

## Einführung in die Apple Watch – Version watchOS 26

<https://support.apple.com/de-de/guide/watch/apd1456230aa/26/watchos/26>

Die Einrichtung und Verwendung der Apple Watch dauert nur wenige Minuten.




### Apple Watch mit dem iPhone koppeln

Zum Einrichten der Apple Watch legst du sie so an, dass sie das Handgelenk eng umschließt. Anschließend hältst du die Seitentaste gedrückt, um die Watch einzuschalten. Lege dein iPhone in die Nähe der Watch und folge den angezeigten Anleitungen. Um eine Apple Watch für eine Person in deiner Familie vorzubereiten, die kein iPhone besitzt, tippe auf „Für ein Familienmitglied konfigurieren“.



### Zifferblatt auswählen

Die Apple Watch bietet Zifferblätter, die sowohl stilvoll als auch funktional sind. Lege den Finger auf das Display und streiche dann nach links oder rechts über das Display, um zu einem anderen Zifferblatt zu wechseln. Wenn du noch mehr Zifferblätter sehen möchtest, streiche nach links,

bis  angezeigt wird. Tippe auf diese Taste und scrolle durch die Zifferblätter. Tippe auf „Hinzufügen“, passe das Zifferblatt gegebenenfalls an, und drücke die Digital Crown, um es zu verwenden.



### Apps öffnen

Auf deiner Apple Watch sind zahlreiche Apps installiert, damit du den Überblick über deine Gesundheit, dein Training und deine Kontakte behältst. Drücke zum Öffnen einer App die Digital Crown und tippe dann auf die entsprechende App. Um zum Home-Bildschirm zurückzukehren, drückst du erneut die Digital Crown. Du kannst auf der Apple Watch weitere Apps aus dem App Store laden.



Einstellungen schnell ändern

Im Kontrollzentrum hast du direkten Zugriff auf den Stummmodus, „Bitte nicht stören“, WLAN, Taschenlampe und vieles mehr – genau wie auf dem iPhone. Drücke die [Seitentaste](#), um das Kontrollzentrum zu öffnen.

### Apple Watch mit dem iPhone konfigurieren und koppeln

Um deine Apple Watch zu verwenden, musst du sie mit deinem iPhone koppeln. Die Systemassistenten auf dem iPhone und der Apple Watch arbeiten zusammen und helfen dir beim Koppeln und Konfigurieren deiner Watch.

**ACHTUNG:** Lies [Wichtige Informationen zur Sicherheit für die Apple Watch](#), bevor du die Apple Watch verwendest, um Verletzungen zu vermeiden.

Voraussetzungen

Um eine Apple Watch einzurichten und zu verwenden, benötigst du Folgendes:

- Apple Watch SE, Apple Watch Series 6, Apple Watch Ultra oder neuer mit watchOS 26 (oder neuer)
- iPhone 11 (oder neuer) mit iOS 26 (oder neuer)

Weitere Informationen findest du in den Apple Support-Artikeln [Apple Watch bestimmen](#) und [iPhone-Modell bestimmen](#).

Vorbereitende Schritte

- *iPhone auf die neueste iOS-Version aktualisieren:* Öffne die App „Einstellungen“ auf dem iPhone, tippe auf „Allgemein“ und anschließend auf „Softwareupdate“.
- *Sicherstellen, dass Bluetooth auf dem iPhone aktiviert ist und das iPhone mit einem WLAN oder Mobilfunknetz verbunden ist:* Um dies zu prüfen, streiche auf dem iPhone-Bildschirm von oben rechts nach unten, um das Kontrollzentrum zu öffnen. Stelle sicher, dass

„Bluetooth“  und „WLAN“  (oder „Mobilfunk“ ) markiert sind.

Schritt 1: Apple Watch einschalten und koppeln

**Tipp:** Wenn du Probleme beim Lesen des Displays deiner Apple Watch bzw. deines iPhone hast, kann dir VoiceOver oder Zoom helfen – auch während der Konfiguration. Weitere Informationen findest du unter [Mit VoiceOver einrichten](#) oder [Zoom verwenden](#).

1. Lege deine Apple Watch an. [Passe das Armband der Apple Watch an oder wähle eine entsprechende Bandgröße](#), sodass es eng, aber bequem anliegt.
2. Drücke und halte die Seitentaste gedrückt, bis das Apple-Logo angezeigt wird, um die Apple Watch einzuschalten.

Wenn sich die Apple Watch nicht einschaltet, musst du möglicherweise erst noch [die Batterie aufladen](#).

3. Halte das iPhone dicht an die Apple Watch und warte, bis der Bildschirm zum Koppeln der Apple Watch auf dem iPhone angezeigt wird. Tippe dann auf „Fortfahren“.

Du kannst auch die Apple Watch-App  auf dem iPhone öffnen und auf „Neue Apple Watch koppeln“ tippen.

4. Tippe auf „Für mich selbst konfigurieren“.
5. Positioniere das iPhone nach einer entsprechenden Aufforderung so, dass deine Apple Watch im Sucher der Apple Watch-App zu sehen ist. Jetzt werden die beiden Geräte gekoppelt.

## Schritt 2: Apple Watch konfigurieren


1. Wenn dies deine erste Apple Watch ist, tippe auf „Apple Watch konfigurieren“ und folge den Anleitungen auf dem iPhone und der Apple Watch, um die Konfiguration abzuschließen.

Wenn du eine andere Apple Watch mit deinem aktuellen iPhone konfiguriert hast, wird ein Bildschirm mit einer Meldung wie „Dies wird deine neue Apple Watch“ angezeigt. Tippe auf „Apps & Daten“ und „Einstellungen“, um zu sehen, wie die Expresskonfiguration deine neue Watch konfiguriert. Tippe dann auf „Fortfahren“. Wenn du festlegen möchtest, wie deine neue Apple Watch eingerichtet wird, tippe auf „Einstellungen anpassen“. Wähle dann ein Backup von einer früheren Apple Watch, um es wiederherzustellen. Oder tippe auf „Als neue Apple Watch konfigurieren“, wenn du die Einstellungen deines neuen Geräts vollständig anpassen möchtest.

2. Befolge die angezeigten Anleitungen, um Folgendes zu konfigurieren:
  - Melde dich bei deinem Apple Account an.
  - Erstelle einen Code – entweder einen aus vier Ziffern bestehenden Standardcode oder einen langen Code, der sechs Ziffern erfordert.
  - Passe die Einstellungen für die Textgröße an, gib optional persönliche Daten wie Geburtsdatum und Größe ein (diese Daten werden für die Fitness- und Gesundheitsfunktionen verwendet) und wähle die Gesundheitsmitteilungen aus, die du erhalten möchtest.

Du kannst diese Einstellungen ändern, nachdem du deine Apple Watch konfiguriert hast.

## Schritt 3: Mobilfunkdienst aktivieren

Wenn du eine Apple Watch mit Mobilfunk hast, kannst du den Mobilfunkdienst während der Konfiguration jederzeit aktivieren. Alternativ kannst du das später in der Apple Watch-App  auf

dem iPhone tun. Weitere Informationen findest du unter [Mobilfunkdienst konfigurieren und verwenden](#).


iPhone und Apple Watch müssen den gleichen Netzbetreiber verwenden. Wenn du jedoch [eine Apple Watch für eine Person in deiner Familienfreigabegruppe konfigurierst](#), kannst du für diese Watch einen anderen Mobilfunkanbieter verwenden als für das iPhone, mit dem du die Watch verwaltest.

*Hinweis:* Mobilfunkdienste sind nicht in allen Ländern oder Regionen verfügbar.

Schritt 4: Geräte während der Synchronisierung nahe beieinander lassen

Auf der Apple Watch wird das Zifferblatt angezeigt, wenn die Synchronisierung beendet ist und die Watch verwendet werden kann.

Tippe auf „Lerne deine Apple Watch kennen“, um mehr über deine Watch zu erfahren, während die Synchronisierung ausgeführt wird. Du erfährst, welche neuen Funktionen es gibt, kannst dir direkt auf deinem iPhone Tipps für die Apple Watch ansehen und dieses Benutzerhandbuch lesen. Im Anschluss an die Konfiguration der Apple Watch kannst du diese Informationen finden, indem du die

Apple Watch-App  auf dem iPhone öffnest und auf „Entdecken“ tippst.



Probleme beim Koppeln?

- *Ein Zifferblatt wird angezeigt, während du zu koppeln versuchst:* Deine Apple Watch ist bereits mit einem iPhone gekoppelt. Du musst zuerst [alle Inhalte auf der Apple Watch löschen und die Einstellungen zurückzusetzen](#).


- *Die Kamera startet den Kopplungsvorgang nicht:* Tippe unten auf dem Bildschirm des iPhone auf „Apple Watch manuell koppeln“ und folge den Anleitungen auf dem Bildschirm.
- *Deine Apple Watch lässt sich nicht mit dem iPhone koppeln:* Weitere Informationen findest du im Apple Support-Artikel [Wenn die Apple Watch nicht mit dem iPhone verbunden bzw. gekoppelt ist.](#)

### Einführung in die Gesundheitsfunktionen auf der Apple Watch

Deine Apple Watch kann dich beim Erreichen deiner Schlafziele unterstützen, wichtige Informationen über dein Herz verfolgen, deine Gefühle und Stimmungen protokollieren, deine Medikamenteneinnahme erfassen, deinen Menstruationszyklus verfolgen und dich dazu auffordern, deine Hände zu waschen.




Gesunder Schlaf hat Priorität

Mit der App „Schlaf“  auf der Apple Watch kannst du einen Schlafplan erstellen, ein Ziel für deine Schlafdauer festlegen und dir dein aktuelles Schlafprotokoll ansehen. Öffne hierzu zuerst die App „Schlaf“ auf deiner Apple Watch und folge den angezeigten Anleitungen. Trage anschließend deine Watch beim Schlafen und die Apple Watch erledigt den Rest.

[Schlafdaten mit der Apple Watch erfassen](#)




## Mitteilungen zur Herzgesundheit

Du kannst in der App „Herzfrequenz“  auf deiner Apple Watch Mitteilungen aktivieren, die dich auf eine zu hohe oder zu niedrige Herzfrequenz sowie auf einen unregelmäßigen Herzrhythmus hinweisen, der ein Anzeichen für Vorhofflimmern sein könnte. Wenn bei dir bereits Vorhofflimmern diagnostiziert wurde, kannst du das Vorhofflimmern-Protokoll aktivieren, um eine Schätzung zu erhalten, wie häufig diese Art von Herzrhythmusstörungen aufgetreten ist. Du kannst auch Mitteilungen bei zu niedriger Cardiofitness aktivieren.

### [Herzgesundheit](#)




## Medikation im Blick behalten

Die App „Medikamente“  unterstützt dich dabei, deine Medikamente, Vitamine und Nahrungsergänzungsmittel zu erfassen. Füge deine Medikamente in der App „Health“ auf dem iPhone hinzu und protokolliere sie auf deiner Apple Watch.

### [Medikamente mit der Apple Watch erfassen](#)



## Gemütszustand protokollieren

Die App „Achtsamkeit“  unterstützt nicht nur achtsame Atmung und die Reflexion, sondern kann dir auch helfen, durch Identifikation deiner Gefühle ein emotionales Bewusstsein und




Widerstandsfähigkeit zu entwickeln. Öffne einfach die App „Achtsamkeit“, tippe auf „Gemütszustand“ und protokolliere deine momentane Gefühlslage und Tagesstimmung.

[Gemütszustand auf der Apple Watch protokollieren](#)



Menstruationszyklus verfolgen


Mit der App „Zyklusprotokoll“  hältst du tägliche Informationen zum Menstruationszyklus fest. Deine Apple Watch verwendet diese Informationen für Vorhersagen bezüglich der nächsten Periode und der fruchtbaren Phase. Zusätzlich zu den von dir aufgezeichneten Daten kann die App „Zyklusprotokoll“ Herzfrequenzdaten nutzen, um die Vorhersagen zu optimieren. Wenn du die Apple Watch jede Nacht beim Schlafen trägst, kann die App anhand der Temperatur am Handgelenk (bei [unterstützten Modellen](#)) bessere Vorhersagen zur Periode ermitteln und retrospektive Schätzungen zum Zeitpunkt des Eisprungs bereitstellen.

[App „Zyklusprotokoll“ auf der Apple Watch verwenden](#)

*Hinweis:* Die retrospektiven Schätzungen zum Zeitpunkt des Eisprungs sind nicht in allen Ländern oder Regionen verfügbar.



Täglichen Gesundheitszustand besser verstehen

Mit der App „Vitalzeichen“  kannst du deine nächtlichen Gesundheitsmesswerte schnell auf deiner Watch anzeigen. Dazu gehören: Herzfrequenz, Atemfrequenz, Temperatur am Handgelenk,



Sauerstoffgehalt im Blut\* und Schlafdauer. Wenn du deine Apple Watch beim Schlafen trägst, legt die App „Vitalzeichen“ einen typischen Bereich für jede deiner Gesundheitsmesswerten fest. Wenn sich mehrere Messwerte außerhalb des typischen Bereichs befinden, erhältst du eine Mitteilung sowie kontextuelle Informationen zu den potenziellen Gründen, wie zum Beispiel Medikamente oder Krankheiten.

#### [Vitalzeichen mit der Apple Watch aufzeichnen](#)

*Hinweis:* Bei Modellen der Apple Watch, die in den USA oder nach dem 18. Januar 2024 mit Artikelnummern gekauft wurden, die auf „LW/A“ enden, ist „Blutsauerstoff“ nicht in der App „Vitalzeichen“ verfügbar. Erfahre, wie du [deine Apple Watch identifizieren](#) kannst.

\*Nicht alle Funktionen sind in allen Regionen und auf allen Modellen verfügbar. Weitere Informationen findest du unter [Verfügbarkeit von watchOS Features](#).

#### Schlafdaten mit der Apple Watch erfassen

Mit der App „Schlaf“ auf der Apple Watch kannst du Schlafpläne erstellen, die dich dabei unterstützen, deine Schlafziele zu erreichen. Trage deine Apple Watch beim Schlafen, damit eine Schätzung der Zeit erfolgen kann, die du dich in den einzelnen Schlafphasen – REM-, Kern- und Tiefschlaf – befunden hast und wann du aufgewacht bist. Wenn du aufwachst, öffnest du die App „Schlaf“, um zu erfahren, wie lange du geschlafen hast. Außerdem kannst du dir die Schlaftrends der letzten 14 Tage ansehen.

**Siri:** Auf [unterstützten Modellen](#) kannst du zum Beispiel [Siri fragen](#): „Wie lange habe ich gestern Nacht geschlafen?“.(Nicht in allen Sprachen oder Regionen verfügbar.) Weitere Informationen findest du unter [Gesundheit und Fitness mit Siri im Auge behalten](#).

Liegt der Ladezustand der Apple Watch unter 30 Prozent, wenn du zu Bett gehst, wirst du aufgefordert, deine Watch aufzuladen. In der Begrüßung am Morgen siehst du die Restladung deiner Watch.




Wenn du zum ersten Mal einen Schlafplan erstellst, kannst du die folgenden allgemeinen Einstellungen festlegen:

- Schlafziel (wie viele Stunden du schlafen möchtest)

- Ob der Fokus „Schlafen“, der Ablenkungen vor dem Schlafengehen reduziert und dich vor Störungen im Schlaf schützt, aktiviert werden soll oder nicht
- Wann du dich vor dem Schlafengehen entspannen solltest, wodurch du eine Schlafenszeit-Erinnerung erhältst und der Fokus „Schlafen“ aktiviert wird
- Schlaferfassung, eine Funktion, die deine Bewegungen registriert, um Schlafphasen zu erkennen, wenn du deine Apple Watch zum Schlafen trägst.


*Hinweis:* Schlaferfassung ist mit watchOS 8 oder neuer verfügbar.


**Tipp:** Drücke zum Deaktivieren des Fokus „Schlafen“ die Digital Crown, um zum Zifferblatt zu gelangen. Drücke dann die Seitentaste, um das Kontrollzentrum zu öffnen, und tippe auf .

Du kannst aus mehrere Schlafpläne erstellen – beispielsweise einen für Wochentage und einen weiteren für die Wochenenden. Für jeden Plan kannst du Folgendes festlegen:

- Schlafenszeit und Aufwachzeit
- Weckton



Funktion „Schlaf“ auf der Apple Watch einrichten


1. Öffne die App „Schlaf“  auf deiner Apple Watch.
2. Folge den angezeigten Anleitungen.

Du kannst auch die App „Health“ auf dem iPhone öffnen, auf  tippen, dann auf „Schlaf“ und auf „Los gehts“ (unter „Schlaf“ konfigurieren“).

Nächsten Wecker ändern oder deaktivieren




1. Öffne die App „Schlaf“  auf deiner Apple Watch.
2. Tippe auf .

3. Zum Festlegen einer neuen Weckzeit tippst du auf die aktuelle Weckzeit, drehst die Digital Crown, um eine neue Uhrzeit einzustellen und tippst auf .



Wenn dich die Apple Watch morgens nicht wecken soll, deaktivierst du den Wecker.

4. Um die Vibration oder den Klingelton zu ändern, tippe auf „Töne & Haptik“ und wähle dann einen Klingelton aus.



**Tipp:** Wenn du möchtest, dass dein Wecker laut wiedergegeben wird, wenn der Stummmodus aktiviert ist, tippe auf „Stummmodus durchbrechen“.

Du kannst auch die App „Health“ auf dem iPhone öffnen, auf , dann auf „Schlaf“ und unter „Dein Zeitplan“ auf „Bearbeiten“ tippen, um deinen Schlafplan zu ändern.



Die Änderungen gelten nur für die nächste Weckzeit. Danach gilt wieder dein normaler Plan.


*Hinweis:* Du kannst den nächsten Wecker auch in der App „Wecker“  ausschalten. Tippe einfach auf den Wecker, der unter  angezeigt wird, und tippe auf „Heute Nacht überspringen“.

Schlafplan ändern oder hinzufügen

1. Öffne die App „Schlaf“  auf deiner Apple Watch.
2. Tippe auf .
3. Drehe die Digital Crown, um nach unten zu „Vollständiger Zeitplan“ zu scrollen, und führe einen der folgenden Schritte aus:
  - *Schlafplan ändern:* Tippe auf den aktuellen Plan.
  - *Schlafplan hinzufügen:* Tippe auf „Zeitplan für andere Tage hinzufügen“.
  - *Schlafziel ändern:* Tippe auf „Schlafziel“ und lege fest, wie lange du schlafen möchtest.
  - *Entspannungszeit ändern:* Tippe auf „Entspannung“ und lege fest, wie lange der Fokus „Schlafen“ aktiv sein soll, bevor du zu Bett gehst.


Mit dem Fokus „Schlafen“ werden das Display der Watch ausgeschaltet und Ablenkungen vor der geplanten Schlafenszeit reduziert.


4. Führe beliebige der folgenden Schritte aus:
  - *Tage für den Schlafplan festlegen:* Tippe auf deinen Plan und dann auf „Aktiv“. Wähle Tage aus und tippe auf .
  - *Aufweckzeit und Schlafenszeit anpassen:* Tippe auf deinen Plan, tippe auf „Aufwecken“ oder „Schlafenszeit“, drehe die Digital Crown, um eine neue Zeit festzulegen, und tippe auf .

- *Weckeroptionen festlegen:* Tippe auf deinen Plan und aktiviere oder deaktiviere die Option „Wecker“ und tippe auf „Töne & Haptik“, um einen Weckton auszuwählen.
- *Schlafplan entfernen oder Erstellung abbrechen:* Tippe auf deinen Plan und dann auf „Zeitplan löschen“ (unten auf dem Bildschirm), um einen vorhandenen Plan zu entfernen, oder auf , um die Erstellung eines neuen Plans abzubrechen.

Aktuelles Schlafprotokoll ansehen



Öffne die App „Schlaf“  auf deiner Apple Watch, um deinen Schlafindex, die Länge deiner einzelnen Schlafphasen, die Schlafdauer der letzten Nacht sowie den durchschnittlichen Schlaf der letzten 14 Tage anzuzeigen.

Zum Anzeigen deines Schlafprotokolls und des Schlafindex auf dem iPhone, gehe zur App „Health“ auf dem iPhone, tippe auf  und tippe dann auf „Schlaf“. Um weitere Details zu erhalten, tippe auf „Schlaf“ oder „Schlafindex“.

Schlafoptionen ändern

1. Öffne die App „Einstellungen“  auf deiner Apple Watch.
2. Tippe auf „Schlaf“ und passe die folgenden Einstellungen an:
  - *Beim Entspannen einschalten:* Standardmäßig beginnt der Fokus „Schlafen“ zu der Uhrzeit, die du in der App „Schlaf“ für die Entspannungszeit festgelegt ist. Wenn du den Fokus „Schlafen“ jedoch lieber manuell im Kontrollzentrum steuern möchtest, solltest du diese Option deaktivieren.
  - *Schlafbildschirm:* Das Display deiner Apple Watch und der Sperrbildschirm deines iPhone beschränken sich auf das Wesentliche, um Ablenkungen zu reduzieren.
  - *Zeit anzeigen:* Während der Fokus „Schlafen“ aktiv ist, werden auf dem iPhone und auf der Apple Watch Datum und Uhrzeit angezeigt.
3. Aktiviere oder deaktiviere die Optionen „Schlaferfassung“ und „Lade-Erinnerungen“.



Ist die Option „Schlaferfassung“ aktiviert, zeichnet die Apple Watch deinen Schlaf auf und fügt Schlafdaten zur App „Health“ auf deinem iPhone hinzu.

Wenn du die Option „Lade-Erinnerungen“ aktivierst, erinnert dich deine Apple Watch daran, deine Watch vor der Entspannungszeit zu laden, und dich zu benachrichtigen, wenn die Watch vollständig aufgeladen ist.

Du kannst diese Schlafoptionen auch auf deinem iPhone ändern. Öffne die Apple Watch-App auf dem iPhone, tippe auf „Meine Watch“ und anschließend auf „Schlaf“.

#### Atemfrequenz während des Schlafs prüfen


Deine Apple Watch kann deine Atemfrequenz während des Schlafs aufzeichnen. Dies kann dir Aufschluss über deinen allgemeinen Gesundheitszustand geben. Trage deine Watch beim Zubettgehen und führe die folgenden Schritte aus:

1. Öffne die App „Health“  auf deinem iPhone.
2. Tippe auf  und dann auf „Atemwege“.
3. Tippe auf „Atemfrequenz“ und dann auf „Weitere Atemfrequenz-Daten anzeigen“.

Der Eintrag „Schlaf“ zeigt den Verlauf deiner Atemfrequenz während des Schlafs.

*Hinweis:* Die Messungen der Funktion „Atemfrequenz“ sind nicht für medizinische Zwecke bestimmt.

#### Messungen der Atemfrequenz deaktivieren

1. Öffne die App „Einstellungen“  auf deiner Apple Watch.
2. Tippe auf „Datenschutz & Sicherheit“ und dann auf „Gesundheit“.
3. Tippe auf „Atemfrequenz“ und deaktiviere die Option „Atemfrequenz“.

Du kannst auch die Apple Watch-App auf dem iPhone öffnen, auf „Meine Watch“ > „Datenschutz“ tippen und anschließend die Option „Atemfrequenz“ deaktivieren.

Weitere Informationen über die App „Schlaf“ auf dem iPhone findest du unter [Schlafverlauf in der App „Health“ anzeigen](#) im iPhone – Benutzerhandbuch.

#### Herzgesundheit


Deine Apple Watch kann deinen Herzschlag überwachen und dir Mitteilungen senden, wenn Unregelmäßigkeiten festgestellt werden. Deine Apple Watch kann dir beispielsweise eine Mitteilung senden, wenn deine Herzfrequenz über oder unter einem bestimmten Grenzwert bleibt, nachdem du mindestens 10 Minuten inaktiv warst.

Du kannst Mitteilungen zur Herzfrequenz aktivieren, wenn du zum ersten Mal die App „Herzfrequenz“ verwendest, oder dies später tun.

Du kannst auch festlegen, dass du eine Mitteilung erhältst, wenn die Apple Watch einen unregelmäßigen Herzrhythmus feststellt, dessen Ursache ein Vorhofflimmern (AFib, Atrial Fibrillation) sein könnte. Wenn bei dir bereits Vorhofflimmern diagnostiziert wurde, kann dir die Apple Watch Informationen liefern, wie häufig diese Art von Herzrhythmusstörungen aufgetreten ist. Außerdem kannst du beobachten, welche Auswirkungen bestimmte Faktoren deiner Lebensweise auf deinen Herzrhythmus haben können.

Mitteilung bei zu hoher oder zu niedriger Herzfrequenz erhalten



1. Öffne die App „Einstellungen“  auf der Apple Watch und tippe dann auf „Herz“.
2. Tippe auf „Hohe Herzfrequenz-Mitteilungen“ oder „Niedrige Herzfrequenz-Mitteilungen“ und lege einen Schwellenwert für die Herzfrequenz fest.

Du kannst auch die Apple Watch-App auf dem iPhone öffnen, auf „Meine Watch“ und dann auf „Herz“ tippen. Tippe auf „Hohe Herzfrequenz“ oder „Niedrige Herzfrequenz“ und lege einen Schwellenwert fest.




Mitteilungen bei unregelmäßigem Herzrhythmus einrichten (nicht in allen Ländern oder Regionen verfügbar)

Du kannst festlegen, dass du eine Mitteilung erhältst, wenn die Apple Watch einen unregelmäßigen Herzrhythmus feststellt, dessen Ursache ein Vorhofflimmern (AFib, Atrial Fibrillation) sein könnte.

1. Öffne die Apple Watch-App auf deinem iPhone.
2. Tippe auf „Meine Watch“, auf „Herz“ und dann auf „Mitteilungen bei unregelmäßigem Herzrhythmus in „Health“ konfigurieren“.
3. In der App „Health“ tippst du auf „Konfigurieren“ und folgst den angezeigten Anleitungen.

Vorhofflimmern-Protokoll anzeigen (nicht in allen Ländern oder Regionen verfügbar)

Führe die folgenden Schritte aus, wenn bei dir Vorhofflimmern diagnostiziert wurde:

1. Öffne die App „Health“  auf deinem iPhone.
2. Tippe auf , tippe auf „Herz“, scrolle nach unten zu „Nutze Health bestmöglich“, tippe unter „Vorhofflimmern-Protokoll“ auf „Konfigurieren“ und folge den angezeigten Anleitungen.
3. Öffne zum Anzeigen des Vorhofflimmern-Protokolls die App „Health“, tippe auf , tippe auf „Herz“ und tippe dann auf „Vorhofflimmern-Protokoll“.

Jeden Montag (sofern du deine Apple Watch mindestens 5 bis 7 Tage und 12 Stunden pro Tag getragen hast) kannst du eine Schätzung erhalten, wie häufig und wie lange bei dir in der vergangenen Kalenderwoche Vorhofflimmern festgestellt wurde.

Weitere Informationen findest du im Apple Support-Artikel [Vorhofflimmern-Protokoll mit der Apple Watch nachverfolgen](#) und in der [Bedienungsanleitung für das Vorhofflimmern-Protokoll](#).

Mitteilungen bei niedriger Cardiofitness erhalten

Die Apple Watch kann Schätzwerte für die Cardiofitness ermitteln, indem gemessen wird, wie hoch die Anstrengung für dein Herz und deine Lunge beim Gehen, Laufen oder Radfahren im Freien ist. Du kannst dich benachrichtigen lassen, wenn das Cardiofitnessniveau niedrig ist. Deine Cardiofitness wird abhängig von deinem Alter und Geschlecht in einen der folgenden vier Bereiche eingestuft: „Niedrig“, „Unter dem Durchschnitt“, „Über dem Durchschnitt“ oder „Hoch“. Wenn deine Cardiofitness als „Niedrig“ eingestuft wird, erhältst du eine Mitteilung auf der Apple Watch. Bleibt deine Cardiofitness auf niedrigem Niveau, erhältst du alle vier Monate eine Mitteilung.




1. Öffne die Apple Watch-App auf deinem iPhone.
2. Tippe auf „Meine Watch“, auf „Herz“ und dann auf „Mitteilungen bei niedriger Cardiofitness in der App ‚Health‘ konfigurieren“.


Im Abschnitt „Cardiofitness“ der App „Health“ findest du die Messungen für deine Cardiofitness und deren Einstufung. Tippe auf „Alle Cardiofitness-Niveaus anzeigen“, um weitere Informationen zu erhalten.

### Elektrokardiogramm mit der App „EKG“ auf der Apple Watch aufzeichnen


[Unterstützte Modelle](#) der Apple Watch verfügen über einen elektrischen Herzfrequenzsensor, der in Verbindung mit der App „EKG“ ein Elektrokardiogramm (EKG) erstellen kann. Aktualisiere dein iPhone XS (oder neuer) auf die aktuellste iOS-Version und deine Apple Watch auf die neueste watchOS-Version, wenn du die App „EKG“ verwenden möchtest.

*Hinweis:* Die App „EKG“ ist nicht auf der Apple Watch SE oder in allen Ländern oder Regionen verfügbar.

1. Öffne die App „Health“  auf deinem iPhone und folge den angezeigten Anleitungen, um „EKG“ zu konfigurieren.


Wird keine Anleitung für die Konfiguration angezeigt, tippe unten rechts auf . Tippe anschließend auf „Herz“ und dann auf „Elektrokardiogramm (EKG)“.



2. Öffne die App „EKG“  auf deiner Apple Watch.
3. Lege deinen Arm auf einen Tisch oder auf deine Oberschenkel.
4. Lege dann einen Finger der Hand, an der du die Watch nicht trägst, auf die Digital Crown und warte bis die Apple Watch das EKG aufgezeichnet hat.

Du musst während der Aufzeichnung nicht gegen die Digital Crown drücken.

Am Ende der Aufzeichnung erhältst du eine Klassifizierung. Nun kannst du auf „Symptome hinzufügen“ tippen und Symptome auswählen. Tippe auf „Sichern“, um die Symptome aufzuzeichnen und tippe dann auf „Fertig“. Wenn du deine Ergebnisse auf dem iPhone ansehen möchtest, öffne die

App „Health“ auf dem iPhone. Tippe unten rechts auf , tippe auf „Herz“ und tippe dann auf „Elektrokardiogramme (EKG)“.

**Wichtig:** Für bestmögliche Messungen nach dem Schwimmen, nach dem Duschen, nach starkem Schwitzen oder nach dem Händewaschen solltest du die Apple Watch reinigen und trocknen. Es kann bis zu einer Stunde oder länger dauern, bis deine Apple Watch vollständig getrocknet ist. Die App „EKG“ ist für einen Betriebsbereich zwischen 0 °C und 35 °C ausgelegt.

Weitere Informationen über die App „EKG“ findest du im Apple Support-Artikel [Mit der EKG-App auf der Apple Watch ein EKG aufzeichnen](#) und im Dokument [Electrocardiogram \(ECG\) App Instructions for Use \(IFU\)](#).

### App „Zyklusprotokoll“ auf der Apple Watch verwenden

Verwende die App „Zyklusprotokoll“, um Details zu deinem Menstruationszyklus aufzuzeichnen. Du kannst zusätzliche Informationen zur Menstruation eingeben und Symptome wie Kopfschmerzen oder Krämpfe protokollieren. Anhand der von dir aufgezeichneten Daten kann dich die App „Zyklusprotokoll“ informieren, wann deine nächste Periode oder deine fruchtbare Phase wahrscheinlich beginnt. Neben den von dir aufgezeichneten Daten kann die App „Zyklusprotokoll“ Herzfrequenzdaten nutzen, um die Vorhersagen zu optimieren. Wenn du die Apple Watch jede Nacht beim Schlafen trägst, kann die App anhand der Temperatur am Handgelenk (bei [unterstützten Modellen](#)) bessere Vorhersagen zur Periode ermitteln und retrospektive Schätzungen zum Zeitpunkt des Eisprungs bereitstellen. Weitere Informationen findest du unter [Menstruationszyklus in der App „Health“ protokollieren](#) im iPhone – Benutzerhandbuch und im Apple Support-Artikel [Perioden mit der App „Zyklusprotokoll“ aufzeichnen](#).


**Siri:** Auf [unterstützten Modellen](#) kannst du beispielsweise [Siri fragen](#): „Protokollieren, dass meine Periode heute begonnen hat“. (Nicht in allen Sprachen oder Regionen verfügbar.) Weitere Informationen findest du unter [Gesundheit und Fitness mit Siri im Auge behalten](#).

**Hinweis:** Die App „Health“ ist dafür konzipiert, deine Daten zu schützen und überlässt dir die Entscheidung, welche Informationen du teilen möchtest. [Erfahre mehr darüber, wie die Health-App konzipiert ist, um deine Informationen sicher zu speichern und zu schützen](#).

„Zyklusprotokoll“ auf dem iPhone oder iPad einrichten


1. Öffne die App „Health“  auf deinem iPhone oder iPad.

2. Führe einen der folgenden Schritte aus:




- *Auf dem iPhone:* Tippe auf  und dann auf „Zyklusprotokoll“.
- *Auf dem iPad:* Tippe auf die Seitenleiste und dann auf „Zyklusprotokoll“.

3. Tippe auf „Los gehts“ und folge den angezeigten Anleitungen zum Festlegen von Mitteilungen und anderen Optionen.

Wenn du nach dem Einrichten des Zyklusprotokolls Optionen hinzufügen oder entfernen möchtest,

kannst du die App „Health“ auf deinem iPhone öffnen und auf  tippen. Tippe anschließend auf „Zyklusprotokoll“ und dann neben „Zyklusprotokoll“ auf „Optionen“.

Zyklus auf der Apple Watch protokollieren



1. Öffne die App „Zyklusprotokoll“  auf deiner Apple Watch.
2. Führe beliebige der folgenden Schritte aus:
  - *Periode an einem bestimmten Tag protokollieren:* Tippe auf „Protokollieren“, wenn der Tag in der Zeitleiste angezeigt wird. Tippe auf „Periode“, auf eine Menstruationsstärke und dann auf .
  - *Symptome, Schmierblutungen und weitere Informationen protokollieren:* Tippe auf „Protokollieren“, wenn der Tag in der Zeitleiste angezeigt wird. Tippe auf eine Kategorie, wähle eine Option und tippe dann auf .

Die von dir beobachteten und aufgezeichneten Details werden im Zyklusprotokoll auf dem iPhone angezeigt. Wenn du die Optionen „Mitteilungen zur Periode“ und „Mitteilungen bei Fruchtbarkeit“ in der App „Health“ auf dem iPhone aktiviert hast, erhältst du auf deiner Apple Watch Mitteilungen über den Zeitpunkt deiner nächsten Perioden, deine voraussichtlich fruchtbaren Phasen sowie retrospektive Schätzungen zum Zeitpunkt des Eisprungs (auf [unterstützten Modellen](#)).



Zyklusfaktoren auf dem iPhone oder iPad verwalten

Auf dem iPhone kannst du in der App „Health“ zusätzlich bestimmte Faktoren erfassen, die Einfluss auf deinen Zyklus haben könnten, wie beispielsweise Schwangerschaft, Stillzeit und Verhütungsmittel.

1. Öffne die App „Health“  auf deinem iPhone oder iPad.
2. Führe einen der folgenden Schritte aus:
  - *Auf dem iPhone:* Tippe auf  und dann auf „Zyklusprotokoll“.
  - *Auf dem iPad:* Tippe auf die Seitenleiste und dann auf „Zyklusprotokoll“.
3. Scrolle nach unten, tippe auf „Faktoren“ und führe beliebige der folgenden Schritte aus:
  - *Faktor hinzufügen:* Tippe auf „Faktor hinzufügen“, wähle einen Faktor aus, tippe auf „Gestartet“, wenn du das Startdatum ändern möchtest, und tippe dann auf „Hinzufügen“.
  - *Enddatum eines aktuellen Faktors ändern:* Tippe auf den Faktoren, tippe auf „Beendet“, wähle ein Datum aus und tippe dann auf „Fertig“.
  - *Aktuellen Faktor löschen:* Tippe auf den Faktoren und dann auf „Faktor löschen“.

Je nach den ausgewählten Faktoren werden die Vorhersagen zu deiner Periode und zur fruchtbaren Phase sowie die retrospektiven Schätzungen zum Zeitpunkt des Eisprungs auf dem iPhone und auf der Apple Watch unter Umständen deaktiviert (nur bei [unterstützten Modellen](#)).

**Wichtig:** Die App „Zyklusprotokoll“ darf nicht als Verhütungsmethode verwendet werden. Daten der App „Zyklusprotokoll“ dürfen nicht zur Diagnose von Gesundheitsproblemen verwendet werden.