



Apple Watch

Benutzerhandbuch



**Alles, was Sie über die Apple
Watch wissen müssen**

Inhalt

Ihre Apple Watch	7
Ihre Apple Watch	7
Was ist neu	12
Was ist neu	12
Einrichten und loslegen	17
Erste Schritte mit der Apple Watch	17
Apple Watch-Gesten	19
Einrichten und Koppeln Ihrer Apple Watch mit dem iPhone	19
Die Apple Watch App	23
Apple Watch aufladen	24
Apple Watch einschalten und aktivieren	28
Apple Watch sperren oder entsperren	30
Sprache und Ausrichtung auf der Apple Watch ändern	33
Apple Watch-Armbänder entfernen, wechseln und befestigen	34
Beeil dich	35
Behalten Sie Ihre Gesundheit im Auge	37
Den Kontakt halten	39
Apple Watch für ein Familienmitglied einrichten	41
Einrichten der Apple Watch eines Familienmitglieds	41
Erinnerungen auf der Apple Watch eines Familienmitglieds einrichten	45
Erste Schritte mit Schooltime	45
Musik abspielen	47
Gesundheits- und Aktivitätsberichte ansehen	47
Apple Cash Family verwenden	49

Grundlagen	50
Apps auf der Apple Watch	50
Apps öffnen	53
Apps organisieren	55
Weitere Apps herunterladen	57
Sagen Sie die Zeit	58
Statussymbole	58
Kontrollzentrum	60
Fokus verwenden	66
Passen Sie Helligkeit, Textgröße, Töne und Haptik an	68
Benachrichtigungen anzeigen und beantworten	70
Benachrichtigungseinstellungen ändern	72
Verwalten Sie Ihre Apple-ID	74
Verwenden Sie Verknüpfungen	75
Erstellen Sie eine medizinische Notfall-ID	76
Sturzerkennung verwalten	77
Handwaschen einrichten	78
Verbinden Sie die Apple Watch mit einem Wi-Fi-Netzwerk	79
Verbindung mit Bluetooth-Kopfhörern oder -Lautsprechern	80
Übergeben Sie Aufgaben von der Apple Watch	82
Entsperren Sie Ihren Mac mit der Apple Watch	83
iPhone mit Apple Watch entsperren	84
Verwenden Sie die Apple Watch ohne das gekoppelte iPhone	85
Verwenden Sie Ihre Apple Watch mit einem Mobilfunknetz	87
Siri	88
Verwenden Sie Siri	88
Hören Sie zu und reagieren Sie auf Benachrichtigungen	90
Anrufe mit Siri ankündigen	91
Zifferblätter der Apple Watch	92
Entdecken Sie die Face Gallery	92
Passen Sie das Zifferblatt an	93
Apple Watch-Zifferblätter teilen	96
Gesichter und Merkmale	97

Apple Fitness+	126
Alles über Apple Fitness+	126
Abonnieren Sie Apple Fitness+	128
Apple Fitness+ auf Apple TV einrichten	130
Durchsuchen Sie Fitness+-Workouts und Meditationen	131
Starten Sie ein Fitness+-Training	134
Unterbrechen und Fortsetzen eines Fitness+-Trainings	136
Beenden und Überprüfen eines Fitness+-Trainings	136
Trainieren Sie gemeinsam mit SharePlay	137
Ändern Sie, was während eines Fitness+-Trainings auf dem Bildschirm angezeigt wird	139
Laden Sie ein Fitness+-Training herunter	140
Apps	141
Aktivität	141
Alarm	146
Hörbücher	149
Blutsauerstoff	151
Kalkulator	153
Kalender	154
Kamera-Fernbedienung	156
Kompass	158
Kontakte	159
Zyklus-Tracking	161
EKG	162
Suchen Sie nach Personen, Geräten und Gegenständen	163
Herzfrequenz	169
Heim	172
Mail	175
Karten	180
Memoji	185
Nachrichten	186
Achtsamkeit	192
Musik	195
Nachricht	202
Lärm	203
Jetzt läuft	205
Telefon	206
Fotos	212
Podcasts	216

Erinnerungen	219
Fernbedienung	220
Schlafen	222
Aktien	225
Stoppuhr	227
Timer	228
Tipps	229
Sprachmemos	230
Walkie-Talkie	231
Wallet und Apple Pay	233
Wetter	247
Trainieren	249
Weltzeituhr	257
Zugänglichkeit und zugehörige Einstellungen	259
VoiceOver	259
Apple Watch mit VoiceOver einrichten	261
Apple Watch-Grundlagen mit VoiceOver	262
AssistiveTouch	263
Verwenden Sie eine Braillezeile	266
Zoom	267
Uhrzeitanzeige mit haptischem Feedback	268
Passen Sie die Textgröße und andere visuelle Einstellungen an	269
Passen Sie die Einstellungen für die Motorik an	270
Einrichten und Verwenden von RTT	271
Audioeinstellungen für Barrierefreiheit	272
Die Eingabehilfen-Verknüpfung	273
Neustart, Löschen, Wiederherstellen, Wiederherstellen und Aktualisieren	274
Apple Watch neu starten	274
Apple Watch löschen	275
Apple Watch wiederherstellen	275
Apple Watch aus einem Backup wiederherstellen	276
Apple Watch-Software aktualisieren	276
Wenn Sie Ihren Passcode vergessen haben	276

Hilfe erhalten	277
Verkaufen, verschenken oder schützen Sie eine verlorene Apple Watch	277
Informationen zur Apple Watch erhalten	279
Andere Möglichkeiten zum Anzeigen dieses Benutzerhandbuchs	280
Apple Watch Support-Website	280
Mehr erfahren, Service und Support	280
Sicherheit und Handhabung	281
Wichtige Sicherheitsinformationen	281
Wichtige Hinweise zur Handhabung	285
Informationen zur Bandpflege	288
FCC-Konformitätserklärung	288
Konformitätserklärung von ISED Kanada	289
Informationen zu Ultrabreitband	290
Informationen zur Entsorgung und zum Recycling	290
Apple und die Umwelt	291
Copyright	292

Ihre Apple Watch

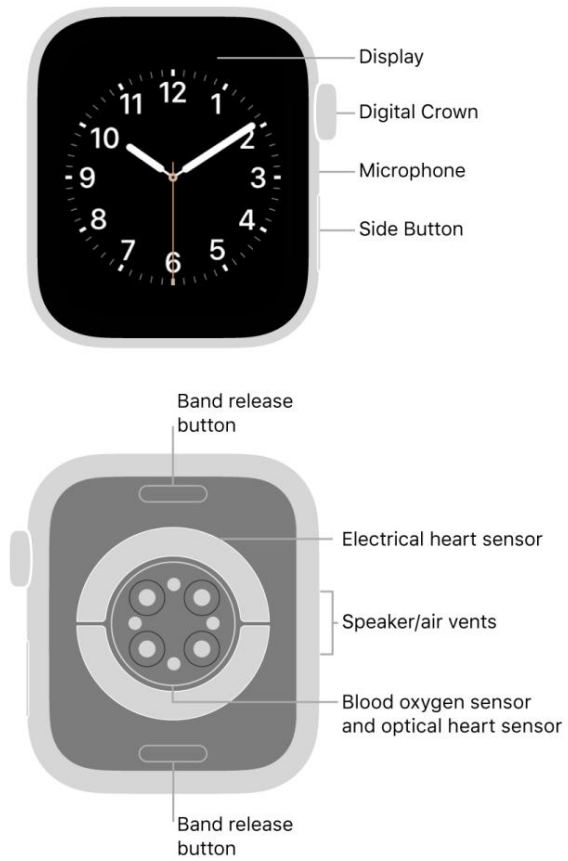
Ihre Apple Watch

Diese Anleitung unterstützt Sie bei den ersten Schritten mit der Apple Watch und hilft Ihnen, all die erstaunlichen Dinge zu entdecken, die sie mit watchOS 8.6 ermöglicht, das mit den folgenden Modellen kompatibel ist:

Apple Watch Series 7



Apple Watch Series 6



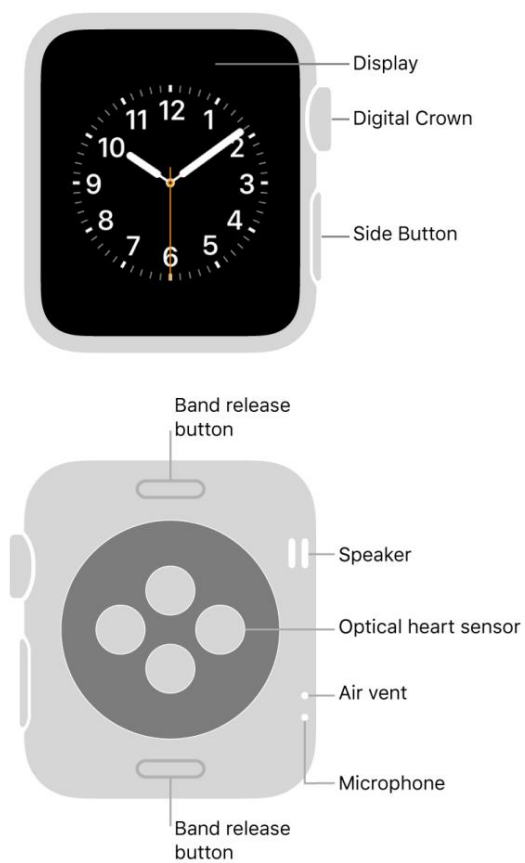
Apple Watch SE



Apple Watch Series 4 und Apple Watch Series 5



Apple Watch Series 3



Hinweis: Weitere Informationen zu früheren Apple Watch-Modellen finden Sie [auf der Webseite mit den Apple Watch-Handbüchern](#).

Was ist neu

Was ist neu bei Apple Watch und watchOS 8?

Das größte und fortschrittlichste Display, die langlebigste Apple Watch und schnelles Laden (Apple Watch Series 7). Die neueste Apple Watch bietet eine größere Bildschirmfläche mit schmalen Rändern und einem lichtbrechenden Kanteneffekt. Mit dem mitgelieferten USB-C-Kabel lädt die Apple Watch Series 7 schneller als alle vorherigen Apple Watch-Modelle. Siehe [Apple Watch laden](#).

Hinweis: Schnellladen ist nicht in allen Regionen verfügbar.

Entdecken Sie neue Zifferblätter. Bringen Sie Abwechslung mit den neuen Zifferblättern für die Apple Watch – „Weltzeit“ erleichtert das Ablesen der Uhrzeit auf der ganzen Welt, „Porträts“ rückt Ihre Lieblingsporträtfotos in den Mittelpunkt, „Unity Lights“ ist ein vom Afrofuturismus inspiriertes Zifferblatt und auf der Apple Watch Series 7 „Contour“ und „Modular Duo“. Siehe [Zifferblätter und Funktionen](#).



Schnelles Bearbeiten: Um Fehler im Text zu korrigieren, scrollen Sie mit der Digital Crown präzise zu der Stelle, die Sie bearbeiten möchten. Siehe „Textnachricht [verfassen](#)“.



Kritzeln und diktieren – alles auf einem Bildschirm. In Mail und Nachrichten ist es einfacher denn je, Ihren Standpunkt klarzumachen, indem Sie nahtlos vom Kritzeln zum Diktieren und wieder zurück wechseln. Siehe „[Nachricht verfassen](#)“.



QWERTZ- und QuickPath-Tastatur (nur US-Englisch und vereinfachtes Chinesisch, nur Apple Watch Series 7) Geben Sie Text mit der vollständigen QWERTZ-Tastatur ein. Tippen Sie einfach auf die einzelnen Buchstaben oder verwenden Sie QuickPath, um zwischen den Buchstaben zu wechseln, ohne den Finger anzuheben. Siehe „[Nachricht verfassen](#)“.



Genieße einen achtsamen Moment. Die neue „Reflektieren“-Funktion in der Achtsamkeits-App hilft dir, eine Meditationspraxis zu etablieren, indem du dich auf ein kurzes, zum Nachdenken anregendes Thema konzentrierst. Mit einem Apple Fitness+ Abonnement kannst du dir geführte Meditationen direkt auf der Apple Watch anhören. Weitere Informationen findest du unter „[Reflektieren](#) oder [Atmen](#)“-Sitzung starten und „[Geführte Meditationen anhören](#)“.



Probieren Sie neue Workouts aus. Stärken Sie Ihre Körpermitte mit dem neuen Pilates-Workout und befreien Sie Ihren Kopf mit Tai Chi und bauen Sie Stress ab. Weitere Informationen finden Sie unter „Training [mit der Apple Watch](#)“.



Beobachte deine Atemfrequenz im Schlaf. Deine Apple Watch kann deine Atemfrequenz im Schlaf verfolgen. Die Kenntnis deiner Atemfrequenz im Schlaf gibt dir einen besseren Einblick in deinen allgemeinen Gesundheitszustand. Weitere Informationen findest du [unter](#) „Überprüfe deine Atemfrequenz im Schlaf“.

Schlüssel auf der Apple Watch speichern: Speichern Sie Ihre Auto-, Haus-, Arbeits- und Hotelschlüssel in der Wallet-App auf Ihrer Uhr. Weitere Informationen finden Sie unter [Verwenden digitaler Schlüssel](#).

Speichern und Vorzeigen Ihres Impfausweises (watchOS 8.1). Fügen Sie in der Health-App auf Ihrem iPhone einen Impfausweis hinzu, fügen Sie ihn zur Wallet-App hinzu und doppelklicken Sie auf der Apple Watch auf die Seitentaste, um Ihren Ausweis vorzuzeigen, wenn Sie einen Impfnachweis vorzeigen müssen. Siehe [Impfausweise in Wallet verwenden](#).

Ausweis in Wallet (iOS 15.4 und watchOS 8.4) In teilnehmenden Bundesstaaten können Sie Ihren Führerschein oder Personalausweis sicher zur Wallet-App hinzufügen und ihn dann mit Ihrem iPhone oder Ihrer Apple Watch an ausgewählten TSA-Sicherheitskontrollpunkten vorzeigen. Siehe „Führerschein oder Personalausweis [verwenden](#)“.

Bessere Steuerung Ihres Zuhauses: In watchOS 8 wurde die Home-App neu gestaltet. Die Steuerung Ihrer Smart-Geräte ist jetzt noch einfacher. Je nach Tageszeit werden die am häufigsten verwendeten Zubehörgeräte hervorgehoben. Siehe „Steuern [Sie Ihr Zuhause](#)“.

Verlorene Geräte und Gegenstände orten. Zusätzlich zu Ihren Freunden können Sie jetzt mit den neuen Apps „Geräte suchen“ und „Gegenstände suchen“ auf der Apple Watch auch Ihre verlorenen Apple-Geräte und AirTags orten. Weitere Informationen finden Sie unter [Verlorene Geräte suchen](#).



Entdecken Sie wichtige Personen, Orte und Ereignisse neu. Fotohighlights aus Ihren Erinnerungen und empfohlenen Fotos werden jetzt automatisch mit Ihrer Uhr synchronisiert und bieten Ihnen jeden Tag etwas Neues. Siehe „Fotos [anzeigen](#)“.

Konzentriert bleiben: Mit Focus bleiben Sie konzentriert, wenn Sie sich konzentrieren müssen, und erhalten nur die gewünschten Benachrichtigungen. Wählen Sie aus voreingestellten Fokus-Vorschlägen wie „Arbeiten“ oder „Sport“ oder synchronisieren Sie einen benutzerdefinierten Fokus, den Sie auf Ihrem iPhone, iPad oder Mac erstellt haben. Siehe [Verwenden Sie Fokus](#).



Navigieren Sie mit AssistiveTouch auf Ihrer Uhr. Menschen mit eingeschränkten Gliedmaßen können die Apple Watch und ihre integrierten Bewegungssensoren nutzen, um Anrufe anzunehmen, den Zeiger auf dem Display zu steuern und sogar ein Aktionsmenü zu starten – alles durch Handgesten. Weitere Informationen finden Sie unter [AssistiveTouch auf der Apple Watch verwenden](#).



Kontakt aufnehmen: Mit der neuen App „Kontakte“ kannst du Kontakte direkt auf deiner Apple Watch schnell durchsuchen, hinzufügen oder bearbeiten. Weitere Informationen findest du unter „Kontaktinformationen [hinzufügen und verwenden](#)“.



Erstellen Sie mehrere Timer. Bei der Zubereitung eines mehrgängigen Menüs ist das Timing entscheidend. Starten Sie in der Timer-App gleich zu Beginn des Kochens mehrere Timer und weisen Sie jedem Timer mithilfe von Siri eine Bezeichnung zu. Siehe [„Mehrere Timer erstellen“](#).



Musik nur per Sprachbefehl anfordern (watchOS 8.3). Die neue Abonnementoption „Apple Music Voice“ bietet über Siri Zugriff auf den Apple Music-Katalog, Playlists, personalisierte Mixe und mehr. Weitere Informationen finden Sie unter [„Musik abspielen“](#).

Überprüfen Sie die Lautstärke. In watchOS 8 können Sie die Kopfhörerlautstärke in Echtzeit im Kontrollzentrum sehen, wenn Sie Medien hören. Siehe [„Überwachen der Kopfhörerlautstärke“](#).



Nicht alle Funktionen sind in allen Regionen und bei allen Modellen verfügbar.

Einrichten und loslegen

Erste Schritte mit der Apple Watch

Erste Schritte

Die Einrichtung der Apple Watch dauert nur wenige Minuten.



Apple Watch mit Ihrem iPhone koppeln

Um deine Apple Watch einzurichten, lege sie fest an dein Handgelenk und halte die Seitentaste gedrückt, um sie einzuschalten. Halte dein iPhone an die Uhr und folge den Anweisungen auf dem Bildschirm. Um die Apple Watch für ein Familienmitglied vorzubereiten, tippe auf „Für ein Familienmitglied einrichten“.



Wählen Sie ein Zifferblatt

Die Apple Watch verfügt über viele attraktive und nützliche Zifferblätter. Um zu einem anderen Zifferblatt zu wechseln, wischen Sie nach links oder rechts über den Bildschirm. Um noch mehr verfügbare Zifferblätter anzuzeigen, berühren und halten Sie das Display, wischen Sie nach links, bis die Schaltfläche „Tippen“ angezeigt wird, und scrollen Sie dann durch die Zifferblätter. Tippen Sie auf „Hinzufügen“, passen Sie das Zifferblatt nach Wunsch an und drücken Sie dann die Digital Crown, um es zu verwenden.



Öffnen einer App

Deine Apple Watch verfügt über verschiedene Apps, mit denen du deine Gesundheit im Blick behältst, trainierst und in Kontakt bleibst. Um eine App zu öffnen, drücke die Digital Crown und tippe anschließend auf die App. Um zum Home-Bildschirm zurückzukehren, drücke die Digital Crown erneut. Weitere Apps findest du im App Store auf der Apple Watch.



Einstellungen schnell ändern

Über das Kontrollzentrum haben Sie sofortigen Zugriff auf den Lautlosmodus, „Nicht stören“, WLAN, Taschenlampe und mehr – genau wie auf dem iPhone. Um das Kontrollzentrum zu öffnen, berühren und halten Sie den unteren Rand des Displays und streichen Sie dann nach oben.

Möchten Sie mehr erfahren? Beginnen Sie mit [„Apple Watch mit dem iPhone einrichten und koppeln“](#), [„Apple Watch für ein Familienmitglied einrichten“](#), [„Anderes Zifferblatt auswählen“](#), [„Zifferblatt anpassen“](#), [„Apps vom Home-Bildschirm öffnen“](#) und [„Kontrollzentrum“](#).

Apple Watch-Gesten

Zur Interaktion mit der Apple Watch verwenden Sie mehrere grundlegende Gesten.



Tippen: Berühren Sie den Bildschirm leicht mit einem Finger.



Wischen: Bewegen Sie einen Finger über den Bildschirm – nach oben, unten, links oder rechts.




Ziehen: Bewegen Sie einen Finger über den Bildschirm, ohne ihn abzusetzen.

Einrichten und Koppeln Ihrer Apple Watch mit dem iPhone

Um Ihre Apple Watch Series 3 oder neuer mit watchOS 8 zu verwenden, müssen Sie Ihre Apple Watch mit einem iPhone 6s oder neuer mit iOS 15 oder neuer koppeln. Einrichtungsassistenten auf Ihrem iPhone und Ihrer Apple Watch unterstützen Sie beim Koppeln und Einrichten Ihrer Apple Watch.

Wenn Sie Schwierigkeiten haben, Ihre Apple Watch oder Ihr iPhone zu sehen, können VoiceOver oder Zoom helfen – sogar während der Einrichtung. Siehe [Einrichten der Apple Watch mit VoiceOver](#) oder [Zoom](#).

 **WARNUNG:** Um Verletzungen zu vermeiden, lesen Sie vor der Verwendung Ihrer Apple Watch [die wichtigen Sicherheitsinformationen](#).

Apple Watch einschalten, koppeln und einrichten

1. Legen Sie Ihre Apple Watch an Ihr Handgelenk. Passen Sie das Armband an oder wählen Sie eine Armbandgröße, die zu Ihrem

Die Apple Watch liegt eng, aber bequem an Ihrem Handgelenk.

Informationen zum Wechseln des Armbands Ihrer Apple Watch finden Sie unter [Entfernen, Wechseln und Befestigen von Apple Watch-Armbändern](#).

2. Um Ihre Apple Watch einzuschalten, halten Sie die Seitentaste gedrückt, bis das Apple-Logo angezeigt wird.

3. Bringen Sie Ihr iPhone in die Nähe Ihrer Apple Watch und warten Sie, bis der Pairing-Bildschirm der Apple Watch angezeigt wird, auf Ihrem iPhone angezeigt wird, und tippen Sie dann auf „Fortfahren“.

Oder öffnen Sie die Apple Watch-App auf Ihrem iPhone und tippen Sie dann auf „Neue Uhr koppeln“.



4. Tippen Sie auf „Für mich selbst einrichten“.

5. Positionieren Sie Ihr iPhone nach der entsprechenden Aufforderung so, dass Ihre Apple Watch im Sucher in der Apple Watch App. Dadurch werden die beiden Geräte gekoppelt.

6. Tippen Sie auf „Apple Watch einrichten“ und folgen Sie dann den Anweisungen auf Ihrem iPhone und Ihrer Apple Watch um die Einrichtung abzuschließen.

Um während der Synchronisierung mehr über Ihre Apple Watch zu erfahren, tippen Sie auf „Lernen Sie Ihre Uhr kennen“. Sie können sich direkt auf Ihrem iPhone über Neuigkeiten informieren, Tipps zur Apple Watch ansehen und dieses Benutzerhandbuch lesen. Nachdem Sie Ihre Apple Watch eingerichtet haben, finden Sie diese Informationen, indem Sie die Apple Watch-App auf Ihrem iPhone öffnen und dann auf „Entdecken“ tippen.



Mobilfunkdienst aktivieren

Sie können den Mobilfunkdienst auf Ihrer Apple Watch während der Einrichtung aktivieren. Wenn Sie dies nicht möchten, können Sie ihn später in der Apple Watch-App auf Ihrem iPhone aktivieren. Weitere Informationen finden Sie [unter Verwenden Ihrer Apple Watch mit einem Mobilfunknetz](#).


Ihr iPhone und Ihre Apple Watch müssen denselben Mobilfunkanbieter verwenden. Wenn Sie jedoch [eine Apple Watch für jemanden in Ihrer Familienfreigabegruppe einrichten](#), kann diese Uhr einen anderen Mobilfunkanbieter verwenden als das iPhone, mit dem Sie sie verwalten.

Mobilfunkdienst nicht in allen Regionen verfügbar.

Probleme beim Koppeln?

- *Wenn beim Koppeln ein Zifferblatt angezeigt wird:* Ihre Apple Watch ist bereits mit einem iPhone gekoppelt. Sie müssen zunächst [alle Inhalte der Apple Watch löschen und die Einstellungen zurücksetzen](#).
- *Wenn die Kamera den Kopplungsvorgang nicht startet:* Tippen Sie auf Apple Watch manuell koppeln am unten auf dem iPhone-Bildschirm und folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.
- *Wenn die Apple Watch nicht mit dem iPhone gekoppelt wird:* Lesen Sie den Apple Support-Artikel [Wenn Ihre Apple Die Uhr ist nicht mit Ihrem iPhone verbunden oder gekoppelt](#).

Apple Watch entkoppeln

1. Öffnen Sie die Apple Watch-App auf Ihrem iPhone.
2. Tippen Sie auf „Meine Uhr“ und dann oben auf dem Bildschirm auf „Alle Uhren“.
3. Tippen Sie  neben der Apple Watch, deren Kopplung Sie aufheben möchten, und tippen Sie dann auf „Apple Watch Kopplung aufheben“.

Koppeln Sie mehr als eine Apple Watch

Du kannst eine weitere Apple Watch genauso koppeln wie deine erste. Halte dein iPhone an die Apple Watch, warte, bis der Kopplungsbildschirm der Apple Watch auf deinem iPhone angezeigt wird, und tippe dann auf „Koppeln“. Oder folge diesen Schritten:

1. Öffnen Sie die Apple Watch-App auf Ihrem iPhone.
2. Tippen Sie auf „Meine Uhr“ und dann oben auf dem Bildschirm auf „Alle Uhren“.
3. Tippen Sie auf „Uhr hinzufügen“ und folgen Sie dann den Anweisungen auf dem Bildschirm.

Weitere Informationen finden Sie im Apple Support-Artikel „[Mehr als eine Apple Watch mit Ihrem iPhone verwenden](#)“.

Informationen zum Einrichten einer Uhr für jemanden in Ihrer Familienfreigabegruppe finden Sie unter „[Apple Watch für ein Familienmitglied einrichten](#)“.

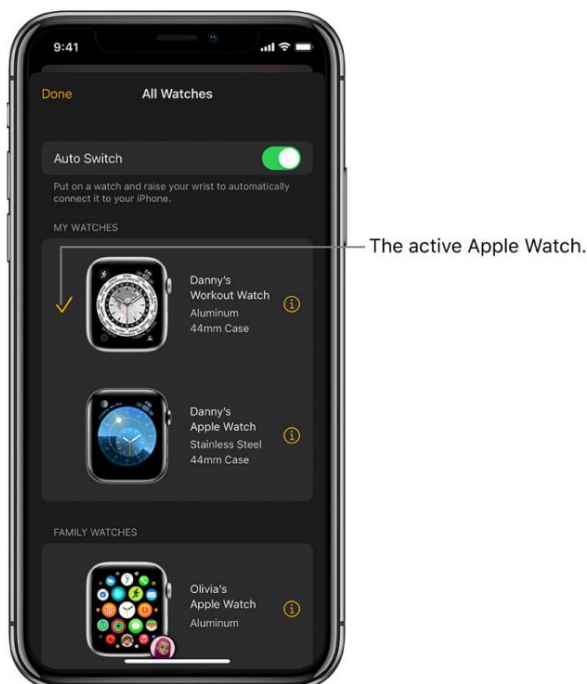
Schnell zu einer anderen Apple Watch wechseln

Dein iPhone erkennt die gekoppelte Apple Watch, die du trägst, und verbindet sich automatisch mit ihr. Lege einfach eine andere Apple Watch an und hebe dein Handgelenk.

Sie können eine Apple Watch auch manuell auswählen:

1. Öffnen Sie die Apple Watch-App auf Ihrem iPhone.
2. Tippen Sie auf „Meine Uhr“ und dann oben auf dem Bildschirm auf „Alle Uhren“.
3. Schalten Sie den automatischen Schalter aus.

Um zu sehen, ob Ihre Apple Watch mit Ihrem iPhone verbunden ist, berühren und halten Sie den unteren Rand des Uhrbildschirms, wischen Sie nach oben, um das Kontrollzentrum zu öffnen, und suchen Sie dann nach dem Statussymbol „Verbunden“.



Apple Watch mit einem neuen iPhone koppeln

Wenn Ihre Apple Watch mit Ihrem alten iPhone gekoppelt ist und Sie sie nun mit Ihrem neuen iPhone koppeln möchten, gehen Sie folgendermaßen vor:

1. Verwenden Sie iCloud Backup, um das iPhone zu sichern, das aktuell mit Ihrer Apple Watch gekoppelt ist (siehe [iPhone-Benutzerhandbuch](#) für weitere Informationen).
2. Richten Sie Ihr neues iPhone ein. Wählen Sie im Bildschirm „Apps & Daten“ die Wiederherstellung aus einem iCloud-Backup und wählen Sie anschließend das neueste Backup aus.
3. Fahren Sie mit der iPhone-Einrichtung fort und wählen Sie bei der entsprechenden Aufforderung die Verwendung Ihrer Apple Watch mit Ihrem neuen iPhone.

Wenn die iPhone-Einrichtung abgeschlossen ist, werden Sie von Ihrer Apple Watch aufgefordert, sie mit dem neuen iPhone zu koppeln.


Tippen Sie auf Ihrer Apple Watch auf „OK“ und geben Sie dann den Passcode ein.

Weitere Informationen finden Sie im Apple Support-Artikel „[So koppeln Sie Ihre Apple Watch mit einem neuen iPhone](#)“.

Übertragen Sie einen vorhandenen Mobilfunktarif auf eine neue Apple Watch

Sie können Ihren bestehenden Mobilfunktarif von Ihrer Apple Watch mit Mobilfunk auf eine andere übertragen

Apple Watch mit Mobilfunk, indem Sie diese Schritte befolgen:

1. Öffnen Sie die Apple Watch-App auf Ihrem iPhone, während Sie Ihre Apple Watch tragen.
2. Tippen Sie auf „Meine Uhr“, dann auf „Mobilfunk“ und dann auf  neben Ihrem Mobilfunktarif.
3. Tippen Sie auf „Plan *[Name des Anbieters]* entfernen“ und bestätigen Sie anschließend Ihre Auswahl.

Möglicherweise müssen Sie sich an Ihren Mobilfunkanbieter wenden, um diese Apple Watch aus Ihrem Mobilfunktarif zu entfernen.

4. Entfernen Sie Ihre alte Uhr, legen Sie Ihre andere Apple Watch mit Mobilfunk an, tippen Sie auf Meine Uhr und dann

Tippen Sie auf „Mobilfunk“.

Befolgen Sie die Anweisungen, um Ihre Uhr für Mobiltelefone zu aktivieren.

Weitere Informationen zum Einrichten und Koppeln finden Sie im Apple Support-Artikel „[Einrichten Ihrer Apple Watch](#)“.

Wenn Sie Ihre Apple Watch vor der Einrichtung aufladen müssen, lesen Sie „[Apple Watch aufladen](#)“.

Die Apple Watch App

Mit der Apple Watch App auf Ihrem iPhone können Sie Zifferblätter anpassen, Einstellungen und Benachrichtigungen anpassen, das Dock konfigurieren, Apps installieren und vieles mehr. Informationen zum Herunterladen weiterer Apps aus dem App Store finden Sie unter [Weitere Apps herunterladen](#).

Öffnen Sie die Apple Watch-App

1. Tippen Sie auf Ihrem iPhone auf das App-Symbol der Apple Watch.
2. Tippen Sie auf „Meine Uhr“, um die Einstellungen für Ihre Apple Watch anzuzeigen.

Wenn Sie mehr als eine Apple Watch mit Ihrem iPhone gekoppelt haben, werden Ihnen die Einstellungen für Ihre aktive Apple Watch angezeigt.



Mehr über die Apple Watch erfahren

Die Registerkarte „Entdecken“ in der Apple Watch-App enthält Links zu Apple Watch-Tipps, eine hilfreiche Übersicht über Ihre Apple Watch und dieses Benutzerhandbuch, die alle auf dem iPhone angezeigt werden können.

Apple Watch aufladen

Einrichten des Ladegeräts

1. Legen Sie Ihr Ladegerät oder Ladekabel in einem gut belüfteten Bereich auf eine ebene Fläche.


Im Lieferumfang Ihrer Apple Watch ist das Apple Watch Magnetic Fast Charger auf USB-C-Kabel (nur Apple Watch Series 7) oder das Apple Watch Magnetic Charging Cable (ältere Modelle) enthalten. Alternativ können Sie einen MagSafe Duo Charger oder die Apple Watch Magnetic Charging Dock (separat erhältlich) verwenden.

2. Stecken Sie das Ladekabel in das Netzteil (separat erhältlich).
3. Stecken Sie den Adapter in eine Steckdose.


Hinweis: Schnellladen ist nicht in allen Regionen verfügbar.

Beginnen Sie mit dem Aufladen der Apple Watch

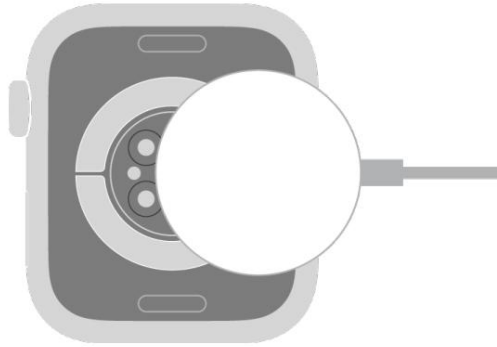
Platzieren Sie das Apple Watch Magnetic Fast Charger-auf-USB-C-Kabel (im Lieferumfang der Apple Watch Series 7 enthalten) oder das Apple Watch Magnetic Charging Cable (bei früheren Modellen enthalten) auf der Rückseite Ihrer Apple Watch. Das konkave Ende des Ladekabels rastet magnetisch an der Rückseite Ihrer Apple Watch ein und richtet sie korrekt aus.

Sie hören einen Signalton, wenn der Ladevorgang beginnt (es sei denn, Ihre Apple Watch befindet sich im Lautlosmodus) und sehen ein  Ladesymbol auf dem Zifferblatt. Das Symbol ist rot, wenn die Apple Watch Strom benötigt, und grün, wenn die Apple Watch geladen wird.

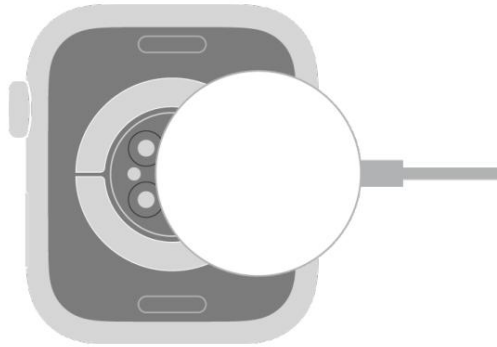
Sie können Ihre Apple Watch in flacher Position mit geöffnetem Armband oder auf der Seite aufladen.

- *Wenn Sie das magnetische Ladedock oder das MagSafe Duo-Ladegerät der Apple Watch verwenden:* Legen Sie Ihre Apple Watch auf dem Dock.
- *Wenn der Akkustand sehr niedrig ist:* Möglicherweise wird ein Bild der Apple Watch Magnetic Fast Ladegerät-auf-USB-C-Kabel oder magnetisches Ladekabel für die Apple Watch und das Symbol für niedrigen Batteriestand  auf dem Display. Weitere Informationen finden Sie im Apple Support-Artikel [Wenn Ihre Apple Watch nicht lädt oder sich nicht einschalten lässt](#).

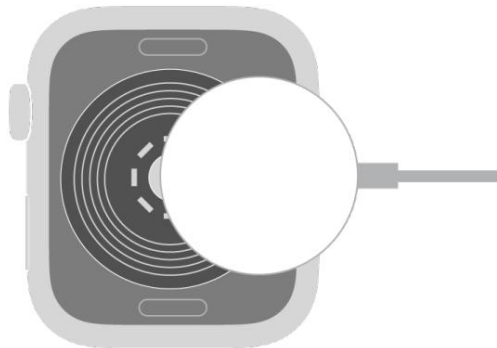
Apple Watch Series 7



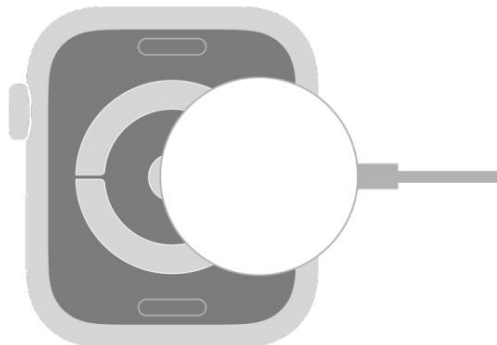
Apple Watch Series 6



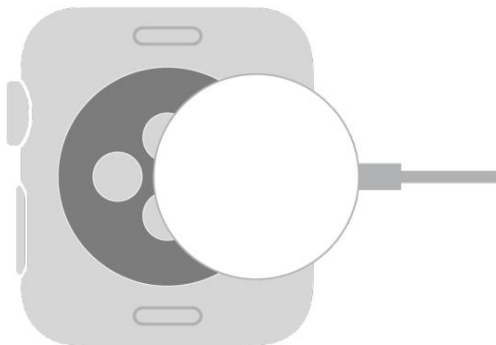
Apple Watch SE



Apple Watch Series 4 und Apple Watch Series 5



Apple Watch Series 3



WARNUNG: Wichtige Sicherheitsinformationen zur Batterie und zum Laden der Apple Watch finden Sie unter [Wichtige Sicherheitsinformationen](#).

Überprüfen Sie die verbleibende Leistung

Um die verbleibende Akkuladung anzuzeigen, berühren und halten Sie den unteren Bildschirmrand und wischen Sie dann nach oben, um das Kontrollzentrum zu öffnen. Um die verbleibende Akkuladung schneller zu überprüfen, fügen Sie dem Zifferblatt eine Akkukomplikation hinzu. Siehe [Zifferblatt anpassen](#).



Verhindern, dass Apps im Hintergrund aktualisiert werden

Wenn Sie zu einer neuen App wechseln, bleibt die zuvor verwendete App nicht geöffnet und belegt keine Systemressourcen, sie kann jedoch im Hintergrund weiterhin „aktualisiert“ werden, d. h. sie sucht nach Updates und neuen Inhalten.

Das Aktualisieren von Apps im Hintergrund verbraucht Strom. Um die Akkulaufzeit zu maximieren, können Sie diese Option deaktivieren.

1. Öffnen Sie die App „Einstellungen“ auf Ihrer Apple Watch.
2. Gehen Sie zu Allgemein > App-Aktualisierung im Hintergrund.
3. Deaktivieren Sie die Hintergrundaktualisierung, um die Aktualisierung aller Apps zu verhindern. Oder scrollen Sie nach unten. Deaktivieren Sie dann die Aktualisierung für einzelne Apps.


Hinweis: Apps mit Komplikationen auf dem aktuellen Zifferblatt werden weiterhin aktualisiert, auch wenn die Einstellung für die Hintergrundaktualisierung der App deaktiviert ist.

Sparen Sie Strom, wenn der Akku schwach ist

Sie können Ihre Apple Watch in den Energiesparmodus versetzen, um die verbleibende Akkuleistung zu schonen. Die Apple Watch zeigt weiterhin die Uhrzeit an, Sie können jedoch keine Apps verwenden.

1. Berühren und halten Sie den unteren Bildschirmrand und wischen Sie dann nach oben, um das Kontrollzentrum zu öffnen.
2. Tippen Sie auf den Batterieprozentstapel und ziehen Sie dann den Schieberegler für die Gangreserve nach rechts.




 **Tipp:** Wenn Sie batteriebetriebene Geräte wie AirPods über Bluetooth mit Ihrer Apple Watch verbunden haben, wird deren verbleibende Ladung auf diesem Bildschirm angezeigt.

Wenn die Akkuladung auf 10 Prozent oder weniger sinkt, benachrichtigt Sie Ihre Apple Watch und gibt Ihnen die Möglichkeit, in den Energiesparmodus zu wechseln.



Wenn der Akku Ihrer Apple Watch fast leer ist, wechselt sie automatisch in den Energiesparmodus.

 **Tipp:** Tipps zum Maximieren der Akkulaufzeit finden Sie unter „[Maximieren der Akkulaufzeit und Lebensdauer](#)“ auf der Apple-Website.

Kehren Sie zum normalen Energiemodus zurück

Starten Sie Ihre Apple Watch neu – halten Sie die Seitentaste gedrückt, bis das Apple-Logo angezeigt wird.

Der Akku muss mindestens 10 Prozent geladen sein, damit Ihre Apple Watch neu gestartet werden kann.

Überprüfen Sie die Zeit seit der letzten Aufladung

1. Öffnen Sie die App „Einstellungen“ auf Ihrer Apple Watch.
2. Tippen Sie auf „Batterie“.

Der Batteriebildschirm zeigt den verbleibenden Batteriestand in Prozent, ein Diagramm mit detaillierten Informationen zum jüngsten Ladeverlauf der Batterie und Informationen zum letzten Ladezeitpunkt der Batterie.

Überprüfen Sie den Batteriezustand

Sie können die Kapazität Ihres Apple Watch-Akkus im Vergleich zum Neuzustand ermitteln.

1. Öffnen Sie die App „Einstellungen“ auf Ihrer Apple Watch.
2. Tippen Sie auf „Batterie“ und dann auf „Batteriezustand“.

Die Apple Watch benachrichtigt Sie, wenn die Batteriekapazität deutlich nachlässt, sodass Sie Ihre Serviceoptionen prüfen können.

Verwenden Sie ein optimiertes Laden der Batterie

Um die Alterung der Batterie zu reduzieren, nutzt die Apple Watch maschinelles Lernen auf dem Gerät, um Ihre täglichen Laderoutinen zu erlernen. So kann sie warten, bis der Ladevorgang über 80 Prozent hinaus abgeschlossen ist, bis Sie sie brauchen.


1. Öffnen Sie die App „Einstellungen“ auf Ihrer Apple Watch.
2. Tippen Sie auf „Batterie“ und dann auf „Batteriezustand“.
3. Aktivieren Sie die optimierte Akkuladung.

Apple Watch einschalten und aktivieren



Schalten Sie Ihre Apple Watch ein und aus

- **Einschalten:** Wenn Ihre Apple Watch ausgeschaltet ist, halten Sie die Seitentaste gedrückt, bis das Apple-Logo erscheint (möglicherweise wird zunächst für kurze Zeit ein schwarzer Bildschirm angezeigt).
Das Zifferblatt wird angezeigt, wenn die Apple Watch eingeschaltet ist.
- **Ausschalten:** Normalerweise lässt du deine Apple Watch immer eingeschaltet, aber wenn du sie ausschalten musst
Um es auszuschalten, halten Sie die Seitentaste gedrückt, bis die Schieberegler angezeigt werden, und ziehen Sie dann den Schieberegler „Ausschalten“ nach rechts.

 **Tip:** Sie können Ihre Apple Watch während des Ladevorgangs nicht ausschalten. So schalten Sie Ihre Apple Watch, trennen Sie sie zuerst vom Ladegerät.

Immer an (nur Apple Watch Series 5, Apple Watch Series 6 und neuer)



Mit „Always On“ zeigt die Apple Watch das Zifferblatt und die Uhrzeit auch dann an, wenn Ihr Handgelenk unten ist. Wenn Sie Ihr Handgelenk heben, funktioniert die Apple Watch vollständig.


1. Öffnen Sie die App „Einstellungen“ auf Ihrer Apple Watch.
2. Tippen Sie auf „Anzeige & Helligkeit“ und dann auf „Immer an“.
3. Aktivieren Sie „Always On“ und tippen Sie dann auf die folgenden Optionen, um sie zu konfigurieren:
 - *Komplikationsdaten anzeigen*: Wählen Sie die Komplikationen aus, die Daten anzeigen, wenn Ihr Handgelenk ist ausgefallen.
 - *Benachrichtigungen anzeigen*: Wählen Sie die Benachrichtigungen aus, die sichtbar sind, wenn Ihr Handgelenk unten ist.
 - *Apps anzeigen*: Wählen Sie die Apps aus, die sichtbar sind, wenn Ihr Handgelenk unten ist.

Aktivieren Sie das Apple Watch-Display

Standardmäßig können Sie das Display der Apple Watch auf folgende Arten aktivieren:

- Heben Sie Ihr Handgelenk. Ihre Apple Watch wechselt wieder in den Ruhezustand, wenn Sie Ihr Handgelenk senken.
- Tippen Sie auf das Display oder drücken Sie die Digital Crown.
- Drehen Sie die Digital Crown nach oben.

Wenn Sie nicht möchten, dass Ihre Apple Watch aktiviert wird, wenn Sie Ihr Handgelenk heben oder die Digital Crown drehen, öffnen Sie die App „Einstellungen“ auf Ihrer Apple Watch, gehen Sie zu „Anzeige & Helligkeit“ und deaktivieren Sie „Beim Anheben des Handgelenks aktivieren“ und „Beim Drehen der Krone aktivieren“.

 **Tipp:** Um vorübergehend zu verhindern, dass Ihre Apple Watch aktiviert wird, wenn Sie Ihr Handgelenk heben, Verwenden Sie [den Theaternodus](#).

Wenn Ihre Apple Watch beim Anheben des Handgelenks nicht aktiviert wird, überprüfen Sie, ob Sie [die richtige Ausrichtung für Handgelenk und Uhr gewählt haben](#). Wenn Ihre Apple Watch beim Tippen auf das Display oder Drücken bzw. Drehen der Digital Crown nicht aktiviert wird, [muss sie möglicherweise aufgeladen werden](#).

Zurück zum Zifferblatt

Sie können wählen, wie lange es dauert, bis die Apple Watch von einer geöffneten App zum Zifferblatt zurückkehrt.

1. Öffnen Sie die App „Einstellungen“ auf Ihrer Apple Watch.
2. Gehen Sie zu „Allgemein“ > „Zurück zur Uhr“, scrollen Sie nach unten und wählen Sie aus, wann Ihre Apple Watch zum Zifferblatt zurückkehren soll: „Immer“, „Nach 2 Minuten“ oder „Nach 1 Stunde“.
3. Sie können auch zum Zifferblatt zurückkehren, indem Sie die Digital Crown drücken.

Standardmäßig gilt die gewählte Einstellung für alle Apps. Sie können jedoch für jede App eine eigene Zeit festlegen. Tippen Sie dazu auf diesem Bildschirm auf eine App, dann auf „Benutzerdefiniert“ und wählen Sie eine Einstellung.

Aufwachen mit Ihrer letzten Aktivität

Bei einigen Apps können Sie die Apple Watch so einstellen, dass sie Sie zu dem Punkt zurückbringt, an dem Sie sich vor dem Ruhezustand befanden. Zu diesen Apps gehören Hörbücher, Karten, Achtsamkeit, Musik, Aktueller Titel, Podcasts, Stoppuhr, Timer, Sprachmemos, Walkie-Talkie und Training.

1. Öffnen Sie die App „Einstellungen“ auf Ihrer Apple Watch.
2. Gehen Sie zu Allgemein > Zurück zur Uhr, scrollen Sie nach unten und tippen Sie auf eine App. Aktivieren Sie dann „Zurück zur App“.

Um zum Zifferblatt zurückzukehren, beenden Sie einfach Ihre aktuelle Aktivität in der App, z. B. einen Podcast, beenden Sie eine Route in Maps oder löschen Sie einen Timer.

Sie können auch die Apple Watch-App auf Ihrem iPhone öffnen, auf „Meine Uhr“ tippen und dann zu „Allgemein“ > „Zurück zur Uhr“ gehen.

Das Display der Apple Watch länger eingeschaltet lassen

Sie können das Display länger eingeschaltet lassen, wenn Sie Ihre Apple Watch durch Tippen aktivieren.

1. Öffnen Sie die App „Einstellungen“ auf Ihrer Apple Watch.
2. Tippen Sie auf „Anzeige & Helligkeit“, dann auf „Weckdauer“ und anschließend auf „70 Sekunden lang weckbar“.

Apple Watch sperren oder entsperren

Apple Watch entsperren

Sie können die Apple Watch manuell entsperren, indem Sie den Passcode eingeben, oder sie so einstellen, dass sie automatisch entsperrt wird, wenn Sie Ihr iPhone entsperren.

- *Geben Sie den Passcode ein:* Wecken Sie die Apple Watch auf und geben Sie dann den Passcode der Uhr ein.

- *Entsperren Sie die Apple Watch, wenn Sie Ihr iPhone entsperren:* Öffnen Sie die App „Einstellungen“ auf Ihrem iPhone. Tippen Sie auf der Apple Watch auf „Passcode“ und aktivieren Sie dann „Mit iPhone entsperren“.

Sie können auch die Apple Watch-App auf Ihrem iPhone öffnen, auf „Meine Uhr“ und dann auf „Passcode“ tippen und dann „Mit iPhone entsperren“ aktivieren.

Zum Entsperren muss sich Ihr iPhone in normaler Bluetooth-Reichweite (ca. 10 Meter) zu Ihrer Apple Watch befinden. Falls Bluetooth auf der Apple Watch deaktiviert ist, geben Sie zum Entsperren den Passcode auf der Apple Watch ein.

- 💡 **Tipp:** Ihr Apple Watch-Passcode kann sich von Ihrem iPhone-Passcode unterscheiden. Es ist besser, unterschiedliche Passwörter zu verwenden.




Ändern Sie Ihren Passcode

Sie können den Passcode, den Sie bei der Ersteinrichtung Ihrer Apple Watch erstellt haben, folgendermaßen ändern:

1. Öffnen Sie die App „Einstellungen“ auf Ihrer Apple Watch.
2. Tippen Sie auf „Passcode“, dann auf „Passcode ändern“ und folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

Sie können auch die Apple Watch-App auf Ihrem iPhone öffnen, auf „Meine Uhr“ und dann auf „Passcode“ tippen, dann auf „Passcode ändern“ tippen und den Anweisungen auf dem Bildschirm folgen.

 **Tipp:** Um einen Passcode mit mehr als vier Ziffern zu verwenden, öffnen Sie die App „Einstellungen“ auf Ihrer Apple Watch. Tippen Sie auf der Apple Watch auf „Passcode“ und deaktivieren Sie „Einfacher Passcode“.

Schalten Sie den Passcode aus

1. Öffnen Sie die App „Einstellungen“ auf Ihrer Apple Watch.
2. Tippen Sie auf „Passcode“ und dann auf „Passcode deaktivieren“.

Sie können auch die Apple Watch-App auf Ihrem iPhone öffnen, auf „Meine Uhr“, „Passcode“ und dann auf „Passcode deaktivieren“ tippen.

Hinweis: Wenn Sie Ihren Passcode deaktivieren, können Sie [Apple Pay nicht auf Ihrer Apple Watch verwenden](#).

Automatisch sperren

Standardmäßig wird Ihre Apple Watch automatisch gesperrt, wenn Sie sie nicht tragen. So ändern Sie die Einstellung für die Handgelenkerkennung:


1. Öffnen Sie die App „Einstellungen“ auf Ihrer Apple Watch.
2. Tippen Sie auf „Passcode“ und schalten Sie dann die Handgelenkerkennung ein oder aus.


Das Deaktivieren der Handgelenkerkennung wirkt sich auf diese Apple Watch-Funktionen aus:

- Wenn Sie Apple Pay auf Ihrer Apple Watch verwenden, werden Sie aufgefordert, Ihre Passcode, wenn Sie auf die Seitentaste doppelklicken, um die Zahlung zu autorisieren.
- Einige Aktivitätsmessungen sind nicht verfügbar.
- Herzfrequenzmessung und Benachrichtigungen sind deaktiviert.
- Die Apple Watch wird nicht mehr automatisch gesperrt und entsperrt.
- Die Apple Watch SE und die Apple Watch Series 4 und neuere Modelle tätigen nicht automatisch einen Notruf, selbst wenn sie einen schweren Sturz erkannt haben.




Manuell sperren

1. Berühren und halten Sie den unteren Bildschirmrand und wischen Sie dann nach oben, um das Kontrollzentrum zu öffnen.
2. Tippen Sie  auf .

Hinweis: Um Ihre Apple Watch manuell zu sperren, müssen Sie die Handgelenkerkennung deaktivieren. (Öffnen Sie die App „Einstellungen“ auf Ihrer Apple Watch,  tippen Sie auf „Code“ und deaktivieren Sie dann die Handgelenkerkennung.)

Sie müssen Ihren Passcode eingeben, wenn Sie das nächste Mal versuchen, Ihre Apple Watch zu verwenden.

Sie können Ihren Bildschirm auch sperren, um versehentliches Tippen während des Trainings zu vermeiden. Wischen Sie in der Trainings-App Ihrer Apple Watch einfach  nach rechts und tippen Sie anschließend auf „Sperren“. Wenn Sie ein Schwimmtraining starten, sperrt Ihre Apple Watch den Bildschirm automatisch mit der Wassersperre.

Wenn Sie Ihr Passwort vergessen haben


Wenn Sie Ihr Passwort vergessen haben, müssen Sie Ihre Apple Watch löschen. Dazu haben Sie folgende Möglichkeiten:

- Trennen Sie Ihre Apple Watch von Ihrem iPhone, um Ihre Apple Watch-Einstellungen zu löschen und Passcode und koppeln Sie es dann erneut.
- [Setzen Sie Ihre Apple Watch zurück](#) und koppeln Sie sie erneut mit Ihrem iPhone.

Weitere Informationen finden Sie unter [Wenn Sie Ihren Passcode vergessen haben](#).

Apple Watch nach 10 Entsperrversuchen löschen

Um Ihre Daten zu schützen, falls Ihre Uhr verloren geht oder gestohlen wird, können Sie die Apple Watch so einstellen, dass ihre Daten nach 10 aufeinanderfolgenden Entsperrversuchen mit dem falschen Passwort gelöscht werden.

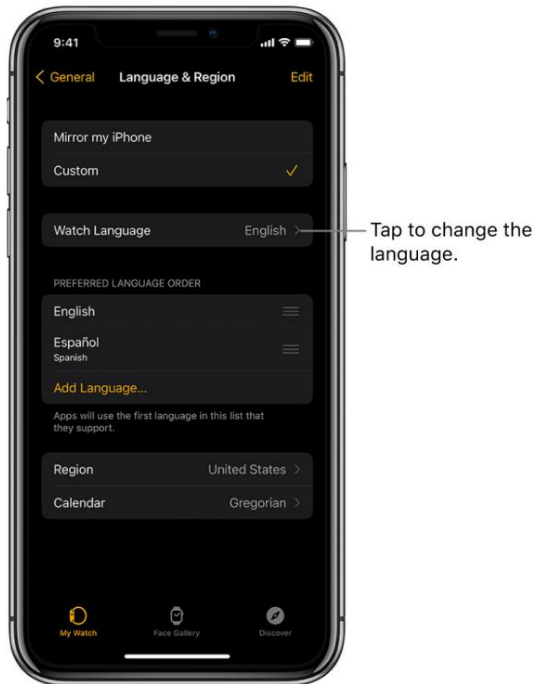
1. Öffnen Sie die App „Einstellungen“ auf Ihrer  Apple Watch.
2. Tippen Sie auf „Passcode“ und aktivieren Sie dann „Daten löschen“.

Wenn Sie einen Mac mit macOS 10.12 oder höher haben, können Sie [Ihren Computer mit Ihrer Apple Watch entsperren](#).

Sprache und Ausrichtung auf der Apple Watch ändern

Sprache oder Region auswählen

1. Öffnen Sie die Apple Watch-App auf Ihrem iPhone.
2. Tippen Sie auf Meine Uhr, gehen Sie zu Allgemein > Sprache & Region, tippen Sie auf Benutzerdefiniert und dann auf Uhr Sprache.



Wechseln Sie die Handgelenke oder die Ausrichtung der Digital Crown

Wenn Sie Ihre Apple Watch an Ihr anderes Handgelenk legen möchten oder die Digital Crown lieber auf der anderen Seite haben möchten, passen Sie Ihre Ausrichtungseinstellungen so an, dass Ihre Apple Watch durch Anheben Ihres Handgelenks aktiviert wird und die Digital Crown sich in die erwartete Richtung bewegt.

1. Öffnen Sie die App „Einstellungen“ auf Ihrer Apple Watch.
2. Gehen Sie zu Allgemein > Ausrichtung.

Sie können auch die Apple Watch-App auf Ihrem iPhone öffnen, auf „Meine Uhr“ tippen und dann zu „Allgemein“ > „Uhrenausrüstung“ gehen.



Apple Watch-Armbänder entfernen, wechseln und befestigen

Befolgen Sie diese allgemeinen Anweisungen zum Entfernen, Wechseln und Befestigen von Bändern.

Stellen Sie sicher, dass Sie ein Armband verwenden, das der Gehäusegröße Ihrer Apple Watch entspricht. Sie können ein Armband, das für die Apple Watch (1. Generation) oder die Apple Watch Series 1, 2 und 3 entwickelt wurde, mit der Apple Watch Series 4, Apple Watch Series 5, Apple Watch SE, Apple Watch Series 6 und Apple Watch Series 7 verwenden, solange die Größen kompatibel sind. Armbänder für 38-mm-, 40-mm- und 41-mm-Gehäuse sind miteinander kompatibel, ebenso wie Armbänder für 42-mm-, 44-mm- und 45-mm-Gehäuse.

Die meisten Armbänder für die Apple Watch Series 4, Apple Watch Series 5, Apple Watch SE, Apple Watch Series 6 und Apple Watch Series 7 sind mit allen Vorgängermodellen der Apple Watch kompatibel. Die Armbänder „Solo Loop“ und „Braided Solo Loop“ wurden speziell für die Apple Watch Series 4, Apple Watch Series 5, Apple Watch SE, Apple Watch Series 6 und Apple Watch Series 7 entwickelt. Armbänder für ältere Apple Watch-Modelle sind auch mit der Apple Watch Series 4, Apple Watch Series 5, Apple Watch SE, Apple Watch Series 6 und Apple Watch Series 7 kompatibel.

Bänder entfernen und wechseln

1. Drücken Sie die Armbandriegelungstaste auf Ihrer Apple Watch.
2. Schieben Sie das Band hinüber, um es zu entfernen, und schieben Sie dann das neue Band hinein.

Drücken Sie das Armband niemals mit Gewalt in den Schlitz. Sollten Sie Probleme beim Einsetzen oder Entfernen des Armbands haben, drücken Sie die Armbandriegelungstaste erneut.



Befestigen Sie ein Band

Für eine optimale Leistung sollte Ihre Apple Watch eng an Ihrem Handgelenk anliegen.

Für optimale Ergebnisse benötigt die Rückseite deiner Apple Watch Hautkontakt für Funktionen wie Handgelenkserkennung, haptische Benachrichtigungen und den Herzfrequenzsensor. Trage deine Apple Watch mit der richtigen Passform – nicht zu eng, nicht zu locker und mit ausreichend Platz für deine Haut zum Atmen – für ein angenehmes Tragegefühl und optimale Sensorleistung. Die Sensoren funktionieren außerdem nur, wenn du deine Apple Watch oben am Handgelenk trägst.

Weitere Informationen finden Sie in den Apple Support-Artikeln „[Tragen Ihrer Apple Watch](#)“ und „[Wechseln Ihres Apple Watch-Armbands](#)“.

Beeil dich

Bleiben Sie fit mit der Apple Watch

Die Apple Watch kann Ihre Aktivitäten und Trainingseinheiten verfolgen und Sie durch sanfte Erinnerungen und freundschaftliche Wettbewerbe dazu ermutigen, ein aktiveres Leben zu führen.




Schließen Sie jeden Ring

Deine Apple Watch zeichnet auf, wie viel du dich bewegst, wie oft du aufstehst und wie lange du täglich trainierst. Setze dir Ziele in der Aktivitäts-App und überprüfe deine Fortschritte im Tagesverlauf. Scrolle nach unten, um weitere Details wie deine Gesamtschritte und die Distanz anzuzeigen. Die Apple Watch informiert dich, wenn du ein Ziel erreicht hast.



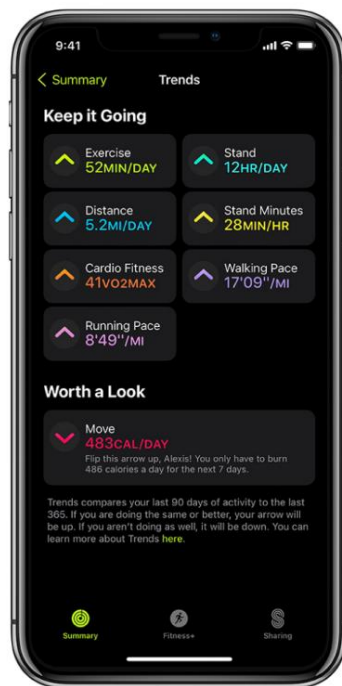
Starten Sie ein Training

Öffnen Sie die Workout-App , Tippen Sie dann auf die gewünschte Trainingsart – etwas Aktives wie beim Laufen, Schwimmen oder vielleicht auch beim entspannteren Yoga- oder Tai-Chi-Training. Ihre Statistiken werden auf einem Bildschirm angezeigt, sodass Sie während des Trainings Ihren Fortschritt auf einen Blick überprüfen können. Falls Sie vergessen, vor dem Gehen, Laufen oder Schwimmen ein Training zu starten, ist das kein Problem. Die Apple Watch schlägt Ihnen vor, die Workout-App zu öffnen und rechnet Ihnen die bereits absolvierten Übungen an.



Konzentrieren Sie sich auf Ihre Fitness

In watchOS 8 können Sie mit der neuen Fokus-Funktion Ablenkungen ausblenden. Richten Sie vor Beginn eines intensiven Trainings einen Fitness-Fokus auf Ihrem iPhone ein und aktivieren Sie ihn, um im Moment zu bleiben und nur die Benachrichtigungen zuzulassen, die Sie wirklich brauchen.



Wie geht es dir?

Ihre aktuellen Aktivitätsstatistiken sehen gut aus, aber wie schneiden sie im Vergleich zum Vorjahr ab? Die Trendfunktion gibt Ihnen Auskunft. Öffnen Sie die Fitness-App auf Ihrem iPhone, tippen Sie auf die Registerkarte „Zusammenfassung“ und wischen Sie nach oben, um zu sehen, wie sich Ihre Aktivitätsstatistik entwickelt. So können Sie weitermachen oder die Leistung verbessern.

Weitere Informationen zur Apple Watch als Fitnesspartner finden Sie unter „Tägliche [Aktivitäten mit der Apple Watch verfolgen](#)“, „[Ein Training starten](#)“, „[Fokus verwenden](#)“ und „[Ihre Trends überprüfen](#)“.

Behalten Sie Ihre Gesundheit im Auge

Verfolgen Sie wichtige Gesundheitsinformationen mit der Apple Watch

Ihre Apple Watch kann Ihnen dabei helfen, Ihre Schlafziele zu erreichen, wichtige Informationen zu Ihrem Herzen zu verfolgen, Ihren Blutsauerstoffgehalt zu überprüfen und Sie zum Händewaschen anzuhalten.



Priorisieren Sie Ihren Schlaf

Mit der Apple Watch kannst du einen Schlafplan erstellen, deinen Schlaf verfolgen, deine Atemfrequenz messen und deine Schlafrends im Laufe der Zeit dokumentieren. Öffne einfach die Health App auf deinem iPhone und erstelle einen Schlafplan. Trage deine Uhr dann im Bett – die Apple Watch erledigt den Rest.



Erhalten Sie Benachrichtigungen zur Herzgesundheit

Sie können Benachrichtigungen der Herzfrequenz-App auf Ihrer Apple Watch **aktivieren**, um Sie auf hohe oder niedrige Herzfrequenzen aufmerksam zu machen. Die Benachrichtigung bei unregelmäßigem Herzrhythmus auf der Apple Watch kann Sie auch warnen, wenn ein unregelmäßiger Rhythmus erkannt wird, der auf Vorhofflimmern hindeutet. Öffnen Sie die Apple Watch-App auf Ihrem iPhone, gehen Sie zu „Meine Uhr“ und tippen Sie auf „Herz“. Aktivieren Sie „Hohe Herzfrequenz“ oder „Niedrige Herzfrequenz“, legen Sie einen Herzfrequenz-Schwellenwert fest und aktivieren Sie die Benachrichtigungen bei unregelmäßigem Herzrhythmus.



Nehmen Sie sich einen Moment Zeit zum Nachdenken

Kümmern Sie sich um Ihr geistiges Wohlbefinden. Die neue „Reflect“-Funktion in der Mindfulness-App enthält schriftliche **Hinweise** und beruhigende, energiegeladene Animationen, die Ihnen helfen, präsenter und achtsamer zu sein.



Waschen Sie Ihre Hände gründlich

Aktivieren Sie das Händewaschen in der Apple Watch-App auf dem iPhone, und Ihre Apple Watch fordert Sie auf, 20 Sekunden lang weiterzumachen, die von globalen Gesundheitsorganisationen empfohlene Zeit.

Ihre Uhr kann Sie auch benachrichtigen, wenn Sie sich innerhalb weniger Minuten nach Ihrer Rückkehr nach Hause nicht die Hände gewaschen haben.



Verfolgen Sie Ihren Menstruationszyklus

Mit der Zyklustracking-App protokollieren Sie täglich Informationen zu Ihrem Menstruationszyklus. Die App nutzt diese Informationen, um Vorhersagen zu Periode und Fruchtbarkeitsfenster zu erstellen. Die App kann auch Herzfrequenzdaten der Apple Watch verwenden, um die Vorhersagen zu verbessern.

Möchten Sie mehr erfahren? Beginnen Sie mit „[Schlaf mit der Apple Watch verfolgen](#)“, „[Herzfrequenz überprüfen](#)“, „[Reflektions- oder Atemsitzung starten](#)“, „[Händewaschen einrichten](#)“ und „[Zyklus-Tracking auf der Apple Watch verwenden](#)“.

Nicht alle Funktionen sind in allen Regionen und bei allen Modellen verfügbar.

Den Kontakt halten

Bleiben Sie mit der Apple Watch in Verbindung

Mit der Apple Watch können Sie ganz einfach mit Freunden, Familie und Kollegen kommunizieren, auch wenn Sie Ihr iPhone nicht bei sich haben.



Senden Sie eine Nachricht direkt von Ihrem Handgelenk

Beantworten Sie schnell eine Nachricht mit Siri. Wenn die Apple Watch mit WLAN oder Mobilfunk verbunden ist, heben Sie einfach Ihr Handgelenk und sagen Sie: „Sag Julie, ich bin in fünf Minuten da.“ Oder berühren und halten Sie die Nachricht, um Ihrem Freund mit einer Tapback-Antwort einen Daumen hoch zu geben.



Einen Anruf tätigen

Nutze Siri für einen schnellen Anruf. Mit einer Apple Watch mit Mobilfunk- oder WLAN-Verbindung hebst du einfach dein Handgelenk und sagst „Ruf Mama an“. Bei WLAN reicht ein einfaches „FaceTime Mama“.




Kündigen Sie Ihre Abreise an

Triffst du einen Freund? Die Apple Watch kann ihn darüber informieren, dass du unterwegs bist. Öffne die App „Personen suchen“ und tippe auf deinen Freund. Scrolle nach oben, tippe auf „*[Name deines Freundes] benachrichtigen*“ und wähle dann aus, ob dein Freund benachrichtigt werden soll, wenn du deinen Standort verlässt.



Möchten Sie es teilen?

In watchOS 8 kannst du jedes Foto auf deiner Apple Watch teilen – dein Lieblingsfoto, das du vom iPhone synchronisiert hast, oder eines von mehreren Bildern aus einer Erinnerung. Wähle einfach ein Foto aus, tippe darauf , und teile es dann über Nachrichten oder Mail.

Weitere Informationen finden Sie unter [„Nachrichten senden“](#), [„Telefonanrufe tätigen“](#), [„Wegbeschreibungen abrufen oder einen Freund kontaktieren“](#) und [„Ein Foto teilen“](#).

Nicht alle Funktionen sind in allen Bereichen verfügbar.