktionen, etwa wenn du ein Workout aufnimmst oder eine Sprachaufnahme erstellst und die Home-Taste drückst, um den Uhrenbildschirm zu öffnen, wird unten auf dem Uhrenbildschirm die NowBar angezeigt, das die aktuell verwendete Funktion zeigt.

Tippe die NowBar an, um wieder den Bildschirm der Funktion aufzurufen, die du verwendest, und ihn direkt zu öffnen.

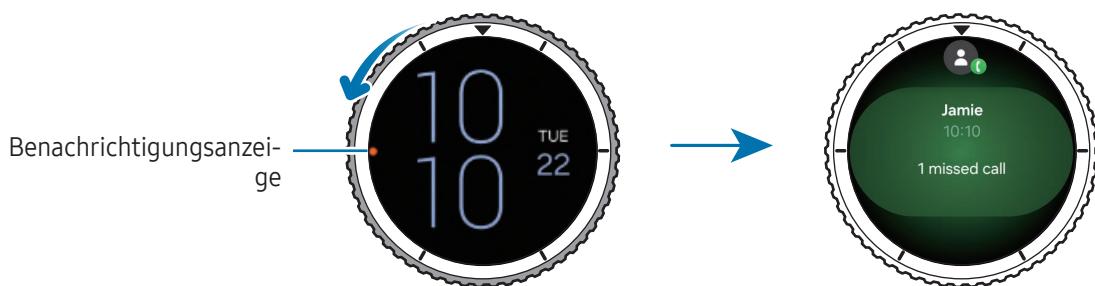


Benachrichtigungen

Benachrichtigungsfeld

Über das Benachrichtigungsfeld kannst du Benachrichtigungen (z. B. neue Nachrichten oder Anrufe in Abwesenheit) anzeigen. Drehe die Lünette gegen den Uhrzeigersinn oder streiche gegen den Uhrzeigersinn darüber, während du dich auf dem Uhrenbildschirm befindest. Alternativ streichst du auf dem Bildschirm nach rechts, um das Benachrichtigungsfeld zu öffnen.

Bei neuen Benachrichtigungen erscheint eine orangefarbene Benachrichtigungsanzeige auf dem Uhrenbildschirm. Falls die Benachrichtigungsanzeige nicht angezeigt wird, tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Symbol für die Einstellungen (⚙️) → **Benachrichtigungen** → **Erweiterte Einstellungen** und dann den Schalter **Neue Benachrichtigungsanzeige auf Ziffernblatt** an, um die Funktion zu aktivieren.



- Du erhältst nur dann Benachrichtigungen, wenn du die Uhr trägst.
- Du kannst auf der Uhr keine Benachrichtigungen empfangen, während du dein Smartphone verwendest. Wenn du Benachrichtigungen auf deiner Uhr erhalten möchtest, auch wenn du dein Smartphone verwendest, tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Symbol für die Einstellungen (⚙️) und anschließend auf **Benachrichtigungen** → **Telefonbenachrichtigungen auf Uhr** und wähle dann **Immer auf beiden anzeigen**.

Eingehende Benachrichtigungen überprüfen

Wenn eine Benachrichtigung eingeht, werden Informationen zur Benachrichtigung angezeigt, z. B. der Typ und die Uhrzeit, zu der sie empfangen wurde. Wenn mehr als zwei Benachrichtigungen eingehen, kannst du die restlichen Benachrichtigungen anzeigen, indem du die Lünettewendest oder auf dem Bildschirm nach links oder rechts streichst.

Tippe die Benachrichtigung an, um Details anzuzeigen.

Benachrichtigungen löschen

Streiche auf dem Bildschirm nach oben, während die Benachrichtigung angezeigt wird.

Anwendungen zum Empfangen von Benachrichtigungen auswählen

Wähle aus, von welchen Anwendungen (Smartphone oder Uhr) du auf der Uhr Benachrichtigungen erhalten möchtest.

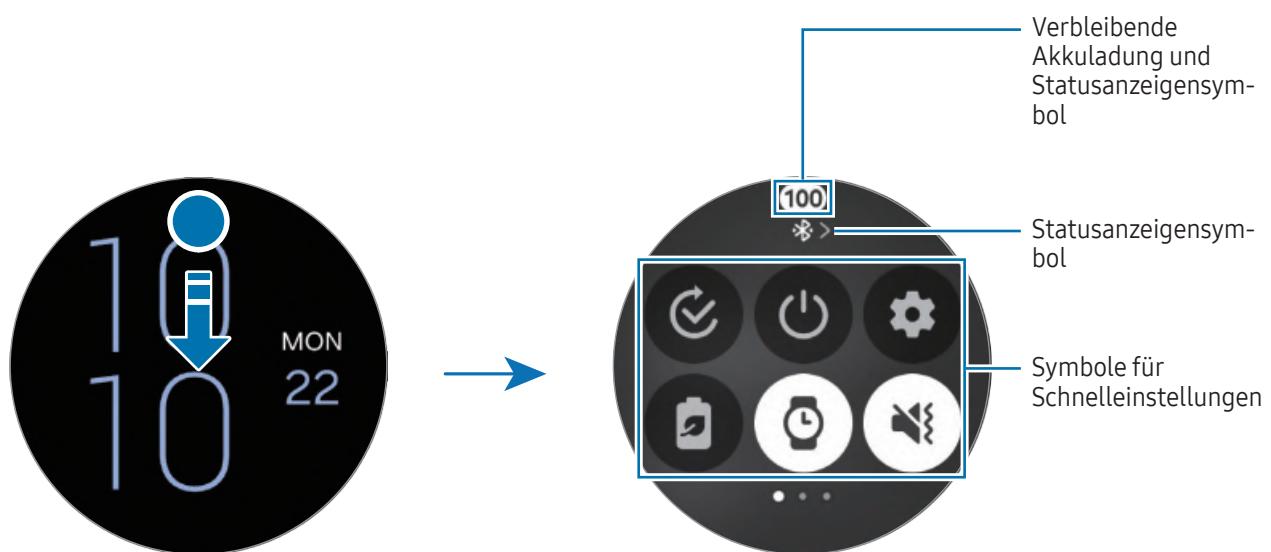
- 1 Öffne auf dem Smartphone die Anwendung **Galaxy Wearable**.
- 2 Tippe **Uhreneinstellungen** → **Benachrichtigungen** → **App-Benachrichtigungen** an.
- 3 Tippe in der Liste der Anwendungen den Schalter neben Anwendungen an, um Benachrichtigungen zu erhalten.

QuickPanel

Im QuickPanel siehst du den aktuellen Status der Uhr und kannst Einstellungen konfigurieren.

Ziehe vom oberen Bildschirmrand nach unten, um das QuickPanel zu öffnen. Streiche zum Schließen des QuickPanels auf dem Bildschirm nach oben.

Verwende die Lünette oder streiche auf dem Bildschirm nach links oder rechts, um zum nächsten oder vorherigen QuickPanel zu wechseln.



Statusanzeigensymbole überprüfen

Oben auf dem QuickPanel erscheinen Statusanzeigensymbole, von denen du den aktuellen Status der Uhr ablesen kannst. Die häufigsten Symbole sind in der folgenden Tabelle aufgelistet.

Symbol	Bedeutung
	Bluetooth verbunden
	Signalstärke
	Mit LTE-Netz verbunden
	Mit WLAN verbunden
	Uhr und Smartphone sind remote miteinander verbunden
	Akkuladestand



- Bestimmte Statusanzeigensymbole, z. B. wenn du bestimmte Modi verwendest oder die Uhr auflädst, erscheinen auch oben auf dem Uhrenbildschirm. Um die Statusanzeigensymbole auf dem Uhrenbildschirm auszublenden, tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Symbol für die Einstellungen (⚙️) und anschließend **Erweiterte Funktionen → Statusindikatoren** an. Wähle dann **Nach 2 Sekunden ausblenden** aus.
- Die Statusanzeigensymbole sehen je nach Region, Mobilfunkanbieter und Modell möglicherweise anders aus.

Symbole für Schnelleinstellungen überprüfen

Die Symbole für die Schnelleinstellungen werden auf dem QuickPanel angezeigt. Tippe das Symbol an, um die Grundeinstellungen zu ändern oder die Funktion zu starten. Du kannst detailliertere Einstellungen aufrufen, indem du ein Symbol für Schnelleinstellungen angetippt lässt.

Weitere Informationen zum Hinzufügen oder Entfernen der Symbole für Schnelleinstellungen im QuickPanel findest du unter [QuickPanel bearbeiten](#).

Symbol	Bedeutung
	Moduseinstellungen öffnen
	Ein/Aus-Menü öffnen
	Einstellungen öffnen
	Energiesparmodus aktivieren

Symbol	Bedeutung
	Always On Display-Funktion aktivieren
/ /	Ton-, Vibrations- oder Stumm-Modus aktivieren
	Taschenlampe einschalten
	Helligkeit einstellen
	Nicht-stören-Modus aktivieren
	Lautstärkeeinstellungen öffnen
	Mit WLAN verbinden
	Wassersperrmodus aktivieren
	Flugmodus aktivieren
	Bluetooth-Audio verbinden
	Funktion „Mein Handy finden“ starten
	GPS-Funktion aktivieren
	Mit Mobilfunknetzwerk verbinden (nur mobilfunkfähige Modelle)
	NFC-Funktion aktivieren
	Berührungsempfindlichkeitsfunktion aktivieren
	Mit Bluetooth verbinden (nur mobilfunkfähige Modelle)



- Das Symbol für die Modi () sieht unter Umständen je nach laufendem Modus anders aus und du kannst den Modus deaktivieren, indem du das Symbol antippst, wenn der Modus verwendet wird.
- Die Symbole für Schnelleinstellungen sehen abhängig von der Softwareversion des verbundenen Smartphones ggf. anders aus.

QuickPanel bearbeiten

Tippe das Bearbeiten-Symbol (+) an, um auf den Bearbeitungsmodus zuzugreifen und die Platzierung des Symbols für Schnelleinstellungen zu ändern, oder das Symbol für Schnelleinstellungen hinzuzufügen oder zu entfernen.

- **Symbol für Schnelleinstellungen verschieben:** Lass ein Symbol für Schnelleinstellungen angetippt, um es an die gewünschte Position zu ziehen.
- **Symbol für Schnelleinstellungen hinzufügen:** Tippe auf dem Symbol für Schnelleinstellungen das Hinzufügen-Symbol (+) an, um es hinzuzufügen.
- **Symbol für Schnelleinstellungen entfernen:** Tippe auf dem Symbol für Schnelleinstellungen das Löschen-Symbol (-) an, um es zu entfernen.

Text eingeben

Tastaturlayout

Bei der Texteingabe wird eine Tastatur eingeblendet.



- Der Texteingabebildschirm variiert möglicherweise je nach gestarteter Anwendung.
- Die Texteingabe wird nicht für alle Sprachen unterstützt. Zum Eingeben eines Texts musst du die Eingabesprache in eine der unterstützten Sprachen ändern.

Eingabesprache ändern

Ziehe das Symbol „Eingabemodi und Einstellungen“ (—) nach oben, tippe das Symbol für die Einstellungen (⚙️) → **Eingabesprachen** → **Verwalten von Sprachen** an und wähle dann die zu verwendenden Sprachen aus. Bei Auswahl von zwei Sprachen kannst du zwischen den Eingabesprachen wechseln, indem du auf der Leertaste nach links oder rechts streichst. Du kannst bis zu zwei Sprachen hinzufügen.

-  Du kannst die Eingabesprache auch festlegen, indem du auf dem Anwendungsbildschirm das Symbol für die Einstellungen (⚙️) und dann **Allgemein** → **Samsung-Tastatur** → **Eingabesprachen** → **Verwalten von Sprachen** antippst.

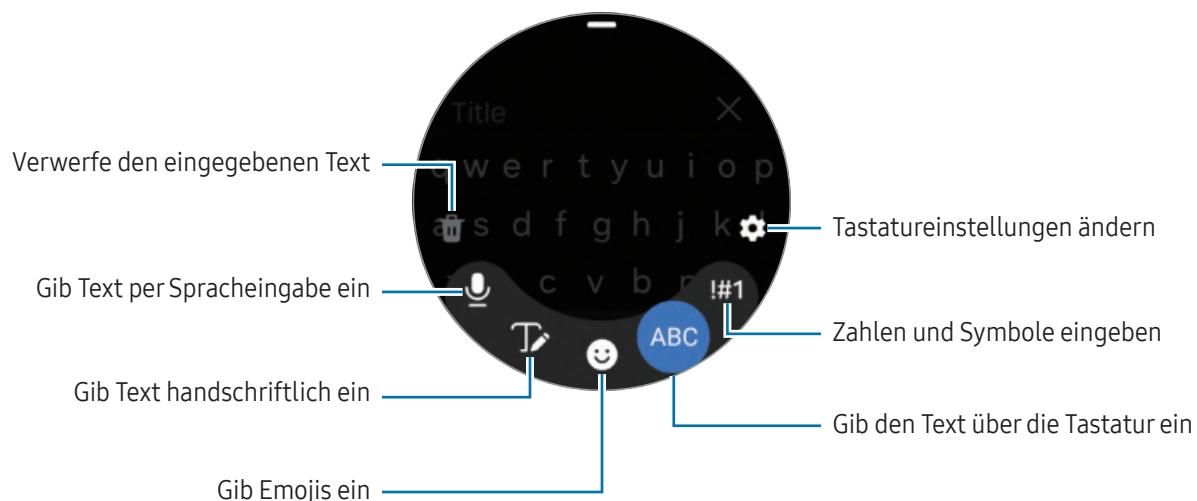
Tastaturtyp ändern

Ziehe das Symbol „Eingabemodi und Einstellungen“ (—) nach oben, tippe das Symbol für die Einstellungen (⚙️) → **Eingabesprachen** an, wähle eine Sprache aus und wähle dann die gewünschte Tastatur aus.

-  Auf der **3 x 4**-Tastatur sind einer Schaltfläche drei bis vier Zeichen zugeordnet. Tippe zum Eingeben eines Zeichens die entsprechende Schaltfläche so oft an, bis das gewünschte Zeichen erscheint.

Weitere Tastaturfunktionen

Ziehe das Symbol „Eingabemodi und Sprachen“ (—) auf dem Tastaturlbildschirm nach oben, um zusätzliche Tastaturfunktionen zu verwenden.



- Einige Funktionen sind möglicherweise je nach Sprache, Mobilfunkanbieter oder Modell nicht verfügbar.
- Die Funktion, Text per Spracheingabe einzugeben, kann auch direkt über einen beliebigen anderen Texteingabebildschirm gestartet werden, indem du die Home-Taste gedrückt hältst. Wenn du diese Funktion verwenden möchtest, tippe auf dem Anwendungsbildschirm auf das Symbol für die Einstellungen (⚙️) und dann anschließend auf **Tasten und Gesten**, dann auf **Lange drücken** unter **Home-Taste** und wähle dann **Bixby** aus.

Anwendungen und Funktionen

Anwendungen installieren und verwalten

Play Store

Hier kannst du Anwendungen kaufen und herunterladen.

Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Symbol „Play Store“ () an. Du kannst Anwendungen nach Kategorie durchsuchen oder das Suchsymbol () antippen und nach einem Schlüsselwort suchen.



- Registriere das Google-Konto auf der Uhr, um den Play Store zu verwenden. Weitere Informationen findest du unter [Google-Konto zur Uhr hinzufügen](#).
- Wenn du die Einstellungen zur automatischen Aktualisierung ändern möchtest, tippe **Einstellungen** und dann **Automatische App-Updates** an, um die Funktion ein- bzw. auszuschalten.
- Wenn du eine Anwendung auf dein Smartphone herunterlädst und es eine Begleitanwendung für die Uhr gibt, ist sie möglicherweise automatisch auf der Uhr installiert.

Anwendungen verwalten

Anwendungen deinstallieren oder deaktivieren

Öffne auf deinem Smartphone die Anwendung **Galaxy Wearable**, tippe **Uhreneinstellungen** → **Apps** und dann eine Anwendung an und wähle eine Option aus.

- **Deinstall.:** Heruntergeladene Anwendungen deinstallieren.
- **Deaktiv.:** Ausgewählte Standardanwendungen deaktivieren, die nicht von der Uhr deinstalliert werden können.
 - Einige Anwendungen unterstützen diese Funktion möglicherweise nicht.
 - Einige Anwendungen lassen sich entfernen, indem du sie auf dem Anwendungsbildschirm der Uhr angetippt lässt und dann **Deinstallieren** antippst.

Anwendungen aktivieren

Öffne auf deinem Mobilgerät die Anwendung **Galaxy Wearable**, tippe **Uhreneinstellungen** → **Apps** an, wähle das Filter-Symbol () aus und tippe dann **Deaktiviert** → **OK** an. Wähle eine Anwendung aus und tippe **Aktivieren** an.

Anwendungsberechtigungen festlegen

Einige Anwendungen erfordern möglicherweise die Berechtigung, auf Daten auf deiner Uhr zuzugreifen und diese zu nutzen, damit sie einwandfrei funktionieren.

Tippe zum Anzeigen oder Ändern der Einstellungen für Anwendungsberechtigungen nach Berechtigungskategorie auf dem Anwendungsbildschirm das Symbol für die Einstellungen () → **Apps** → **Berechtigungsmanager** an. Wähle ein Element und eine Anwendung aus.

Wenn du Anwendungen keine Berechtigungen erteilst, funktionieren die grundlegenden Funktionen der Anwendungen möglicherweise nicht korrekt.

Telefon

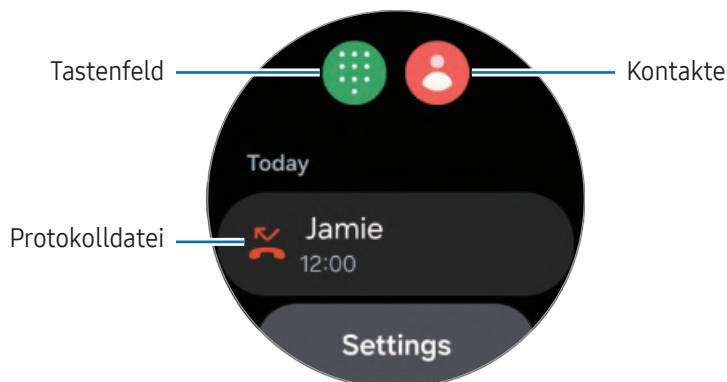
Einführung

Du kannst Anrufe tätigen sowie eingehende Anrufe anzeigen und entgegennehmen.

Bei schwachem Signal können der Ton beeinträchtigt und nur kurze Anrufe möglich sein.

Anrufe tätigen

Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Telefon-Symbol () an.



Verwende eine der folgenden Methoden, um zu telefonieren:

- Tippe das Tastenfeld-Symbol (●●●) an, gib mit dem Tastenfeld eine Nummer ein und tippe dann das Anruf-Symbol (📞) an.
- Tippe das Kontakte-Symbol (👤) an, verwende die Lünette oder scrollle durch die Kontaktliste, wähle einen Kontakt aus und tippe dann das Anruf-Symbol (📞) an.
- Verwende die Lünette oder blättere durch die Liste der Protokolle, wähle einen Protokolleintrag aus und tippe dann das Anruf-Symbol (📞) an.

Die Nummer auswählen, die du zum Täglichen von Anrufen verwenden möchtest (nur mobilfunkfähige Modelle)

Du kannst wählen, ob du für Anrufe die Nummer der Uhr oder die Nummer des verbundenen Smartphones verwenden möchtest. Wenn deine Uhr mit einem Smartphone verbunden ist, das zwei SIM-Karten unterstützt, kannst du außerdem eine SIM-Karte für Anrufe auswählen.

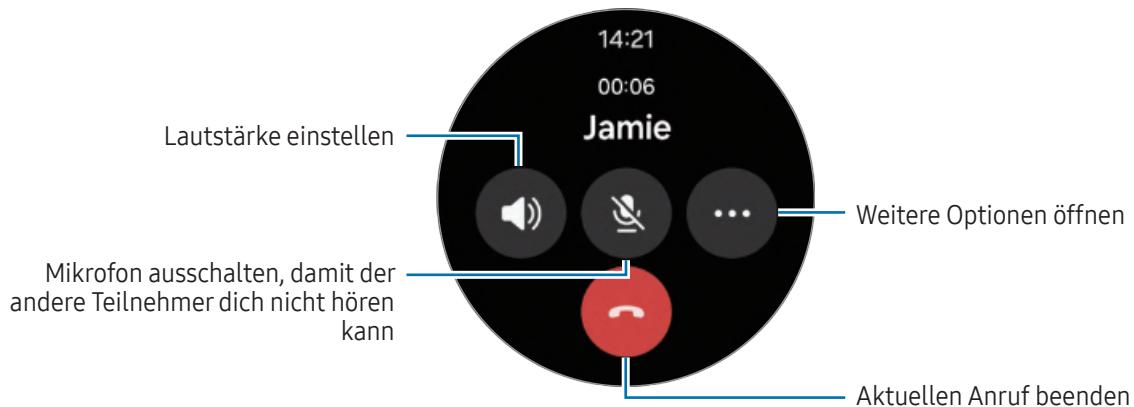
- 1 Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Telefon-Symbol (📞) an.
- 2 Tippe das Tastenfeld-Symbol (●●●) an.
- 3 Tippe das Symbol „SIM-Karte für Anrufe“ (▼) an und wähle die gewünschte Option aus.
 - **Telefon:** Anrufe mit der Nummer des verbundenen Smartphones tätigen.
 - **SIM 1:** Anrufe mit der Nummer der SIM-Karte 1 des verbundenen Smartphones tätigen.
 - **SIM 2:** Anrufe mit der Nummer der SIM-Karte 2 des verbundenen Smartphones tätigen.
 - **Uhr:** Anrufe mit der Nummer der Uhr tätigen.
 - Einige Funktionen sind je nach verbundenem Smartphone nicht verfügbar.
 - Du kannst auch eine Nummer auswählen, indem du nach Auswahl eines Protokolleintrags die Anruftaste berührst und gedrückt hältst.

Bevorzugte Nummer im Voraus festlegen (nur mobilfunkfähige Modelle)

- 1 Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Telefon-Symbol (📞) an.
- 2 Tippe **Einstellungen** an.
- 3 Tippe **Bevorzugte Nummer** an und wähle die gewünschte Option aus.
 - **Telefon:** Festlegen, um Anrufe mit der Nummer des verbundenen Smartphones zu tätigen.
 - **Uhr:** Festlegen, um Anrufe mit der Nummer der Uhr zu tätigen.
 - **Immer fragen:** Lege diese Option fest, damit du bei jedem Anruf, den du tätigst, gefragt wirst, mit welcher Nummer du ihn tätigen möchtest.

Optionen während eines Anrufs

Die folgenden Aktionen sind verfügbar:



Das Design des Bildschirms kann je nach Modell variieren.

Über das Bluetooth-Headset telefonieren

Wenn eine Verbindung mit einem Bluetooth-Headset besteht, wird der Anruf an das Headset weitergeleitet.

Falls kein Bluetooth-Headset verbunden ist, tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Symbol für die Einstellungen (⚙️) → **Verbindungen** → **Bluetooth** an. Wähle in der Liste mit den verfügbaren Bluetooth-Geräten das gewünschte Headset aus.

Anrufe entgegennehmen

Anruf beantworten

Drehe oder streiche bei einem eingehenden Anruf die Lünette im Uhrzeigersinn. Ziehe alternativ das Annehmen-Symbol (📞) aus dem großen Kreis.

Du kannst über das interne Mikrofon der Uhr, den Lautsprecher oder ein verbundenes Bluetooth-Headset telefonieren.

Anrufe ablehnen

Du kannst einen eingehenden Anruf ablehnen und dem Anrufer eine Ablehnungsnachricht senden.

Drehe oder streiche bei einem eingehenden Anruf die Lünette gegen den Uhrzeigersinn. Ziehe alternativ das Ablehnen-Symbol (🚫) aus dem großen Kreis.

Wenn du eine Ablehnungsnachricht senden möchtest, kannst du das Symbol „Schnelle Ablehnungsnachricht senden“ (➡) nach oben ziehen und die gewünschte Nachricht auswählen.

Verpasste Anrufe

Falls du einen Anruf verpasst hast, erscheint auf dem Benachrichtigungsfeld eine entsprechende Benachrichtigung. Auf dem Benachrichtigungsfeld kannst du Benachrichtigungen zu verpassten Anrufen anzeigen. Du kannst auch auf dem Anwendungsbildschirm das Telefon-Symbol () antippen, um die verpassten Anrufe aufzurufen.

Kontakte

Du kannst einen Kontakt anrufen oder ihm eine Nachricht senden. Die auf dem verbundenen Smartphone gespeicherten Kontakte werden auch auf der Uhr gespeichert.

Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Kontakte-Symbol () an.

Die Kontakte in der Favoritenliste auf dem Smartphone werden oben in der Kontaktliste angezeigt.

Verwende eine der folgenden Suchmethoden:

- Tippe oben in der Kontaktliste das Suchsymbol () an und gib Suchkriterien ein.
- Scrolle durch die Kontaktliste.
- Verwende die Lünette. Wenn du die Lünette schnell drehst oder streichst, wird die Liste in alphabetischer Reihenfolge gescrollt.

Wenn du einen Kontakt ausgewählt hast, stehen dir die folgenden Aktionen zur Verfügung:

- : Sprachanruf tätigen.
- : Nachricht verfassen.

Häufig verwendete Kontakte auf dem Widget auswählen

Füge häufig verwendete Kontakte aus dem Widget **Kontakte** hinzu, um sie direkt per SMS oder Anruf zu kontaktieren. Lass das Widget **Kontakte** angetippt, tippe **Bearbeiten** → Symbol „Hinzufügen“ () an, wähle die gewünschten Kontakte aus und tippe dann **OK** an.

• Zum Verwenden dieser Funktion musst du der Kachel zuerst das Widget **Kontakte** hinzufügen. Weitere Informationen findest du unter [Kacheln verwalten](#).

• Je nach Stil des Widgets **Kontakte** kannst du zwei bis vier Kontakte hinzufügen.

Samsung Wallet

Einführung

In Samsung Wallet sind verschiedene praktische Funktionen verfügbar. Du kannst Zahlungen tätigen, Eintrittskarten oder Bordkarten prüfen usw.

Weitere Informationen, z. B. zu den Karten, die diese Funktion unterstützen, findest du auf www.samsung.com/samsung-wallet

Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Wallet-Symbol () an und wähle die gewünschte Funktion aus.

-  • Diese Anwendung ist je nach Region, Mobilfunkanbieter, Modell oder verbundenem Smartphone möglicherweise nicht verfügbar.
- Einige Funktionen sind je nach Region u. U. nicht verfügbar.

Samsung Wallet einrichten

Wenn du diese Anwendung zum ersten Mal verwendest oder nach dem Zurücksetzen der Daten erneut startest, befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm, um die Ersteinrichtung abzuschließen.

- 1 Öffne auf dem Smartphone die Anwendung **Galaxy Wearable**.
- 2 Tippe **Uhreneinstellungen** → **Wallet** an und befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm.

Verwendung von Samsung Pay

Registriere Karten bei Samsung Pay, um sowohl online als auch offline Zahlungen vorzunehmen.

-  • Um Zahlungen mit Samsung Pay zu tätigen, ist je nach Region eine Verbindung mit einem WLAN oder mobilen Netzwerk erforderlich.
- Diese Funktion ist je nach Region, Mobilfunkanbieter, Modell oder verbundenem Smartphone möglicherweise nicht verfügbar.
- Die Verfahren für die Ersteinrichtung und Kartenregistrierung können je nach Region, Mobilfunkanbieter oder Modell variieren.

Karten registrieren

Tippe das Wallet-Symbol () auf dem Anwendungsbildschirm an und befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm, um die Kartenregistrierung abzuschließen.

Zahlungen durchführen

- 1 Halte auf dem Uhrenbildschirm oder dem Startbildschirm von Samsung Pay die Zurück-Taste gedrückt.
 - 2 Gib deine PIN ein oder zeichne das festgelegte Muster.
 - 3 Wähle in der Kartenliste eine zu verwendende Karte aus und tippe **BEZAHLEN** an.
 - 4 Halte die Uhr nahe an das Kartenlesegerät.
Wenn das Kartenlesegerät die Kartendaten erkennt, wird die Zahlung verarbeitet.
-  • Je nach Netzwerkverbindung kann es vorkommen, dass Zahlungen nicht verarbeitet werden.
• Die Verifizierungsmethode für Zahlungen hängt unter Umständen vom jeweiligen Kartenlesegerät ab.

Zahlungen stornieren

Du kannst Zahlungen stornieren, indem du an den Ort zurückkehrst, an dem du sie durchgeführt hast.

Wähle in der Kartenliste die zu verwendende Karte aus. Befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm, um die Stornierung der Zahlung durchzuführen.

Eintrittskarten verwenden

Füge Bordkarten und Eintrittskarten für Kinos, Sportveranstaltungen und mehr hinzu, um sie an einem zentralen Ort zu öffnen und zu verwenden.

Samsung Health

Einführung

Samsung Health zeichnet zur Unterstützung eines fitten Lebensstils deine 24-Stunden-Aktivitäten und dein Schlafmuster auf. Du kannst Gesundheitsdaten in der Anwendung „Samsung Health“ auf dem verbundenen Smartphone speichern und verwalten.

Wenn du die Uhr eine bestimmte Zeit lang ununterbrochen getragen hast, wird die Funktion zur automatischen Trainingserkennung aktiviert. Wenn die Uhr erkennt, dass du seit mehr als 50 Minuten nicht aktiv bist, erscheint ein Bildschirm mit Dehnübungen auf der Uhr oder du wirst dazu ermuntert, leichte Aktivitäten auszuführen. Wenn die Uhr erkennt, dass du fährst oder schlafst, erhältst du ggf. keine Benachrichtigung und keinen Bildschirm mit Dehnübungen, obwohl du körperlich inaktiv bist.

Weitere Informationen findest du unter www.samsung.com/samsung-health



- Die Samsung Health-Funktionen wurden für Freizeitaktivitäten, die Steigerung des Wohlbefindens und zu Fitnesszwecken entwickelt. Sie sind nicht zur medizinischen Verwendung geeignet. Lies die Anweisungen vor der Verwendung dieser Funktionen sorgfältig.
- Wenn du die Samsung Health-Funktionen verwendest, während du ein anderes tragbares Gerät, etwa einen Galaxy Ring, mit deiner Uhr trägst, kann es eine Weile dauern, bis die Daten von all deinen tragbaren Geräten integriert sind. Das liegt daran, dass die Daten zwischen den einzelnen tragbaren Geräten und deinem Smartphone unterschiedlich schnell synchronisiert werden. Daher stimmen die Messdaten in der Anwendung „Samsung Health“ auf deinem Smartphone und auf deiner Uhr vorübergehend nicht überein.
- Die Reihenfolge, in der die Funktionen in der Anwendung „Samsung Health“ angezeigt werden, variiert möglicherweise je nach den festgelegten Interessen.

Energiewert

Überprüfe deinen Energiewert auf der Grundlage einer umfassenden Analyse der täglich gemessenen Schlaf-, Aktivitäts- und Pulsdaten im Schlaf und erhalte über die Anwendung „Samsung Health“ auf deinem verbundenen Smartphone eine Anleitung für einen gesunden Alltag mit einem ausgewogenen Verhältnis zwischen Ruhe und Aktivitäten.

Der Energiewert wird mittels Analyse der neuesten Entwicklungen gemessen.

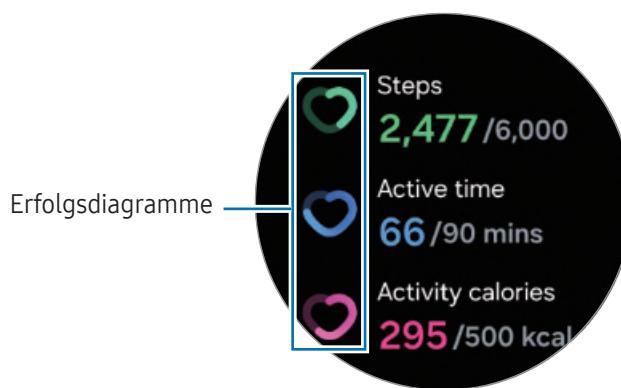
- 1 Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Health-Symbol (❶) an.
 - 2 Tippe **Energiewert** an und überprüfe deinen heutigen Energiewert und weitere Informationen, die mit deinem Energiewert zusammenhängen.
Tippe **Auf Telefon anz.** an, um detaillierte Informationen über die Funktion „Energiewert“ auf deinem verbundenen Smartphone zu erhalten.
-  Die Funktion „Energiewert“ ist verfügbar, wenn auf dem verbundenen Smartphone Version 6.27 oder höher der Anwendung „Samsung Health“ installiert ist.

Tägliche Aktivität

Prüfe deinen aktuellen täglichen Status, beispielsweise Schritte, aktive Zeiten, bei Aktivitäten verbrannte Kalorien und Trainingsziele sowie zugehörige Informationen.

Tagesaktivitäten prüfen

Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Health-Symbol (❶) an und tippe **Tägliche Aktivität** an.



- **Schritte:** Prüfe die Anzahl der Schritte, die du am Tag gehst. Wenn du deinem Schrittziel näher kommst, steigt die Anzeige in der Grafik.
- **Aktive Zeit:** Prüfe, wie lange du am Tag insgesamt körperlich aktiv warst. Je mehr du dich durch leichte Aktivitäten wie Stretching oder Gehen der angepeilten aktiven Zeit näherrst, desto voller wird die Anzeige.
- **Aktivitätskalorien:** Prüfe, wie viele Kalorien du am Tag bei Aktivitäten verbraucht hast. Wenn du deinem Ziel für die bei Aktivitäten verbrannten Kalorien näher kommst, steigt die Anzeige in der Grafik.

Um zusätzliche Informationen zu deinen Tagesaktivitäten zu sehen, verwende die Lünette oder streiche auf dem Bildschirm nach oben oder unten.

Tagesziel für Aktivitäten festlegen

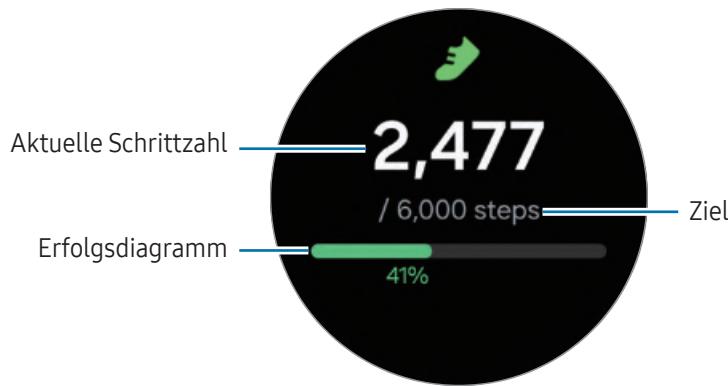
- 1 Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Health-Symbol () an.
- 2 Tippe **Tägliche Aktivität** an und tippe **Ziele festlegen** an.
- 3 Tippe **Bewegung, Uhrzeit, Kalorien** an und wähle für jedes Ziel eine Aktivitätsoption aus.
- 4 Verwende die Lünette oder streiche auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um das Ziel festzulegen.
- 5 Tippe **OK** an.

Schritte

Die Uhr zählt die Anzahl der insgesamt gegangen Schritte.

Schrittzahl messen

Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Health-Symbol (❶) und anschließend **Schritte** an.



Verwende die Lünette oder streiche auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um zusätzliche Informationen zu deiner Schrittzahl zu sehen.

- ❷ Sobald du anfängst, deine Schritte zu zählen, erfasst der Schrittzahl-Tracker deine Schritte und zeigt nach einer kurzen Verzögerung die Schrittzahl an. Die Uhr erfasst deine Bewegungen genau, sobald du etwas gegangen bist. Möglicherweise dauert es etwas, bis eine genaue Schrittzählung angezeigt werden kann und die Benachrichtigung mit dem Hinweis erscheint, dass du dein Ziel erreicht hast. Diese Benachrichtigung wird nur angezeigt, wenn du die Anwendung „Samsung Health“ nach dem Herunterladen und Installieren verwendest.
- Falls du den Schrittzahl-Tracker auf der Reise per Auto oder Zug verwendest, können Vibrationen die Schrittzahl beeinflussen.
- Etwa 3 Meter gelten als eine Etage. Die angegebene Anzahl an Etagen stimmt möglicherweise nicht mit der tatsächlichen Anzahl an Etagen überein, die du hinaufgegangen bist.
- Abhängig von der Umgebung, deinen Bewegungen und dem Gebäudezustand ist die Messung der Etagen möglicherweise nicht genau.
- Die erfasste Etagenanzahl ist möglicherweise nicht richtig, wenn Wasser (beispielsweise beim Duschen oder Wassersport) oder Fremdkörper in den Luftdrucksensor gelangen. Falls Reinigungsmittel, Schweiß oder Regen mit der Uhr in Kontakt kommen, spüle das Gerät mit sauberem Wasser ab und trockne die Uhr einschließlich des Luftdrucksensors vor der Verwendung sorgfältig ab.

Ziel für zurückgelegte Schritte festlegen

- 1 Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Health-Symbol () an.
- 2 Tippe **Schritte** an und tippe **Ziel festlegen** an.
- 3 Verwende die Lünette oder streiche auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um das Ziel festzulegen.
- 4 Tippe **OK** an.

Training

Erfasse deine Trainingsinformationen und prüfe die Ergebnisse.



- Bevor du diese Funktion nutzt, solltest du dich von einer zugelassenen medizinischen Fachkraft, z. B. einem Arzt, beraten lassen, wenn einer der folgenden Punkte auf dich zutrifft:
 - Du leidest an einer chronischen Erkrankung (z. B. an einer Herzkrankheit oder an Bluthochdruck).
 - Du bist schwanger.
 - Du bist nicht alt genug, um selbstständig zu trainieren.
- Solltest du während des Trainings Schwindel, Schmerzen oder Atemnot verspüren, beende sofort das Training und wende dich an einen Arzt.
- Dein Puls wird gemessen, wenn du mit dem Training beginnst. Trage die Uhr fest am Unterarm oberhalb des Handgelenks, um genaue Messungen zu erhalten. Weitere Informationen findest du unter [So trägst du die Uhr, um genaue Messungen zu erhalten](#).
- Bewege dich erst, wenn der Puls auf dem Bildschirm angezeigt wird, damit eine genauere Messung möglich ist.
- Aufgrund verschiedener Bedingungen wie Umgebung, körperlichem Zustand und Sitz der Uhr kann dein Puls möglicherweise vorübergehend nicht angezeigt werden.

Beachte folgende Hinweise, wenn du bei kaltem Wetter trainierst:

- Verwende die Uhr möglichst nicht bei Kälte. Nutze die Uhr möglichst nur in Gebäuden.
- Halte die Uhr bei kaltem Wetter im Freien mit dem Ärmel bedeckt, wenn du sie nicht verwendest.

Training beginnen

1 Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Health-Symbol () an.

2 Tippe **Training** an.

 Du kannst direkt auf der Kachel **Training** mit dem Training beginnen, nachdem du Workouts hinzugefügt hast.

3 Verwende die Lünette oder streiche auf dem Bildschirm nach links oder rechts, um die gewünschte Trainingsart auszuwählen.

Sollte die gewünschte Trainingsart nicht angezeigt werden, tippe **Hinzufügen** an und wähle die gewünschte Trainingsart aus, oder tippe **Auf Telefon bearbeiten** an, um deinem Smartphone eine Trainingsart über die Anwendung „Samsung Health“ hinzuzufügen.

Das Training beginnt. Bei bestimmten Trainingsarten musst du **Start** antippen, um das Training zu beginnen.

4 Verwende die Lünette oder streiche auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um die Trainingsinformationen auf dem Workout-Bildschirm aufzurufen, etwa Puls, Strecke und Dauer.

Du kannst Musik abspielen, indem du auf dem Bildschirm nach links streichst.



- Wenn du einen Wassersport auswählst (Schwimmen, Schnorcheln usw.), wird automatisch der Wassersperrmodus aktiviert und der Touchscreen ist möglicherweise nicht verfügbar. Der Wassersperrmodus verhindert unbeabsichtigte Aktionen, z. B. das Antippen des Bildschirms oder Eingaben, während du im Wasser trainierst.
- Wenn du **Pool-Schwimmen** oder **Schwimmen im Freien** auswählst, ist der aufgezeichnete Wert in folgenden Fällen möglicherweise ungenau:
 - Wenn du vor dem Schlusspunkt aufhörst zu schwimmen
 - Wenn du den Schwimmstil während einer Bahn änderst
 - Wenn du vor dem Schlusspunkt ohne Armeinsatz schwimmst
 - Wenn du schwimmst, ohne die Arme zu bewegen
 - Wenn du mit einem Arm schwimmst
 - Wenn du unter Wasser schwimmst
 - Wenn du nach Beginn des Trainings aus dem Wasser steigst und läufst
 - Wenn du das Training nicht pausierst oder neu startest, sondern im Ruhezustand beendest
- Wenn der Wassersperrmodus aktiviert ist, kannst du den Workout-Bildschirm aufrufen, indem du die Zurück-Taste drückst.

5 Streiche auf dem Bildschirm nach rechts und tippe **Beenden** an.

Streiche auf dem Bildschirm nach rechts und tippe **Pause** oder **Fortsetzen** an, um das Training zu unterbrechen oder fortzusetzen. Alternativ hältst du die Zurück-Taste gedrückt.

-  • Wenn du das Schwimmen beenden möchtest, deaktiviere zuerst den Wassersperrmodus, indem du die Home-Taste gedrückt hältst. Schüttle dann die Uhr, um das Wasser vollständig zu entfernen, damit der Luftdrucksensor richtig funktioniert, und tippe anschließend **OK** an.
- Die Musik wird weiter wiedergegeben, auch wenn du das Training beendest. Wenn du die Musikwiedergabe beenden möchtest, tue dies vor dem Ende des Trainings oder öffne die Anwendung **Musik** oder **Mediencontroller**.

6 Verwende zum Anzeigen deiner Trainingsergebnisse nach dem Training die Lünette oder streiche auf dem Bildschirm nach oben oder unten.

Mehrere Übungen ausführen

Du kannst mehrere Übungen zu einem kompletten Training kombinieren, indem du unmittelbar, nachdem du die aktuelle Übung beendet hast, eine weitere Übung anfängst.

Streiche beim Training auf dem Bildschirm nach rechts, tippe **Neu** an und wähle dann die nächste Trainingsart aus, um zu beginnen.

-  Wenn du das Schwimmen beenden möchtest, deaktiviere zuerst den Wassersperrmodus, indem du die Home-Taste gedrückt hältst. Schüttle dann die Uhr, um das Wasser vollständig zu entfernen, damit der Luftdrucksensor richtig funktioniert, und tippe anschließend **OK** an.

Frühere Rekorde brechen

Wenn du beim Laufen oder Radfahren auf derselben Strecke unterwegs bist, kannst du deine früheren und aktuellen Rekorde vergleichen, um deine Fortschritte zu überprüfen und motiviert zu bleiben. Diese Funktion ist nur für einige Übungen verfügbar und wird hier mit der Aktivität Laufen als Beispiel beschrieben.

- 1 Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Health-Symbol (❶) an.
- 2 Tippe **Training** an.
- 3 Verwende die Lünette oder streiche auf dem Bildschirm nach links oder rechts, um zu **Laufen** zu wechseln.
- 4 Tippe unten auf dem Bildschirm auf das Symbol „Einstellungen“ (⚙).

- 5 Wähle **Wettrennen** unter **Ziel** aus.
- 6 Beginne dein Workout, indem du eine Laufstrecke auswählst und deine bisherigen Rekorde unter **Aktuelle Routen** vergleichst.
 - Nur aufgezeichnete Workouts mit einer Länge von mehr als 1 km sind als letzte Routen verfügbar.
 - Wenn du die Route nicht finden kannst, tippe **Aktualisieren** an oder stelle sicher, dass du dich innerhalb von 30 m von deinem Ausgangspunkt entfernt befindest, und wiederhole den Vorgang.
 - Um deine Routenhistorie anzuzeigen, musst du dein Training starten, nachdem GPS verbunden ist. Tippe auf dem Einstellungsbildschirm für das Training die Option **Workout-Start** an und wähle **Manuell** aus.
 - Nur die Routen der letzten 14 Tage werden angezeigt.
 - Weicht der Weg um mehr als 10 % vom vorherigen Datensatz ab, werden die Datensätze nicht verglichen.

Wiederholte Übungen beginnen

Wenn du wiederholte Übungen absolvierst, etwa Kniebeugen oder Kreuzheben, zählt die Uhr die Anzahl der Wiederholungen und gibt jedes Mal einen Signalton aus. Hier werden Kniebeugen als Beispiel verwendet.

- 1 Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Health-Symbol (⌚) an.
- 2 Tippe **Training** an.
- 3 Verwende die Lünette oder streiche auf dem Bildschirm nach links oder rechts, um die gewünschte wiederholte Übung auszuwählen und zu starten.
Sollte die gewünschte wiederholte Trainingsart nicht angezeigt werden, tippe **Hinzufügen** an und wähle die gewünschte Trainingsart aus. Oder tippe **Auf Telefon bearbeiten** an, um deinem Smartphone eine Trainingsart über die Anwendung „Samsung Health“ hinzuzufügen.
- 4 Tippe **Start** an und nimm die Stellung ein, die auf dem Display angezeigt wird, um mit der Übung zu beginnen.
Der Zähler startet mit einem Signalton.
 - Wenn du dich nicht in die auf der Uhr angezeigte Position begeben kannst oder wenn sich deine Position während des Trainings ändert, beginnt die Zählung möglicherweise nicht oder nicht korrekt.

- 5 Verwende die Lünette oder streiche auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um die Trainingsinformationen auf dem Workout-Bildschirm aufzurufen, etwa Puls, Anzahl der Wiederholungen oder Kalorien.
Du kannst Musik abspielen, indem du auf dem Bildschirm nach links streichst.
 - 6 Mach nach den Durchgängen Pause. Wenn du ohne Pause mit dem nächsten Durchgang weitermachen möchtest, tippe **Auslassen** an.
Die Übung startet, sobald du die Stellung einnimmst, die auf dem Bildschirm angezeigt wird.
 - 7 Streiche auf dem Bildschirm nach rechts und tippe **Beenden** an.
Streiche auf dem Bildschirm nach rechts und tippe **Pause** oder **Fortsetzen** an, um das Training zu unterbrechen oder fortzusetzen. Alternativ hältst du die Zurück-Taste gedrückt.
-  Die Musik wird weiter wiedergegeben, auch wenn du das Training beendest. Wenn du die Musikwiedergabe beenden möchtest, tue dies vor dem Ende des Trainings oder öffne die Anwendung **Musik** oder **Mediencontroller**.
- 8 Verwende zum Anzeigen deiner Trainingsergebnisse nach dem Training die Lünette oder streiche auf dem Bildschirm nach oben oder unten.

Eigene Trainingsarten hinzufügen und trainieren

Zusätzlich zu den Standardtrainings der Uhr kannst du eigene Übungen hinzufügen, die Dauer und den Kalorienverbrauch messen und deine Trainingsergebnisse überprüfen.

- 1 Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Health-Symbol () an.
- 2 Tippe **Training** an.
- 3 Tippe **Hinzufügen → Neue Übung erstellen** an.
- 4 Gib einen Namen ein und konfiguriere dein eigenes Training.
 - **Aufzuzeichnende Daten:** Wähle die Trainingsdaten aus, die aufgezeichnet werden sollen.
 - **Kategorie:** Wähle eine Kategorie für dein Training aus.
- 5 Tippe **Speichern** an.
Dein Training wird hinzugefügt.
- 6 Wähle das von dir hinzugefügte Training aus und beginne.

Eigene Routinen erstellen

Du kannst eigene Workout-Routinen erstellen, indem du verschiedene Trainings deiner Wahl kombinierst, einschließlich Warm-ups und Ruhepausen. Du kannst zum Beispiel eine Trainingsroutine erstellen, bei dem sich Übungen mit hoher und niedriger Intensität abwechseln, um ein Intervalltraining zu gestalten.

- 1 Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Health-Symbol () an.
- 2 Tippe **Training** an.
- 3 Tippe **Hinzufügen → Workout-Routine erstellen** an.
- 4 Gib einen Namen ein und konfiguriere deine eigene Routine.
 - **Aufwärmen:** Füge deiner Routine Warm-up-Übungen hinzu und richte ein Warm-up ein, das du vor deinem Workout absolvieren kannst.
 - **Übungen hinzufügen:** Wähle ein Training aus, das deiner Routine hinzugefügt werden soll.
 - **Abkühlen:** Füge deiner Routine ein Workout zum Abwärmen hinzu, um dich nach einem Training zu erholen.
 - **Pausen einschließen:** Füge Ruhepausen zwischen Trainings ein.
 - **Durchläufe:** Lege die Anzahl der Wiederholungen für die Routine fest.
- 5 Tippe **Speichern** an.
Deine Routine wird hinzugefügt.
- 6 Wähle die von dir hinzugefügte Routine aus und beginne.

Beim Workout einen Schnellbutton verwenden (Galaxy Watch8 Classic)

Wenn du für den Schnellbutton in Samsung Health eine Funktion festgelegt hast, kannst du mit dem Schnellbutton dein Workout starten und steuern.

- 1 Tippe auf dem Anwendungsbildschirm auf das Symbol Einstellungen () und tippe **Tasten und Gesten → Aktion** an.
- 2 Wähle **Samsung Health** aus.
Tippe das Symbol „Einstellungen“ () an, um ein Training auszuwählen, das mit dem Schnellbutton gestartet wird, oder eine Trainingsliste auszuwählen, die mit dem Schnellbutton geöffnet wird.
- 3 Drücke den Schnellbutton, um das ausgewählte Workout zu starten oder die Trainingsliste zu öffnen.

- 4 Nach dem Start des Workouts kannst du folgende Schritte ausführen, um das Workout durch Drücken des Schnellbuttons zu steuern:
- Drücke den Schnellbutton während eines Workouts, um es zu unterbrechen oder fortzusetzen.
 - Drücke den Schnellbutton zweimal beim Laufen oder Radfahren, um manuell eine Runde aufzuzeichnen.
 - Halte den Schnellbutton während eines Workouts gedrückt, um es zu beenden.
 - Halte bei einem Routine-Workout den Schnellbutton gedrückt, um zum nächsten Workout zu wechseln.
Wenn es das letzte Training ist, kannst du das Workout beenden.

Übung einstellen

- 1 Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Health-Symbol () an.
 - 2 Tippe **Training** an.
 - 3 Tippe auf das Symbol „Einstellungen“ () unter jeder Trainingsart und lege die verschiedenen Trainingsoptionen fest.
 - **Ziel:** Aktiviere die Funktion für das Trainingsziel und lege ein Ziel fest.
 - **Pause wenn Ziel erreicht:** Lege diese Option fest, damit die Uhr das Workout automatisch pausiert, wenn du ein Ziel erreichst.
 - **Workout-Bildschirm:** Lege fest, welche Bildschirme beim Workout zu sehen sind.
 - **Zwischenzeit-Guide:** Lege ein Ziel für eine Runde fest und erhalte eine Benachrichtigung, wenn du die Runde erreichst, die du als Ziel festgelegt hast.
-  Du kannst manuell eine Runde aufzeichnen, indem du beim Laufen oder Radfahren die Zurück-Taste zweimal drückst.
- **Pulsbereiche:** Lege Pulsbereiche fest und erhalte Benachrichtigungen, die dich daran erinnern, in deinem Zielpulsbereich zu trainieren.
 - **Pausenerkennung:** Stelle ein, dass die Trainingsfunktion der Uhr automatisch anhält, wenn du aufhörst zu trainieren.
 - **Workout-Start:** Lege fest, wie du mit dem Training beginnst.
 - **Audio-Guide:** Schalte den Audioguide ein, um dein Ziel und deine Runden per Audio zu überprüfen.
 - **Bildschirm immer ein:** Stelle ein, dass der Bildschirm während des Trainings immer eingeschaltet bleiben soll.
 - **Automatische Workouterkennung:** Aktiviere die automatische Workout-Erkennung und stelle sie ein. Weitere Informationen findest du unter [Automatische Workout-Erkennung](#).
 - **Spur:** Wähle die Bahn aus, wenn du auf einer Laufbahn läufst.

- **Bahnlänge:** Gib die Bahnlänge ein.
 - **Position vorher überprüfen:** Aktiviere oder deaktiviere die Prüfung der Körperhaltung vor dem Start eines Workouts.
-  • Du kannst bestimmte Einstellungen auch direkt vor dem Training oder währenddessen ändern. Tippe vor Trainingsbeginn auf dem Countdown- oder GPS-Bildschirm das Symbol „Einstellungen“ () an. Streiche alternativ beim Training auf dem Bildschirm nach rechts und tippe **Einstellungen** an.
- Die verfügbaren Einstellungen variieren möglicherweise je nach Trainingstyp.

Automatische Workout-Erkennung

Nachdem du für einen bestimmten Zeitraum kontinuierlich trainierst und dabei die Uhr getragen hast, wird das Training automatisch erkannt und es werden Trainingsinformationen (Trainingsart und -dauer, verbrannte Kalorien usw.) aufgezeichnet.

Wenn du länger als 90 Sekunden unterbrichst, erkennt die Uhr automatisch das Ende des Trainings und die Aufzeichnung endet.

- 
- Du kannst eine Liste mit den Übungen aufrufen, die von der automatischen Workout-Erkennung unterstützt werden. Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Health-Symbol () und anschließend **Einstellungen → Zu erkenn. Aktivitäten** an. Wenn die Übungen nicht automatisch erkannt werden, aktiviere die automatische Workout-Erkennung und tippe unter **Zu erkenn. Aktivitäten** den Schalter des Übungstyps an, der diese Funktion verwendet.
 - Die automatische Workout-Erkennung erfasst mithilfe des Bewegungs- und Pulssensors beispielsweise die Trainingszeit sowie die Zahl der verbrannten Kalorien. Die Messungen sind je nach Gangbild, Trainingsgewohnheiten und Lebensstil möglicherweise nicht genau.

Workouts diese Woche

Du kannst deinen Trainingsverlauf einsehen, der nach Datum und Art des Trainings sortiert ist.

- 1 Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Health-Symbol () an.
- 2 Tippe **Workouts diese Woche** an.
- 3 Verwende die Lünette oder wische auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um den gesamten Trainingsverlauf durchzusehen.

Lauf-Coach

Erhalte ein empfohlenes Lauf-Coach-Programm, das auf dein Laufniveau abgestimmt ist. Du kannst während deines Workouts Ansagen erhalten.

Laufniveau ermitteln

Bevor du die Lauf-Coach-Funktion nutzt, solltest du zur Ermittlung deines Laufniveaus einen Lauftest durchführen.

- 1 Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Health-Symbol () an.
- 2 Tippe auf **Lauf-Coach**.
- 3 Tippe auf **Weiter**.
Die Anwendung „Samsung Health“ wird auf dem verbundenen Smartphone gestartet.
- 4 Tippe auf **Zustimmen**.
- 5 Gib die erforderlichen Informationen ein, indem du den Anweisungen auf dem Bildschirm folgst, und tippe dann auf **Weiter**.
- 6 Tippe **Start** auf deiner Uhr an und beginne mit dem Lauftest.
Wenn der Test abgeschlossen ist, kannst du das ermittelte Laufniveau überprüfen.

Mit dem Lauf-Coach trainieren

- 1 Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Health-Symbol () an.
- 2 Tippe auf **Lauf-Coach**.
- 3 Tippe das gewünschte Workout an und tippe dann auf **Start → Start**.
Du erhältst beim Laufen Ansagen, damit du das richtige Tempo einhalten kannst.

Schlaf

Analysiere deinen Schlaf und zeichne ihn auf, indem du deinen Puls und deine Bewegungen beim Schlafen misst.

 Diese Funktion eignet sich nur zur Prüfung des allgemeinen Wohlbefindens und der Fitness. Nutze sie nicht für medizinische Zwecke wie die Diagnose von Symptomen, die Behandlung oder die Vorbeugung von Krankheiten.

- 
- Das Schlafmuster wird in vier Phasen eingeteilt (wach, REM, leicht, tief), die durch die Analyse deiner Bewegungen und Pulsänderungen beim Schlafen ermittelt werden. Du kannst jeden gemessenen Schlafzustand in der Grafik auf deinem verbundenen Smartphone überprüfen.
 - Du kannst die detaillierte Schlafanalyse nur prüfen, wenn die Uhr mit deinem Smartphone verbunden ist.
 - Lade den Akku der Uhr vor der Messung auf. Der Ladestand muss mehr als 30 % betragen.
 - Trage die Uhr fest am Unterarm oberhalb des Handgelenks, um genaue Messungen zu erhalten. Weitere Informationen findest du unter [So trägst du die Uhr, um genaue Messungen zu erhalten](#).

Schlaf aufzeichnen

1 Behalte die Uhr beim Schlafen an.

Die Uhr zeichnet dann deinen Schlaf auf.

2 Tippe nach dem Aufwachen auf dem Anwendungsbildschirm auf das Health-Symbol ().

3 Tippe **Schlaf** an.

4 Verwende die Lünette oder wische auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um alle während des Schlafs gemessenen Daten anzuzeigen.

Schnarcherkennung verwenden

1 Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Health-Symbol () an.

2 Tippe **Einstellungen → Schlaf** an.

3 Tippe **Schnarcherkennung** an.

Die Anwendung „Samsung Health“ wird auf dem verbundenen Smartphone gestartet.

4 Tippe den Schalter an, um die Funktion zu aktivieren.

- 5 Wähle unter **Schnarcherkennung** die Option **Immer** aus, damit dein Schnarchen erfasst wird, wenn du schlafst.
- 6 Schließe dein Telefon am Ladegerät an und platziere es so, dass das Mikrofon zu dir zeigt, wenn du Schlafen gehst.

Dein Schnarchen wird zusammen mit anderem Schlafverhalten gemessen, wenn du die Uhr beim Schlafen anbehältst.

-  • Die Schnarcherkennung lässt sich in der Anwendung „Samsung Health“ (Version 6.18 oder neuer) des verbundenen Smartphones aktivieren.
• Das Schnarchen wird möglicherweise nicht gemessen, wenn du die Schnarcherkennungsfunktion nicht auf **Immer** einstellst, das Telefon vor dem Schlafengehen nicht an das Ladegerät anschließt oder das Telefon vor dem Schlafengehen nicht so platzierst, dass das Mikrofon zu dir zeigt.

Funktion „Hauttemperatur beim Schlafen“ verwenden

Zeichne die Veränderung deiner Hauttemperatur während des Schlafs auf und erhalte Unterstützung bei der Schaffung einer optimalen Schlafumgebung.

- 1 Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Health-Symbol () an.
- 2 Tippe **Einstellungen → Schlaf** an.
- 3 Tippe den Schalter **Hauttemperatur im Schlaf** an, um die Funktion zu aktivieren.

Deine Hauttemperatur wird zusammen mit anderen Schlafdaten gemessen, wenn du die Uhr beim Schlafen anbehältst.

-  • Falls du festlegst, dass deine Hauttemperatur beim Schlafen kontinuierlich gemessen werden soll, entlädt sich der Akku schneller als gewöhnlich.
• Die Uhr kann die Hauttemperatur auch dann messen, wenn du nicht schlafst. Das liegt daran, dass die Uhr auch deinen Schlafstatus erkennt, wenn du liest, fernsiehst oder dir Filme ansiehst.
• Trage die Uhr fest am Unterarm. Achte darauf, dass die Uhr auch bei Bewegungen im Schlaf an deinem Handgelenk bleibt.
• Wenn du ein anderes tragbares Gerät, etwa einen Galaxy Ring, mit deiner Uhr trägst, werden die während des Schlafs gemessenen Hauttemperaturdaten nicht integriert und die mit dem Galaxy Ring gemessenen Daten werden angezeigt.

Medikamente

Du kannst deine Medikamente erfassen und verwalten und dich zu bestimmten Zeiten an sie erinnern lassen. Außerdem kannst du Informationen zu Medikamenten prüfen und verwalten, die in der Anwendung „Samsung Health“ des verbundenen Smartphones gespeichert wurden.



Diese Funktion ist je nach Region u. U. nicht verfügbar.

Informationen zu Medikamenten eingeben

- 1 Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Health-Symbol (❶) an.
- 2 Tippe **Medikamente** → **Auf Telefon hinzufügen** an.
Die Anwendung „Samsung Health“ wird auf dem verbundenen Smartphone gestartet.
- 3 Tippe **Start** an.
- 4 Gib den Namen des Medikaments im Suchfeld ein. Wenn das gewünschte Medikament nicht angezeigt wird, tippe **Angepasstes Medikament hzfg.** an und gib den Namen manuell ein.
Bei verschreibungspflichtigen Medikamenten tipps du auf **Rezeptbild verwenden** oder auf **Rezept mit Kamera scannen** und fügst das Medikament hinzu.
- 5 Gib die Informationen und die Form des Medikaments, den Zeitplan, den Erinnerungsstil usw. ein, indem du die Anweisungen auf dem Bildschirm befolgst, und schließe das Hinzufügen ab.

Medikamenteneinnahme erfassen

Wenn du als **Erinnerungsstil Mittel** oder **Stark** wählst, erhältst du zur geplanten Medikamenteneinnahmezeit eine Benachrichtigung. Ziehe das Symbol für die Einnahme (❷) aus dem großen Kreis, um die Medikamenteneinnahme festzuhalten. Alternativ drehst du die Lünette gegen den Uhrzeigersinn oder streichst gegen den Uhrzeigersinn darüber.

Wenn du als **Erinnerungsstil** die Option **Leicht** wählst, wird auf dem Benachrichtigungsfeld eine Benachrichtigung für Medikamente angezeigt. Tippe auf das Benachrichtigungsfeld und tippe **Einnehmen** an.

Verzeichnis der eingenommenen Medikamente nach Bedarf hinzufügen

Du kannst ein Verzeichnis für Medikamente hinzufügen, die du nach Bedarf eingenommen hast.

- 1 Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Health-Symbol (❶) an.
- 2 Tippe **Medikamente** → **Bedarfsmedikament protokollieren**.
- 3 Tippe **Zeit der Einnahme** an.

- 4 Tippe das Eingabefeld an und verwende die Lünette oder streiche auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um den Zeitpunkt der Medikamenteneinnahme festzulegen.
- 5 Tippe **Speichern** an.
- 6 Tippe auf die Medikamente, die du eingenommen hast, und tippe **Einnehmen** an.
Wenn du auf den Namen des Medikaments tippst, kannst du auch die Dosierung angeben.

Protokolle löschen

- 1 Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Health-Symbol () an.
- 2 Tippe auf **Medikamente** und dann auf **Prot. Elemente löschen**.
- 3 Wähle die Daten aus, die gelöscht werden sollen, und tippe dann **Löschen** an.

Essen

Zeichne auf, wie viele Kalorien du am Tag zu dir nimmst, und gleiche den Wert mit deinem Zielwert für die Kalorienaufnahme ab, um Tipps zur Gewichtskontrolle zu erhalten.

Kalorien aufzeichnen

- 1 Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Health-Symbol () an.
- 2 Tippe **Essen** an.
- 3 Tippe **Eingabe** an, tippe oben auf dem Bildschirm auf die Art der Mahlzeit und wähle eine Option aus.
- 4 Verwende die Lünette oder streiche auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um die Kalorienaufnahme anzugeben, und tippe dann **OK** an.
- 5 Sieh dir deine Kalorienaufnahme für heute an.
Verwende die Lünette oder streiche auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um zusätzliche Informationen zu deiner Kalorienaufnahme zu sehen.

Protokolle löschen

- 1 Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Health-Symbol () an.
- 2 Tippe **Essen** und dann **Löschen** an.
- 3 Wähle die Daten aus, die gelöscht werden sollen, und tippe dann **Löschen** an.

Ziel für Kalorienaufnahme festlegen

- 1 Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Health-Symbol () an.
- 2 Tippe **Essen** an und tippe **Ziel festlegen** an.
- 3 Verwende die Lünette oder streiche auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um das Ziel festzulegen.
- 4 Tippe **OK** an.

Körperzusammensetzung

Miss deine Körperzusammensetzung, beispielsweise Skelettmuskelmasse oder Fettmasse.

-  • Diese Funktion eignet sich nur zur Prüfung des allgemeinen Wohlbefindens und der Fitness. Nutze sie nicht für medizinische Zwecke wie die Diagnose von Symptomen, die Behandlung oder die Vorbeugung von Krankheiten.
- Miss deine Körperzusammensetzung nicht, wenn ein Herzschrittmacher, Defibrillator oder ein anderes elektronisches Gerät in deinem Körper implantiert ist.
 - Beim Messen der Körperzusammensetzung fließt eine geringe Menge an Strom durch deinen Körper. Das ist für die menschliche Gesundheit zwar unbedenklich, aber dennoch solltest du die Körperzusammensetzung nicht messen, wenn du schwanger bist.

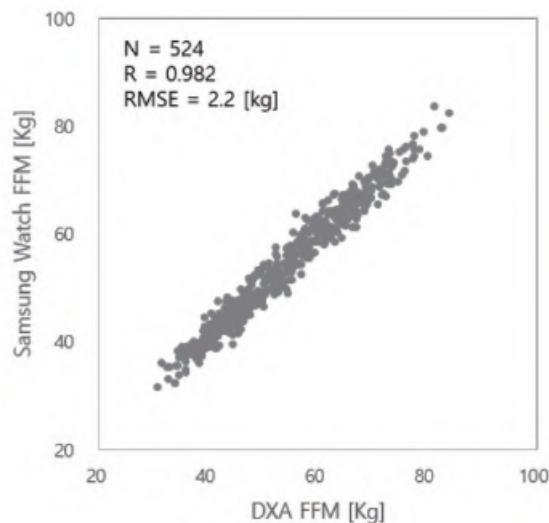
-  • Trage die Uhr fest am Unterarm oberhalb des Handgelenks, um genaue Messungen zu erhalten. Weitere Informationen findest du unter [So trägst du die Uhr, um genaue Messungen zu erhalten](#).
- Damit wir deine Körperzusammensetzung genau messen können, musst du deine tatsächliche Größe, dein Gewicht und dein Geschlecht in das Profil der Anwendung „Samsung Health“ des verbundenen Smartphones sowie dein tatsächliches Geburtsdatum bei deinem Samsung Account angeben. Wenn die gemessene Körperzusammensetzung falsch ist, prüfe dein Benutzerprofil in der Anwendung „Samsung Health“ auf dem Smartphone und ändere es.
 - Im Gegensatz zu professionellen Geräten zum Messen der Körperzusammensetzung misst die Uhr, die am Handgelenk getragen werden muss, die Zusammensetzung des Oberkörpers und schätzt basierend darauf die Zusammensetzung des gesamten Körpers, um Ergebnisse zu liefern.

In den folgenden Fällen kann die gemessene Körperzusammensetzung falsch sein:

- Wenn die Körperzusammensetzung im oberen und unteren Bereich zu unausgeglichen ist
- Wenn du sehr fettleibig bist
- Wenn du sehr muskulös bist



- Die Uhr verwendet die bioelektrische Impedanzanalyse (BIA) beim Messen der Körperzusammensetzung. Diese weist im Vergleich zur Dual-Röntgen-Absorptiometrie (Dual-energy X-ray absorptiometry, DXA), die als Goldstandard betrachtet wird, eine Korrelation von 98 % auf.



Beachte vor dem Messen deiner Körperzusammensetzung folgende Hinweise:

- Wenn du jünger als 20 Jahre bist, sind die Ergebnisse beim Messen der Körperzusammensetzung unter Umständen nicht genau.
- Du kannst genauere Ergebnisse beim Messen der Körperzusammensetzung erhalten, indem du darauf achtest, dass folgende Messbedingungen erfüllt sind:
 - Zur selben Uhrzeit messen (die Messung am Morgen wird empfohlen)
 - Mit leerem Magen messen
 - Nach dem Toilettenbesuch messen
 - Nicht während der Monatsblutung messen
 - Vor dem Ausüben körperlicher Aktivitäten messen, die zum Anstieg der Körpertemperatur führen (z. B. trainieren, duschen oder in die Sauna gehen).
 - Vor dem Messen metallische Gegenstände vom Körper entfernen, etwa eine Halskette
 - Das mitgelieferte Armband anstelle eines Metallarmbandes verwenden

Körperzusammensetzung messen

1 Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Health-Symbol (⌚) an.

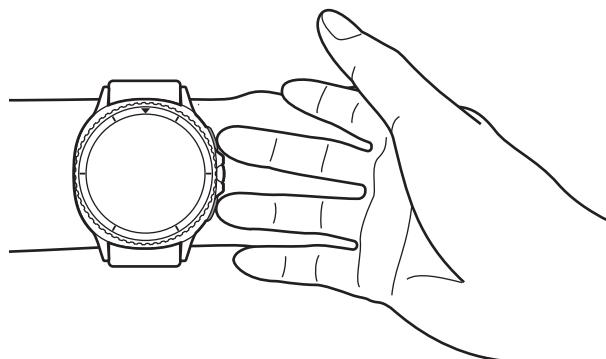
2 Tippe **Körperzusammensetzung** an.

3 Tippe **Messen** an.

 Detaillierte Informationen zur richtigen Messung der Körperzusammensetzung erhältst du, indem du **So wird gemessen** antippst.

4 Gib dein Gewicht ein und tippe **Bestätigen** an.

5 Lege deine Finger auf die Home- und Zurück-Tasten, indem du die Anleitung auf dem Bildschirm befolgst, um mit dem Messen der Körperzusammensetzung zu beginnen.



Korrekte Position für die Messung der Körperzusammensetzung, wenn die Uhr am linken Handgelenk getragen wird, während sich die Tasten auf der rechten Seite befinden



Korrekte Haltung bei der Messung

- Hebe beide Arme auf Brusthöhe an, ohne den Körper zu berühren.
- Die beiden Finger, die du auf die Home- und Zurück-Taste gelegt hast, dürfen sich nicht berühren. Außerdem dürfen nur die Home- und Zurück-Taste und keine anderen Teile der Uhr berührt werden.
- Stehe still und bewege dich nicht, damit du genaue Messergebnisse erhältst.
- Das Signal wird möglicherweise unterbrochen, wenn deine Haut trocken ist. Miss in diesem Fall die Körperzusammensetzung, nachdem du Gesichtswasser oder Feuchtigkeitscreme aufgetragen hast, um die Haut mit Feuchtigkeit zu versorgen.
- Die Trockenheit der Haut oder der Haare kann die Messergebnisse beeinträchtigen.
- Reinige die Rückseite der Uhr vor dem Messen, um möglichst genaue Messergebnisse zu erhalten.

6 Prüfe die Ergebnisse der gemessenen Körperzusammensetzung auf dem Bildschirm.

Verwende die Lünette oder streiche auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um zusätzliche Informationen zu sehen, die sich auf die Körperzusammensetzung beziehen.

Achtsamkeit

Manage deine psychische Gesundheit im täglichen Leben, indem du deine Stimmung aufzeichnest oder Atemübungen machst.

Stimmung festhalten

Halte deine Stimmung im Alltag fest und finde heraus, welche Faktoren sich auf deinen Gemütszustand auswirken.

- 1 Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Health-Symbol (⌚) an.
- 2 Tippe unter **Achtsamkeit** auf **Stimmungs-Check-in**.
- 3 Tippe **Check-in** an, um deine Stimmung festzuhalten, indem du der Anleitung auf dem Bildschirm folgst.

Atemübungen machen

- 1 Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Health-Symbol (⌚) an.
- 2 Tippe unter **Achtsamkeit** auf **Atemtraining**.
- 3 Tippe **Start** an und wähle die gewünschte Atemübung aus.
- 4 Folge den Anweisungen auf dem Bildschirm, um mit der Atemübung zu beginnen.
Um die Atemübung zu beenden, tippe das Beenden-Symbol (ⓧ) an.

Zykluserfassung

Gib Informationen zu deiner Periode ein, um mit der Erfassung deines Menstruationszyklus zu beginnen. Wenn du die Informationen eingibst, erhältst du vorausschauende Daten, etwa das voraussichtliche Datum deiner nächsten Periode. Deine Hauttemperatur im Schlaf kann verwendet werden, um die Vorhersagedaten zu optimieren, falls die entsprechende Funktion in deiner Region unterstützt wird.

Wann die Vorhersage anhand der Hauttemperatur unterstützt wird

- Die Zykluserfassung ist für die Vorhersage des Zyklus und der Periode verfügbar. DIESE FUNKTION IST NICHT ZUR EMPFÄGNISVERHÜTUNG GEDACHT.
- Wenn du aktuell hormonelle Verhütungsmittel einnimmst oder eine Hormonbehandlung durchläufst, die den Eisprung hemmt, ist diese Funktion nicht zur Nachverfolgung des Eisprungs geeignet.
- Diese Informationen dienen nur der persönlichen Referenz.
- Vorhersagen variieren möglicherweise abhängig von der Nutzung der Uhr, den Eingabedaten, den Umweltbedingungen und anderen Faktoren.
- Um die Genauigkeit der Vorhersagen zu verbessern, wird empfohlen, die Uhr mindestens vier Stunden nachts im Schlaf zu tragen, und zwar fünfmal die Woche.
- Die Funktion ist nicht zur Diagnose, Heilung, Abmilderung, Behandlung oder Vorbeugung von Krankheiten oder gesundheitlichen Einschränkungen gedacht.
- Interpretiere die Vorhersagen nicht und ergreife keine klinischen Maßnahmen auf der Grundlage dieser Vorhersagen, ohne eine qualifizierte medizinische Fachkraft zu konsultieren.
- Diese Funktion richtet sich nicht an Benutzer unter 18 Jahren.
- Die Verfügbarkeit kann je nach Land, Region, Anbieter, Uhr-Modell und angeschlossenem Smartphone variieren.

Wann die Vorhersage anhand der Hauttemperatur nicht unterstützt wird

- Diese Funktion ist nur für die Erfassung deines Menstruationszyklus gedacht. Nutze sie nicht für medizinische Zwecke wie die Diagnose von Symptomen oder zur Behandlung oder Vorbeugung von Krankheiten.
 - Diese Funktion ist nicht für die Schwangerschaftsplanung oder Empfängnisverhütung gedacht.
 - Die vorhergesagten Daten dienen nur als persönliche Referenz. Die vorhergesagten Daten können von den tatsächlichen Daten abweichen.
 - Personen unter 18 Jahren sollten diese Funktion mit einem Erziehungsberechtigten nutzen.
 - Triff keine medizinischen Entscheidungen auf der Grundlage der vorhergesagten Daten, ohne einen Arzt zu Rate zu ziehen. Verwende die von der Anwendung Samsung Health bereitgestellten Informationen nicht, ohne dich mit einem qualifizierten medizinischen Experten zu beraten, und ergreife auch keine medizinischen Maßnahmen.
-
- Aktiviere die Funktion für die Zykluserfassung in der Anwendung „Samsung Health“ auf deinem Smartphone, um diese Funktion auf der Uhr zu verwenden.
 - Die vorhergesagten Daten sind möglicherweise nicht genau, wenn du derzeit Verhütungsmittel einnimmst oder dich einer Hormontherapie zur Unterdrückung des Eisprungs unterziehst. (Nur wenn die Vorhersage anhand der Hauttemperatur nicht unterstützt wird.)
 - Die vorhergesagten Daten können je nach den eingegebenen Informationen variieren. (Nur wenn die Vorhersage anhand der Hauttemperatur nicht unterstützt wird.)
 - Einige Funktionen sind möglicherweise je nach Modell nicht verfügbar.

Zyklusinformationen eingeben

- 1 Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Health-Symbol () an.
- 2 Tippe **Zykluserfassung** an.
- 3 Tippe **Periode eingeben** an.
- 4 Tippe das Eingabefeld an und verwende die Lünette oder streiche auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um den Beginn deiner Regelblutung anzugeben.
- 5 Tippe **Speichern** an.
- 6 Um zusätzliche Informationen zu sehen, die sich auf deine Zykluserfassung beziehen, verwende die Lünette oder streiche auf dem Bildschirm nach oben oder unten.

Menstruationszyklus durch Messung der Hauttemperatur vorhersagen

1 Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Health-Symbol () an.

2 Tippe **Einstellungen** an.

3 Tippe **Vorhersage mit Hauttemperatur** an.

Die Anwendung „Samsung Health“ wird auf dem verbundenen Smartphone gestartet und die Funktion **Vorhersage mit Hauttemperatur** wird eingeschaltet.

-  • Wenn du ein anderes tragbares Gerät, etwa einen Galaxy Ring, mit deiner Uhr trägst, werden die gemessenen Hauttemperaturdaten nicht integriert. Du kannst das tragbare Gerät auswählen, mit dem dein Menstruationszyklus durch Messung der Hauttemperatur vorhergesagt wird. Die Informationen werden direkt in der Anwendung „Samsung Health“ auf deinem verbundenen Smartphone angezeigt.
- Diese Funktion ist je nach Region u. U. nicht verfügbar.

Puls

Miss deinen Puls und zeichne die Werte auf.

 Der Puls-Tracker der Uhr eignet sich nur zu Fitness- und Informationszwecken, nicht aber zur Diagnose von Krankheiten oder anderen Beschwerden oder zur Heilung, Linderung, Behandlung oder Vorbeugung von Krankheiten.

 Trage die Uhr fest am Unterarm oberhalb des Handgelenks, um genaue Messungen zu erhalten. Weitere Informationen findest du unter [So trägst du die Uhr, um genaue Messungen zu erhalten](#).

Beachte vor dem Messen deines Pulses folgende Hinweise:

- Ruhe dich vor der Messung fünf Minuten lang aus.
- Falls das Ergebnis stark von dem erwarteten Puls abweicht, ruhe dich weitere 30 Minuten lang aus und führe dann erneut eine Messung aus.
- Sorge im Winter oder bei Kälte dafür, dass du während der Messung deines Pulses nicht auskühlst.
- Wenn du vor der Messung rauchst oder Alkohol trinkst, erhöht das deinen Puls. Dein Puls weicht dann möglicherweise von deinem normalen Puls ab.

- Während der Messung deines Pulses solltest du weder reden noch gähnen oder tief atmen. Andernfalls kann es zu ungenauen Ergebnissen bei der Messung des Pulses kommen.
- Die Pulsmessungen variieren möglicherweise je nach Messmethode und der Umgebung, in der sie ausgeführt werden.
- Sollte der Sensor nicht funktionieren, überprüfe die Position der Uhr am Handgelenk und vergewissere dich, dass der Sensor nicht behindert wird. Falls dasselbe Problem am Sensor weiterhin auftritt, wende dich an ein Servicezentrum von Samsung oder ein autorisiertes Servicecenter.

Puls manuell messen

- 1 Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Health-Symbol () an.
- 2 Tippe **Puls** an.
- 3 Tippe **Messen** an, um die Messung des Pulses zu beginnen.
- 4 Zeige deinen gemessenen Puls auf dem Bildschirm an.
Verwende die Lünette oder streiche auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um zusätzliche Informationen zu deinem Puls zu sehen.

Einstellungen zur Messung des Pulses ändern

- 1 Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Health-Symbol () an.
- 2 Tippe **Puls** an.
- 3 Tippe **Einstellungen** an und wähle unter **Messung** die Messmethode aus.
 - **Fortlaufend messen:** Dein Puls wird kontinuierlich gemessen.
 - **Alle 10 min:** Dein Puls wird im Ruhezustand alle 10 Minuten gemessen.
 - **Nur manuell:** Dein Puls wird nur manuell gemessen, wenn du **Messen** antippst.

Pulswarnung festlegen

Du kannst dich warnen lassen, wenn dein Puls über oder unter dem von dir eingestellten Ruhepuls liegt und das länger als 10 Minuten andauert.

- 1 Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Health-Symbol (⌚) an.
- 2 Tippe **Puls** an.
- 3 Tippe **Einstellungen** an und lege unter **Pulswarnung** den Pulsbereich fest.
 - **Hoher Puls:** Lege diese Option fest, um eine Warnung zu erhalten, wenn dein Puls konstant höher ist als der von dir festgelegte Wert.
 - **Niedriger Puls:** Lege diese Option fest, um eine Warnung zu erhalten, wenn dein Puls konstant niedriger ist als der von dir festgelegte Wert.

Stress

Prüfe dein Stresslevel anhand der von der Uhr gesammelten Biometriken und baue Stress ab, indem du die Atemübung der Uhr befolgst.

- 
- Je häufiger du dein Stresslevel misst, desto genauer sind deine Ergebnisse aufgrund der gesammelten Daten.
 - Das gemessene Stresslevel steht nicht unbedingt in Zusammenhang mit deinem emotionalen Zustand.
 - Das Stresslevel kann beim Schlafen, während des Workouts, wenn du dich viel bewegst und direkt nach einem Workout möglicherweise nicht erfasst werden.
 - Trage die Uhr fest am Unterarm oberhalb des Handgelenks, um genaue Messungen zu erhalten. Weitere Informationen findest du unter [So trägst du die Uhr, um genaue Messungen zu erhalten](#).
 - Diese Funktion ist je nach Region u. U. nicht verfügbar.

Stresslevel manuell messen

- 1 Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Health-Symbol (⌚) an.
 - 2 Tippe **Stress** an.
 - 3 Tippe **Messen** an, um die Messung des Stresslevels zu beginnen.
- Prüfe das gemessene Stresslevel auf dem Bildschirm.

Mit der Funktion zur Achtsamkeit Stress abbauen

- 1 Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Health-Symbol (❶) an.
- 2 Tippe **Stress** an.
- 3 Tippe **Zu Achtsamkeit** und beginne damit, deine Stimmung festzuhalten und Atemübungen zu machen.
Weitere Informationen findest du unter [Achtsamkeit](#).

Einstellungen zur Messung des Stresslevels ändern

- 1 Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Health-Symbol (❶) an.
- 2 Tippe **Stress** an.
- 3 Tippe **Einstellungen** an und wähle unter **Messung** die Messmethode aus.
 - **Fortlaufend messen:** Dein Stresslevel wird kontinuierlich gemessen. Du kannst auch Benachrichtigungen erhalten, wenn dein Stresslevel für einen längeren Zeitraum **Hoch** bleibt.
 - **Nur manuell:** Dein Stresslevel wird nur dann gemessen, wenn du **Messen** antippst.

Blutsauerstoff

Miss den Blutsauerstoff, um zu prüfen, ob dein Blut ausreichend Sauerstoff zu den verschiedenen Körperteilen transportiert.

 Diese Funktion eignet sich nur zur Prüfung des allgemeinen Wohlbefindens und der Fitness. Nutze sie nicht für medizinische Zwecke wie die Diagnose von Symptomen, die Behandlung oder die Vorbeugung von Krankheiten.

Beachte vor dem Messen des Blutsauerstoffs folgende Hinweise:

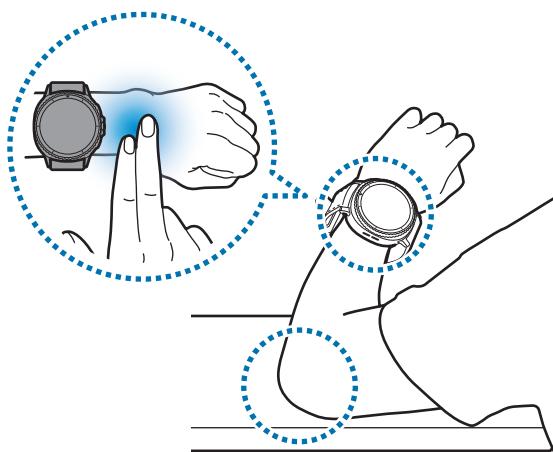
- Ruhe dich vor der Messung fünf Minuten lang aus.
- Sorge im Winter oder bei Kälte dafür, dass du während der Messung des Blutsauerstoffs nicht auskühlst.
- Die Ergebnisse der Messung des Blutsauerstoffs variieren möglicherweise je nach Messmethode und der Umgebung, in der die Messung ausgeführt wird.

Blutsauerstoff manuell messen

- 1 Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Health-Symbol (⌚) an.
- 2 Tippe **Blutsauerstoff** an.
- 3 Tippe **Messen** an, um die Messung des Blutsauerstoffs zu beginnen.

Korrekte Haltung bei der Messung

- Trage die Uhr fest am Unterarm oberhalb des Handgelenks, um genaue Messungen zu erhalten. Lass dabei zwei Finger breit Platz. Stütze zudem den Ellbogen auf den Tisch, während du das Handgelenk nah an dein Herz bewegst.



- Bewege dich nicht und bleibe in der richtigen Körperhaltung, bis die Messung beendet ist.
 - Detaillierte Informationen zur richtigen Messung des Blutsauerstoffgehalts erhältst du, indem du **So wird gemessen** antippst.
 - Wenn dein Blutsauerstoff nicht korrekt gemessen wird, lockere das Armband um ein oder mehrere Löcher und trage die Uhr näher an deinem Ellenbogen. Trage die Uhr fest am Unterarm oberhalb des Handgelenks, um genaue Messungen zu erhalten. Vergewissere dich vor der Messung, dass die Uhr fest sitzt, ohne dass es sich unbequem anfühlt.
- 4 Prüfe den gemessenen Blutsauerstoff auf dem Bildschirm. Wenn der Blutsauerstoff im Ruhezustand zwischen 95 % und 100 % liegt, befindet er sich im normalen Bereich.

Blutsauerstoff beim Schlafen messen

Du kannst festlegen, dass der Blutsauerstoff beim Schlafen kontinuierlich gemessen wird.

1 Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Health-Symbol () an.

2 Tippe **Einstellungen** → **Schlaf** an.

3 Tippe den Schalter **Blutsauerstoff beim Schlafen** an, um die Funktion zu aktivieren.

Dein Blutsauerstoff wird zusammen mit anderem Schlafverhalten gemessen, wenn du die Uhr beim Schlafen anbehältst.



- Falls du festlegst, dass dein Blutsauerstoff beim Schlafen kontinuierlich gemessen werden soll, entlädt sich der Akku schneller als gewöhnlich.
- Beim Messen des Blutsauerstoffs kannst du eine flackernde Beleuchtung aufgrund des optischen Biosignalsensors sehen.
- Die Uhr kann den Blutsauerstoffgehalt auch dann messen, wenn du nicht schläfst. Das liegt daran, dass die Uhr auch deinen Schlafstatus erkennt, wenn du liest, fernsiehst oder dir Filme ansiehst.
- Trage die Uhr fest am Unterarm. Achte darauf, dass die Uhr auch bei Bewegungen im Schlaf an deinem Handgelenk bleibt.

Wasser

Zeichne auf, wie viel Wasser du getrunken hast.

Wasserkonsum erfassen

- 1 Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Health-Symbol () an.
- 2 Tippe **Wasser** an.
- 3 Tippe jedes Mal, wenn du Wasser trinkst, **+250 ml** an.
Falls du versehentlich einen falschen Wert eingegeben hast, wähle **Löschen**, wähle die zu löschen Daten aus und tippe dann **Löschen** an.

 Um das Volumen des Gefäßes zu ändern, tippe **Auswahl der Glasgröße** an und stelle das gewünschte Volumen ein.

Ziel für Wasserkonsum festlegen

- 1 Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Health-Symbol () an.
- 2 Tippe **Wasser** → **Ziel festlegen** an.
- 3 Verwende die Lünette oder streiche auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um das Tagesziel festzulegen.
- 4 Tippe **OK** an.

AGEs-Index

Die fortgeschrittenen Glykationsendprodukte (AGEs) sind Chemikalien, die entstehen, wenn sich im Körper Proteine oder Fette mit Zucker verbinden. Sie lagern sich an den meisten Körperteilen ab, darunter Blutgefäße, Organe, Gelenke und Netzhäute, und verursachen Alterserscheinungen und chronische Erkrankungen. Eine zuckerhaltige Ernährung und schlechte Lebensgewohnheiten (etwa Rauchen, fehlende Bewegung oder Schlafmangel) können die Bildung und Ablagerung von AGEs beschleunigen. Aktuelle Studien haben ergeben, dass sich der AGEs-Index im Laufe von 6 Monaten langsam verändert, doch ein höherer Index geht mit vorzeitiger Alterung und chronischen Erkrankungen einher. Die Galaxy Watch8 Classic und die Galaxy Watch8 können den auf der Haut angesammelten AGEs-Index mit einem fortschrittlichen optischen Biosignalsensor messen. Überprüfe deinen AGEs-Index, indem du ihn im Schlaf misst.



- Diese Funktion eignet sich nur zur Prüfung des allgemeinen Wohlbefindens und der Fitness. Nutze sie nicht für medizinische Zwecke wie die Diagnose von Symptomen, die Behandlung oder die Vorbeugung von Krankheiten. Wende dich unbedingt an einen Arzt, um weitere Informationen zu deiner Erkrankung zu erhalten.
- Miss deinen AGEs-Index nicht an einem Handgelenk mit Hautproblemen oder offenen Wunden.
- Bei der Uhr kommen Lichtsensoren zum Einsatz, die innerhalb der durch Sicherheitsvorschriften festgelegten Grenzen arbeiten. Bei Personen mit lichtempfindlicher Haut kann es jedoch zu unerwünschten Reaktionen auf das Licht kommen, etwa zu Hautverfärbungen oder Hauthausschlägen. Miss deinen AGEs-Index nicht, wenn du Symptome von Lichempfindlichkeit hast.
- Durch Kosmetika, die lichtempfindliche Zutaten enthalten, ist deine Haut möglicherweise empfindlich gegenüber Ultraviolettsstrahlung (UV-Strahlung). Miss deinen AGEs-Index nicht, wenn du Kosmetika mit den folgenden Zutaten verwendest:
 - Retinoide (zum Beispiel Retinol oder Tretinoin)
 - Alpha-Hydroxy-Säuren (AHAs)
 - Beta-Hydroxy-Säuren (BHAs)
 - Einige ätherische Öle (zum Beispiel Zitrusöl)
 - Einige Medikamente und Kräuterextrakte
- Wenn du deinen AGEs-Index nicht messen möchtest, tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Symbol „Gesundheit“ (→ **Einstellungen** und dann unter **Messung** auf den Schalter **AGEs-Index (Labs)**, um die Funktion auszuschalten.

Beachte vor dem Messen des AGEs-Index im Schlaf folgende Hinweise:

Du erhältst eine genauere Messung des AGEs-Index, wenn du die Uhr im Bett trägst und dabei folgende Messbedingungen einhältst:

- Achte darauf, dass das Handgelenk, an dem du die Uhr trägst, trocken und sauber ist.
- Stelle sicher, dass die Sensoren an der Rückseite der Uhr sauber sind.
- Der optische Biosignalsensor kann durch Tätowierungen, Narben und Haare am Handgelenk beeinträchtigt werden. Trage die Uhr an einer Stelle ohne diese Merkmale oder am anderen Handgelenk.
- Trinke vor dem Schlafengehen keine großen Mengen an Alkohol.

Fortgeschrittene Glykationsendprodukte (AGEs) im Schlaf messen

1 Behalte die Uhr beim Schlafen an.

Dein AGEs-Index wird zusammen mit anderen Schlafdaten gemessen, wenn du die Uhr beim Schlafen anbehältst.

2 Tippe nach dem Aufwachen auf dem Anwendungsbildschirm auf das Health-Symbol (⌚).

3 Tippe **AGEs-Index** an.

4 Verwende die Lünette oder wische auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um alle Daten im Zusammenhang mit dem gemessenen AGEs-Index anzuzeigen.

Du kannst frühere Messungen und Daten in der Samsung Health-App auf dem verbundenen Smartphone einsehen.



- Beim Messen des AGEs-Index kannst du eine flackernde Beleuchtung aufgrund des optischen Biosignalsensors sehen.
- Die Uhr kann den AGEs-Index auch dann messen, wenn du nicht schlafst. Das liegt daran, dass die Uhr auch deinen Schlafstatus erkennt, wenn du liest, fernsiehst oder dir Filme ansiehst.
- Trage die Uhr fest am Unterarm. Achte darauf, dass die Uhr auch bei Bewegungen im Schlaf an deinem Handgelenk bleibt.

Gefäßbelastung

Du kannst deinen allgemeinen Gesundheitszustand und Lebensstil überwachen, indem du Trends bei deiner Gefäßbelastung verfolgst.

 Diese Funktion eignet sich nur zur Prüfung des allgemeinen Wohlbefindens und der Fitness. Nutze sie nicht für medizinische Zwecke wie die Diagnose von Symptomen, die Behandlung oder die Vorbeugung von Krankheiten.

Beachte vor dem Messen der Gefäßbelastung im Schlaf folgende Hinweise:

Du erhältst eine genauere Messung der Gefäßbelastung, wenn du die Uhr im Bett trägst und dabei folgende Messbedingungen einhältst:

- Achte darauf, dass das Handgelenk, an dem du die Uhr trägst, trocken und sauber ist.
- Stelle sicher, dass die Sensoren an der Rückseite der Uhr sauber sind.
- Trage die Uhr fest am Unterarm oberhalb des Handgelenks, um genaue Messungen zu erhalten. Lass dabei zwei Finger breit Platz.
- Der optische Biosignalsensor kann durch Tätowierungen, Narben und Haare am Handgelenk beeinträchtigt werden. Trage die Uhr an einer Stelle ohne diese Merkmale oder am anderen Handgelenk.
- Du solltest vor dem Schlafengehen nicht übermäßig viel trinken, essen oder Sport treiben.

Lege den Normalzustand fest, bevor du die Gefäßbelastung misst.

Durch die Messung der Gefäßbelastung kannst du die relativen Veränderungen deiner Gefäßbelastung nach der Festlegung eines Normalzustands überwachen.

Wenn du diese Funktion zum ersten Mal verwendest, solltest du in den nächsten vierzehn Tagen mehr als drei Nächte mit der Uhr am Arm schlafen. Für möglichst genaue Messungen sind mindestens 4 Stunden ununterbrochener Schlaf erforderlich. Wenn du deinen Lebensstil änderst, z. B. mehr Sport treibst oder Medikamente einnimmst, setze deinen Ausgangswert zurück, um deinen aktuellen Gesundheitszustand zu ermitteln.

- 
- Behalte deinen gewohnten Lebensstil bei, wenn du den Normalzustand festlegst, um deinen Gesundheitszustand genau zu bestimmen.
 - Der Normalzustand wird nur auf deiner Uhr gespeichert und nicht mit deinem verbundenen Smartphone synchronisiert. Wenn du die Uhr wechselst, musst du auch den Normalzustand neu festlegen.

Gefäßbelastung im Schlaf messen

- 1 Behalte die Uhr beim Schlafen an.

Deine Gefäßbelastung wird automatisch gemessen, wenn du mit der Uhr am Arm schlafst.

- 2 Tippe nach dem Aufwachen auf dem Anwendungsbildschirm auf das Health-Symbol ().

- 3 Tippe **Gefäßbelastung** an und überprüfe die Änderungen an deiner Gefäßbelastung heute im Vergleich zum Normalzustand.

Tippe **Auf Telefon anz.** an, um detaillierte Informationen über die Funktion „Gefäßbelastung“ auf deinem verbundenen Smartphone zu erhalten.

-  Trage die Uhr fest am Unterarm. Achte darauf, dass die Uhr auch bei Bewegungen im Schlaf an deinem Handgelenk bleibt.

Antioxidantienindex

Prüfe deinen oxidativen Stress, indem du deinen Antioxidantienindex misst.

-  Diese Funktion eignet sich nur zur Prüfung des allgemeinen Wohlbefindens und der Fitness. Nutze sie nicht für medizinische Zwecke wie die Diagnose von Symptomen, die Behandlung oder die Vorbeugung von Krankheiten.

- 1 Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Health-Symbol () an.

- 2 Tippe **Antioxidantienindex** an.

- 3 Entferne die Uhr von deinem Handgelenk und tippe **Messen** an.

- 4 Tippe auf dem Smartphone auf **OK**.

Du kannst den Fortschritt der Messung in der Anwendung „Samsung Health“ auf dem verbundenen Smartphone einsehen.

- 5 Drücke deinen Daumen fest auf den optischen Biosignalsensor hinten in der Mitte der Uhr und folge den Anweisungen auf dem Bildschirm.

- 6 Prüfe die Ergebnisse des gemessenen Antioxidantienindex auf dem Bildschirm.

-  Du solltest zwischen den einzelnen Messungen mindestens 10 Sekunden warten, damit die Messungen möglichst genau sind.

Community

Vergleiche deine Schrittzahl mit der von Freunden, die auch die Funktion „Community“ der Anwendung „Samsung Health“ verwenden. Wenn du dich mit deinen Freunden misst, kannst du den Wettbewerbsstatus auf der Uhr sehen.

1 Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Health-Symbol (❶) an.

2 Tippe **Community** an.

Tippe **Auf Telefon anz.** an, um detaillierte Informationen über die Funktion „Zusammen“ auf deinem verbundenen Smartphone zu erhalten.

 Aktiviere die Funktion „Community“ in der Anwendung „Samsung Health“ auf deinem Smartphone, um die Community-Informationen auf der Uhr aufzurufen.

Einstellungen

Du kannst die verschiedenen Einstellungen für Übungen und Fitness konfigurieren.

Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Health-Symbol (❶) und anschließend **Einstellungen** an.

- **Allgemein:** Lege fest, dass du Benachrichtigungen erhältst, die dich ermutigen, deine täglichen Aktivitätsziele zu erreichen, und lass dich benachrichtigen, wenn du es geschafft hast.
- **Messung:** Lege fest, wie dein Puls und dein Stress gemessen werden sollen, und schalte die zusätzlichen Funktionen für die Messung im Schlaf ein oder aus.
- **Zykluserfassung:** Aktiviere bzw. deaktiviere die Funktion, bei der deine Hauttemperatur im Schlaf gemessen wird, um deinen Menstruationszyklus vorherzusagen.
- **Automatische Workouterkennung:** Aktiviere die Funktion und passe die Einstellungen an, z. B. welche Trainingsarten erkannt werden sollen.
- **Inaktive Zeit:** Schalte die Funktion ein, um nach 50 Minuten Inaktivität Benachrichtigungen zu erhalten, und lege die Uhrzeit und die Tage fest, an denen du benachrichtigt werden möchtest.
- **Für Geräte sichtbar machen:** Erteile anderen Geräten die Berechtigung, deine Uhr zu finden.
- **Daten für Geräte und Dienste freigeben:** Lege diese Option fest, um Informationen mit anderen verbundenen Anwendungen der Gesundheitsplattform, Trainingsgeräten und Fernsehern zu teilen.
- **Datenschutz:** Wähle Anwendungen oder Dienstanbieter aus, an die du Informationen weitergeben möchtest, um die erforderlichen Informationen während des Trainings anzuzeigen.

 Einige Funktionen sind möglicherweise je nach Region, Mobilfunkanbieter oder Modell nicht verfügbar.

Samsung Health Monitor

Einführung

Mit der Anwendung „Samsung Health Monitor“ deiner Uhr, die sowohl den optischen als auch den elektrischen Biosignalsensor enthält, kannst du jederzeit biometrische Daten messen, etwa den Blutdruck oder dein EKG. Du kannst den Verlauf der Messungen mit der Anwendung „Samsung Health Monitor“ auf deinem verbundenen Smartphone überprüfen, da deine Uhr und dein Smartphone automatisch synchronisiert wurden.

Du kannst deine Gesundheit mit Unterstützung deines Arztes basierend auf den Messergebnissen systematischer überwachen.

-  • Falls du die Anwendung „Samsung Health Monitor“ nicht auf deinem verbundenen Smartphone installiert hast, starte die Anwendung **Samsung Health Monitor** auf deiner Uhr und folge den Anweisungen auf dem Bildschirm, um sie auf das Smartphone herunterzuladen.
- Die Anwendung „Samsung Health Monitor“ wird nur auf Samsung-Smartphones unterstützt.
- Personen, die jünger als 22 Jahre sind, können die Anwendung „Samsung Health Monitor“ nicht verwenden, um biometrische Daten zu messen.
- Diese Anwendung ist je nach Region u. U. nicht verfügbar.

Vorsichtsmaßnahmen zum Messen biometrischer Daten

Allgemeine Vorsichtsmaßnahmen

- Die Anwendung „Samsung Health Monitor“ darf nicht für medizinische Zwecke verwendet werden, wie z. B. um Bluthochdruck, Herzstörungen und andere Herzerkrankungen zu diagnostizieren. Diese Anwendung ist unter keinen Umständen ein Ersatz für die medizinische Diagnose oder Behandlung eines Arztes. In einem Notfall solltest du sofort ein Krankenhaus in der Nähe aufsuchen.
- Ändere nicht die Medikation, Dosis oder Einnahme, ohne vorher das Einverständnis deines Arztes einzuholen.
- Die Ablesungen und Ergebnisse der Anwendung „Samsung Health Monitor“ dienen nur als Referenz. Sie sollten unter keinen Umständen dazu verwendet werden, um medizinische Entscheidungen zu treffen, ohne die Meinung deines Arztes einzuholen.
- Trage die Uhr fest am Unterarm oberhalb des Handgelenks, um genaue Messungen zu erhalten. Weitere Informationen findest du unter [So trägst du die Uhr, um genaue Messungen zu erhalten.](#)
- Verbinde deine Uhr aus Sicherheitsgründen immer zu Hause oder an einem sicheren Ort über Bluetooth. Es wird nicht empfohlen, an einem öffentlichen Ort eine Verbindung zu einem Smartphone herzustellen.



Vorsichtsmaßnahmen für das Messen des Blutdrucks

- Vor dem Messen solltest du einen bequemen Stuhl und Tisch bereitstellen, auf dem du deinen Arm und dein Smartphone legen kannst.
- Setze dich aufrecht auf einen bequemen Stuhl und lehne deinen Rücken an.
- Lege deinen Arm bequem auf einen Tisch, wenn du deinen Blutdruck misst.
- Ruhe dich mindestens fünf Minuten in einer bequemen Position aus, bevor du deinen Blutdruck misst.
- Wähle für die Blutdruckmessung einen ruhigen Raum im Haus aus.
- Du solltest nicht körperlich aktiv sein, wenn du deinen Blutdruck misst.
- Halte still und sprich nicht, bis das Messen des Blutdrucks abgeschlossen ist.
- Du solltest deinen Blutdruck nicht messen, wenn du dich in der Nähe von Geräten befindest, die starke magnetische Felder erzeugen, beispielsweise MRIs (Magnetic Resonance Imaging), Röntgenapparate, elektromagnetische Diebstahlsicherungssysteme oder Metalldetektoren.
- Du solltest deinen Blutdruck nicht bei medizinischen Behandlungen messen, etwa Operationen oder einer Defibrillation.
- Misst deinen Blutdruck in einer Umgebung, in der die Temperatur zwischen 12 °C und 40 °C und die relative Feuchtigkeit zwischen 30 % und 90 % liegt.
- Vor dem Messen des Blutdrucks solltest du 30 Minuten keinen Alkohol und keinen koffeinhaltigen Kaffee bzw. Tee trinken. Außerdem solltest du auf Rauchen, körperliche Aktivitäten und ein Wannenbad verzichten.
- Dein Handgelenk sollte trocken sein, wenn du deinen Blutdruck misst. Außerdem solltest du den Blutdruck nicht messen, wenn du eine Körperlotion aufgetragen hast oder übermäßig schwitzt.
- Atme nicht tief ein oder atme nicht bewusst langsam. Beim Messen des Blutdrucks solltest du wie gewohnt atmen.
- Wenn du schwanger bist, nutze die Anwendung „Samsung Health Monitor“ nicht, um deinen Blutdruck zu messen, da die Ergebnisse möglicherweise nicht genau sind.



- Miss deinen Blutdruck nicht mit der Anwendung „Samsung Health Monitor“, wenn du unter folgenden Beschwerden leidest:
 - Arrhythmie
 - Grunderkrankung des Herzens oder erlittener Herzinfarkt
 - Kreislauferkrankung oder periphere Gefäßerkrankung
 - Herzklappenfehler (Aortenklappenerkrankung)
 - Kardiomyopathie
 - Andere Herz-Kreislauf-Erkrankung
 - Terminale Niereninsuffizienz (ESRD)
 - Diabetes
 - Neurologische Störungen (z. B. Zittern)
 - Blutgerinnungsstörungen oder Einnahme von Blutverdünnern
- Miss den Blutdruck nicht an einem Handgelenk mit Tätowierungen oder anderen Malen, da der optische Biosignalsensor durch die Tätowierungen oder Male beeinträchtigt werden kann.
- Die Anwendung „Samsung Health Monitor“ kalibriert und misst den Blutdruck basierend auf den Messungen an dem Arm, an dem das Blutdruckmessgerät getragen wird. Wenn es zwischen dem Blutdruck am linken und rechten Arm eine große Differenz gibt (mehr als 10 mmHg), musst du deinen Arzt aufsuchen.
- Verwende keine Uhr, die für die Blutdruckmessung einer anderen Person kalibriert wurde.
- Der Messbereich der Anwendung „Samsung Health Monitor“ lautet wie folgt: Wenn sie kalibriert wurde, liegt der Bereich für systolischen Blutdruck zwischen 80 mmHg und 170 mmHg und für diastolischen Blutdruck zwischen 50 mmHg und 110 mmHg. Bei einer Messung liegt der Bereich für systolischen Blutdruck zwischen 70 mmHg und 180 mmHg und für diastolischen Blutdruck zwischen 40 mmHg und 120 mmHg.
- Das Signal kann durch die Hautfarbe, den Blutfluss unter der Haut und die Sauberkeit des Sensorbereichs beeinflusst werden.



Vorsichtsmaßnahmen beim Messen des EKGs

- Vor dem Messen solltest du einen bequemen Stuhl und Tisch bereitstellen, auf dem du deinen Arm und dein Smartphone legen kannst.
- Setze dich aufrecht auf einen bequemen Stuhl und lehne deinen Rücken an.
- Lege deinen Arm bequem auf einen Tisch, wenn du dein EKG misst.
- Ruhe dich mindestens fünf Minuten in einer bequemen Position aus, bevor du dein EKG misst.
- Wähle für die EKG-Messung einen ruhigen Raum im Haus aus.
- Du solltest nicht körperlich aktiv sein, wenn du dein EKG misst.
- Halte still und sprich nicht, bis das Messen des EKGs abgeschlossen ist.
- Du solltest dein EKG nicht messen, wenn du dich in der Nähe von Geräten befindest, die starke magnetische Felder erzeugen, beispielsweise MRI-Geräte (Magnetic Resonance Imaging), Röntgenapparate, elektromagnetische Diebstahlsicherungssysteme oder Metalldetektoren.
- Du solltest dein EKG nicht bei medizinischen Behandlungen messen, etwa Operationen oder einer Defibrillation.
- Miss dein EKG in einer Umgebung, in der die Temperatur zwischen 12 °C und 40 °C und die relative Feuchtigkeit zwischen 30 % und 90 % liegt.
- Das Handgelenk darf nicht zu trocken sein, wenn du dein EKG misst. Du erhältst genauere EKG-Signale, wenn die Haut, die mit dem Sensor in Kontakt kommt, leicht feucht ist, etwa durch Schweiß, Gesichtswasser oder Körperlotion.
- Miss dein EKG nicht, wenn ein Herzschrittmacher, Defibrillator oder ein anderes elektronisches Gerät in deinem Körper implantiert ist.
- Erstelle kein EKG mit der Anwendung „Samsung Health Monitor“, wenn du eine Arrhythmie hast, es sei denn, die Ursache ist ein Vorhofflimmern.
- Die Anwendung „Samsung Health Monitor“ kann keinen Herzinfarkt erkennen. Wenn du verdächtige Symptome hast, die auf einen Herzinfarkt hindeuten, solltest du sofort den ärztlichen Notdienst kontaktieren oder die Notfallambulanz aufsuchen.
- Du erhältst genauere Ergebnisse beim EKG, wenn du darauf achtest, dass folgende Messbedingungen erfüllt sind:
 - Vor dem Messen metallische Gegenstände vom Körper entfernen, etwa eine Halskette
 - Das mitgelieferte Armband anstelle eines Metallarmbandes verwenden



Vorsichtsmaßnahmen zum Verwenden der Funktion „Schlafapnoe“

- Verwende die Funktion „Schlafapnoe“ nicht, wenn bei dir bereits eine Schlafapnoe diagnostiziert wurde.
- Verwende die Funktion „Schlafapnoe“ der Anwendung „Samsung Health Monitor“ nicht, wenn du unter folgenden Beschwerden leidest:
 - Bewegungsbezogene Erkrankungen: Parkinson, Zittern oder periodische Bewegungsstörungen der Extremitäten im Schlaf (PLMS).
 - Herzbeschwerden: Kongestive Herzinsuffizienz (CHF), Vorhofflimmern
 - Lungenkrankheiten: Chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD), chronische Bronchitis, Lungenemphysem, Lungenfibrose
- Verwende die Funktion „Schlafapnoe“ nicht, wenn du jünger als 22 Jahre bist.
- Verwende die Funktion „Schlafapnoe“ nicht, wenn du schwanger bist oder vorübergehende Atemprobleme aufgrund einer Erkältung, Allergie, Asthma oder anderer Erkrankungen hast, da die Ergebnisse ungenau sein können.
- Ändere deine Medikamentendosierung oder deinen Medikamentenplan nicht aufgrund der Ergebnisse der Schlafapnoe-Risikoerkennung, ohne deinen Arzt zu konsultieren.
- Die Uhr kann nicht alle Fälle von obstruktiver Schlafapnoe erkennen. Die Uhr erkennt Anzeichen einer mittelschweren bis schweren obstruktiven Schlafapnoe, nicht aber eine zentrale Schlafapnoe.
- Die Uhr wurde von den Aufsichtsbehörden nicht als Gerät zum Messen der Sauerstoffsättigung zugelassen.
- Die Funktion „Schlafapnoe“ der Anwendung „Samsung Health Monitor“ ist ein Vorab-Screening-Tool und ersetzt nicht die Diagnose oder Behandlung durch eine qualifizierte medizinische Fachkraft. Wenn du dich nicht wohl fühlst, solltest du deinen Arzt aufsuchen, auch wenn die Uhr keine Anzeichen von Schlafapnoe feststellt.

Mit dem Messen des Blutdrucks beginnen

Voreinstellungen vor dem Messen des Blutdrucks

Gib dein Profil in die Anwendung „Samsung Health Monitor“ ein und kalibriere die Uhr, bevor du den Blutdruck misst. Wenn du kein Profil eingibst, kannst du deinen Blutdruck nicht messen. Wenn die Uhr nicht von dir oder einer anderen Person kalibriert wurde, sind die Ablesungen ungültig.

-  Du musst die Uhr mit einem Oberarm-Blutdruckmessgerät mit Manschette kalibrieren, wenn du deinen Blutdruck zum ersten Mal nach dem Kauf der Uhr mit der Anwendung „Samsung Health Monitor“ misst. Nach der ersten Kalibrierung musst du sie alle 28 Tage neu kalibrieren. Das Oberarm-Blutdruckmessgerät mit Manschette ist separat erhältlich.

- 1 Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Symbol „Samsung Health Monitor“ () an.
- 2 Tippe **Blutdruck → App öffnen** an.
Die Anwendung „Samsung Health Monitor“ wird auf dem Smartphone gestartet.
- 3 Lies die Allgemeinen Geschäftsbedingungen und tippe **Zustimmen** an.
- 4 Gib deine Profildaten an, z. B. Name, Geschlecht und Geburtstag, und tippe **Fortfahren** an.
- 5 Tippe **Uhr kalibrieren** an.
- 6 Lege die Manschette des Blutdruckmessgeräts oben an dem Arm an, an dem du nicht die Uhr trägst. Weitere Informationen dazu, wie du die Manschette korrekt anlegst, findest du im Benutzerhandbuch des Blutdruckmessgeräts.
- 7 Folge der Anleitung auf dem Bildschirm, um die Kalibrierung abzuschließen.

Blutdruck messen

Du kannst den Blutdruck nach der Kalibrierung mit dem optischen Biosignalsensor der Uhr messen, ohne andere medizinische Geräte zu verwenden, beispielsweise ein Blutdruckmessgerät.

-  Du musst die Uhr am selben Handgelenk tragen, an dem du die Uhr kalibriert hast.

1 Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Symbol „Samsung Health Monitor“ () an.

2 Tippe **Blutdruck → Messen** an.

Prüfe auf dem Bildschirm den gemessenen systolischen und diastolischen Blutdruck und den gemessenen Puls.

Blutdruckmesswerte prüfen

Prüfe die Messungen auf dem Bildschirm der Uhr, nachdem du den Blutdruck gemessen hast. Du kannst die vorherigen Ablesungen und Informationen in der Anwendung „Samsung Health Monitor“ auf dem verbundenen Smartphone einsehen. Teile, lösche und verwalte deine Ergebnisse über die Anwendung „Samsung Health Monitor“ auf dem Smartphone.

Wenn deine Ablesungen ungewöhnlich hoch oder niedrig sind und du dich unwohl fühlst oder ungewohnte körperliche Symptome wahrnimmst, suche deinen Arzt oder ein Krankenhaus in deiner Nähe auf. Wiederhole die Messung mindestens zweimal, wenn du dich laut Ergebnis nicht in einer medizinischen Notfallsituation befindest.

Mit dem Messen eines EKGs beginnen

Voreinstellungen vor dem Messen des EKGs

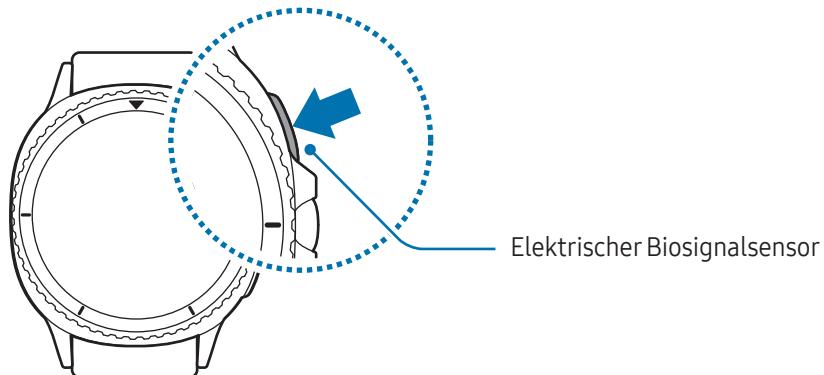
Gib dein Profil in die Anwendung „Samsung Health Monitor“ ein, bevor du dein EKG misst. Wenn du kein Profil eingibst, kannst du dein EKG nicht messen.

- 1 Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Symbol „Samsung Health Monitor“ (⌚) an.
- 2 Tippe **EKG → App öffnen** an.
Die Anwendung „Samsung Health Monitor“ wird auf dem Smartphone gestartet.
- 3 Lies die Allgemeinen Geschäftsbedingungen und tippe **Zustimmen** an.
- 4 Gib deine Profildaten an, z. B. Name, Geschlecht und Geburtstag, und tippe **Fortfahren** an.
- 5 Tippe **EKG einrichten** an und befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm, um die EKG-Messung vorzubereiten.

EKG messen

Beobachte deine Gesundheit, indem du den Zustand deines Herzens präventiv anhand der EKG-Messergebnisse prüfst.

- 1 Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Symbol „Samsung Health Monitor“ (⌚) an.
- 2 Tippe **EKG → OK** an und lege einen Finger locker auf den elektrischen Biosignalsensor. Die Uhr muss eng am Handgelenk anliegen.



Die Messung beginnt und die EKG-Kurven erscheinen auf dem Bildschirm.

- 3 Zeige deine gemessenen EKG-Ergebnisse auf dem Bildschirm an. Tippe **Hinzufügen** an, wähle weitere körperliche Symptome aus, die du gerade an dir beobachtest, und tippe dann **Speichern** an.
- 4 Tippe **OK** an.

EKG-Ergebnisse prüfen

Zeige nach der EKG-Messung die Ergebnisse und die EKG-Kurve auf der Uhr und auf dem verbundenen Smartphone in der Anwendungen „Samsung Health Monitor“ an. Aus dem EKG, das in mehrere Bereiche unterteilt ist, können Puls, Herzrhythmus und elektrische Aktivitäten abgelesen werden. Teile die EKG-Kurve und die Ergebnisse mit deinem Arzt, um durch eine gründlichere Untersuchung eine genauere Diagnose zu erhalten, wenn EKG-Kurve und -Ablesungen von der Norm abweichen und auf eine mögliche Krankheit hindeuten.

Du kannst die vorherigen Ergebnisse und Informationen in der Anwendung „Samsung Health Monitor“ auf dem verbundenen Smartphone einsehen. Teile, lösche und verwalte deine Ergebnisse über die Anwendung „Samsung Health Monitor“ auf dem Smartphone.

- **Sinusrhythmus:** Ein normaler Herzrhythmus, der zwischen 50 bpm und 100 bpm liegt.
- **Vorhofflimmern:** Eine Art von Herzrhythmusstörung, bei der das Herz unregelmäßig schlägt. Suche einen Arzt auf.
- **Vorhofflimmern mit hohem Puls:** Wenn der Puls zwischen 100 bpm und 150 bpm liegt, wird die EKG-Kurve als **Vorhofflimmern** eingestuft. Suche einen Arzt auf.
- **Hoher Puls:** Wenn der Puls zwischen 100 bpm und 150 bpm liegt, wird die EKG-Kurve als **Sinusrhythmus** eingestuft. Wende dich an deinen Arzt, wenn deine Ergebnisse durchgängig auf **Hoher Puls** hinweisen und dein Ruhepuls abnormal höher ist als gewöhnlich.
- **Nicht eindeutig:** Das Ergebnis ist weder vom Typ **Sinusrhythmus** noch **Vorhofflimmern** und eine der folgenden Bedingungen trifft zu:
 - Vorzeitige ventrikuläre Kontraktion (PVC)
 - Wenn der Puls unter 50 bpm oder über 150 bpm liegt
 - Wenn der Puls unregelmäßig ist aber kein **Vorhofflimmern** vorliegt

- **Schlechte Aufnahme:** Tritt auf, wenn die Signale, die zum Analysieren der EKG-Messung verwendet wurden, nicht korrekt gemessen werden. Wenn dieser Fall eintritt, solltest du die Messung wiederholen.

 Suche deinen Arzt auf, wenn kontinuierlich **Nicht eindeutig** oder **Schlechte Aufnahme** angezeigt wird und du dich unwohl fühlst oder ungewohnte körperliche Symptome wahrnimmst.

- Wenn **Schlechte Aufnahme** kontinuierlich erscheint, setze den elektrischen Biosignalsensor zurück und erstelle das EKG erneut. Das Signal kann aufgrund von Trockenheit der Haut auf dem Sensor oder der Haare auf deinem Handgelenk Unterbrechungen aufweisen. Erstelle in diesem Fall das EKG, nachdem du Gesichtswasser oder Feuchtigkeitscreme aufgetragen hast oder nachdem du zuerst einige Haare entfernt hast.
- Wenn die EKG-Kurve verkehrt herum angezeigt wird, wird dein EKG unter Umständen nicht korrekt analysiert. Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Symbol für Einstellungen () und anschließend **Allgemein → Ausrichtung** an, um die Einstellungen für das Handgelenk, an dem du die Uhr trägst, und die Position der Tasten zu überprüfen. Lege die Uhr dann richtig herum an und miss dein EKG erneut.

Funktion zur Benachrichtigung bei Herzrhythmusstörungen verwenden

Wenn deine Uhr mit der Funktion zur Benachrichtigung bei Herzrhythmusstörungen nacheinander einen unregelmäßigen Herzschlag erkennt, stellt sie fest, dass Episoden unregelmäßiger Herzrhythmen auftreten, die auf **Vorhofflimmern** hindeuten. In diesem Fall benachrichtigt dich die Uhr, dass sie einen unregelmäßigen Herzrhythmus erkannt hat, und fordert dich auf, eine EKG-Messung durchzuführen. Mit dieser Funktion wirst du auf mögliche Risiken für deine Herzgesundheit aufmerksam gemacht.

Tippe **EKG aufz.**, wenn der Bildschirm für einen unregelmäßigen Herzrhythmus erscheint, und miss dein EKG.

- 
- Nach der EKG-Messung kannst du diese Funktion in der Anwendung „Samsung Health Monitor“ deines Smartphones ein- und ausschalten.
 - Diese Funktion ist je nach Region u. U. nicht verfügbar.

Mit dem Verwenden der Funktion „Schlafapnoe“ beginnen

Voreinstellungen vor dem Verwenden der Funktion „Schlafapnoe“

Gib dein Profil in die Anwendung „Samsung Health Monitor“ ein, bevor du die Funktion „Schlafapnoe“ verwendest. Wenn du kein Profil eingibst, kannst du die Funktion „Schlafapnoe“ nicht nutzen.

- 1 Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Symbol „Samsung Health Monitor“ () an.
- 2 Tippe **Schlafapnoe → OK** an.
Die Anwendung „Samsung Health Monitor“ wird auf dem Smartphone gestartet.
- 3 Lies die Allgemeinen Geschäftsbedingungen und tippe **Zustimmen** an.
- 4 Gib deine Profildaten an, z. B. Name, Geschlecht und Geburtstag, und tippe **Fortfahren** an.
- 5 Befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm, um das Verwenden der Funktion „Schlafapnoe“ vorzubereiten.

Funktion „Schlafapnoe“ verwenden

Kontrolliere deinen Gesundheitszustand zu Hause auf Schlafapnoesymptome, ohne einen Spezialisten aufzusuchen zu müssen.

- 1 Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Symbol „Samsung Health Monitor“ () an.
- 2 Tippe **Schlafapnoe → Fortfahren** und anschließend den Schalter **Schlafapnoe-Funktion** an, um die Funktion zu aktivieren.
- 3 Tippe **OK** an und trage die Uhr in den nächsten 10 Tagen zwei Nächte lang.
 -  • Lade den Akku der Uhr vor dem Schlafen auf. Der Ladestand muss mehr als 30 % betragen.
 - Um Schlafapnoe genau zu erkennen, sind mindestens 4 Stunden ununterbrochener Schlaf erforderlich.

Ergebnisse der Schlafapnoe-Risikoerkennung überprüfen

Deine Uhr misst den relativen Abfall des Sauerstoffgehalts im Blut während des Schlafs und nutzt diese Daten, um Atemaussetzer zu erkennen, die auf Schlafapnoe hindeuten können. Du kannst benachrichtigt werden, wenn deine Uhr nach zwei Nächten erfolgreicher Schlafmessungen Anzeichen einer mittelschweren bis schweren obstruktiven Schlafapnoe feststellt.

Wenn du eine Benachrichtigung erhältst, dass deine Uhr Anzeichen einer mittelschweren bis schweren obstruktiven Schlafapnoe festgestellt hat, teile dies deinem Arzt mit, damit dieser weitere spezialisierte Tests durchführen kann. Auch wenn keine Anzeichen einer Schlafapnoe festgestellt werden, solltest du deinen Arzt aufsuchen, wenn du dich unwohl fühlst.

Du kannst die Ergebnisse in der Anwendung „Samsung Health Monitor“ auf dem verbundenen Smartphone einsehen.

 Verwende die Funktion „Schlafapnoe“ erst wieder, nachdem du deinen Arzt konsultiert hast.

-  • Jede Schlafdatenanalyse kann bis zu 90 Minuten oder länger dauern.
• Die Funktion „Schlafapnoe“ der Anwendung „Samsung Health Monitor“ ist kein Hilfsmittel zur Verfolgung oder Überwachung des Gesundheitszustands. Daher solltest du mindestens 30 Tage warten, bevor du sie wieder verwendest, auch wenn du glaubst, dass du keine gesundheitlichen Probleme hast.

GPS

Die Uhr hat eine eingebaute GPS-Antenne, sodass du Echtzeit-Standortinformationen ohne Verbindung zu einem Smartphone überprüfen kannst.

Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Symbol für die Einstellungen  → **Standort** und anschließend den Schalter an, um die Funktion zu aktivieren.

-  • Wenn die Uhr mit einem Smartphone verbunden ist, greift diese Funktion auf die GPS-Informationen des Smartphones zu. Aktiviere die Standortfunktion des Smartphones, um den GPS-Sensor zu verwenden.
• Die GPS-Antenne der Uhr kommt selbst dann bei der Funktion „Samsung Health“ und Anwendungen von Gesundheitsplattformen zum Einsatz, wenn die Uhr mit einem Smartphone verbunden ist.
• Die GPS-Signalstärke kann an Orten, an denen das Signal in tiefliegenden Gebieten behindert wird, schwächer sein, z. B. zwischen Gebäuden, in Innenräumen, in bewaldetem oder bergigem Gelände, unter Wasser oder bei schlechten Wetterbedingungen.

Musik

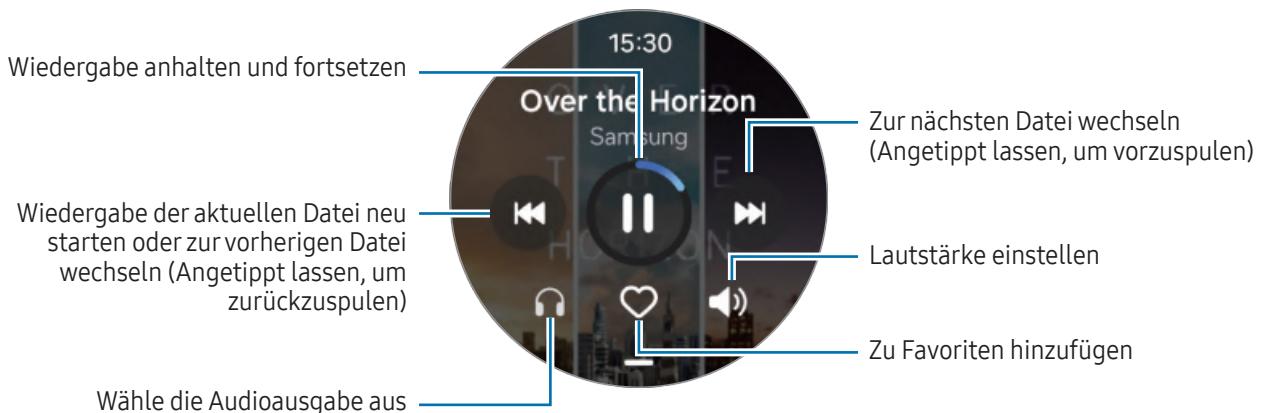
Einführung

Höre die auf deiner Uhr gespeicherte Musik.

Musik verwenden

Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Musik-Symbol (🎵) an.

Ziehe das Symbol „Warteschlange und Einstellungen“ (➡️) nach oben und tippe **Bibliothek** an, um den Bildschirm „Bibliothek“ aufzurufen. Auf dem Bildschirm der Bibliothek siehst du die Wiedergabeliste und hast die Möglichkeit, die Musik nach Titel, Album oder Interpret anzugeordnen.



Auf deiner Uhr gespeicherte Audiodateien verwalten

Sieh dir die nach Typ kategorisierten Audiodateien auf deiner Uhr an und verwandle sie, indem du sie nach Wunsch hinzufügst oder entfernst. Du kannst Audiodateien automatisch von deinem Smartphone mit deiner Uhr synchronisieren.

- 1 Öffne auf dem Smartphone die Anwendung **Galaxy Wearable**.
- 2 Tippe **Uhreneinstellungen** → **Inhalt verwalten** an.

3 Wähle **Titel auf der Uhr** aus.

Die auf deiner Uhr gespeicherten Audiodateien werden nach Kategorie sortiert angezeigt.

- Um Audiodateien von deinem Smartphone an deine Uhr zu senden, tippe das Hinzufügen-Symbol (+) an, wähle Audiodateien aus und tippe dann **Der Uhr hzfg.** an.
- Lass zum Löschen von auf deiner Uhr gespeicherten Audiodateien die gewünschte Datei angetippt und tippe dann **Löschen** an.

Tippe den Schalter **Autom. synchr.** an, um Audiodateien auf deinem Smartphone alle 6 Stunden mit der Uhr zu synchronisieren. Tippe dann **Zu synchr. Wiedergabeliste** an, wähle die Wiedergabelisten aus, die du auf die Uhr importieren möchtest, und tippe dann **OK** an. Die ausgewählten Wiedergabelisten werden automatisch mit der Uhr synchronisiert, wenn der Akku der Uhr zu mehr als 15 % geladen und der Energiesparmodus der Uhr deaktiviert ist.

Mediencontroller

Einführung

Hiermit kannst du die auf deiner Uhr oder dem verbundenen Smartphone installierte Medienanwendung steuern, um Musik und Video wiederzugeben oder zu pausieren.

-  Um diese Anwendung automatisch auf deiner Uhr zu öffnen, wenn du Musik oder Videos auf dem verbundenen Smartphone abspielst, tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Symbol für die Einstellungen (⚙️) → **Erweiterte Funktionen** und dann den Schalter **Medien-Apps automatisch starten** an, um die Funktion zu aktivieren.

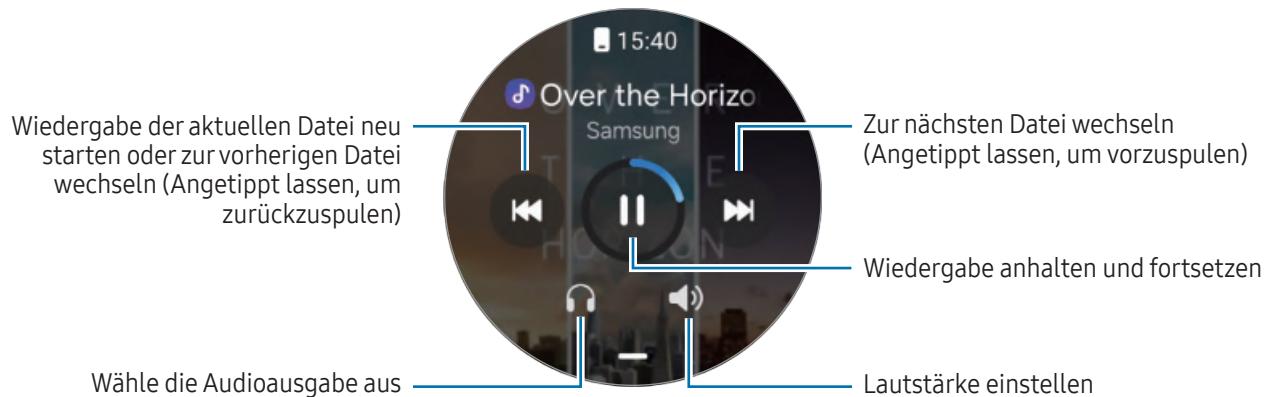
MP3-Player steuern

1 Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Symbol „Mediencontroller“ (▶) an.

2 Wähle **Telefon** oder **Uhr** aus.

Wenn du **Telefon** auswählst, wird Musik aus der Musikanwendung auf dem verbundenen Smartphone wiedergegeben und du kannst die Musikwiedergabe über deine Uhr steuern.

Wenn du **Uhr** auswählst, wird Musik aus der Musikanwendung der Uhr wiedergegeben und du kannst sie dir über den Lautsprecher der Uhr oder über ein verbundenes Bluetooth-Headset anhören.



Videoplayer steuern

1 Gib Videos auf dem verbundenen Smartphone wieder.

2 Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Symbol „Mediencontroller“ (▶) an.

Du kannst den Videoplayer mit der Uhr steuern.

Reminder

Erstelle Erinnerungen für Aufgaben und erhalte Benachrichtigungen entsprechend der von dir festgelegten Bedingungen.



- Zur Nutzung von ortsbasierten Erinnerungen muss GPS aktiviert sein. Ortsbasierte Erinnerungen sind nach Modell u. U. nicht verfügbar.
- Alle Erinnerungen auf der Uhr werden automatisch mit dem verbundenen Smartphone synchronisiert, sodass du die Benachrichtigungen auch auf dem Smartphone erhältst und einsehen kannst.

Reminder verwenden

Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Reminder-Symbol (✓) an.

- Um Erinnerungen zu erstellen, tippe das Symbol zum Hinzufügen einer Erinnerung (+) an.
- Tippe zum Abschließen von Erinnerungen das Abschließen-Symbol (○) an oder wähle eine Erinnerung aus und tippe **Abschließen** an.
- Tippe zum Wiederherstellen von Erinnerungen das Navigationssymbol (✓) → **Abgeschlossen** an, wähle die gewünschte Erinnerung aus und tippe dann **Wiederh.** an.
- Wenn du eine Erinnerung löschen möchtest, halte sie gedrückt und tippe **Löschen** an.

Kalender

Du kannst deiner Uhr Ereignisse hinzufügen und deinen Zeitplan effektiver verwalten.



Die auf deinem Smartphone gespeicherten Ereignisse werden auch automatisch mit deiner Uhr synchronisiert und du kannst sie auf deiner Uhr prüfen.

- 1 Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Kalender-Symbol (7) und anschließend das Symbol „Ereignis hinzufügen“ (+) an.
- 2 Gib Datum, Zeit und Einzelheiten des Termins ein und tippe dann **Speichern** an.
Das gespeicherte Ereignis wird der Liste hinzugefügt und erscheint zur festgelegten Zeit.

Um die wöchentlichen Ereignisse nach Datum zu prüfen, tippe **Ansicht „Woche“** an und wähle ein Datum aus.

Um den Kalender zu prüfen, tippe das Monatssymbol (M) an und verwende die Lünette oder streiche auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um zum gewünschten Monat zu wechseln.

Bixby

Bixby umfasst eine Benutzeroberfläche, mit der du die Uhr noch bequemer verwenden kannst.

Du kannst mit Bixby sprechen. Bixby startet erforderliche Funktionen oder zeigt gewünschte Informationen an. Weitere Informationen findest du unter www.samsung.com/bixby



- Vergewissere dich, dass das Mikrofon der Uhr nicht verdeckt ist, wenn du hineinsprichst.
- Bixby steht nur für bestimmte Sprachen zur Verfügung. Je nach Region sind zudem einige Funktionen möglicherweise nicht verfügbar.

Bixby aktivieren

Sage bei gedrückter Home-Taste etwas zu Bixby. Wenn du diese Funktion verwenden möchtest, tippe auf dem Anwendungsbildschirm auf das Symbol für die Einstellungen (⚙️) und dann anschließend auf **Tasten und Gesten**, dann auf **Lange drücken** unter **Home-Taste** und wähle dann **Bixby** aus.

Sag alternativ den Aktivierungsbefehl, beispielsweise „Hi, Bixby“ oder „Bixby“, und teile Bixby mit, welche Aktion ausgeführt werden soll.

Aktivierungsbefehl einrichten

- 1 Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Symbol für die Einstellungen (⚙️) an und tippe dann **Erweiterte Funktionen** → **Bixby** an.
- 2 Tippe **Sprachaktivierung** → **Aktivierungstext** an und wähle einen aus.

Wetter

Lass auf der Uhr das Wetter für die Standorte anzeigen, die auf dem verbundenen Smartphone festgelegt sind.

Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Wetter-Symbol (🌤️) an.

Verwende die Lünette oder streiche auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um das Wetter anzuzeigen, z. B. zeitspezifische Wetterinformationen oder eine wöchentliche Wettervorhersage.

Um die Wetterinformationen einer anderen Stadt hinzuzufügen, tippe **Standorte verwalten** → **Auf Telefon anz.** an und füge die Stadt auf dem verbundenen Smartphone hinzu.

Alarm

Die Alarne der Uhr und auf dem Smartphone werden separat festgelegt und verwaltet.

-  Wenn deine Uhr per Bluetooth mit deinem Smartphone verbunden ist, kannst du alle Alarmlisten auf deinem Smartphone über die Uhr prüfen.

Alarne einstellen

- 1 Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Alarm-Symbol (🕒) an.
- 2 Tippe **Auf Uhr hzfg.** an, um Alarne festzulegen, die nur auf der Uhr aktiviert werden.
Du kannst auch einen Alarm vom verbundenen Smartphone hinzufügen, indem du **Auf Telefon hzfg.** antippst.
- 3 Tippe das Eingabefeld an und verwende die Lünette oder streiche auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um die Alarmzeit festzulegen. Tippe dann **Weiter** an.
- 4 Lege weitere Alarmoptionen fest, etwa das Datum, an dem der Alarm ausgelöst werden soll, und ob er wiederholt werden soll. Tippe dann **Speichern** an.
Der gespeicherte Alarm wird der Alarmliste hinzugefügt.

Tippe in der Alarmliste den Schalter neben dem Alarm an, um Alarne zu aktivieren oder zu deaktivieren.

Alarne deaktivieren

Ziehe das Verwerfen-Symbol (ⓧ) aus dem großen Kreis, um einen Alarm auszuschalten. Alternativ drehst du die Lünette im Uhrzeigersinn oder streichst im Uhrzeigersinn darüber.

Ziehe das Symbol für die Schlummerfunktion (⌚) aus dem großen Kreis, um die Schlummerfunktion zu verwenden. Alternativ drehst du die Lünette gegen den Uhrzeigersinn oder streichst gegen den Uhrzeigersinn darüber.

Alarne löschen

Lass in der Alarmliste einen Alarm angetippt und tippe dann **Löschen** an.

Weltuhr

Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Symbol für die Weltuhr (🌐) an, um die Weltuhren anzuzeigen, die du über das Smartphone hinzugefügt hast.

Tippe **Auf Telefon hzfg.** an, um eine Weltuhr hinzuzufügen, oder wenn du Weltuhren hinzugefügt hast, tippe **Auf Telefon anz.** an. Dann kannst du auf dem verbundenen Smartphone eine Weltuhr hinzufügen oder entfernen.

Timer

Timer auswählen

- 1 Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Timer-Symbol () an.
 - 2 Tippe das Benutzerdefiniert-Symbol () an.
 - 3 Tippe das Eingabefeld an und verwende die Lünette oder streiche auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um die Dauer festzulegen. Tippe dann das Start-Symbol () an.
-  Wenn du eine Voreinstellung auswählst, wird der Timer sofort aktiviert. Du kannst auch mehr Voreinstellungen auswählen, indem du die Lünette verwendest oder auf dem Bildschirm nach oben oder unten streichst.

Timer ausschalten

Ziehe das Verwerfen-Symbol () aus dem großen Kreis, wenn der Timer fertig ist. Alternativ drehst du die Lünette im Uhrzeigersinn oder streichst im Uhrzeigersinn darüber.

Wenn du den Timer wieder aktivieren möchtest, ziehe das Wiederholen-Symbol () aus dem großen Kreis. Alternativ drehst du die Lünette gegen den Uhrzeigersinn oder streichst gegen den Uhrzeigersinn darüber.

Stoppuhr

- 1 Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Stoppuhr-Symbol () an.
- 2 Wähle den Stoppuhrstil, den du verwenden möchtest, indem du die Lünette drehst oder auf dem Bildschirm nach links oder rechts streichst.
Lass den Anwendungsbildschirm angetippt, um den Stoppuhrstil zu ändern.
- 3 Tippe **Starten** an, um die Dauer eines Ereignisses zu messen.
Tippe **Runde** oder das Runden-Symbol () an, um während des Messens eines Ereignisses Rundenzeiten aufzuzeichnen.

- 4 Tippe **Stopp** oder das Stopp-Symbol (II) an, um die Zeitmessung zu beenden.
 - Tippe **Weiter** oder das Fortsetzen-Symbol (▶) an, um die Zeitmessung neu zu starten.
 - Tippe **Zurücksetzen** oder das Zurücksetzen-Symbol (⌚) an, um Rundenzeiten zu löschen.
-  Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Symbol „Einstellungen“ (⚙) → **Tasten und Gesten** → **Aktion** an und wähle **Stoppuhr** aus, um die Stoppuhr direkt mit dem Schnellbutton zu starten und zu steuern. Drücke bei der Verwendung den Schnellbutton, um den Timer anzuhalten oder fortzusetzen, und drücke ihn zweimal, um die Rundenzeit aufzuzeichnen. Während die Stoppuhr angehalten ist, kannst du den Schnellbutton gedrückt halten, um alle Rundenzeiten zu löschen. (Galaxy Watch8 Classic)

Galerie

Einführung

Du kannst auf Bilder, Alben und Storys zugreifen, die auf deiner Uhr gespeichert oder mit deinem Smartphone synchronisiert sind. Du kannst auch das Ziffernblatt mit Bildern personalisieren.

Auf deiner Uhr gespeicherte Bilder verwalten

Sieh dir die nach Typ kategorisierten Bilder auf deiner Uhr an und verwalte sie, indem du sie nach Wunsch hinzufügst oder entfernst. Du kannst Bilder automatisch von deinem Smartphone mit deiner Uhr synchronisieren.

1 Öffne auf dem Smartphone die Anwendung **Galaxy Wearable**.

2 Tippe **Uhreneinstellungen** → **Inhalt verwalten** an.

3 Wähle **Bilder auf Uhr** aus.

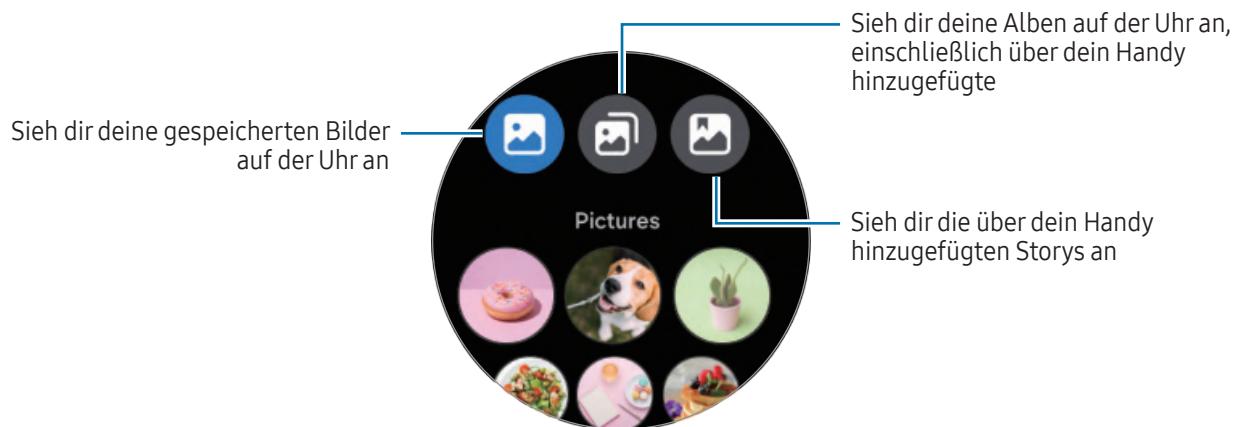
Die auf deiner Uhr gespeicherten Bilder werden nach Kategorie sortiert angezeigt.

- Um ein Bild von deinem Smartphone an deine Uhr zu senden, tippe das Hinzufügen-Symbol (+) an, wähle Bilder aus und tippe dann **OK** an.
- Um die auf deiner Uhr gespeicherten Bilder zu löschen, lass die Datei, die du löschen möchtest, angetippt und tippe dann **Löschen** an.

Tippe den Schalter **Alben autom. synchronisieren** an, um Bilder auf deinem Smartphone alle 6 Stunden mit der Uhr zu synchronisieren. Tippe dann **Zu synchronisierende Alben** an, wähle die Alben aus, die du auf die Uhr importieren möchtest, und tippe dann **OK** an. Die ausgewählten Alben werden automatisch mit der Uhr synchronisiert, wenn der Akku der Uhr zu mehr als 15 % geladen und der Energiesparmodus der Uhr deaktiviert ist.

Galerie verwenden

Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Galerie-Symbol (✿) an.



Bilder anzeigen

Zeige die Bilder an, die auf deiner Uhr gespeichert sind, und verwalte sie.

- 1 Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Galerie-Symbol (✿) an.
- 2 Wähle eine Kategorie aus.
- 3 Verwende die Lünette oder wische auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um durch die Liste zu scrollen, und wähle ein Bild aus.

Bildausschnitt vergrößern oder verkleinern.

Wenn du ein Bild anzeigenst, kannst du einen Bildausschnitt vergrößern oder verkleinern, indem du das Bild zweimal hintereinander antippst oder die Finger spreizt bzw. zusammenführst.

Wenn ein Bild vergrößert ist, kannst du den Rest des Bilds anzeigen, indem du auf dem Bildschirm scrollst.

Ziffernblatt anpassen

Du kannst Bilder auf dem Ziffernblatt anzeigen, nachdem du es mit Bildern personalisiert hast. Weitere Informationen findest du unter [Ziffernblatt mit Bild individualisieren](#).

1 Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Galerie-Symbol () an.

2 Lass das gewünschte Bild angetippt.

Um weitere Bilder auszuwählen, verwende die Lünette oder streiche auf dem Bildschirm nach links oder rechts und wähle sie aus.

3 Tippe das Symbol „Auf Smartphone hinzufügen“ () an und wähle ein Ziffernblatt aus.

Bilder löschen

1 Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Galerie-Symbol () an.

2 Lass ein Bild angetippt, um es zu löschen.

Um weitere zu löschen Bilder auszuwählen, verwende die Lünette oder streiche auf dem Bildschirm nach links oder rechts und wähle sie aus.

Tippe **Alle** an, um alle Bilder auszuwählen.

3 Tippe das Löschen-Symbol () an.

Samsung Find

Wenn du dein Smartphone oder ein anderes tragbares Gerät verlierst, das in demselben Samsung Account wie deine Uhr registriert ist, kannst du es mit deiner Uhr suchen. Du kannst den Standort mit vorher festgelegten Personen teilen.

-  Wenn diese Anwendung nicht korrekt funktioniert, tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Symbol für die Einstellungen (⚙️) → Apps → App-Liste → **Samsung Find** → Berechtigungen → **Standort** an und wähle **Immer** aus.

Personen finden

- 1 Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Finden-Symbol (📍) an.
- 2 Tippe **Personen** an.
- 3 Wähle die Person, die du finden möchtest, in der Liste aus.
Auf der Karte wird der Standort der Person angezeigt. Tippe das Mehr-Symbol (···) an, um den genauen Standort zu prüfen.

Geräte finden

- 1 Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Finden-Symbol (📍) an.
- 2 Tippe **Geräte** an.
- 3 Wähle das Gerät, das du finden möchtest, in der Liste aus.
Auf der Karte wird die Position deines Geräts angezeigt. Tippe das Mehr-Symbol (···) an, um die genaue Adresse zu prüfen.

SOS-Nachricht senden

Einführung

In Notfällen, z. B. wenn du dich bei einem Sturz verletzt hast, kannst du einen Notruf absetzen und eine SOS-Nachricht mit deinen Standortinformationen an zuvor registrierte Kontakte senden. Außerdem kannst du deine Uhr so einstellen, dass sie deine Gesundheitsdaten anzeigt, nachdem du den Notruf gesendet hast.



- Wenn die GPS-Funktion deiner Uhr nicht eingeschaltet ist und sie benötigt wird, um deine Standortinformationen zu senden, wird sie automatisch eingeschaltet, um deinen Standort zu bestimmen.
- Je nach Region oder Situation werden deine Standortinformationen unter Umständen nicht gesendet.

SOS-Nachricht voreinstellen

Gesundheitsdaten eingeben

Gib deine Gesundheitsdaten ein, z. B. deinen Namen und deine Blutgruppe. Diese Daten können in einem Notfall direkt auf deiner Uhr abgelesen werden.

- 1 Starte die Anwendung **Galaxy Wearable** auf dem Smartphone und tippe **Uhreneinstellungen** → **Sicherheit und Notfall** an.
- 2 Tippe **Mediz. Infos** an, gib die Daten ein und tippe dann **Speichern** an.

Wenn du eine SOS-Nachricht sendest, werden die eingegebenen Gesundheitsdaten auf dem SOS-Bildschirm der Uhr angezeigt.

Notfallkontakte registrieren

Füge Kontakte hinzu, die dir helfen können, wenn du eine SOS-Nachricht sendest.

- 1 Starte die Anwendung **Galaxy Wearable** auf dem Smartphone und tippe **Uhreneinstellungen** → **Sicherheit und Notfall** an.
- 2 Tippe **Notfallkontakte** an.
- 3 Tippe **Notfallkontakt hinzufügen** an, wähle die gewünschten Kontakte aus und tippe dann **OK** an.

SOS-Nachricht senden

SOS-Nachricht einstellen

- 1 Starte die Anwendung **Galaxy Wearable** auf dem Smartphone und tippe **Uhreneinstellungen** → **Sicherheit und Notfall** an.
- 2 Tippe **Notfall-SOS** an und stelle die SOS-Nachricht ein.
 - Um einen Kontakt für einen Notruf auszuwählen, tippe **Anzurufende Notrufnummer** an und wähle einen Kontakt aus oder gib die Nummer manuell ein.
 - Um eine SOS-Nachricht mit deinem aktuellen Standort an Notfallkontakte zu senden, tippe den Schalter **SOS an Notfallkontakte senden** an, um die Funktion zu aktivieren. Weitere Informationen zum Festlegen der Notfallkontakte, an die eine Nachricht gesendet werden soll, findest du unter [Notfallkontakte registrieren](#).
 - Um nach Ablauf eines Countdowns auf dem SOS-Bildschirm automatisch einen Notruf auszulösen und eine SOS-Nachricht zu senden, tippe zum Deaktivieren den Schalter **Streichen für Anruf erforderlich** an und tippe **Countdown** an, um die Countdown-Zeit festzulegen, die verstreicht, bevor die die SOS-Nachricht gesendet wird.

SOS-Nachricht senden

- 1 Drücke im Notfall die Home-Taste der Uhr fünfmal hintereinander.
 - 2 Ziehe das Notruf-Symbol () aus dem großen Kreis. Alternativ drehst du die Lünette gegen den Uhrzeigersinn oder streichst gegen den Uhrzeigersinn darüber.
Dein Notfallkontakt wird angerufen.
 - 3 Wenn der Anruf vorbei ist, ziehe das Symbol „Teilen starten“ () aus dem großen Kreis. Alternativ drehst du die Lünette gegen den Uhrzeigersinn oder streichst gegen den Uhrzeigersinn darüber.
Dein aktueller Standort wird mit deinen Notfallkontakten geteilt und der SOS-Bildschirm wird auf deiner Uhr angezeigt.
-  • Wenn du keinen Anruf tätigen oder deinen aktuellen Standort nicht teilen möchtest, ziehe das Abbrechen-Symbol () aus dem großen Kreis auf dem SOS-Bildschirm. Alternativ drehst du die Lünette im Uhrzeigersinn oder streichst im Uhrzeigersinn darüber.
- Ist die Funktion **SOS an Notfallkontakte senden** deaktiviert, wird keine Nachricht mit deinem aktuellen Standort an deine Notfallkontakte gesendet.

Bei einer Verletzung durch einen Sturz eine SOS-Nachricht senden

SOS-Nachricht für eine Verletzung durch einen Sturz einstellen

- 1 Starte die Anwendung **Galaxy Wearable** auf dem Smartphone und tippe **Uhreneinstellungen** → **Sicherheit und Notfall** an.
- 2 Tippe **Erkennung für schwere Stürze** an, tippe zum Aktivieren den Schalter an und lege dann fest, welche SOS-Nachricht gesendet wird, wenn du dich bei einem Sturz verletzt.
 - Um die Bedingungen festzulegen, unter der die Uhr Verletzungen durch einen Sturz erkennen soll, tippe **Wann Stürze erkannt werden sollen** an.
 - Um einen Kontakt für einen Notruf auszuwählen, tippe **Anzurufende Notrufnummer** an und wähle einen Kontakt aus oder gib die Nummer manuell ein.
 - Um eine SOS-Nachricht mit deinem aktuellen Standort an Notfallkontakte zu senden, wenn du dich durch einen Sturz verletzt hast, tippe den Schalter **SOS an Notfallkontakte senden** an, um die Funktion zu aktivieren. Weitere Informationen zum Festlegen der Notfallkontakte, an die eine Nachricht gesendet werden soll, findest du unter [Notfallkontakte registrieren](#).

Bei einer Verletzung durch einen Sturz eine SOS-Nachricht senden

Bei einem schweren Sturz erkennt die Uhr daraus resultierende Verletzungen an deinen Armbewegungen. Wenn nach dem Sturz mehr als 30 Sekunden lang keine Bewegung festgestellt wird, zeigt sie eine Warnmeldung an, gibt einen Ton ab und vibriert. Wenn du nach 60 Sekunden immer noch nicht reagierst, wird ein Notruf abgesetzt. Außerdem wird nach dem Countdown automatisch eine SOS-Nachricht an alle eingetragenen Notfallkontakte gesendet.



- Die Uhr kann fälschlicherweise den Eindruck gewinnen, dass du dich bei einem Sturz verletzt hast, wenn du eine sportliche Aktivität mit hoher Belastung durchführst. Brich in einem solchen Fall die Warnung ab, damit keine SOS-Nachricht gesendet wird.
- Ist die Funktion **SOS an Notfallkontakte senden** deaktiviert, wird keine Nachricht mit deinem aktuellen Standort an deine Notfallkontakte gesendet.
- Möchtest du nach einem Sturz manuell einen Notruf absetzen und eine SOS-Nachricht senden? Öffne die Anwendung **Galaxy Wearable** auf deinem Smartphone, tippe **Uhreneinstellungen** → **Sicherheit und Notfall** → **Erkennung für schwere Stürze** und dann den Schalter **Streichen für Anruf erforderlich** an, um die Option zu aktivieren.

Standortinformationen nicht mehr teilen

Während deine Standortinformationen geteilt werden, erscheint das Symbol „SOS-Benachrichtigung“ (⚠️) auf dem Uhrenbildschirm. Du kannst den Freigabestatus auf dem Benachrichtigungsfeld einsehen.

Wenn du deine Standortinformationen nicht mehr teilen möchtest, tippe das Benachrichtigungsfeld und anschließend **Freigabe beenden** → das OK-Symbol (✓) an.

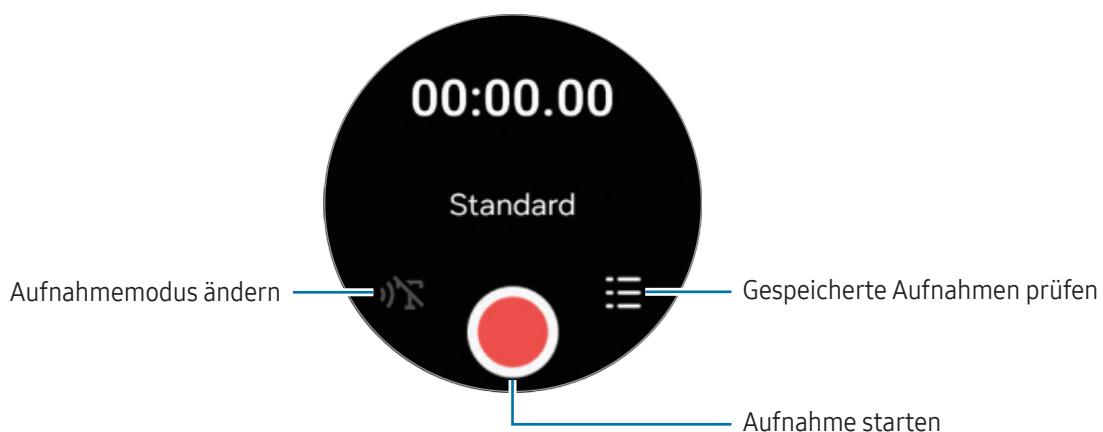
- ⓘ Wenn du das Senden von SOS-Nachrichten nicht beendest, werden kontinuierlich 24 Stunden lang, nachdem die erste SOS-Nachrichten gesendet wurde, alle 15 Minuten weitere Nachrichten mit deinen Standortinformationen an die zuvor registrierten Kontakte geschickt. Die Nachricht wird jedoch nur gesendet, wenn sich dein aktueller Standort in einiger Entfernung von dem Standort befindet, von dem die letzte Nachricht geschickt wurde.

Diktiergerät

Nimm Sprachaufnahmen auf oder spiele diese ab.

Sprachaufnahmen erstellen

- 1 Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Symbol „Sprachaufnahme“ (录音) an.
- 2 Tippe das Aufnahmesymbol (🔴) an, um mit der Aufnahme zu beginnen. Sprich in das Mikrofon der Uhr. Um die Aufnahme zu beenden, tippe das Pause-Symbol (⏸) an.



3 Tippe das Beenden-Symbol (■) an, um die Aufnahme zu beenden.

Die Aufnahme wird gespeichert. Wähle eine Aufnahmedatei aus, um sie anzuhören.

 Die von der Uhr aufgezeichneten Audiodateien werden automatisch mit dem verbundenen Smartphone synchronisiert und in Text umgewandelt, sodass du eine Zusammenfassung abrufen kannst. Der transkribierte Text kann auch in andere Sprachen übersetzt werden. Diese Funktionen werden je nach Modell deines verbundenen Smartphones möglicherweise nicht unterstützt.

Aufnahmemodus ändern

Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Symbol „Sprachaufnahme“ (🔴) an.

Wähle den gewünschten Modus aus.

-  : Dies ist der standardmäßige Aufnahmemodus.
-  : Die Uhr nimmt deine Stimme bis zu 10 Minuten lang auf, wandelt die Spracheingabe in Text um und speichert sie dann. Halte die Uhr in einer ruhigen Umgebung in die Nähe deines Mundes und sprich laut und deutlich, um das bestmögliche Ergebnis zu erzielen.

 Wenn die Sprache der Sprache-zu-Text-Funktion nicht mit der von dir gesprochenen Sprache übereinstimmt, erkennt die Uhr deine Stimme nicht. Tippe vor Nutzung dieser Funktion **Sprache-zu-Text** auf dem Sprachaufnahme-Bildschirm an, um die Sprache der Sprache-zu-Text-Funktion einzustellen.

Taschenrechner

Du kannst damit Berechnungen durchführen.

Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Rechner-Symbol (噼) an.

Tippe das Verlauf-Symbol (⌚) an, um den Rechnerverlauf anzuzeigen. Tippe **Bereinigen** an, um den Verlauf zu löschen.

Ziehe das Assistenten-Symbol (▬) nach oben, um Trinkgeld zu berechnen oder das Tool zur Einheitenumrechnung zu verwenden.

Kompass

Die Uhr lässt sich als Kompass verwenden.

- 1 Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Kompass-Symbol (📍) an.
- 2 Ziehe das Symbol für weitere Informationen (—) nach oben und tippe **Kalibrieren** an, um den Kompass zu kalibrieren, indem du das Handgelenk schwingst, an dem du die Uhr trägst.
Nach dem Kalibrieren wird der Kompass angezeigt.

Ziehe das Symbol für weitere Informationen (—) nach oben, um zusätzliche Daten wie Steigung, Höhe und Luftdruck zu prüfen.

-  • Die Nähe von magnetischen Substanzen, wie z. B. der induktiven Ladestation, kann den internen Kompasssensor der Uhr beeinflussen und seine Genauigkeit verringern. Auch das Metallarmband, das magnetische Substanzen enthält, kann den internen Kompasssensor deiner Uhr durch den magnetischen Fluss beeinflussen, je nachdem, wie du es trägst.
- Der Kompasssensor kann durch magnetische Interferenzen beeinträchtigt werden, was zu einer Verringerung der Genauigkeit führt, selbst wenn der Kompass in einer dicht bebauten Stadt, in einem Gebäude oder in einem geschlossenen Raum wie einem überdachten Parkplatz oder im Inneren eines Autos kalibriert wurde.

Buds Controller

Du kannst den Akkustand der mit der Uhr verbundenen Galaxy Buds anzeigen und deren Einstellungen ändern.

Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Symbol „Buds-Controller“ (📍) an.

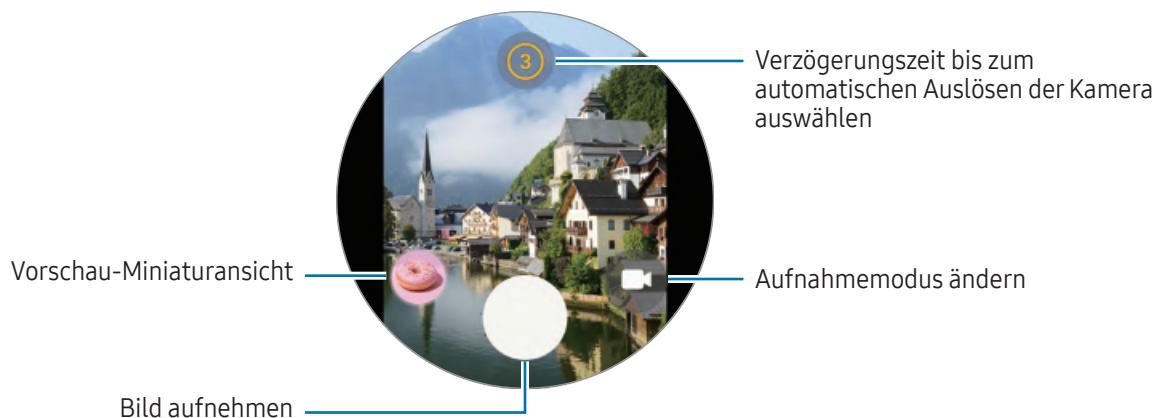
Kamera-Controller

Du kannst die Kameras des mit der Uhr verbundenen Smartphones fernsteuern und aus der Ferne Fotos oder Videos aufnehmen.

 Diese Anwendung ist je nach verbundemem Smartphone möglicherweise nicht verfügbar.

Bild aufnehmen

- 1 Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Symbol „Kamerasteuerung“ () an.
Auf dem verbundenen Smartphone wird die Kamera-Anwendung gestartet.
- 2 Prüfe den Vorschaubildschirm und tippe das Symbol zum Aufnehmen eines Bildes () an, um ein Bild aufzunehmen.



Video aufnehmen

- 1 Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Symbol „Kamerasteuerung“ () an.
Auf dem verbundenen Smartphone wird die Kamera-Anwendung gestartet.
- 2 Tippe das Video-Symbol () an, um den Aufnahmenmodus in „Video“ zu ändern, und tippe anschließend das Symbol „Aufnahme starten“ () an, um ein Video aufzunehmen.
Tippe das Erfassen-Symbol () an, um während der Aufnahme ein Bild aus dem Video aufzunehmen.
- 3 Tippe das Symbol zum Beenden der Aufnahme () an, um die Videoaufnahme zu beenden.

Samsung Global Goals

Die globalen Ziele, die 2015 von der Generalversammlung der Vereinten Nationen festgelegt wurden, sollen für mehr Nachhaltigkeit in der Gesellschaft sorgen. Diese Ziele halten uns dazu an, Armut zu beenden, Ungleichheiten zu bekämpfen und den Klimawandel aufzuhalten.

Mit Samsung Global Goals erfährst du mehr über die globalen Ziele und wirst Teil der Bewegung für eine bessere Zukunft.

SmartThings

Du kannst Smart-Geräte und IoT-Produkte (Internet of Things), die mit deinem Smartphone verbunden sind, mit deiner Uhr steuern.

- 1 Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das SmartThings-Symbol (⌚) an.
- 2 Tippe **Alle Routinen** oder **Alle Geräte** an und wähle dann ein Gerät oder eine Routine aus, um sie zu steuern.

Um Routinen oder Geräte hinzuzufügen, tippe **Auf Telefon anz.** an und füge sie mit dem verbundenen Smartphone hinzu.

 Wenn du SmartThings nicht auf deinem verbundenen Smartphone installiert hast oder die Versionen auf der Uhr und dem Smartphone nicht übereinstimmen, kannst du die Anwendung nicht verwenden. Lade die neueste Version der Anwendung auf dein Smartphone herunter, wenn du **Auf Telefon anz.** antippst.

Google Apps

Google stellt einige Anwendungen für die Uhr bereit. Möglicherweise benötigst du ein Google-Konto, um auf einige Anwendungen zugreifen zu können.

- **Maps:** Du kannst GPS verwenden, um deinen Standort auf der Karte anzuzeigen und auf der Karte zu suchen.
- **Messages:** Sende und empfange Nachrichten auf der Uhr oder dem Smartphone.
- **Assistant:** Verwende mit der Spracheingabe Uhrfunktionen oder suche nach Informationen.
- **Gemini:** Kommuniziere mit Gemini, um verschiedene Funktionen zu nutzen, z. B. die Suche nach Informationen oder das Verfassen von Inhalten.
 -  • Einige Anwendungen sind möglicherweise je nach Mobilfunkanbieter oder Modell nicht verfügbar.
 - Um Google-Apps zu verwenden, ist für deine Uhr eine Verbindung mit einem WLAN- oder Mobilnetzwerk erforderlich. Mobilfunkfähige Modelle können dir App direkt selbst verwenden, während bei WLAN-Modellen eine Bluetooth-Verbindung mit deinem Smartphone hergestellt werden muss.

Einstellungen

Einführung

Passe die Einstellungen von Funktionen und Anwendungen an. Du kannst verschiedene Einstellungen auf der Uhr so konfigurieren, dass sie zu deinem Nutzungsverhalten passen.

Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Symbol für die Einstellungen (⚙️) an.

 Einige Einstellungsoptionen sind möglicherweise je nach Region, Mobilfunkanbieter oder Modell nicht verfügbar.

Samsung Account

Registriere den Samsung Account auf deinem verbundenen Smartphone oder überprüfe den zuvor registrierten Samsung Account.

Tippe auf dem Einstellungsbildschirm **Samsung Account** an.

Verbindungen

WLAN

Hier kannst du die WLAN-Funktion aktivieren, um eine Verbindung zu einem WLAN herzustellen.

- 1 Tippe auf dem Einstellungsbildschirm **Verbindungen** → **WLAN** und dann den Schalter an, um die Funktion zu aktivieren.
- 2 Wähle in der Liste mit den WLANs ein Netzwerk aus.
Bei Netzen, die mit einem Passwort verschlüsselt sind, wird ein Sperrsymbol angezeigt.
- 3 Tippe **Verbinden** an.
 Falls du keine gute WLAN-Verbindung herstellen kannst, starte die WLAN-Funktion der Uhr oder den Drahtlosrouter neu.

Bluetooth

Verbinde die Uhr via Bluetooth mit einem Smartphone. Du kannst auch andere Bluetooth-fähige Geräte verbinden, z. B. ein Bluetooth-Headset.

Tippe auf dem Einstellungsbildschirm **Verbindungen** → **Bluetooth** an.

⚠️ Vorsichtsmaßnahmen bei der Verwendung von Bluetooth

- Samsung ist nicht für den Verlust, das Abfangen oder den Missbrauch von Daten verantwortlich, die per Bluetooth gesendet oder empfangen werden.
- Verwende nur vertrauenswürdige und ordnungsgemäß abgesicherte Geräte zum Senden und Empfangen von Daten. Wenn sich Hindernisse zwischen den Geräten befinden, kann sich die Reichweite reduzieren.
- Einige Geräte, insbesondere solche, die nicht von Bluetooth SIG getestet oder zugelassen wurden, sind möglicherweise nicht mit dem Gerät kompatibel.
- Verwende die Bluetooth-Funktion nicht zu illegalen Zwecken (z.B. zum Nutzen von Raubkopien oder zum illegalen Aufzeichnen von Gesprächen zu gewerblichen Zwecken). Samsung trägt keinerlei Verantwortung für die Folgen einer illegalen Verwendung der Bluetooth-Funktion.

NFC und kontaktlose Zahlungen

Du kannst diese Funktion verwenden, um Zahlungen abzuschließen sowie Fahrkarten für öffentliche Verkehrsmittel und Tickets für Veranstaltungen zu erwerben. Zunächst musst du jedoch die erforderlichen Anwendungen herunterladen.

Tippe auf dem Einstellungsbildschirm **Verbindungen** → **NFC und kontaktlose Zahlungen** an.

⚠️ Die Uhr enthält eine integrierte NFC-Antenne. Gehe vorsichtig mit der Uhr um, um Schäden an der NFC-Antenne zu vermeiden.

Mit der NFC-Funktion bezahlen

Bevor du die NFC-Funktion zum Ausführen von Zahlungen nutzen kannst, musst du dich beim dafür zuständigen Dienst (zum Zahlen über Mobilgeräte) registrieren. Wende dich an deinen Dienstanbieter, um Details über den Dienst zu erhalten oder dich bei dem Dienst zu registrieren.

- 1 Tippe auf dem Einstellungsbildschirm **Verbindungen** → **NFC und kontaktlose Zahlungen** und anschließend den Schalter an, um die Funktion zu aktivieren.

2 Halte den NFC-Antennenbereich der Uhr an das NFC-Kartenlesegerät.

Tippe zum Festlegen der Standardanwendung auf dem Einstellungsbildschirm **Verbindungen** → **NFC und kontaktlose Zahlungen** → **Standard-Wallet-App** an und wähle eine Anwendung aus.

-  Die Liste mit den Zahlungsdiensten enthält möglicherweise nicht alle verfügbaren Zahlungsanwendungen.

Offline-Modus

Deaktiviere alle Drahtlosfunktionen deiner Uhr. In diesem Fall können nur netzunabhängige Dienste verwendet werden.

Tippe auf dem Einstellungsbildschirm **Verbindungen** und den Schalter **Offline-Modus** an, um diese Funktion zu aktivieren.

-  Halte dich an die Bestimmungen der Airline und die Anweisungen des Flugpersonals. Auch wenn du das Gerät verwenden darfst, muss immer der Flugmodus aktiviert sein.

Mobile Netze (nur mobilfunkfähige Modelle)

Passe die Einstellungen für Mobilfunknetze an.

Tippe auf dem Einstellungsbildschirm **Verbindungen** → **Mobile Netze** an und wähle eine Netzwerkverbindungsoption aus.

- **Automatisch:** Festlegen, damit die Uhr automatisch das Mobilfunknetz nutzt, wenn die Bluetooth-Verbindung mit deinem Smartphone unterbrochen wird.
 -  • Wenn die Uhr über Bluetooth mit dem Smartphone verbunden ist, wird die Mobilfunkverbindung der Uhr ausgeschaltet, um den Akku zu schonen. Du kannst dann keine Nachrichten und Anrufe empfangen, die an die Nummer der Uhr eingehen.
 - Wenn die Bluetooth-Verbindung mit dem Smartphone getrennt wird, wird die Mobilfunkverbindung der Uhr automatisch hergestellt. Du kannst dann Nachrichten und Anrufe empfangen, die an die Nummer der Uhr eingehen.
- **Immer ein:** Festlegen, damit immer die Mobilfunkverbindung der Uhr genutzt wird, unabhängig von der Verbindung mit dem Smartphone.

- **Immer aus:** Festlegen, damit die Mobilfunkverbindung der Uhr nicht genutzt wird.
 - **Mobiltarife:** Schließe beim Mobilfunkanbieter einen Mobiltarif oder einen Vertrag für weitere Dienste ab.
-  • Einige Dienste, für die eine Netzwerkverbindung erforderlich ist, sind je nach Mobilfunkanbieter möglicherweise nicht verfügbar.
- Wenn du keinen Mobilfunktarif hast, wird das Mobilfunknetz der Uhr ausgeschaltet, um Akku zu sparen. Netzabhängige Dienste sind dann möglicherweise nicht verfügbar.

Datennutzung (nur mobilfunkfähige Modelle)

Behalte den Überblick über die genutzte Datenmenge und passe zur Einschränkung der Datennutzung die entsprechenden Einstellungen an. Stelle die Uhr so ein, dass die Mobilfunkdatenverbindung automatisch deaktiviert wird, wenn du das festgelegte Mobilfunkdatenlimit erreicht hast.

Tippe auf dem Einstellungsbildschirm **Verbindungen → Datennutzung** an.

- **Rechnungszyklus starten am:** Festlegen, an welchem Tag des Monats der Abrechnungszeitraum deines Mobilfunktarifs beginnt.
- **Datenbegrenzung festlegen:** Aktivieren oder deaktivieren, damit die Mobilfunkdatenverbindung automatisch deaktiviert wird, wenn du das festgelegte Mobilfunkdatenlimit erreicht hast.
- **Datenbegrenzung:** Mobildatenbegrenzung festlegen.

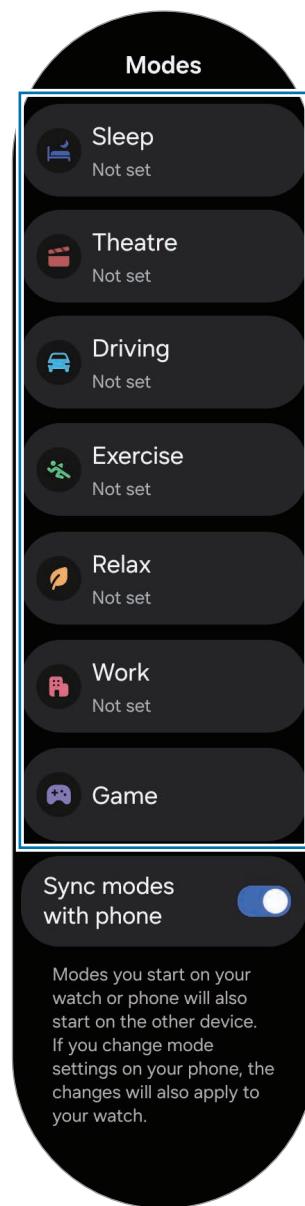
Modi und Routinen

Modi verwenden

Du kannst Modi, die mit deinem verbundenen Smartphone synchronisiert werden, basierend auf deiner aktuellen Aktivität oder deinem aktuellen Standort ein- oder ausschalten.

Tippe auf dem Einstellungsbildschirm **Modi und Routinen** → **Modi** an.

- 1 Wähle den gewünschten Modus aus.



2 Tippe **Aktivieren** an.

Modi mit automatischer Ausführung werden aktiviert, wenn die Bedingungen, die auf dem verbundenen Smartphone hinzugefügt wurden, erkannt werden.

Tippe zum Ändern der Moduseinstellungen die Option **Auf Tel. festl.** an und konfiguriere die Einstellungen auf dem verbundenen Smartphone.

Sollte die Modussynchronisierung zwischen dem verbundenen Smartphone und der Uhr nicht funktionieren, tippe die Option **Modi mit Telefon synchronisieren** an, um sie zu aktivieren. Auf dem verbundenen Smartphone hinzugefügte Modi oder geänderte Moduseinstellungen werden mit der Uhr synchronisiert. Gleiches gilt für den Ausführungsstatus der Modi.

 Wenn die Funktion **Modi mit Telefon synchronisieren** deaktiviert ist oder das verbundene Smartphone über eine andere Software-Version verfügt, stehen nicht alle Modi zur Verfügung.

Routinen verwenden

Aktiviere oder deaktiviere manuelle Routinen, die mit deinem verbundenen Smartphone synchronisiert werden. Du kannst beispielsweise deine Toneinstellungen ändern.

Tippe auf dem Einstellungsbildschirm **Modi und Routinen** → **Routinen** an.

1 Wähle die gewünschte Routine aus und tippe **Starten** an.

Wenn keine Routinen vorhanden sind, tippe **Auf Telefon hinzufügen** an und füge auf dem verbundenen Smartphone eine manuelle Routine hinzu.

2 Wenn Routinen nicht mehr ausgeführt werden sollen, tippe **Beenden** an.

Tippe zum Ändern der Routineneinstellungen die Option **Auf Tel. festl.** an und konfiguriere die Einstellungen auf dem verbundenen Smartphone.

Töne und Vibration

Ändere die Ton- und Vibrationseinstellungen.

Tippe auf dem Einstellungsbildschirm **Töne und Vibration** an.

- **Ton/Vibrieren/Stummschalten:** Stelle den Tonmodus, Vibrationsmodus oder Stumm-Modus ein.
- **Vibration mit Ton:** Festlegen, damit die Uhr vibriert und klingelt.
- **Vibration:** Dauer und Intensität der Vibration festlegen.
- **Anrufvibration:** Ändere die Vibrationseinstellungen für Anrufe.
- **Benachrichtigungs-vibration:** Ändere die Vibrationseinstellungen für Benachrichtigungen.
- **Systemvibration:** Wähle die Aktionen aus, bei denen ein Vibrationsfeedback erfolgen soll.
- **Lautstärke:** Lautstärke anpassen.
- **Klingelton:** Ändere den Klingelton.
- **Benachrichtigungston:** Ändere den Benachrichtigungston.
- **Systemtöne:** Töne für bestimmte Aktionen aktivieren.

Benachrichtigungen

Ändere die Benachrichtigungseinstellungen.

Tippe auf dem Einstellungsbildschirm **Benachrichtigungen** an.

- **App-Benachrichtigungen:** Wähle aus, von welchen Anwendungen (Smartphone oder Uhr) du auf der Uhr Benachrichtigungen erhalten möchtest.
- **Telefonbenachrichtigungen auf Uhr:** Lege fest, wie Benachrichtigungen angezeigt werden, wenn du deine Uhr trägst.
- **Nicht stören:** Schalte alle Benachrichtigungen auf der Uhr bis auf explizite Ausnahmen stumm.
- **Erweiterte Einstellungen:** Konfiguriere erweiterte Einstellungen für Benachrichtigungen.
- **Helfen bei Benachrichtigungen:** Hier findest du weitere Informationen zu den Benachrichtigungen.

Anzeige

Ändere die Bildschirmeinstellungen.

Tippe auf dem Einstellungsbildschirm **Anzeige** an.

- **Helligkeit:** Bildschirmhelligkeit anpassen.
- **Adaptive Helligkeit:** Uhr so einstellen, dass sie deine Helligkeitseinstellungen speichert und dann automatisch bei ähnlichen Lichtbedingungen anwendet.
- **Always On Display:** Festlegen, dass der Uhrenbildschirm sowie die Bildschirme einiger Anwendungen immer aktiviert bleiben sollen, während du die Uhr trägst. Wenn du diese Funktion nutzt, wird der Akku deutlich schneller leer.
- **Bildschirmaktivierung:** Wähle aus, wie sich der Bildschirm einschalten soll. Weitere Informationen findest du unter [Bildschirm einschalten](#).
- **Bildschirm-Timeout:** Zeitraum einstellen, nach dem die Bildschirmbeleuchtung der Uhr ausgeschaltet wird.
- **Letzte App anzeigen:** Einstellen, wie lange die zuletzt verwendete Anwendung aktiviert bleiben soll, nachdem der Bildschirm ausgeschaltet wurde. Wenn du den Bildschirm innerhalb der eingestellten Zeit nach dem Ausschalten wieder einschaltest, erscheint anstelle des Uhrenbildschirms der Bildschirm der zuletzt verwendeten Anwendung.
- **Schriftart:** Wähle die Schriftart für den Bildschirm aus.
- **Berührungsempf.:** Erhöhe die Berührungsempfindlichkeit des Bildschirms, damit er auch mit Handschuhen bedient werden kann.
- **Ladeinformationen anzeigen:** Festlegen, um Ladezustandsdaten der Uhr bei ausgeschaltetem Bildschirm anzuzeigen.

Akku

Hier siehst du die verbleibende Akkuladung und Nutzungszeit der Uhr. Falls der Akkustand niedrig ist, aktiviere den Energiesparmodus, um den Stromverbrauch zu reduzieren.

Tippe auf dem Einstellungsbildschirm **Akku** an.

- **Energiesparen:** Durch Aktivieren des Energiesparmodus kannst du die Nutzungsdauer des Akkus verlängern.
- **Fitnessfunktionen einschränken:** Deaktiviere die Funktionen der Anwendung „Samsung Health“, um die Nutzungsdauer des Akkus zu verlängern, wenn der Energiesparmodus aktiviert ist.
- **Akkuverbrauch:** Überprüfe, welche Anwendungen du seit dem letzten vollständigen Aufladen deiner Uhr verwendet hast und wie viel Akku sie verbraucht haben.

- **Apps im Standby:** Wähle Anwendungen für den Standby-Modus aus. Apps im Standby werden nur hin und wieder im Hintergrund ausgeführt, um die Nutzungsdauer des Akkus zu verlängern.
 - **Nur Uhrfunktion:** Es wird nur die Uhr angezeigt. Alle anderen Funktionen werden deaktiviert, um den Akkuverbrauch zu reduzieren. Drücke die Home-Taste, um die Uhr anzuzeigen. Halte die Home-Taste gedrückt, um den Modus „Nur Uhr“ zu deaktivieren. Du kannst die Uhr auch auf die induktive Ladestation legen, um sie bis zu einem bestimmten Niveau aufzuladen. Die Uhr wird ausgeschaltet und dann wieder aktiviert.
 - **Akkuschutz:** Du kannst auf der Uhr einstellen, dass der Ladevorgang unterbrochen wird, wenn der Akku einen bestimmten Prozentwert erreicht hat, und der Ladevorgang fortgesetzt wird, wenn ein bestimmter Prozentwert unterschritten wird.
 - **Ladeinformationen anzeigen:** Festlegen, um Ladezustandsdaten der Uhr bei ausgeschaltetem Bildschirm anzuzeigen.
 - **Autom. Einschalten:** Stelle die Uhr so ein, dass sie sich automatisch einschaltet, wenn du den Ladevorgang startest, während sie ausgeschaltet ist und der Akku zu mehr als 10 % geladen ist.
-  Mit der verbleibenden Nutzungszeit wird angezeigt, wie lange der Akku noch hält. Die verbleibende Nutzungszeit kann je nach Uhreneinstellungen und Betriebsbedingungen variieren.

Tasten und Gesten

Aktiviere die Tasten- oder Gestenfunktion und konfiguriere die Einstellungen.

Tippe auf dem Einstellungsbildschirm **Tasten und Gesten** an.

- **Schnellbutton:** Anwendung oder Funktion auswählen, die mit dem Schnellbutton gestartet wird. Weitere Informationen findest du unter [Schnellbutton festlegen und verwenden \(Galaxy Watch8 Classic\)](#). (Galaxy Watch8 Classic)
- **Home-Taste:** Wähle eine Anwendung oder Funktion aus, die ausgeführt wird, wenn du die Home-Taste zweimal drückst oder gedrückt hältst.
- **Zurück-Taste:** Wähle eine Anwendung oder Funktion aus, die ausgeführt wird, wenn du die Zurück-Taste drückst.
- **Doppeltipp-Geste:** Lege diese Option fest, um die mit dem Ausführen von Anwendungen verbundenen Funktionen zu starten, etwa Anrufe tätigen und Warnmeldungen verwerfen, wenn du mit deinem Daumen und Zeigefinger der Hand, an der du die Uhr trägst, doppelt tipps und Daumen und Finger zusammenziehest. Du kannst die NowBar unten auf dem Uhrenbildschirm öffnen.
- **Schütteln:** Stelle die Funktionen ein, wie z. B. das Ablehnen von Anrufen oder das Abweisen von Benachrichtigungen, indem du das Handgelenk, an dem du die Uhr trägst, zweimal drehst.
- **Klopft Klopft:** Zum Starten der ausgewählten Funktion wird das Handgelenk, an dem du die Uhr trägst, zweimal nach oben und unten gebogen.

Health

Du kannst die verschiedenen Einstellungen für Übungen und Fitness konfigurieren.

Tippe auf dem Einstellungsbildschirm **Health** an.

- **Allgemein:** Lege fest, dass du Benachrichtigungen erhältst, die dich ermutigen, deine täglichen Aktivitätsziele zu erreichen, und lass dich benachrichtigen, wenn du es geschafft hast.
- **Messung:** Lege fest, wie dein Puls und dein Stress gemessen werden sollen, und schalte die zusätzlichen Funktionen für die Messung im Schlaf ein oder aus.
- **Zykluserfassung:** Aktiviere bzw. deaktiviere die Funktion, bei der deine Hauttemperatur im Schlaf gemessen wird, um deinen Menstruationszyklus vorherzusagen.
- **Automatische Workouterkennung:** Aktiviere die Funktion und passe die Einstellungen an, z. B. welche Trainingsarten erkannt werden sollen.
- **Inaktive Zeit:** Schalte die Funktion ein, um nach 50 Minuten Inaktivität Benachrichtigungen zu erhalten, und lege die Uhrzeit und die Tage fest, an denen du benachrichtigt werden möchtest.
- **Für Geräte sichtbar machen:** Erteile anderen Geräten die Berechtigung, deine Uhr zu finden.
- **Daten für Geräte und Dienste freigeben:** Lege diese Option fest, um Informationen mit anderen verbundenen Anwendungen der Gesundheitsplattform, Trainingsgeräten und Fernsehern zu teilen.
- **Datenschutz:** Wähle Anwendungen oder Dienstanbieter aus, an die du Informationen weitergeben möchtest, um die erforderlichen Informationen während des Trainings anzuzeigen.

Sicherheit/Datenschutz

Prüfe den Sicherheits- und Datenschutzstatus der Uhr und ändere die Einstellungen.

Tippe auf dem Einstellungsbildschirm **Sicherheit/Datenschutz** an.

- **Sperrtyp:** Bildschirmsperrmethode ändern. Weitere Informationen findest du unter [Sperrbildschirm](#).
- **Handgelenkerkennung:** Lege fest, dass erkannt wird, ob du die Uhr trägst.
- **Passwörter, Passkeys und automatisches Ausfüllen:** Bevorzugten Dienst für Passwörter, Passkeys und automatisches Ausfüllen ändern oder alle Dienste dafür verwalten.
- **Datenschutz:** Passe die Datenschutzeinstellungen an, um personalisierte Dienste basierend auf deinen Interessen und der Nutzung deiner Uhr zu erhalten.

Standort

Ändere die Einstellungen für die Verwendung von Standortinformationen.

Tippe auf dem Einstellungsbildschirm **Standort** an.

- **App-Berechtigungen:** Rufe eine Liste der Anwendungen auf, die die Berechtigung zum Abrufen des Standorts der Uhr haben, und bearbeite Berechtigungseinstellungen.
- **Standordienste:** Zeige die Standordienste an, die von der Uhr verwendet werden.

Sicherheit und Notfall

Verwalte deine medizinischen Daten und Notfallkontakte. Du kannst auch eine SOS-Nachricht senden, wenn du dich in einem Notfall befindest. Weitere Informationen findest du unter [SOS-Nachricht senden](#).

Tippe auf dem Einstellungsbildschirm **Sicherheit und Notfall** an.

- **Medizinische Informationen:** Gesundheitsdaten festlegen oder prüfen.
- **Notfallkontakte:** Notfallkontakte hinzufügen.
- **Notfall-SOS:** Festlegen, um in einer Notsituation eine SOS-Nachricht zu senden, indem du die Home-Taste der Uhr fünfmal drückst.
- **Erkennung schwerer Stürze:** Festlegen, um eine SOS-Nachricht zu senden, wenn die Uhr einen Sturz erkennt.
- **Notfallfreigabe:** Nachricht mit deinen Standortinformationen und Warnung über einen niedrigen Akkustand an Notfallkontakte senden.
- **Notfallwarnungen:** Einstellungen für Notfallfunktionen ändern, z. B. für drahtlose Notfallwarnungen.

Konten und Sicherung

Du kannst verschiedene Funktionen der Uhr verwenden, sobald du deinen Samsung Account bzw. dein Google-Konto auf dem verbundenen Smartphone registriert und auf deiner Uhr hinzugefügt hast. Du kannst auch die Daten und Dateien der Uhr regelmäßig automatisch mit Smart Switch auf dem verbundenen Smartphone sichern.

Tippe auf dem Einstellungsbildschirm **Konten und Sicherung** an.

- **Konten:** Registriere deinen Samsung Account oder dein Google-Konto auf dem verbundenen Smartphone und füge ihn bzw. es deiner Uhr hinzu. Weitere Informationen findest du unter [Konten zur Uhr hinzufügen](#).
- **Sicherung:** Überprüfe die Daten deiner Uhr, die automatisch mit Smart Switch auf deinem verbundenen Smartphone gesichert werden.

Google

Ändere die Einstellungen für Google.

Tippe auf dem Einstellungsbildschirm **Google** an.

- **Digitaler Assistent:** Verwende mit der Spracheingabe Uhrfunktionen oder suche nach Informationen.
- **Konten:** Überprüfe, welches Google-Konto auf dem verbundenen Smartphone registriert ist, und füge es der Uhr hinzu.
- **Passwortmanager:** Synchronisiere die im Google-Konto gespeicherten Passwörter auf anderen Geräten mit deiner Uhr. Du kannst dich außerdem automatisch bei Anwendungen und Websites direkt von deiner Uhr aus anmelden.

Erweiterte Funktionen

Aktiviere die erweiterten Funktionen.

Tippe auf dem Einstellungsbildschirm **Erweiterte Funktionen** an.

- **Alarme bei Trennung:** Bei aktiverter Funktion erhältst du Alarne, wenn die Bluetooth-Verbindung deiner Uhr mit dem Smartphone abbricht, während du sie trägst.
- **Wassersperre:** Aktiviere den Wassersperrmodus vor dem Einstieg ins Wasser. Die Touch-Erkennung ist möglicherweise nicht verfügbar, wenn der Wassersperrmodus aktiviert ist.
- **Statusindikatoren:** Ändere die Display-Einstellungen für die Statusanzeigensymbole oben auf dem Uhrenbildschirm.
- **Now Bar-Stil:** Lege fest, wie die NowBar unten auf dem Uhrenbildschirm angezeigt werden soll.
- **Medien-Apps automatisch starten:** Festlegen, um automatisch die Anwendung **Mediencontroller** auf der Uhr zu öffnen, wenn auf dem verbundenen Smartphone Musik oder Videos abgespielt werden.
- **Medienwiedergabe auf dem Telefon in der Now Bar anzeigen:** Lege diese Option fest, um unten auf dem Uhrenbildschirm ein Fortschrittsymbol anzuzeigen, wenn du Musik oder Videos auf dem verbundenen Smartphone abspielst.
- **Bixby:** Bixby umfasst eine Benutzeroberfläche, mit der du deine Uhr noch bequemer verwenden kannst. Weitere Informationen findest du unter [Bixby](#).

Gerätewartung

Die Gerätewartungsfunktion bietet eine Übersicht über Akkustatus, Speicher und Arbeitsspeicher der Uhr.

Tippe auf dem Einstellungsbildschirm **Gerätewartung** an.

- **Akku:** Hier siehst du die verbleibende Akkuladung und Nutzungszeit der Uhr. Falls der Akkustand niedrig ist, aktiviere den Energiesparmodus, um den Stromverbrauch zu reduzieren. Weitere Informationen findest du unter [Akku](#).
 - **Speicherplatz:** Prüfe den Status des genutzten und verfügbaren Speichers und tippe **Auf Telefon verwalten** an, um Speicherplatz freizugeben, indem nicht benötigte Dateien gelöscht werden.
-  Die tatsächliche verfügbare Kapazität des internen Speichers ist kleiner als angegeben, da das Betriebssystem und die Standardanwendungen Teile des Speichers belegen. Die verfügbare Kapazität ändert sich möglicherweise nach einer Aktualisierung der Uhr.
- **Arbeitsspeicher:** Arbeitsspeichernutzung prüfen oder auf **Bereinigen** tippen, um Arbeitsspeicher freizugeben, indem Hintergrundanwendungen gestoppt werden.

Apps

Konfiguriere die Einstellungen für die Anwendung der Uhr.

Tippe auf dem Einstellungsbildschirm **Apps** an.

- **Standard-Apps auswählen:** Wähle Standardanwendungen für ähnliche Funktionen aus.
- **Fitnessplattform:** Stelle dein Profil so ein, dass es zur Verwaltung deiner Gesundheitsdaten verwendet wird. Bei aktiverter Option werden Informationen mit anderen verbundenen Gesundheitsanwendungen geteilt.
- **App-Liste:** Verwalte die Anwendungen auf der Uhr. Du kannst auch die Nutzungsinformationen der Anwendungen einsehen und unnötige Anwendungen deinstallieren oder deaktivieren.
- **Berechtigungsmanager:** Prüfe die Berechtigungsliste für alle Anwendungen, einschließlich der Systemanwendungen, und passe bei Bedarf die Berechtigungseinstellungen an.
- **Samsung-App-Updates:** Prüfe, ob Updates für vorinstallierte Anwendungen von Samsung verfügbar sind.

Allgemein

Du kannst die allgemeinen Einstellungen deiner Uhr konfigurieren. Außerdem kannst du die Uhr mit einem neuen Smartphone verbinden oder die Uhr zurücksetzen.

Tippe auf dem Einstellungsbildschirm **Allgemein** an.

- **Lünette berühren:** Passe die Einstellungen der Touch-Lünette an. (Galaxy Watch8)
 - **Text-zu-Sprache:** Ändere die Einstellungen für Text-zu-Sprache-Funktionen, die bei aktivierter TalkBack-Funktion verwendet werden, z. B. Sprachen, Geschwindigkeit usw.
 - **Datum/Uhrzeit:** Lege manuell das aktuelle Datum und die aktuelle Uhrzeit fest.
-  Trenne deine Uhr vom Smartphone, um diese Funktion zu nutzen, da sie mit dem verbundenen Smartphone synchronisiert wird.
- **Samsung-Tastatur:** Ändere die Einstellungen für die Samsung-Tastatur.
 - **Tastaturliste und Standard:** Standardoption für Tastatur auswählen und Tastatureinstellungen ändern.
 - **Schnellantworten:** Konfiguriere deine Uhr so, dass sie Emoji-Antworten, Antwortvorschläge und benutzerdefinierte Antworten verwendet, die mit dem verbundenen Telefon synchronisiert werden.
 - **Ausrichtung:** Stelle ein, ob du die Uhr am linken oder am rechten Handgelenk trägst, und lege die Ausrichtung der Tasten nach dem Tragen der Uhr fest.
 - **Uhr zum neuen Telefon übertragen:** Du kannst die Uhr mit einem neuen Smartphone verbinden, dass das gleiche Google-Konto verwendet wie das vorherige Smartphone, ohne die Daten der Uhr zurücksetzen zu müssen. Weitere Informationen findest du unter [Uhr mit einem neuen Smartphone verbinden](#).
 - **Zurücksetzen:** Alle Daten auf der Uhr löschen. Wenn die Uhr allerdings vor dem Zurücksetzen mit deinem Smartphone verbunden wird, werden die Daten und Dateien der Uhr gesichert.

Eingabehilfe

Konfiguriere verschiedene Einstellungen, um die Eingabe auf der Uhr zu erleichtern.

Tippe auf dem Einstellungsbildschirm **Eingabehilfe** an.

- **Von dir verwendete Funktionen:** Überprüfe, welche Eingabehilfen du verwendest.
-  Diese Funktion wird nur angezeigt, wenn du die Eingabehilfenfunktion verwendest.
- **TalkBack:** Aktiviere TalkBack für Sprachmeldungen. Tippe zum Aufrufen von Hilfeinformationen mit Tipps zur Verwendung dieser Funktion **Einstellungen → Anleitung** oder **Hilfe** an.
 - **Verbesserungen der Sichtbarkeit:** Einstellungen so anpassen, dass die Bedienung für Benutzer mit eingeschränktem Sehvermögen einfacher ist.

- **Verbesserungen für das Hören:** Einstellungen anpassen, um die Eingabehilfen für hörgeschädigte Benutzer zu optimieren.
- **Interaktion und Geschicklichkeit:** Einstellungen so anpassen, dass die Eingabehilfen für Benutzer mit eingeschränkter Beweglichkeit besser zu bedienen sind.
- **Erweiterte Einstellungen:** Andere erweiterte Funktionen verwalten.
- **Installierte Apps:** Auf der Uhr installierte Eingabehilfedienste prüfen.

Software-Update

Aktualisiere die Software deiner Uhr mit dem Firmware-over-the-Air-Dienst (FOTA). Du kannst die Aktualisierungseinstellungen auch ändern.

Tippe auf dem Einstellungsbildschirm **Software-Update** an.

- **Herunterladen und installieren:** Updates manuell suchen und herunterladen.
- **Automatisches Update:** Einstellen, dass automatisch Updates auf der Uhr installiert werden.

Info zur Uhr

Zeige weitere Informationen zur Uhr an.

Tippe auf dem Einstellungsbildschirm **Info zur Uhr** an.

- **Statusinformationen:** Zeige Informationen an (beispielsweise WLAN-MAC-Adresse, Bluetooth-Adresse und Seriennummer).
- **Rechtliche Informationen:** Zeige rechtliche Hinweise zur Uhr an. Du kannst auch Diagnosedaten der Uhr an Samsung senden.
- **Software-Informationen:** Zeige Softwareversion und Sicherheitsstatus an.
- **Akkuinformationen:** Akkuinformationen wie die Akkukapazität prüfen.

Galaxy Wearable-Anwendung

Einführung

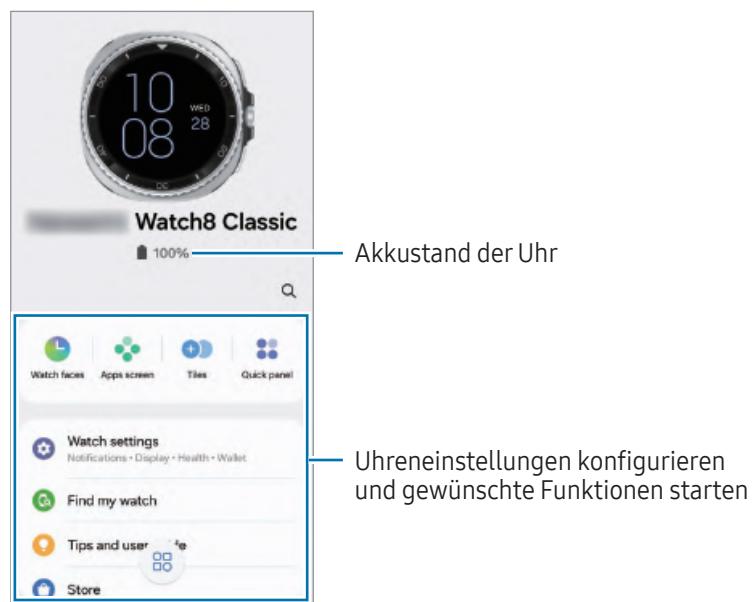
In der Anwendung „Galaxy Wearable“ kannst du den Akkustand der Uhr anzeigen und die Einstellungen konfigurieren.

Öffne auf dem Smartphone die Anwendung **Galaxy Wearable**.

Tippe das Suchsymbol (Q) an, um Einstellungen durch das Eingeben von Schlüsselwörtern zu suchen. Außerdem kannst du nach Einstellungen suchen, indem du unter **Vorschläge** ein Tag auswählst.

Tippe zum Festlegen der Anwendung „Galaxy Wearable“ das Symbol „Alle Geräte“ (≡) → das Symbol für weitere Optionen (⋮) und anschließend die Option **Einstellungen** an.

- Um die Anwendung „Galaxy Wearable“ zu verwenden, musst du deine Uhr mit einem Smartphone verbinden. Weitere Informationen findest du unter [Uhr mit einem Smartphone koppeln](#).
- Einige Funktionen stehen je nach Typ des verbundenen Smartphones, Mobilfunkanbieter oder Modell möglicherweise nicht zur Verfügung.



Geräteverbindungen verwalten

Du kannst verschiedene Geräteverbindungen verwalten, etwa die Überprüfung der Wearable-Geräte, die mit deinem Smartphone verbunden sind, oder das Verbinden eines neuen Geräts mit der Anwendung „Galaxy Wearable“.

Das verbundene Gerät verwalten

Tippe auf dem Smartphone auf dem Bildschirm „Galaxy Wearable“ die Option „Alle Geräte“ () an.

Aktuell verbundene Geräte und zuvor verbundene Geräte werden in der Liste aufgeführt.

- Um das aktuell verbundene Gerät vom Smartphone zu trennen, tippe in der Liste das Symbol „Trennen“ () neben dem verbundenen Gerät an.
- Um die Verbindung mit einem zuvor verbundenen Gerät wiederherzustellen, wähle das Gerät in der Liste aus und tippe **Verbinden** an.

Ein neues Gerät hinzufügen und Geräte entfernen

1 Tippe auf dem Smartphone auf dem Bildschirm „Galaxy Wearable“ die Option „Alle Geräte“ () an.

2 Tippe das Symbol „Neues Gerät hinzufügen“ (+) an und befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm, um ein neues Wearable-Gerät zu verbinden.

Das neue Wearable-Gerät wird verbunden und der Liste hinzugefügt.

Um Wearable-Geräte aus der Liste zu entfernen, tippe das Symbol für weitere Optionen (⋮) → **Gerät entfernen** an, wähle ein Gerät aus und tippe dann **Entfernen** an.

Ziffernblätter

Du kannst das Aussehen der auf dem Uhrenbildschirm angezeigten Uhr ändern.

Tippe auf dem Smartphone in „Galaxy Wearable“ die Option **Ziffernblätter** an.

Wähle das gewünschte Ziffernblatt aus und tippe **Anpassen** oder das Symbol „Anpassen“ () an, um die Bildschirmfarben oder -elemente (z. B. Zeiger und Ziffernblätter) zu ändern oder auch Elemente für die Darstellung auf dem Uhrenbildschirm auszuwählen.

Ziffernblätter nach deinem Stil entwerfen

Ändere das Ziffernblatt in ein Muster, das eine Farbkombination aus einem von dir aufgenommenen Bild verwendet. Du kannst das Ziffernblatt der Uhr an jeden Modestil anpassen.

 Diese Funktion ist nur auf bestimmten Samsung- oder Android-Smartphones verfügbar.

- 1 Tippe auf dem Smartphone in „Galaxy Wearable“ die Option **Ziffernblätter** an.
- 2 Wähle unter **Bewegungsgrafik** die Option **Eigener Stil** aus.
- 3 Tippe das Symbol „Anpassen“ () an.
- 4 Tippe **Hintergrund → Kamera** an.
Tippe **Galerie** an, um ein Bild auszuwählen, das auf deinem Smartphone gespeichert ist.
- 5 Tippe das Symbol zum Aufnehmen eines Bildes () an, um ein Bild aufzunehmen, und tippe dann **OK** an.
- 6 Ziehe den Teil des Bildes, den du verwenden möchtest, in den Kreis, oder passe die Größe des Bildes an, um die gewünschte Farbe auszuwählen.
- 7 Wähle einen Mustertyp aus und tippe **OK** an.
- 8 Tippe **Speichern** an.
Das Ziffernblatt wird in das unter „Mein Stil“ festgelegte Ziffernblatt geändert.

Ziffernblätter mit Galaxy-Avatar erstellen

Ändere das Ziffernblatt in deinen eigenen Galaxy-Avatar.

 Diese Funktion ist nur auf Samsung-Smartphones verfügbar, die Galaxy-Avatare unterstützen.

- 1 Tippe auf dem Smartphone in „Galaxy Wearable“ die Option **Ziffernblätter** an.
- 2 Wähle unter **Animiert** die Option **Galaxy-Avatar** aus.
- 3 Tippe das Symbol „Anpassen“ () an.
- 4 Tippe **Zeichen** an.
- 5 Tippe das Symbol „Hinzufügen“ () an und befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm, um deinen Galaxy-Avatar zu erstellen.
- 6 Wähle unter **Andere Avatare** den hinzugefügten Galaxy-Avatar aus, um ihn auf die Uhr zu übertragen.
- 7 Tippe **Speichern** an.

Das Ziffernblatt wird in das unter „Galaxy-Avatar“ festgelegte Ziffernblatt geändert.

App-Bildschirm

Ordne die Anwendungen auf dem Anwendungsbildschirm neu an und ändere den Anordnungsstil der Anwendungen. Du kannst den Anwendungsbildschirm auch so einstellen, dass bestimmte Anwendungen je nach Verwendung der Uhr angezeigt werden.

Tippe auf dem Smartphone in „Galaxy Wearable“ die Option **App-Bildschirm** an.

Um Anwendungen neu anzuordnen, lass eine Anwendung, die du verschieben möchtest, angetippt und ziehe sie an die gewünschte Position.

Kacheln

Passe die Kacheln und Widgets auf der Uhr an und verwalte sie.

Tippe auf dem Smartphone in „Galaxy Wearable“ die Option **Kacheln** an.

Kacheln hinzufügen oder entfernen

Tippe auf das Symbol „Kacheln hinzufügen“ (+), wähle unter **Samsung-Apps** die Widgets aus, die du hinzufügen möchtest, und tippe dann auf **Speichern**.

Wenn du das Widget löschen möchtest, tippst du bei den zu löschen Widgets auf das Löschen-Symbol (-) und dann auf **Speichern**. Wenn die Kachel kein Widget aufweist, wird sie automatisch gelöscht.

Position anpassen

Lass die Kachel, die du verschieben möchtest, angetippt und ziehe sie an die gewünschte Position. Tippe dann **Speichern** an.

Wenn du die Position des Widgets auf der Kachel ändern möchtest, lass das Widget, das du bewegen möchtest, angetippt und ziehe es an die gewünschte Position. Tippe dann **Speichern** an.

QuickPanel

Wähle die Symbole für die Schnelleinstellungen, die auf dem QuickPanel der Uhr angezeigt werden. Du kannst die Symbole für die Schnelleinstellungen auch neu anordnen.

Tippe auf dem Smartphone in „Galaxy Wearable“ die Option **QuickPanel** an.

Symbole für Schnelleinstellungen hinzufügen oder entfernen

Tippe zum Hinzufügen der Schnelleinstellungen das Symbol „Hinzufügen“ (+) unter **Verfügbare Schaltflächen** und anschließend die Option **Speichern** an. Tippe zum Löschen des Symbols das Symbol „Löschen“ (-) und anschließend die Option **Speichern** an.

Symbole für Schnelleinstellungen neu anordnen

Lass ein Symbol, das du verschieben möchtest, angetippt, ziehe es an die gewünschte Position und tippe dann **Speichern** an.

Uhreneinstellungen

Einführung

Du kannst den Status der Uhr und ihre Einstellungen konfigurieren.

Tippe auf dem Smartphone in „Galaxy Wearable“ die Option **Uhreneinstellungen** an.

Samsung Account

Registriere den Samsung Account auf deinem verbundenen Smartphone oder überprüfe den zuvor registrierten Samsung Account.

Tippe auf dem Smartphone in „Galaxy Wearable“ die Option **Uhreneinstellungen** → **Samsung Account** an.
Weitere Informationen findest du unter [Samsung Account auf deiner Uhr registrieren](#).

Modi und Routinen

Du kannst die Moduseinstellungen deiner Uhr und deines Smartphones synchronisieren.

Tippe auf dem Smartphone in „Galaxy Wearable“ die Option **Uhreneinstellungen** → **Modi und Routinen** an.

- **Modi mit Telefon synchronisieren:** Ermöglicht das Synchronisieren der Moduseinstellungen deiner Uhr und deines Smartphones. Wenn du diese Funktion aktivierst, werden auf dem verbundenen Smartphone hinzugefügte Modi oder geänderte Moduseinstellungen sowie der Ausführungsstatus der Modi mit der Uhr synchronisiert.

 Je nach Softwareversion des verbundenen Smartphones werden unter Umständen nicht alle Modussynchronisierungsfunktionen unterstützt.

Töne und Vibration

Ändere die Ton- und Vibrationseinstellungen.

Tippe auf dem Smartphone in „Galaxy Wearable“ die Option **Uhreneinstellungen** → **Töne und Vibration** an.
Weitere Informationen findest du in Anwendungen und Funktionen unter [Töne und Vibration](#).

Benachrichtigungen

Ändere die Benachrichtigungseinstellungen.

Tippe auf dem Smartphone in „Galaxy Wearable“ die Option **Uhreneinstellungen** → **Benachrichtigungen** an. Weitere Informationen zu anderen als den aufgeführten Funktionen findest du in Anwendungen und Funktionen unter [Benachrichtigungen](#).

- „**Nicht stören**“ mit **Tel. synchr.**: Festlegen, dass Einstellungen für den Nicht-stören-Modus zwischen Uhr und Smartphone synchronisiert werden.

Anzeige

Ändere die Bildschirmeinstellungen.

Tippe auf dem Smartphone in „Galaxy Wearable“ die Option **Uhreneinstellungen** → **Anzeige** an. Weitere Informationen findest du in Anwendungen und Funktionen unter [Anzeige](#).

Akku

Hier siehst du die verbleibende Akkuladung und Nutzungszeit der Uhr. Falls der Akkustand niedrig ist, aktiviere den Energiesparmodus, um den Stromverbrauch zu reduzieren.

Tippe auf dem Smartphone in „Galaxy Wearable“ die Option **Uhreneinstellungen** → **Akku** an. Weitere Informationen findest du in Anwendungen und Funktionen unter [Akku](#).

Tasten und Gesten

Aktiviere die Tasten- oder Gestenfunktion und konfiguriere die Einstellungen.

Tippe auf dem Smartphone in „Galaxy Wearable“ die Option **Uhreneinstellungen** → **Tasten und Gesten** an. Weitere Informationen findest du in Anwendungen und Funktionen unter [Tasten und Gesten](#).

Health

Du kannst die verschiedenen Einstellungen für Übungen und Fitness konfigurieren.

Tippe auf dem Smartphone in „Galaxy Wearable“ die Option **Uhreneinstellungen** → **Health** an. Weitere Informationen findest du in Anwendungen und Funktionen unter [Health](#).

Wallet

In Samsung Wallet sind verschiedene praktische Funktionen verfügbar.

Tippe auf dem Smartphone in „Galaxy Wearable“ die Option **Uhreneinstellungen** → **Wallet** an.



Diese Funktion ist je nach Region oder verbundenem Smartphone u. U. nicht verfügbar.

Sicherheit und Notfall

Verwalte deine medizinischen Daten und Notfallkontakte. Du kannst auch eine SOS-Nachricht senden, wenn du dich in einem Notfall befindest. Weitere Informationen findest du in Anwendungen und Funktionen unter [Sicherheit und Notfall](#) oder [SOS-Nachricht senden](#).

Tippe auf dem Smartphone in „Galaxy Wearable“ die Option **Uhreneinstellungen** → **Sicherheit und Notfall** an.

Konten und Sicherung

Du kannst verschiedene Funktionen der Uhr verwenden, sobald du deinen Samsung Account bzw. dein Google-Konto auf dem verbundenen Smartphone registriert und auf deiner Uhr hinzugefügt hast. Du kannst auch die Daten und Dateien der Uhr regelmäßig automatisch mit Smart Switch auf dem verbundenen Smartphone sichern und das Backup in der Samsung Cloud speichern.

Tippe auf dem Smartphone in „Galaxy Wearable“ die Option **Uhreneinstellungen** → **Konten und Sicherung** an.



- Speichere die Daten und Dateien der Uhr, die regelmäßig automatisch in der Samsung Cloud gesichert werden. So kannst du sie wiederherstellen, wenn sie beschädigt werden oder aufgrund eines unbeabsichtigten Zurücksetzens auf die Werkseinstellungen verloren gehen.
- Die Daten deiner Uhr werden automatisch zwischen 1 Uhr und 5 Uhr nachts gesichert, wenn die Uhr mit deinem Smartphone verbunden ist, der Akku des Smartphones zu mindestens 30 % geladen ist und der Bildschirm aus ist.
- **Konten:** Registriere deinen Samsung Account oder dein Google-Konto auf dem verbundenen Smartphone und füge ihn bzw. es deiner Uhr hinzu. Weitere Informationen findest du unter [Konten zur Uhr hinzufügen](#).
- **Sicherung:** Sichere deine Daten auf deinem verbundenen Smartphone automatisch. Tippe den Schalter **Sicherung in Samsung Cloud speich.** an, um die Funktion zu aktivieren.

Erweiterte Funktionen

Aktiviere die erweiterten Funktionen.

Tippe auf dem Smartphone in „Galaxy Wearable“ die Option **Uhreneinstellungen** → **Erweiterte Funktionen** an. Weitere Informationen zu anderen als den aufgeführten Funktionen findest du in Anwendungen und Funktionen unter [Erweiterte Funktionen](#).

- **Remote-Verbindung:** Festlegen, dass die Uhr eine Fernverbindung mit dem Smartphone über eine Mobilfunkdatenverbindung oder WLAN herstellt, wenn keine Bluetooth-Verbindung zwischen den Geräten möglich ist.

Gerätewartung

Die Gerätewartungsfunktion bietet eine Übersicht über Akkustatus, Speicher und Arbeitsspeicher der Uhr. Du kannst die Uhr auch testen.

Tippe auf dem Smartphone in „Galaxy Wearable“ die Option **Uhreneinstellungen** → **Gerätewartung** an. Weitere Informationen zu anderen als den aufgeführten Funktionen findest du in Anwendungen und Funktionen unter [Gerätewartung](#).

- **Diagnose:** Teste deine Uhr mit Samsung Members.

Apps

Konfiguriere die Einstellungen für die Anwendung der Uhr.

Tippe auf dem Smartphone in „Galaxy Wearable“ die Option **Uhreneinstellungen** → **Apps** an. Weitere Informationen zu anderen als den aufgeführten Funktionen findest du in Anwendungen und Funktionen unter [Apps](#).

- **App-Einstellungen:** Ändere die detaillierten Einstellungen für einige Apps der Uhr.

Inhalt verwalten

Synchronisiere auf deinem Smartphone gespeicherte Audiodateien oder Bilder mit deiner Uhr oder übertrage sie auf die Uhr.

Tippe auf dem Smartphone in „Galaxy Wearable“ die Option **Uhreneinstellungen** → **Inhalt verwalten** an.

- **Musik**

- **Titel auf der Uhr:** Audiodateien auf deiner Uhr nach Kategorie anzeigen und verwalten. Weitere Informationen findest du unter [Auf deiner Uhr gespeicherte Audiodateien verwalten](#).
- **Autom. synchr.:** Smartphone so einstellen, dass Audiodateien, die zu den als **Zu synchr. Wiedergabeliste** ausgewählten Wiedergabelisten hinzugefügt wurden, automatisch alle sechs Stunden mit der Uhr synchronisiert werden.
- **Zu synchr. Wiedergabeliste:** Wiedergabelisten auswählen, die mit der Uhr automatisch synchronisiert werden sollen.

 Diese Funktion wird möglicherweise nur angezeigt, wenn die Anwendung „Samsung Music“ auf deinem Smartphone installiert ist und du **Autom. synchr.** aktiviert hast.

- **Galerie**

- **Bilder auf Uhr:** Bilder auf deiner Uhr nach Kategorie anzeigen und verwalten. Weitere Informationen findest du unter [Auf deiner Uhr gespeicherte Bilder verwalten](#).
- **Alben autom. synchronisieren:** Smartphone so einstellen, dass Bilder, die zu den als **Zu synchronisierende Alben** ausgewählten Alben hinzugefügt wurden, automatisch mit der Uhr synchronisiert werden.
- **Zu synchronisierende Alben:** Album auswählen, das automatisch mit der Uhr synchronisiert werden soll.
- **Autom. Bildsynchrosationslimit:** Lege die maximale Anzahl der Bilder fest, die während der automatischen Synchronisierung gesendet werden können.

 **Zu synchronisierende Alben** und **Autom. Bildsynchrosationslimit** werden möglicherweise angezeigt, wenn du die Funktion **Alben autom. synchronisieren** aktivierst.

- **Zu synchronisierende Story wählt.:** Wähle eine auf dem Smartphone gespeicherte Story, um sie mit der Uhr zu synchronisieren.
- **Neueste Story autom. synchron.:** Festlegen, dass deine neueste Story automatisch mit der Uhr synchronisiert wird.

 Die Dateisynchronisierung zwischen deiner Uhr und deinem Smartphone kann nur erfolgen, wenn der Akku der Uhr zu mehr als 15 % geladen und der Energiesparmodus der Uhr deaktiviert ist.

Mobiltarife (nur mobilfunkfähige Modelle)

Nach der Aktivierung der Mobilfunkverbindung auf der Uhr kannst du verschiedene andere Netzwerkdienste nutzen.

Tippe auf dem Smartphone in „Galaxy Wearable“ die Option **Uhreneinstellungen** → **Mobiltarife** an.

Allgemein

Du kannst die allgemeinen Einstellungen deiner Uhr konfigurieren. Außerdem kannst du die Uhr mit einem neuen Smartphone verbinden oder die Uhr zurücksetzen.

Tippe auf dem Smartphone in „Galaxy Wearable“ die Option **Uhreneinstellungen** → **Allgemein** an. Weitere Informationen findest du in Anwendungen und Funktionen unter [Allgemein](#).

Eingabehilfe

Konfiguriere verschiedene Einstellungen, um die Eingabe auf der Uhr zu erleichtern.

Tippe auf dem Smartphone in „Galaxy Wearable“ die Option **Uhreneinstellungen** → **Eingabehilfe** an. Weitere Informationen findest du in Anwendungen und Funktionen unter [Eingabehilfe](#).

Software-Update für Uhr

Aktualisiere die Software deiner Uhr mit dem Firmware-over-the-Air-Dienst (FOTA). Du kannst die Aktualisierungseinstellungen auch ändern.

Tippe auf dem Smartphone in „Galaxy Wearable“ die Option **Uhreneinstellungen** → **Software-Update für Uhr** an. Weitere Informationen findest du unter [Software-Update](#).

Info zur Uhr

Zeige weitere Informationen zur Uhr an.

Tippe auf dem Smartphone in „Galaxy Wearable“ die Option **Uhreneinstellungen** → **Info zur Uhr** an. Weitere Informationen findest du in Anwendungen und Funktionen unter [Info zur Uhr](#).

Uhrfinden

Wenn du deine Uhr verlegst, kannst du sie mithilfe der auf dem verbundenen Smartphone installierten Anwendung „Galaxy Wearable“, SmartThings Find-Funktion der SmartThings-App oder Anwendung „Samsung Find“ wiederfinden.



- Die Unterstützung der Funktion „SmartThings Find“ und der Anwendung „Samsung Find“ variieren je nach Softwareversion des verbundenen Smartphones.
- Der Bildschirm wechselt möglicherweise automatisch zur Suche nach deiner Uhr, auch wenn die Funktion „SmartThings Find“ oder die Anwendung „Samsung Find“ auf dem verbundenen Smartphone über diese Funktionen verfügen. Wenn sowohl die Funktion „SmartThings Find“ als auch die Anwendung „Samsung Find“ unterstützt werden, wird die Anwendung „Samsung Find“ geöffnet.

Mit der Anwendung „Galaxy Wearable“ suchen

1 Tippe auf dem Smartphone in „Galaxy Wearable“ die Option **Uhrfinden** an.

2 Tippe **Starten** an.

Die Uhr gibt daraufhin einen Ton aus und vibriert und der Bildschirm wird eingeschaltet.

Ziehe auf der Uhr das Symbol „Warnmeldung verwerfen“ (X) aus dem großen Kreis heraus, um den Ton und die Vibration zu beenden. Alternativ verwendest du die Lünette. Du kannst auf dem Smartphone auch **Stopp** antippen.

Uhrfernsteuern

Wenn deine Uhr verloren geht oder gestohlen wird, tippe in „Galaxy Wearable“ die Option **Uhrfinden** an, tippe **Sicherheit festlegen** an und steuere deine Uhr dann fern.

- **Uhr sperren:** Die Uhr per Fernzugriff sperren, um unberechtigten Zugriff zu verhindern. Du kannst diese Funktion nutzen, wenn deine Uhr über Bluetooth oder eine Fernverbindung mit einem Smartphone verbunden ist. Wenn deine Uhr gesperrt ist, entsperre sie manuell, indem du eine vorher festgelegte PIN eingibst, oder automatisch, indem du die Uhr über Bluetooth wieder mit deinem Smartphone verbindest.
- **Uhr zurücksetzen:** Alle auf deiner Uhr gespeicherten Daten werden gelöscht. Sobald die Uhr zurückgesetzt wurde, kannst du die Informationen nicht wiederherstellen und die Funktion „Uhr suchen“ nicht verwenden. Daten, die vor dem Zurücksetzen gesichert und gespeichert wurden, während deine Uhr und dein Smartphone verbunden waren, sind jedoch in der Samsung Cloud verfügbar.

Mit der Funktion „SmartThings Find“ über die Anwendung „SmartThings“ oder „Samsung Find“ suchen

Tippe auf dem Smartphone in „Galaxy Wearable“ die Option **Uhrfinden** an.

Der Bildschirm „SmartThings Find“, der über die Anwendung „SmartThings“ verfügbar ist, wird angezeigt oder die Anwendung „Samsung Find“ wird auf dem Smartphone geöffnet. Dann kannst du den Standort der verlegten Uhr einsehen. Außerdem kannst du die Uhr anhand des Tons finden, den sie ausgibt.

-  Um deine Uhr mit der App „Samsung Find“ zu finden, müssen die Funktionen zum Finden von Geräten im Offlinemodus aktiviert sein.

Store

Lade die Anwendungen und Ziffernblätter herunter, die du auf der Uhr verwenden möchtest.

Tippe auf dem Smartphone in „Galaxy Wearable“ **Store** an.

Nutzungshinweise

Vorsichtsmaßnahmen für die Verwendung des Geräts

Lies dieses Handbuch vor der Verwendung des Geräts aufmerksam durch, um seine sichere und sachgemäße Verwendung zu gewährleisten.

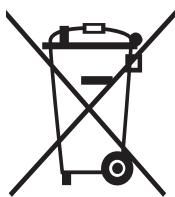
- Beschreibungen basieren auf den Standardeinstellungen des Geräts.
- Einige Inhalte weichen je nach Region, Dienstanbieter, Gerätespezifikationen und Gerätesoftware möglicherweise von deinem Gerät ab.
- Zur Verwendung einiger Anwendungen und Funktionen benötigt das Gerät möglicherweise eine Verbindung zu einem WLAN oder mobilen Netzwerk.
- Hochwertige Inhalte, bei denen für die Verarbeitung hohe CPU- und Arbeitsspeicherleistungen erforderlich sind, wirken sich auf die Gesamtleistung des Geräts aus. Anwendungen, die mit diesen Inhalten zusammenhängen, funktionieren abhängig von den technischen Daten des Geräts und der Umgebung, in der es genutzt wird, möglicherweise nicht ordnungsgemäß.
- Samsung übernimmt keinerlei Haftung bei Leistungsproblemen, die von Anwendungen von Drittanbietern verursacht werden.
- Samsung ist nicht für Leistungseinbußen oder Inkompatibilitäten haftbar, die durch veränderte Registrierungseinstellungen oder modifizierte Betriebssystemsoftware verursacht wurden. Bitte beachte, dass inoffizielle Anpassungen am Betriebssystem dazu führen können, dass das Gerät oder Anwendungen nicht mehr ordnungsgemäß funktionieren.
- Software, Tonquellen, Hintergrundbilder, Bilder sowie andere Medien auf diesem Gerät unterliegen einer Lizenzvereinbarung für die eingeschränkte Nutzung. Das Extrahieren und Verwenden dieser Materialien für gewerbliche oder andere Zwecke stellt eine Verletzung von Copyright-Gesetzen dar. Der Benutzer trägt die volle Verantwortung bei illegaler Verwendung von Medien.
- Möglicherweise fallen je nach Datentarif zusätzliche Gebühren für Datendienste, wie z. B. Nachrichtenversand, Hochladen und Herunterladen von Inhalten, automatische Synchronisation oder Verwendung von Standordiensten an. Bei der Übertragung von großen Datenmengen empfehlen wir die Verwendung der WLAN-Funktion.
- Standardanwendungen, die bereits auf dem Gerät installiert sind, unterliegen Aktualisierungen und es kann vorkommen, dass sie ohne vorherige Ankündigung nicht mehr unterstützt werden.
- Das Betriebssystem dieses Geräts unterscheidet sich von einigen früheren Serien der Galaxy Watch. Aufgrund der Kompatibilitätsprobleme kannst du keine zuvor erworbenen Inhalte verwenden.

- Die Modellspezifikationen und unterstützten Dienste können sich je nach Region unterscheiden.
- Das Verändern des Betriebssystems des Geräts oder das Installieren von Software aus inoffiziellen Quellen kann zu Fehlfunktionen am Gerät oder zu Beschädigung oder Verlust von Daten führen. Diese Handlungen stellen Verstöße gegen deine Lizenzvereinbarung mit Samsung dar und haben das Erlöschen der Garantie zur Folge.
- Einige Funktionen können je nach Hersteller und Modell des Smartphones, das mit der Uhr gekoppelt wird, möglicherweise nicht wie in diesem Benutzerhandbuch beschrieben verwendet werden.
- Lass den Kontrastbereich automatisch der Umgebung anpassen, um den Bildschirm auch bei starker Sonneneinstrahlung im Freien gut zu sehen. Aufgrund der Beschaffenheit des Geräts kann es beim Anzeigen von statischen Grafiken über längere Zeiträume zu Nach- oder Geisterbildern kommen, die sich auf der Anzeige einbrennen.
 - Es wird empfohlen, keine statischen Grafiken über längere Zeiträume auf dem gesamten Bildschirm oder einem Teil davon zu verwenden und den Bildschirm auszuschalten, wenn er über längere Zeiträume nicht verwendet wird.
 - Du kannst den Bildschirm so einstellen, dass er sich automatisch ausschaltet, wenn du ihn nicht verwendest. Tippe auf dem Anwendungsbildschirm der Uhr das Symbol für die Einstellungen (⚙) → **Anzeige** → **Bildschirm-Timeout** an. Wähle dann die Zeitspanne aus, die verstreichen soll, bevor sich der Bildschirm ausschaltet.
 - Um den Bildschirm so einzustellen, dass die Helligkeit automatisch an die Umgebung angepasst wird, tippe auf dem Anwendungsbildschirm der Uhr (⚙) → **Anzeige** und anschließend den Schalter **Adaptive Helligkeit** an, um die Funktion zu aktivieren.
- Je nach Region bzw. Modell ist für einige Geräte eine Genehmigung durch die Federal Communications Commission (FCC) erforderlich.

Wenn dein Gerät von der FCC zugelassen ist, kannst du die FCC-ID des Geräts anzeigen. Tippe auf dem Anwendungsbildschirm der Uhr das Symbol für die Einstellungen (⚙) → **Info zur Uhr** → **Statusinformationen** an, um die FCC ID anzuzeigen. Sollte dein Gerät keine FCC-ID haben, wurde sein Verkauf in den USA oder ihren Außengebieten nicht autorisiert, es wurde also möglicherweise nur für den Privatgebrauch des Eigentümers in die USA eingeführt.

- Das Gerät enthält Magnete. Halte es fern von Kreditkarten, implantierten medizinischen Geräten und anderen Geräten, die von Magneten beeinflusst werden können. Bei medizinischen Geräten solltest du einen Abstand von mehr als 15 cm einhalten. Stelle die Verwendung des Geräts ein, wenn du eine Störung deines medizinischen Geräts vermutest, und wende dich an deinen Arzt oder den Hersteller des medizinischen Geräts.

Korrekte Entsorgung des Akkus dieses Produkts



Das Symbol der durchgestrichenen Abfalltonne auf Rädern auf Batterien, Akkumulatoren (zusammen: Batterien) oder der Verpackung besagt, dass diese nicht im unsortierten Siedlungsabfall (Hausmüll) entsorgt werden dürfen, sondern einer getrennten Sammlung zugeführt werden müssen. Sofern Batterien Quecksilber (Hg), Cadmium (Cd) oder Blei (Pb) in einer Menge enthalten, die die im Batteriegesetz festgelegten Grenzwerte überschreitet, findest du das jeweilige chemische Zeichen unterhalb des Symbols der durchgestrichenen Abfalltonne.

Du bist gesetzlich verpflichtet, Altbatterien zurückzugeben. Du kannst dies unentgeltlich in jedem Handelsgeschäft oder bei einer anderen Sammelstelle in deiner Nähe tun. Bitte wende dich im Zweifel an deinen öffentlich-rechtlichen Entsorgungsträger, um in Erfahrung zu bringen, wo du aus dem Gerät entnommene Altbatterien für eine umweltfreundliche Entsorgung unentgeltlich zurückgeben kannst.

Batterien können Stoffe enthalten, die schädlich für die Umwelt und die menschliche Gesundheit sind. Besondere Vorsicht ist aufgrund der besonderen Risiken bei der Nutzung, Sammlung und Behandlung von lithiumhaltigen Batterien geboten. Durch die getrennte Sammlung und Verwertung von Altbatterien sollen negativen Auswirkungen auf die Umwelt und die menschliche Gesundheit vermieden werden.

Bitte vermeide die Entstehung von Abfällen aus Altbatterien soweit wie möglich, z.B. indem du Batterien mit längerer Lebensdauer oder aufladbare Batterien bevorzugst. Der zu vermeidenden Vermüllung des öffentlichen Raums beugst du bitte dadurch vor, dass du Batterien oder batteriehaltige Elektro- und Elektronikgeräte nicht achtlos liegen lässt, sondern sie der gesetzlich vorgeschriebenen getrennten Sammlung und Verwertung zuführst. Es gibt außerdem Möglichkeiten, Altbatterien zur Wiederverwendung vorzubereiten, beispielsweise durch Rekonditionierung oder Reparatur.

Hinweissymbole

-  **Warnung:** Situationen, die zu Verletzungen führen könnten
-  **Vorsicht:** Situationen, die zu Schäden an deinem oder anderen Geräten führen könnten
-  **Hinweis:** Hinweise, Verwendungstipps oder zusätzliche Informationen

Hinweise zum Lieferumfang und Zubehör

In der Kurzanleitung findest du Informationen darüber, welche Teile im Lieferumfang enthalten sind.

- Die mit der Uhr und anderen verfügbaren Zubehörteilen bereitgestellten Artikel können je nach Region oder Mobilfunkanbieter variieren.
- Die mitgelieferten Artikel sind nur für die Verwendung mit diesem Gerät vorgesehen und sind möglicherweise nicht mit anderen Geräten kompatibel.
- Änderungen am Aussehen und an den technischen Daten sind ohne vorherige Ankündigung vorbehalten.
- Weitere Zubehörteile kannst du bei deinem örtlichen Samsung-Händler erwerben. Vergewissere dich vor dem Kauf, dass sie mit der Uhr kompatibel sind.
- Möglicherweise weisen nicht alle Zubehörteile und im Lieferumfang enthaltenen Artikel dieselben Eigenschaften in Bezug auf Wasserfestigkeit und Staubschutz wie die Uhr auf.
- Verwende von Samsung zugelassenes Zubehör. Wenn du nicht zugelassenes Zubehör verwendest, kann dies zu Leistungseinbußen und Fehlfunktionen führen, die nicht von der Garantie abgedeckt werden.
- Änderungen an der Verfügbarkeit aller Zubehörteile sind vorbehalten und hängen vollständig von den Herstellerfirmen ab. Weitere Informationen zu verfügbarem Zubehör findest du auf der Website von Samsung.

Wasser- und Staubbeständigkeit

- Das Gerät ist wasser- und staubbeständig und erfüllt die folgenden internationalen Standards.
 - Zertifizierung der Wasserbeständigkeitsklasse 5ATM: Das Gerät wurde getestet, indem es 10 Minuten lang in 50 m Süßwasser getaucht wurde, ohne es zu bewegen, um die Anforderungen von ISO 22810:2010 zu erfüllen.
 - Zertifizierung der Wasserbeständigkeitsklasse IPX8: Das Gerät wurde getestet, indem es 30 Minuten lang in 1,5 m Süßwasser getaucht wurde, ohne es zu bewegen, um die Anforderungen von IEC 60529 zu erfüllen.
 - Zertifizierung der Staubbeständigkeitsklasse IP6X: Das Gerät wurde darauf getestet, ob es die Anforderungen von IEC 60529 erfüllt.
- Du kannst dieses Gerät beim Sport, beim Händewaschen oder im Regen tragen.
- Du kannst dieses Gerät beim Schwimmen in einem Schwimmbad oder im Meer verwenden, wenn der Wasserstand nicht tief ist.
- Die Wasserbeständigkeit deines Galaxy-Geräts ist nicht dauerhaft und kann abhängig von der Betriebsumgebung und den Nutzungsbedingungen im Laufe der Zeit durch normale Abnutzung nachlassen. Wir empfehlen, die Wasserdichtigkeit von Galaxy-Geräten einmal pro Jahr in einem Servicecenter von Samsung oder einem autorisierten Servicecenter testen zu lassen.
- Du musst diese Tipps befolgen, um die Wasser- und Staubbeständigkeit des Geräts zu erhalten.
 - Spüle das Gerät nach dem Schwimmen mit Süßwasser ab, bevor das Schwimmbad- oder Meerwasser trocknen kann, und trockne es gründlich mit einem weichen, sauberen Tuch ab, um seine Wasserbeständigkeit zu erhalten. Die Wasserbeständigkeit kann durch die Desinfektionsmittel im Schwimmbadwasser oder das Salz im Meerwasser beeinträchtigt werden.
 - Falls das Gerät mit anderen Flüssigkeiten als Süßwasser in Berührung gekommen ist, z. B. mit Kaffee, Getränken, Seifenwasser, Öl, Parfüm, Sonnencreme, Handdesinfektionsmitteln oder chemischen Produkten wie Kosmetika, spüle das Gerät mit Süßwasser ab und trockne es mit einem weichen, sauberen Tuch gründlich ab, um seine Wasserbeständigkeit zu erhalten.

- Halte dich mit dem Gerät nicht länger unter Wasser auf, gehe nicht schnorcheln, tauchen oder zum Gerätetauchen, treibe keinen Wassersport wie Wasserski oder Surfen und schwimme nicht in schnell fließendem Wasser, wie z. B. in einem Fluss. Setze es auch keinen Hochdruckreinigern oder ähnlichen Geräten aus. Dies würde zu einem drastischen Anstieg des Wasserdrucks führen, wodurch sich die von unserem Unternehmen garantierte Wasserbeständigkeit ändern könnte.
- Falls das Gerät einem Stoß ausgesetzt oder es beschädigt wird, kann seine Wasser- und Staubbeständigkeit beeinträchtigt werden.
- Zerlege das Gerät nicht ohne entsprechende Anleitung.
- Falls du dein Gerät mit einem Heißluftgerät (z. B. einem Haartrockner) trocknest oder es in einer heißen Umgebung (z. B. in einer Sauna) verwendest, könnte die Wasserbeständigkeit durch eine drastische Änderung der Luft- oder Wassertemperatur beeinträchtigt werden.

Vorkehrungen gegen Überhitzung

Wenn das Tragen des Geräts aufgrund einer Überhitzung unangenehm wird, verwende es nicht weiter und nimm es unverzüglich vom Handgelenk.

- Um Probleme wie Fehlfunktionen am Gerät sowie Hautirritationen oder -schäden und ein Auslaufen des Akkus zu verhindern, erscheint eine Warnung auf dem Gerät, falls es eine gewisse Temperatur erreicht. Wenn die erste Warnung erscheint, werden die Gerätefunktionen deaktiviert, bis das Gerät auf eine bestimmte Temperatur abgekühlt ist. Auf dem LTE-Modell steht dir jedoch immer noch die Notruffunktion zur Verfügung.
- Falls die Temperatur des Geräts weiter steigt, wird eine zweite Warnung angezeigt. Das Gerät schaltet sich aus. Verwende das Gerät nicht mehr, bis die Temperatur im empfohlenen Betriebstemperaturbereich liegt. Wenn du das LTE-Modell verwendest, bleibt die Verbindung über die Notruffunktion aktiv, bis du fertig bist, selbst wenn eine zweite Warnung erscheint.



Empfohlener Betriebstemperaturbereich

Der empfohlene Betriebstemperaturbereich für das Gerät ist 0 °C bis 35 °C. Bei Nichtbeachtung der empfohlenen Umgebungstemperaturbereiche kann das Gerät beschädigt oder die Lebensdauer des Akkus verkürzt werden.

Uhr reinigen und handhaben

Befolge die unten stehenden Anweisungen, um sicherzustellen, dass die Uhr auch weiterhin ordnungsgemäß funktioniert und ihr ursprüngliches Aussehen bewahrt. Falls du die Anweisungen nicht befolgst, können Beschädigungen der Uhr entstehen und Hautreizungen auftreten.

- Schalte die Uhr aus und nimm das Armband ab, bevor du sie reinigst.
- Schütze das Gerät vor Staub, Schweiß, Tinte, Öl und chemischen Produkten wie Kosmetika, antibakteriellen Sprays, Handreinigern, Reinigungsmittel und Insektiziden. Ansonsten kann das Äußere und Innere der Uhr beschädigt oder die Geräteleistung beeinträchtigt werden. Falls die Uhr mit einer der genannten Substanzen in direkten Kontakt kommt, reinige das Gerät mit einem fusselfreien, weichen Tuch.
- Verwende keine Seife, keine Reinigungsmittel, keine Schleifmittel, keine Druckluft, keine Ultraschallwellen und keine externen Wärmequellen zum Reinigen der Uhr. Andernfalls kann die Uhr beschädigt werden. Reste von Seife, Reinigern oder Desinfektionsmitteln auf der Uhr können Hautreizungen auslösen.
- Spüle die Uhr zum Entfernen von Sonnencreme, Lotion oder Öl mit einem seifenfreien Reinigungsmittel ab und trockne sie sorgfältig ab.
- Das Hybrid-Armband ist nicht wasserfest. Gehe mit dem Hybrid-Armband nicht Schwimmen oder unter die Dusche.
- Das Hybrid-Armband kann unter Umständen aufgrund der Eigenschaften des Ledermaterials an der Stelle etwas quietschen, an der es mit der Uhr verbunden ist. Das ist normal. Du kannst dies verhindern, indem du an der Verbindungsstelle Pflegeprodukte für Leder auf das Armband aufträgst.
- Setze das Hybrid-Armband der Uhr weder Chemikalien noch direktem Sonnenlicht, hohen Temperaturen, hoher Luftfeuchtigkeit oder Wasser aus. Andernfalls können sich Farbe und Form des Ledermaterials verändern. Sollte es nass werden, wische es schnellstmöglich mit einem weichen fusselfreien Tuch ab und lasse es an einem trockenen und gut belüfteten Ort im Schatten trocknen.
- Sollte das Hybrid-Armband Flecken haben, wische es mit einem weichen fusselfreien Tuch ab. Bei Bedarf kannst du das Tuch mit etwas Leitungswasser anfeuchten.



Welches Armband sich im Lieferumfang befindet, hängt unter Umständen von Region und Modell ab. Das Armband muss entsprechend dieser Spezifikationen ordnungsgemäß gereinigt und gewartet werden.

Vorsichtsmaßnahmen bei Allergien gegen Materialien der Uhr

- Die internen und externen Zertifizierungsstellen von Samsung haben gesundheitsschädliche Materialien, die in der Uhr enthalten sein können, u. a. als Tragetest auf den Kontakt mit der Haut und auf die Hauttoxizität getestet.
- Die Uhr enthält Nickel. Triff die notwendigen Vorsichtsmaßnahmen, wenn deine Haut empfindlich reagiert oder wenn du Allergien hast gegen Materialien, die für die Uhr verwendet wurden.
 - **Nickel:** Die Uhr enthält einen geringen Anteil Nickel, der unterhalb des zulässigen Referenzwerts der EU-Verordnung REACH liegt. Du kommst nicht in Kontakt mit dem Nickel, das in der Uhr enthalten ist. Darüber hinaus hat die Uhr den international zertifizierten Test bestanden. Wenn du allerdings empfindlich auf Nickel reagierst, solltest du bei der Nutzung der Uhr vorsichtig sein.
- Die verwendeten Materialien entsprechen den Standards der U.S Consumer Product Safety Commission (CPSC), den Richtlinien der europäischen Länder sowie anderen internationalen Normen.
- Weitere Informationen zum Umgang von Samsung mit Chemikalien findest du auf der Website von Samsung.

Informationen zum Stromverbrauch im Standbymodus für dieses Produkt finden

- Rufe www.samsung.com/global/ecodesign_energy auf.
- Suche nach der Modellnummer des Produkts.



Diese Funktion ist möglicherweise je nach Region, Mobilfunkanbieter oder Modell nicht verfügbar.

Anhang

Rat und Hilfe bei Problemen

Bitte sieh dir die folgenden möglichen Problembehebungen an, bevor du dich an ein Servicecenter von Samsung oder ein autorisiertes Servicecenter wendest. Unter Umständen sind nicht alle beschriebenen Situationen für deine Uhr relevant.

Du kannst mögliche Probleme bei der Verwendung des Geräts auch mithilfe von Samsung Members lösen.

Auf dem Display der Uhr werden Netzwerk- oder Servicefehlermeldungen angezeigt

- Der Empfang wird möglicherweise unterbrochen, wenn an einem Standort das Signal schwach oder der Empfang schlecht ist. Wechsle den Standort und versuche es erneut. Wenn du dich bewegst, wird die Fehlermeldung möglicherweise wiederholt angezeigt.
- Für den Zugriff auf einige Optionen benötigst du ein Abonnement. Weitere Informationen erhältst du von deinem Mobilfunkanbieter.

Die Uhr lässt sich nicht einschalten

Ist der Akku vollständig entladen, lässt sich die Uhr nicht einschalten. Lade den Akku vollständig auf, bevor du die Uhr einschaltest.

Berührungserkennung ist langsam oder funktioniert nicht richtig

- In den folgenden Situationen funktioniert die Berührungserkennung möglicherweise nicht richtig:
 - Wenn du einen Bildschirmschutz oder optionales Zubehör auf dem Bildschirm anbringst
 - Wenn du Handschuhe trägst, deine Hände beim Antippen des Bildschirms schmutzig sind oder du den Bildschirm mit einem spitzen Gegenstand oder den Fingerspitzen antippst
 - Bei Feuchtigkeit oder Kontakt mit Wasser
- Starte die Uhr neu, um vorübergehende Softwareprobleme zu beheben.
- Vergewissere dich, dass auf der Uhr die neueste Softwareversion installiert ist.
- Wenn der Bildschirm Kratzer oder Beschädigungen aufweist, wende dich an ein Servicecenter von Samsung oder ein autorisiertes Servicecenter.

Die Uhr reagiert nicht oder zeigt einen Fehler an

Probiere folgende Lösungsvorschläge aus. Wenn das Problem weiterhin besteht, wende dich an ein Servicecenter von Samsung oder ein autorisiertes Servicecenter.

Uhr neu starten

Wenn die Uhr nicht mehr reagiert oder abstürzt, müssen möglicherweise Anwendungen geschlossen und das Gerät aus- und dann wieder eingeschaltet werden.

Neustart erzwingen

Wenn die Uhr nicht reagiert, halte die Home-Taste und die Zurück-Taste gleichzeitig mehr als 7 Sekunden lang gedrückt, um sie neu zu starten.

Uhr zurücksetzen

Falls diese Vorschläge das Problem nicht beheben, setze das Gerät auf die Werkseinstellungen zurück.

Tippe auf dem Anwendungsbildschirm das Symbol für die Einstellungen (⚙) → **Allgemein** → **Zurücksetzen** → **Zurücksetzen** an. Alternativ öffnest du auf dem Smartphone die Anwendung **Galaxy Wearable** und tippst **Uhreneinstellungen** → **Allgemein** → **Zurücksetzen** → **Zurücksetzen** an. Wenn deine Uhr und dein Smartphone zum Zeitpunkt des Zurücksetzens nicht gekoppelt sind, werden die auf der Uhr gespeicherten Daten gelöscht.

Die Uhr wird nicht von anderen Bluetooth-Geräten erkannt

- Vergewissere dich, dass die Bluetooth-Funktion der Uhr eingeschaltet ist.
- Setze die Uhr zurück und versuche es erneut.
- Vergewissere dich, dass sich die Uhr und das andere Bluetooth-Gerät innerhalb der Bluetooth-Verbindungsreichweite (10 m) befinden. Der Abstand kann je nach Umgebung variieren, in der die Geräte verwendet werden.

Wenn die Tipps oben nicht weiterhelfen, wende dich an ein Servicecenter von Samsung oder ein autorisiertes Servicecenter.

Es besteht keine Bluetooth-Verbindung oder die Verbindung zwischen der Uhr und dem Smartphone wurde unterbrochen

- Die Bluetooth-Funktion muss auf beiden Geräten eingeschaltet sein.
- Zwischen den Geräten sollten sich keine Hindernisse wie Wände oder elektrische Geräte befinden.
- Stelle sicher, dass die neueste Version der Anwendung „Galaxy Wearable“ auf dem Smartphone installiert ist. Falls du nicht die aktuelle Version der Anwendung „Galaxy Wearable“ hast, aktualisiere sie.
- Vergewissere dich, dass sich die Uhr und das andere Bluetooth-Gerät innerhalb der Bluetooth-Verbindungsreichweite (10 m) befinden. Der Abstand kann je nach Umgebung variieren, in der die Geräte verwendet werden.
- Starte beide Geräte neu und öffne die Anwendung **Galaxy Wearable** auf dem Smartphone erneut.

Anrufe werden nicht verbunden

- Stelle sicher, dass die Uhr über Bluetooth mit einem Smartphone verbunden ist.
- Überprüfe, ob das Smartphone und die Uhr auf das richtige Mobilfunknetzwerk zugreifen.
- Stelle sicher, dass die Anrufsperre für die auf dem Smartphone gewählte Rufnummer nicht aktiviert ist.
- Stelle sicher, dass die Anrufsperre für die Telefonnummer des eingehenden Anrufs auf dem Smartphone nicht aktiviert ist.
- Prüfe, ob einige Modi aktiv sind. Falls bestimmte Modi aktiv sind, werden eingehende Anrufe möglicherweise stumm geschaltet und der Bildschirm schaltet sich beim Eingang von Anrufen nicht ein.

Angerufene hören dich während des Anrufs nicht

- Stelle sicher, dass du das eingebaute Mikrofon nicht verdeckst.
- Stelle sicher, dass du das Mikrofon nah an deinen Mund hältst.
- Wenn du ein Bluetooth-Headset verwendest, stelle sicher, dass es ordnungsgemäß verbunden ist.

Beim Telefonieren höre ich ein Echo

Passe die Lautstärke an oder wechsle den Standort.

Die Verbindung zum Mobilfunknetz oder Internet wird häufig unterbrochen oder die Audioqualität ist schlecht

- Vergewissere dich, dass die interne Antenne der Uhr nicht verdeckt wird.
- Der Empfang wird möglicherweise unterbrochen, wenn an einem Standort das Signal schwach oder der Empfang schlecht ist. Möglicherweise treten die Verbindungsprobleme aufgrund von Problemen an der Basisstation des Mobilfunkanbieters auf. Wechsle den Standort und versuche es erneut.
- Wenn du dich während der Verwendung des Geräts bewegst, sind Drahtlosnetzwerkdiene möglicherweise aufgrund von Problemen mit dem Netzwerk des Mobilfunkanbieters nicht verfügbar.

Der Akku lädt nicht ordnungsgemäß (bei Verwendung eines von Samsung zugelassenen Ladegeräts)

- Verbinde die Uhr ordnungsgemäß mit der induktiven Ladestation.
- Lass den Akku in einem Servicecenter von Samsung oder einem autorisierten Servicecenter austauschen. Nimm dabei das Ladegerät und das USB-Kabel mit, das du verwendest. Wenn das induktive Laden nicht funktioniert, nimm auch die induktive Ladestation mit.

Der Akku entlädt sich schneller als nach dem Kauf

- Wenn du die Uhr oder den Akku sehr niedrigen oder sehr hohen Temperaturen aussetzt, verringert sich möglicherweise die Kapazität.
- Durch die Verwendung einiger Anwendungen wird der Akkuverbrauch erhöht.
- Der Akku ist ein Verbrauchsgegenstand und die Kapazität verringert sich im Laufe der Zeit.

Die Uhr ist heiß

Die Uhr erwärmt sich möglicherweise stark, wenn du Anwendungen nutzt, die viel Strom benötigen, oder wenn auf der Uhr Anwendungen über längere Zeit aktiv sind. Dies ist normal und wirkt sich nicht auf die Lebensdauer oder die Leistung der Uhr aus.

Falls sich die Uhr überhitzt oder länger heiß ist, solltest du das Gerät eine Zeit lang nicht verwenden. Erhitzt sich die Uhr weiterhin stark, wende dich an ein Servicecenter von Samsung oder ein autorisiertes Servicecenter.

Die Uhr kann den aktuellen Standort nicht ermitteln

Die Uhr verwendet die Standortinformationen deines Smartphones. GPS-Signale werden an einigen Orten möglicherweise gestört, z.B. in Gebäuden. Lege fest, dass dein aktueller Standort über WLAN oder ein Mobilfunknetz ermittelt werden soll.

Zwischen dem Gehäuse und der Uhr befindet sich eine kleine Lücke

- Diese Lücke ist ein wichtiges Herstellungsmerkmal. Einige Teile bewegen sich möglicherweise ganz leicht oder vibrieren.
- Mit der Zeit kann die Reibung zwischen den Teilen dazu führen, dass diese Lücke etwas größer wird.

Im Speicher der Uhr ist nicht ausreichend freier Speicherplatz verfügbar

Lösche unnötige Daten, nicht verwendete Anwendungen oder Dateien, um Speicherplatz freizugeben.

Akku entfernen

- Wende dich an ein autorisiertes Servicecenter, wenn der Akku entnommen werden soll. Eine Anleitung zum Entfernen des Akkus erhältst du unter www.samsung.com/global/ecodesign_energy
- Aus Sicherheitsgründen darfst du nicht versuchen, den Akku zu entnehmen. Wird der Akku nicht ordnungsgemäß entfernt, kann dies zu Schäden an Akku und Gerät, zu Verletzungen und zu einer Beeinträchtigung der Sicherheit des Geräts führen.
- Samsung ist nicht für Schäden oder Verluste haftbar (ob vertragsbezogen oder in Bezug auf unerlaubte Handlungen, einschließlich Fahrlässigkeit), die durch das Nichtbefolgen dieser Warnungen und Anweisungen entstehen, außer bei Tod oder Verletzung infolge von Fahrlässigkeit seitens Samsung.

Copyright

Copyright © 2025 Samsung Electronics Co., Ltd.

Dieses Handbuch ist durch internationale Copyright-Gesetze geschützt.

Dieses Handbuch darf weder als Ganzes noch in Teilen reproduziert, vertrieben, übersetzt oder in anderer Form oder mit anderen Mitteln elektronischer oder mechanischer Art übertragen werden. Dazu zählt auch das Fotokopieren, Aufzeichnen oder Speichern in jeglicher Art von Informationsspeicher- und -abrufsystem.

Marken

- Samsung und das Samsung-Logo sind eingetragene Marken von Samsung Electronics Co., Ltd.
- Bluetooth® ist eine weltweit eingetragene Marke von Bluetooth SIG, Inc.
- Wi-Fi®, Wi-Fi Direct™, Wi-Fi CERTIFIED™ und das Wi-Fi-Logo sind eingetragene Marken der Wi-Fi Alliance.
- Alle weiteren Marken und Copyrights sind Eigentum ihrer jeweiligen Besitzer.