

EKG-GESUNDHEITSUHREN MIT TELEFONIE- & NOTRUFFUNKTION

KNAUERMANN NEO 2


KNAUERMANN



www.testieger-online.de

SEHR GUT (1,4)

EKG-Gesundheitsuhr
Knaumann

Testdatum: 02/25



Wir haben Produkte in Zusammenarbeit mit Testieger getestet und
nach einem 100-tägigen Testzeitraum eine Bewertung abgegeben.
Zur Testdauer: Herzfrequenz gemittelt in 60 Sekunden.



ERSTE SCHRITTE

ZU IHRER SICHERHEIT



Diese Hinweise dienen dazu, Sie über die wesentlichen Gefahren bei der Verwendung Ihrer Knauermann-Gesundheitsuhr mit Bluetooth-Funkverbindung aufzuklären.

Das Gerät darf nur für den vorgesehenen Zweck genutzt werden.

Die gemessenen Vitalwerte dienen der Information und Motivation bei Sport und im Alltag. Die Uhr ersetzt kein medizinisches Messgerät und dient nicht als Grundlage für medizinische Entscheidungen. Ziehen Sie vor jeder medizinischen Entscheidung immer einen Arzt zu Rate.

Dieses Produkt ist nicht dafür bestimmt, durch Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Behinderungen oder mangels Erfahrung und / oder mangels Wissens benutzt zu werden. Dies schließt Kinder mit ein.

Diese Schnellstartanleitung ist Teil des Produkts. Bei Weitergabe des Produkts muss diese Anleitung ebenfalls weitergegeben werden.

 Detaillierte Datenblätter zu unseren Uhren finden Sie auf www.knauermann.de/downloads - Änderung der Technischen Daten sind vorbehalten und bedürfen keiner Ankündigung.

KEINE VERWENDUNG IN FOLGENDEN FÄLLEN

- ✗ Beim Schwimmen, in Dampfkammer und Sauna (siehe Seite 4).
- ✗ An Kindern, Kleinkindern oder Säuglingen.
- ✗ Während einer CT- bzw. MRT-Untersuchung.
- ✗ In der Nähe von brennbaren/explosiven Gasgemischen.
- ✗ Wenn eine Beschädigung an der Uhr vorliegt. Stöße und Herunterfallen bereits aus geringer Höhe können den Wasser- und Staubschutz Ihrer Uhr irreparabel beschädigen. Verwenden Sie die Uhr nicht, falls bereits eine Beschädigung eingetreten ist.
- ✗ Ein Umbauen oder Verändern des Produktes beeinträchtigt die Produktsicherheit. Einzig gestatteter Verwendungszweck ist das Wechseln von Armbändern. Alle Änderungen und Reparaturen (einschließlich das eigenmächtige Öffnen) am Produkt oder Zubehör dürfen nur durch den Hersteller oder von durch ihn ausdrücklich hierfür autorisierte Personen durchgeführt werden.

HINWEISE ZUM EINGEBAUTEN LITHIUM-AKKU

- ⚡ Akkus sind kein Kinderspielzeug, halten Sie daher die Uhr von Kindern fern.
- ⚡ Der Akku darf nicht großer Hitze ($>50^{\circ}\text{C}$) ausgesetzt oder ins Feuer geworfen werden: Explosionsgefahr!
- ⚡ Öffnen Sie die Uhr nicht, um den Akku selbst zu wechseln.
- ⚡ Sollte der integrierte Lithium-Akku ausgelaufen sein, vermeiden Sie jeglichen Kontakt von Haut, Augen und Schleimhäuten mit der Batteriesäure. Bei Kontakt spülen Sie sofort mit klarem Wasser und suchen Sie einen Arzt auf. Entsorgen Sie die Uhr in einem solchen Fall.
- ⚡ Das vollständige Entladen des Akkus verkürzt dessen Lebenszeit. Laden Sie daher den Akku regelmäßig auf. Lagern Sie die Uhr nicht in direkter Sonneneinstrahlung. Stattdessen empfiehlt sich als Lagerort ein dunkler Platz mit einer typischen Temperatur von $15\text{-}20^{\circ}\text{C}$.
- ⚡ Der verbaute Akku der Knauer Mann NEO 2 ist ein Lithium-Ionen-Akku mit einer Betriebsspannung von $3,7\text{ V}$. Die NEO 2 hat folgende Kapazität:

KnNEO2: NEO 2 ECKIG (2025)	300 mAh / 1.110 mWh
KnNEO2R: NEO 2 RUND (2025)	300 mAh / 1.110 mWh
KnNEO2B: NEO 2 BAND (2025)	250 mAh / 925 mWh
- ⚡ Die Knauer Mann NEO 2 verwendet den Funkstandard Bluetooth 5.3 Low Energy und arbeitet im Frequenzbereich $2.400\text{-}2.4835\text{ GHz}$ mit einer maximalen Übertragungsleistung von 10 mW .

SICHERHEITSRISIKEN

- ⚡ Lockere Teile sowie Kleinteile und Verpackung bergen das Risiko einer Erstickungsgefahr. Halten Sie diese Teile daher von Kindern fern.
- ⚡ Setzen Sie die Uhr nicht extremer Hitze ($> 50^{\circ}\text{C}$), extremer Kälte ($< 20^{\circ}\text{C}$) oder hohem Wasserdruck aus.
- ⚡ Laden Sie die Uhr nicht auf, wenn sie noch feucht ist. Trocknen Sie die Uhr zuvor mit einem weichen Tuch, keinesfalls aber mit Heizlüfter, Haarföhn, etc. Die Uhr darf nicht anderen Flüssigkeiten als Wasser ausgesetzt werden (Salzwasser, Öle, Sonnenschutzmittel, ...)
- ⚡ Achten Sie beim Laden an einer Steckdose darauf, dass das Produkt an einer Steckdose geladen wird, die leicht zugänglich ist, damit Sie das Produkt im Notfall schnell vom Netz trennen können.
- ⚡ Verwenden Sie stets das mitgelieferte Ladekabel zum Aufladen Ihrer Knauer Mann-Uhr. Zum Beenden des Aufladevorgangs an einem Netzstecker, ziehen Sie immer zuerst den Netzstecker aus der Steckdose. Trennen Sie das Kabel von der Uhr nach Beenden jedes Aufladevorgangs. Das Kabel darf nicht geknickt, eingeklemmt oder anders beschädigt werden. Sollte das Kabel verlorengehen, können Sie unter **www.knauer mann.de/zubehoer** ein Ersatzkabel bestellen. Das Ladekabel darf nur an USB-Dosen mit einer Ausgangsspannung von 5 Volt verwendet werden.
- ⚡ Sollten Sie starke Erhitzung während des Ladevorgangs feststellen, brechen Sie den Aufladevorgang sofort ab.
- ⚡ Achten Sie auf vollständig trockene Hände während des Aufladevorgangs.

EINLEITUNG

Vielen Dank für den Erwerb einer Knauermann NEO 2 Gesundheitsuhr! Bitte lesen Sie diese Anleitung aufmerksam durch, bevor Sie die Uhr in Betrieb nehmen. Beachten Sie, dass dieses Produkt der persönlichen Information und zur Motivation zu einem gesunden Lebensstil dient und eine Ergänzung, aber kein Ersatz von Medizinprodukten ist. Daher sollten auch alle Ihre medizinischen Entscheidungen ausschließlich in Absprache mit Ihrem behandelnden Arzt getroffen werden.

In dieser Anleitung lernen Sie, wie Sie die Uhr bedienen, die App auf Ihrem Smartphone installieren, aus der App heraus die Verbindung zur Uhr aufbauen und wie Sie dann Ihre Vitalwerte überwachen, EKG-Messungen durchführen und die Uhr für Anrufe nutzen können. Die Verwendung der App ist nicht verpflichtend, sondern eine Erweiterung ihrer Möglichkeiten: So wird dann beispielsweise automatisch die Zeitumstellung durchgeführt, da die Uhrzeit mit dem Smartphone – das die Zeitinformation über das Internet erhält – abgeglichen wird. Die Uhr kann auch ohne App genutzt werden – im Falle der Zeitumstellung muss dann die Sommer-/Winterzeit von Hand umgestellt werden.

Diese Schnellstartanleitung kann nur die wichtigsten Aspekte dieser leistungsfähigen Gesundheitsuhr beleuchten. Wir haben deshalb zusätzlich online unter **knauermann.de/downloads** noch weiteres Infomaterial wie z.B. eine weiterführende Dokumentation zur Verfügung gestellt. Diese steht neben einer Druckversion auch in einer umweltfreundlichen Bildschirmversion zur Verfügung. Daneben gibt es unter **knauermann.de/blutdruck** einen Online-Assistenten zur Blutdruckkalibrierung und Informationen wie Sie Benachrichtigungen eines eigenen App-basierten Blutzuckermesssystems (FreeStyle Libre, DEXCOM, etc.) in die Uhr einbinden können.

WASSERDICHTIGKEIT	NEO 2
Erfüllte Wasserschutznorm	IP67
Spritzwasser (Regen, Schweiß, ...)	✓
Duschen (nicht direktem Druck aussetzen!)	✓ ⚠
Untertauchen/Schwimmen	✗
Wasser über 42 °C	✗
Wasserdampf (Dampfsauna, Kochtopf,...)	✗
Salzwasser	✗
Wasserdruck (Pooldüsen, Whirlpool,...)	✗

AUFLADEN

Bitte entfernen Sie im ersten Schritt alle Schutzfolien an der Uhr. Diese behindern die Sicht bzw. stören die Sensoren im Betrieb und dienen nur als Schutz während der Auslieferung.

Stecken Sie den USB-Stecker des mitgelieferten Ladekabels in eine beliebige USB-Dose oder in einen Smartphone-Netzadapter mit USB-Anschluss. Um den Akku vollständig zu laden, wird eine Stromstärke von mindestens 1 Ampere (1A) benötigt. Die ausgehende Stromstärke ist üblicherweise am Netzadapter oder an der USB-Dose vermerkt.

 *Bevor Sie das andere Ende des Ladekabels an die Uhr legen, stellen Sie sicher, dass die Rückseite der Uhr sauber und trocken ist! Eine feuchte Uhrenoberfläche kann zu einem Kurzschluss führen und die Uhr beschädigen (nicht durch Gewährleistung abgedeckt).*

Silberfarben, 2 Stück:
Rückseitige Elektroden
Mittig (leuchtet im Betrieb):
Optische PPG-Sensoren

Goldfarben:
Ladekontakte



Seitliche EKG-Elektrode
(ECKIG: gleichzeitig auch Bedienknopf)

 Der Magnet an der Rückseite der Uhr sorgt automatisch für einen passgenauen Halt des Ladekabels. Bitte laden Sie die Uhr vollständig auf, dies dauert ca. 2 Stunden. Legen Sie die Uhr dazu mit dem Display nach unten auf eine gerade Oberfläche und führen Sie das Ladekabel an die Uhr, ohne dass es gespannt ist, damit das Kabel verrutschsicher gehalten wird.

INFOS ZUR AKKULAUFZEIT

Wie oft Sie die Uhr aufladen müssen, hängt sehr stark von der Verwendung ab. Wenn Sie beispielsweise Ihren Schlaf durchgehend auf Apnoe überwachen oder eine Herzfrequenzvariabilitätsanalyse über einen längeren Zeitraum ausführen, reduziert dies die Akkulaufzeit deutlich. Sie können daher in den Einstellungen der Uhr sehr differenziert einzelne Funktion ein- und ausschalten. Zu Beginn der Nutzung empfehlen wir, alle Funktionen zu aktivieren, um den vollen Leistungsumfang der Uhr kennenzulernen und anschließend nicht benötigte Funktionen zu deaktivieren.

Die Übermittlung von Nachrichten (WhatsApp, SMS, etc.) auf die Uhr erfordert, dass die App am Smartphone permanent im Hintergrund läuft. Bei einigen Android-Smartphones ist es daher erforderlich, dass Sie in den Telefoneinstellungen unter Apps > G Band die Option „nicht optimieren“ wählen – bei Android-Smartphones bedeutet das Wort „Optimierung“, dass das Smartphone die App nach Gutdünken beenden kann; eine beendete App kann aber eingehende Nachrichten nicht an die Uhr weiterleiten!

- Samsung: Telefoneinstellungen > Apps > G Band > Akku
- Andere Android (Xiaomi, etc.): Telefoneinstellungen > Apps > Apps verwalten > G Band > Energiesparmodus



ARMBAND WECHSELN / ANPASSEN

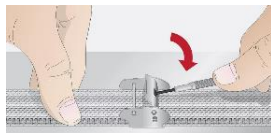
ARMBAND WECHSELN

- Drücken Sie an den beiden rot markierten Stellen die Haltefeder des Armbandes zusammen, bis sich das Armband aus dem Uhrengehäuse löst.
- Stecken Sie das (neue) Armband mit dem festen Teil des Federstegs in das Gehäuse.
- Drücken Sie die Feder des Haltestifts zusammen und setzen Sie dessen Enden in die Bohrungen am Gehäuse der Uhr ein.
- Lassen Sie den Haken los, die Feder dehnt den Federsteg wieder aus und hält das Armband im Uhrengehäuse.



MILANAISE-ARMBAND IN DER LÄNGE EINSTELLEN

Heben Sie den Schlitten nur so an, wie rechts abgebildet, da sonst die Gefahr besteht, dass der Verschluss verbogen wird und nicht mehr korrekt schließt.

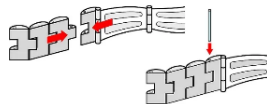


GLIEDERARMBAND VERLÄNGERN/VERKÜRZEN

Glieder können einzeln entnommen und wieder eingefügt werden. Zusatzglieder zur Verlängerung sind unter knauermann.de/22mm (NEO 2 ECKIG) bzw. knauermann.de/18mm (NEO 2 RUND) erhältlich.

Überlegen Sie, wie viele überflüssige Glieder Sie entfernen möchten, bevor Sie beginnen. Drücken Sie mit dem mitgelieferten Werkzeug die zwei Stifte heraus, die jeweils Armbandglieder zusammenhalten (bitte eine Position in der Mitte des Armbands wählen). Anschließend fügen Sie das Armband wieder zusammen.

Im Internet gibt es viele gute Anleitungsvideos unter dem Stichwort „Stiftausdrücker“ (Name des Werkzeugs).



WEITERE ARMBÄNDER BESTELLEN

Auf knauermann.de/22mm ist eine große Zahl weiterer Armbänder erhältlich. (Achtung! Armbänder für NEO 2 RUND haben nur 18mm: knauermann.de/18mm)

APP „G BAND“ HERUNTERLADEN

WICHTIG: VERBINDEN/KOPPELN SIE DIE UHR NICHT DIREKT ÜBER DAS BLUETOOTH-MENÜ IHRES SMARTPHONES. DIE VERBINDUNG DARF NUR ÜBER DIE APP HERGESTELLT WERDEN.

 Die kostenlose App G Band ist für Android-Geräte ab Android-Version 6.0 bzw. iPhones/iPads ab iOS 9.0 verfügbar. Eine Registrierung in der App ist möglich, aber nicht zwingend notwendig.

Die App ist in Ihrem bevorzugten App-Store verfügbar oder kann auch über diese Adresse heruntergeladen werden:

knauermann.de/app

(Alternativ scannen Sie den nebenstehenden QR-Code, um die Adresse direkt auf Ihrem Gerät zu öffnen.)

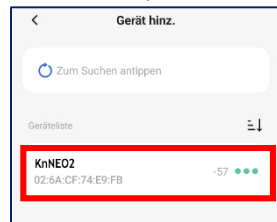
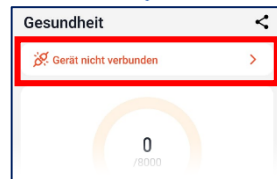


Die bei der Koppelung von Uhr und App geforderten Berechtigungen sind für verschiedene Funktionen der Uhr notwendig. Die Uhr kann Sie beispielsweise informieren, wer gerade anruft. Damit diese Funktion zur Verfügung steht, benötigt die App Zugriff auf die Funktion Anrufe und auf Ihre Kontakte. Bei Ablehnung dieser Berechtigungen wird die Uhr mit ihren Überwachungs- und Kontrollfunktionen einwandfrei funktionieren. Über Anrufe und Nachrichten (z.B. WhatsApp, E-Mail etc.) werden Sie dann allerdings nicht informiert. Zwingend für das einwandfreie Funktionieren der Knauermann NEO 2 sind jedoch der Zugriff auf Bluetooth und Ihren Standort, weil diese für die Kommunikation zwischen der Uhr und der App erforderlich sind.

 Sollten im Laufe der Nutzungszeit Probleme mit der Bluetooth-Verbindung auftreten, öffnen Sie bitte die Bluetooth-Einstellungen Ihres Smartphones/Tablets: Wenn die Uhr dort verbunden/gekoppelt ist, trennen/entkoppeln Sie die Uhr (bei iOS „Gerät ignorieren“) und starten Sie das Smartphone/Tablet einmal neu. Anschließend können Sie die Verbindung erneut über die App aufbauen. Sie finden auf **knauermann.de/downloads** eine sehr umfangreiche Anleitung, wo dies Schritt für Schritt beschrieben wird!

MIT DER APP „G BAND“ VERBINDEN

- 1 Setzen Sie am ersten Bildschirm von G Band nach dem Start den Punkt bei „Nutzungsbedingungen/Datenschutzerklärung“ und tippen Sie auf die Option „**Jetzt starten**“.
 Ein Konto ist nicht notwendig, Sie können alle Funktionen der Uhr auch ohne Registrierung nutzen. Die Registrierung wird benötigt, wenn Sie die Daten am G Band Server speichern oder an Andere freigeben möchten.
 www.knauermann.de/datenschutz/gband Datenschutzerklärung und Nutzungsbedingungen von G Band in Deutsch
- 2 Füllen Sie nun Ihr persönliches Profil in der App durch Tippen/Wischen aus: Hautteint (wichtig für die optischen Sensoren) / Geschlecht / Geburtsdatum / Gewicht / Größe.
- 3 Verschiedene Funktionen der App benötigen Ihre Zustimmung zu Berechtigungen. Um beispielsweise WhatsApp-Nachrichten auf der Uhr empfangen zu können, muss die App auf Ihre Benachrichtigungen zugreifen dürfen, um diese auf die Uhr weiterzuleiten. Für das Zusammenspiel der App mit der Funktion als Gesundheitsuhr sind nur Bluetooth-Zugriff/Geräte in der Nähe notwendig. Ihre Knauermann NEO 2 kann auch ohne App genutzt werden.
- 4 Anschließend tippen Sie auf der Hauptseite der App (Gesundheit) auf „**Gerät nicht verbunden**“ und anschließend auf „**Gerät hinz.**“, um die Uhr zu verbinden: Das Smartphone sucht nun nach der Uhr. Sollte die Suche nicht sofort erfolgreich sein, können Sie diese erneut starten.
 Vergewissern Sie sich, dass die Uhr eingeschaltet ist. Wenn Sie den Knopf an der Seite der Uhr drücken, sollte das Display für einige Sekunden aufleuchten. Um die Uhr einzuschalten, drücken Sie für mindestens 3 Sekunden den Knopf an der Seite der Uhr.
- 5 Tippen Sie auf den Namen der Uhr (z.B. KnNEO2), um die Verbindung mit dieser aufzubauen.
 Sobald die Knauermann NEO 2 erfolgreich mit der App synchronisiert ist, zeigt sie die Uhrzeit korrekt an.



WICHTIGE APP-EINSTELLUNGEN

Wichtige Einstellungen der Uhr können bequem über die App getätigt werden. Wählen Sie hierzu am unteren Rand der App entweder **Gerät** oder **Profil**.

Gerät > Einstellungen: Gesundheit (Wichtige Einstellung!)

Hier legen Sie fest, welche Daten die Uhr automatisch erfassen und in die App übertragen soll. Je mehr Sie aktivieren, desto kürzer wird die Akkulaufzeit der Uhr. Einige Optionen wie Blutdruck erfordern eine Kalibrierung vor der Nutzung. Führen Sie diese mit geeichten medizinischen Geräten durch, um die Uhr auf Ihren Körper anzulernen.

 www.knauermann.de/blutdruck Eine persönliche Blutdruckkalibrierung ist zwingend erforderlich. Nutzen Sie dazu den Online-Assistenten!

Gerät > Bildschirmanzeige

Hier legen Sie fest, wie lange das Display der Uhr eingeschaltet bleibt und ob, wie und wann die Uhr auf Handbewegungen mit Displayeinschalten reagieren soll.

Gerät > Ziffernblätter

Tippen Sie auf den Pfeil / Größerzeichen rechts neben dem Wort Ziffernblätter, um diese Option aufzurufen. Sie können mehr als 100 Ziffernblätter kostenlos herunterladen. Über die Option „Verwalten“ können Sie unter anderem auch ein Foto-Ziffernblatt selbst gestalten und festlegen welche Werte wo angezeigt werden sollen.

Profil > Profilkarte (Kreis mit Kopfsilhouette)

Bitte halten Sie diese Angaben immer aktuell, da sie beispielsweise Grundlage für BMI-Berechnung, Körperfettwaagefunktion, Kalorienverbrauch u.v.m. sind.

Profil > Einheit

Bitte stellen Sie die verwendeten Eingaben nach Ihren Wünschen ein (°Celsius, Harnsäure-Einheit, ...) und tippen Sie anschließend auf „Sichern“.

Profil > Datendienste (Google Health Connect, Apple Health, WeRun)

Sie können Ihre Daten an andere Apps (z.B. AOK-Bonus-App) über diese Datendrehscheiben freigeben

 Wenn die Verbindung zwischen Uhr und App abreißt, wird die App auf Ihrem Smartphone eine Benachrichtigung auslösen. Auf Android-Geräten können Sie dies unter **Telefoneneinstellungen > Apps > G Band > Benachrichtigungen deaktivieren**.

KNAUERMANN ORIGINAL-ZUBEHÖR

**Besonders lange Armbänder für starke Handgelenke?
Premium-Materialien wie Titan oder hautfreundliches Nylon?**

ENTDECKEN SIE DIE KNAUERMANN-ARMBÄNDER!

knauermann.de/22mm (ECKIGE NEO 2)

knauermann.de/20mm (NEO 2 BAND)

knauermann.de/18mm (RUNDE NEO 2)

Schützen und erweitern Sie Ihre Knauermann-Gesundheitsuhr mit optimal passendem Original-Zubehör wie Schutzfolien, Armbändern, Ladekabel/Ladestationen und Zusatzelektroden. Garantiert passend, garantiert Original.

-25 % AUF EINE WEITERE UHR

RABATTCODE: **XXXXXX**

Onlineversion! Ihren persönlichen Code finden Sie in der gedruckten Anleitung.

Kein Rechtsanspruch. Keine Barablässe, Aktion ist freibleibend und kann ohne Vorankündigung jederzeit beendet werden. Gültig nur für Uhren.

-20 % AUF ORIGINALZUBEHÖR

RABATTCODE: **XXXXXX**

Onlineversion! Ihren persönlichen Code finden Sie in der gedruckten Anleitung.

Kein Rechtsanspruch. Keine Barablässe, Aktion ist freibleibend und kann ohne Vorankündigung jederzeit beendet werden

RABATTCODE EINLÖSEN

AM PC: Auf der Seite, auf der Sie Ihre Anschrift eingeben, finden Sie rechts das Feld „Rabattcode“

AM SMARTPHONE/TABLET: Auf der Seite, auf der Sie Ihre Anschrift eingeben, tippen Sie oben auf „Bestellzusammenfassung anzeigen“, dann erscheint das Feld „Rabattcode“

BEDIENUNG

i Hinweis: Die seitliche längliche EKG-Elektrode muss während einer EKG-Messung oder der Körperzusammensetzungsfunktion mit einem Finger der **anderen** Hand berührt werden. Da bei der eckigen Version der NEO 2 die Elektrode auch gleichzeitig Bedienknopf ist, achten Sie in diesem Fall darauf, dass Sie die Elektrode zwar berühren aber nicht drücken, da ein Knopfdruck zum Abbruch der EKG-Messung führen würde.

So funktionieren die Bedienelemente der Uhr:

VON OBEN NACH UNTEN WISCHEN

Zum Statusbildschirm



VON LINKS NACH RECHTS WISCHEN

Uhrzeitanzeige: Zur Schnellstartleiste
(BAND: keine Schnellstartleiste, springt ins Menü)
Ansonsten: Zum vorherigen Bildschirm

VON UNTEN NACH OBEN WISCHEN

Benachrichtigungen anzeigen

SEITLICHER BEDIENKNOPF RECHTS

(BEI ECKIGER VERSION GLEICHZEITIG EKG-ELEKTRODE)

LANGE DRÜCKEN

- Uhr ausgeschaltet: Uhr einschalten
- Uhr eingeschaltet: Ausschalten (bei RUND/ECKIG auch SOS-Zugriff)

KURZ DRÜCKEN

- Bildschirm aus: Bildschirm einschalten
- Uhrzeitanzeige sichtbar: Menü öffnen
- Ansonsten: Zurück zur Uhrzeitanzeige

DOPPELKLICK (2x SCHNELL HINTEREINANDER)

- Menü geöffnet: Menüstil ändern
- Nur ECKIG: Außerhalb des Menüs: Zeigt zuletzt geöffnete Apps

VON RECHTS NACH LINKS WISCHEN

Durch die wichtigsten Apps wischen

Nur ECKIG: Sie können diese über das + Symbol (letzter Bildschirm) frei anordnen bzw. entfernen und wieder hinzufügen



www.knaumann.de/handbuch/neo2 Siehe auch „Seniorenfreundliche Einstellungen“.

STATUSBILDSCHIRM

Sie gelangen in den Statusbildschirm, indem Sie während der sichtbaren Uhrzeitanzeige von oben nach unten wischen. Sie verlassen den Statusbildschirm, indem Sie den seitlichen Knopf drücken oder in der unteren Hälfte des Bildschirms von unten nach oben wischen. Bei ECKIG können Sie die Anzeige verschieben, um alle Symbole zu sehen, indem Sie in der oberen Hälfte des Bildschirms von oben nach unten schieben..

APP-VERBINDUNGSSYMBOL

Rot = Derzeit keine Verbindung zur App

Wenn die Uhr grundsätzlich mit der App verbunden ist und die Bluetooth-Reichweite (max. 10 Meter) eingehalten wird, das Symbol aber trotzdem rot ist: Überprüfen Sie die Energiespareinstellungen Ihres Smartphones, siehe Seite 3 dieser Anleitung!

 www.knauermann.de/handbuch/neo2 Kapitel „Problemlösung“

STUMMSSCHALTUNG

Weiß hinterlegt = Vibration deaktiviert.

Tippen Sie auf das Symbol und dann auf den Haken, dann ist die Stummschaltung aktiv (Vibration aus). Tippen Sie erneut zum Deaktivieren der Stummschaltung

AKKUSTAND/ENERGIESPARMODUS

ANZEIGE(EINSTELLUNGEN)

MENÜSTIL ÄNDERN

TASCHENLAMPE

TASCHENRECHNER



RUNDE VERSION ABWEICHEND:

Diese Uhr zeigt nur 5 anwählbare Symbole:

STUMMSSCHALTUNG HÖRERSYMBOL

HANDYSUCHE GERÄTEINFO EINSTELLUNGEN

sowie: App-Verbindung, Datum, Akkustand, Wochentag

BAND-VERSION ABWEICHEND:

Diese Uhr zeigt nur 6 anwählbare Symbole:

Links: **STUMMSSCHALTUNG, SOS, GERÄTEINFO**

Rechts: **HÖRERSYMBOL, ANZEIGE, EINSTELLUNGEN**

sowie: App-Verbindung, Akkustand sowie Datum, Wochentag

HÖRERSYMBOL

- *Bluetooth-Anruf:* Wenn eingeschaltet, klingelt die Uhr und Sie können Gespräche führen.
- *Medien-Audio:* Wenn eingeschaltet, wird die Uhr zusätzlich als Lautsprecher genutzt.

Details finden Sie im Kapitel „Telefoniefunktion“

HANDYSUCHE Verbindung zur App erforderlich

EINSTELLUNGEN

GERÄTEINFO MAC = Seriennummer

SPRACHASSISTENT Bluetooth-Audioverbindung erf.

AUSSCHALTEN/SOS-NOTRUF

VITALWERTE ÜBERWACHEN

Sie können die Überwachungsoption entweder auf der Uhr (**Statusbildschirm > Einstellungen > Gesundheit**) oder in der App G Band (**Gerät, Abschnitt Einstellungen > Gesundheit**) einstellen. Je mehr Optionen Sie aktivieren, desto stärker verkürzt sich die Akkulaufzeit.

OPTION	ERKLÄRUNG	STROM- VERBRAUCH
HF Überwachung	Der Puls wird von 0-24 Uhr durchgehend aufgezeichnet. Die Ansicht in einem Diagramm ist auf der Uhr und in der App mögl.	mittel
HF Alarm HF = Herzfrequenz	Sollte der Puls den voreingestellten Grenzwert (115) überschreiten, vibriert die Uhr. Der Grenzwert kann nur über die App verändert werden: Gerät > Gesundheit > Hohe Herzfrequenz-Alarm	niedrig
BD Überwachung BD = Blutdruck	Der Blutdruck wird 0-24 Uhr durchgehend aufgezeichnet. Die Ansicht in einem Diagramm ist auf der Uhr und in der App möglich. Es ist eine vorherige zweistufige Kalibrierung mit Hilfe eines druckbasierten Messgerätes und dem Knauermann-Online-Assistenten auf knauermann.de/blutdruck erforderlich.	mittel
BS Überwachung BS = Blutsauerstoff	Der Blutsauerstoff wird von 0-24 Uhr aufgezeichnet. Die Ansicht in einem Diagramm ist auf der Uhr und in der App möglich. Der Teint Ihrer Haut muss in der App auf der Seite „Profil“ durch Antippen des grauen Kreises mit dem Kopfsymbol korrekt eingestellt sein!	mittel
Temp. Überw. Temp. = Temperatur	Die Hauttemperatur wird von 0-24 Uhr aufgezeichnet und daraus die Körpertemperatur abgeleitet. Die Ansicht in einem Diagramm ist auf der Uhr und in der App möglich.	mittel
Wissenschaftl. Schlaf	Auf der Uhr wird ein Verlaufsdiagramm gezeigt, in der App eine Lorenz-Darstellung verwendet. Durch die genaue Herzrhythmus sind dann in der App erweiterte Schlafanalysedaten verfügbar. Die Uhr benötigt einige Nächte, um Ihren Schlafrhythmus zu erkennen.	hoch
BZ Überwachung BZ = Blutzucker	Diese Funktion ist experimentell, die ermittelten Daten sind nicht bei allen Personen valide! Bitte überprüfen Sie immer mit einem invasiven Messgerät. Die Ansicht in einem Diagramm ist auf der Uhr und in der App möglich.	mittel
HRV Überw. HRV = HF-Variabilität	Der Variabilität der Herzfrequenz wird 0-24 Uhr durchgehend aufgezeichnet. Die Ansicht in einem Diagramm ist auf der Uhr und in der App möglich.	hoch
Stress Überw. = psychischer Druck	Die Stressbelastung wird 0-24 Uhr durchgehend aufgezeichnet. Die Ansicht in einem Diagramm ist nur auf der Uhr möglich, die Skala reicht von 0 (Vollständige Entspannung) und 100 (Hoher Stress)	niedrig



ANZEIGEEINSTELLUNGEN

Öffnen Sie die **Anzeige-Einstellungen** der Uhr (Zahnradsymbol am Statusbildschirm, anschließend „Anzeige“). Es stehen folgende Unterpunkte zur Verfügung:

ZIFFERNBLATT

Durch Wischen von links nach rechts und Antippen zum Auswählen können Sie das Design der Uhrzeitanzeige ändern. Weitere Ziffernblätter stehen in der App unter **Gerät > Ziffernblätter** zur Verfügung. Sie können auch Ihr Lieblingsfoto als Ziffernblatt verwenden!

 Sie können zum Schnellen Wechseln auch bei sichtbarem Ziffernblatt lange (mind. 2 Sekunden) in die Mitte des Bildschirms der Uhr tippen, um diese Funktion direkt aufzurufen.

HELLIGKEIT

Sie können die Helligkeit des Displays stufenlos durch Wischen von oben nach unten einstellen. Eine höhere Helligkeit hat einen höheren Akkuverbrauch zur Folge.

ANZEIGEDAUER

Sie stellen damit die Dauer in Sekunden ein, bis sich das Display selbst wieder abschaltet. Eine längere Anzeigedauer hat einen höheren Akkuverbrauch zur Folge.

 Die Knauermann NEO 2 verwendet ein Display mit LCD-IPS-Technologie. Eine permanente Anzeige der Uhrzeit (Daueranzeige / Always-On-Anzeige) ist mit dieser Technologie nicht möglich. Wenn diese Funktion für Sie wichtig ist, sprechen Sie den Knauermann-Support an, um gegen geringen Aufpreis einen Tausch auf ein Modell der Knauermann PRO 3-Serie einzuleiten.

EINSCHALTEN BEI HANDBEWEGUNG

Die Uhr reagiert auf eine Handbewegung und schaltet das Display ein, so dass Sie nicht zwingend den Bedientknopf zum Aktivieren des Displays betätigen müssen.

Diese Handbewegung ist eine gleichzeitig ausgeführte Hebe- und Drehbewegung. Reines Heben/Drehen führt nicht zur Aktivierung des Displays.

 Auf der Uhr lässt sich diese Funktion nur grundsätzlich Ein-/Ausschalten über **Einstellungen > Schalter > Drehen zum Aufwachen**). In der App stehen hingegen erweiterte Konfigurationsmöglichkeiten zur Verfügung.

Sie können in der App G Band über den Menüpunkt **Gerät > Bildschirmanzeige** zusätzlich steuern, wie sensibel die Uhr auf Handbewegungen reagieren soll und in welchem Zeitabschnitt die Funktion aktiv sein soll. So kann diese Funktion in der Nacht deaktiviert werden, um Sie beim Umdrehen im Bett im Dunkeln nicht zu stören und ist tagsüber automatisch aktiv.

TELEFONIE- & NOTRUFFUNKTION

 In der Knauer mann NEO 2 befinden sich zwei Bluetooth-Module: Ein Datenmodul („Smartwatch“), welches aus der App G Band heraus verbunden werden muss. Daneben befindet sich in der Uhr noch ein Audiomodul („Freisprecheinrichtung“), welches als Audiogerät gekoppelt werden muss, wie auf dieser Seite beschrieben.

Die einfachste Methode besteht darin, dass Sie die Koppelung über die App G Band durchführen. Soll die Uhr aber z.B. für eine ältere Person eingerichtet werden, die über kein Smartphone verfügt, können Sie auch eine manuelle Koppelung durchführen. Idealerweise verbinden Sie in diesem Anwendungsfall nur das Datenmodul der Uhr mit der App auf Ihrem Smartphone und richten das Telefonbuch und die Notruffunktion über die App ein, ohne das Audio-Modul zu koppeln. Anschließend wenden Sie die Methode B an, um das Audio-Modul der Uhr mit dem Telefon des Benutzers zu koppeln.

 www.knauer mann.de/handbuch/neo2 Siehe auch „Seniorenfreundliche Einstellungen“.

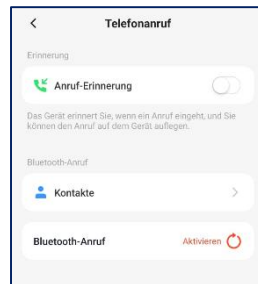
METHODE A: Automatisierte Koppelung über G Band

Öffnen Sie die App G Band. Tippen Sie unten auf das mittlere Symbol **Gerät** und anschließend auf der Seite Gerät auf **Telefonanruf**.

- Die Option **Anruf-Erinnerung** lässt die Uhr bei eingehenden Anrufen vibrieren, Sie können das Gespräch selbst aber nur am Smartphone führen. Diese Funktion ist besonders stromsparend, weil nur das Bluetooth-Modul für Daten genutzt wird.
- Wenn Sie hingegen die Option **Bluetooth-Anruf** aktivieren, können Sie aktiv Anrufe annehmen (und in die Uhr hineinsprechen), sowie Anrufe und Notrufe von der Uhr aktiv absetzen, indem Sie das zweite Bluetooth-Modul (Audio) nutzen. Diese Option bedeutet einen erhöhten Stromverbrauch.

Folgen Sie nun den Anweisungen am Bildschirm der App – die Uhr wird in diesem Fall eine Koppelungsanfrage an Ihr Smartphone schicken. Stimmen Sie dieser Anfrage zu. FERTIG!

Folgen Sie nun noch den Hinweisen zur Einrichtung des Telefonbuchs!



METHODE B: Manuelle Koppelung von der Uhr aus

1

Wischen Sie auf der Uhr von oben nach unten, um zum Statusbildschirm zu gelangen und tippen Sie rechts oben auf das Telefonhörersymbol.

2

Es muss zumindest die Option **Bluetooth-Anruf** aktiviert sein, die Medienwiedergabe (Uhr als Lautsprecher verwenden) kann zugeschaltet werden. Tippen Sie anschließend auf die Statusanzeige **Getrennt**, um das Audiomodul in den Koppelungsmodus zu schalten. In diesem Modus wird auf der Uhr unterhalb eines pulsierenden Hörers der Bluetooth-Name des Audiomoduls der Uhr angezeigt.

3

Nehmen Sie nun das zu koppelnde Smartphone zur Hand und öffnen Sie die Bluetooth-Einstellungen. Suchen Sie in der Liste der nahen Geräte nach dem Namen des Audiomoduls wie auf der Uhr angezeigt und koppeln Sie das Audiomodul der Uhr und Ihr Smartphone. Auf der Uhr wird eine erfolgreiche Koppelung angezeigt sowie der Name Ihres Smartphones. FERTIG!



✖ Wenn Sie die Telefonfunktion nicht benötigen, schalten Sie diese bitte auf der Uhr ab, indem Sie den Schieberegler bei **Bluetooth-Anruf** deaktivieren. Dies hat eine erhebliche Verlängerung der Akkulaufzeit zur Folge. Es ist nicht sinnvoll, zusätzlich / stattdessen die Koppelung mit dem Audiomodul am Telefon aufzuheben, da eine Koppelung allein noch keinen Stromverbrauch bewirkt.

i Wenn Sie die Option **Medien-Wiedergabe** aktiviert haben, dient die Uhr als Lautsprecher. Die Uhr verfügt zusätzlich über eine Musiksteuerung. Bei Aktivierung dieser Option wird sowohl Musiksteuerung als auch -wiedergabe über die Uhr erfolgen. Bei deaktivierter Option dient die Uhr nur als Fernsteuerung und die Musik wird über jenen Lautsprecher wiedergegeben, den Sie auf Ihrem Smartphone ausgewählt haben.

TELEFONBUCH UND NOTRUF EINRICHTEN

Öffnen Sie die App G Band und gehen Sie auf **Gerät > Telefonanruf > Kontakte**. Tippen Sie auf „Hinzufügen“, um bis zu 10 Kontakte in die Uhr zu kopieren.

Wenn Sie damit fertig sind, können Sie die Liste wie folgt bearbeiten:

- Mit dem Minus-Zeichen (erste Spalte) entfernen Sie den Kontakt aus der Uhr.
- Mit den drei horizontalen Strichen (letzte Spalte) können Sie die Kontakte verschieben/umsortieren (gedrückt halten und ziehen).
- Durch Antippen des SOS-Zeichens können Sie einen Kontakt als Notfallkontakt definieren (max. fünf Notrufkontakte).

i Um den Notruf auszulösen, drücken Sie auf der Uhr drei Sekunden lang auf den seitlichen Knopf und ziehen Sie dann zur Bestätigung das SOS-Symbol von links nach rechts. Es werden alle Kontakte angerufen, die mit SOS markiert sind in genau der vordefinierten Reihenfolge. Die Anzahl möglicher Wiederholungen können Sie am selben Bildschirm in der App festlegen. Der Notruf funktioniert auch ohne Verbindung zur App, erfordert aber eine aufrechte Bluetooth-Audio-Verbindung zum Telefon.

SENSOREN & WERTE

i Wenn Sie die Uhr nicht tragen, schalten Sie diese ab oder legen Sie die Uhr mit dem Display nach unten ab. Manche Oberflächen können die PPG-Sensoren auf der Rückseite durch Reflexionen irritieren und zu Fehlmessungen führen!

SCHRITZZÄHLER: Der Schrittzähler wird automatisch um Mitternacht auf null zurückgesetzt. Daten von vorherigen Tagen werden mit der App synchronisiert und sind dort dauerhaft abrufbar. Die WHO empfiehlt 10.000 Schritte pro Tag als Bewegungsziel.

PULS: Für eine korrekte Pulsmessung ist es notwendig, die Uhr straff zu tragen, damit sie flächig am Handgelenk aufliegt und mind. ein, besser zwei Zentimeter vom Handgelenkknöchel (Ulna) entfernt ist. Zur Pulsmessung werden die obersten drei bis vier Millimeter der Haut mittels Gesundheitssensoren gemessen: Starke Körperbehaarung, Muttermale, Schmutz am Sensor oder auf der Haut oder auch Tattoos können die Messergebnisse beeinflussen. In der App kann ein Grenzwert gesetzt werden, bei dessen Überschreiten die Uhr vibriert.

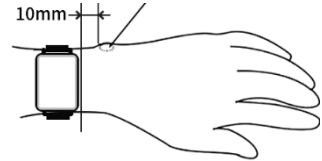
BLUTDRUCK: Die optische Ermittlung des Blutdrucks dient nur zu Informationszwecken. Eine Kalibrierung des Sensors in der App ist erforderlich, da die Uhr mit ihrer spezifischen Messmethode keinen Druck ausübt und daher auf den Körper des jeweiligen Trägers der Uhr adaptiert werden muss. Bitte besuchen Sie knauermann.de/blutdruck für weitere Informationen zur Blutdruckkalibrierung.

EKG: Während der EKG-Messung fließen geringe Mengen Strom von der Rückseite der Uhr durch Ihren Körper und über die andere Hand zurück in die seitliche EKG-Elektrode. Die Uhr speichert das EKG und zeigt eine vereinfachte Analyse an. Die Anzeige weiterführender Detailergebnisse (wie z.B. Risikoabschätzung für Herzerkrankungen), Weiterleiten/Ausdrucken des EKG, etc. erfolgen in der App.

KÖRPERZUSAMMENSETZUNG: Die Messung erfolgt stromflussbasiert über die EKG-Elektroden und entspricht dem Funktionsprinzip einer Körperfettwaage. Voraussetzung für plausible Ergebnisse ist ein korrekt hinterlegtes Profil in der App.

BLUTSAUERSTOFF: Der Blutsauerstoff kann direkt auf der Uhr gemessen werden und wird als Diagramm dargestellt. Zusätzlich können Sie in der App die Überwachung auf Schlafapnoe aktivieren.

SCHLAF: Die Schlafaufzeichnung erfolgt standardmäßig auf Basis der Bewegungsanalyse. Bei sehr unruhigem Schlaf ist keine Analyse möglich. Auch sehr ruhiges Sitzen z.B. vor dem Fernseher kann als Schlaf interpretiert werden. Wenn Sie die stromintensive Funktion „Wissenschaftl. Schlaf“ aktivieren, werden zusätzlich auch die Atmung über die Blutsauerstoffanalyse sowie die Herzrhythmusvariabilität (HRV) berücksichtigt.



BLUTZUCKER: Die Uhr verfügt über eine experimentelle Blutzuckermessung (höchste Vorsicht, bitte immer nachkontrollieren!) und die Möglichkeit, bestehende App-basierte Blutzuckersysteme wie DEXCOM und FreeStyle Libre einzubinden, so dass Alarmer direkt auf der Uhr empfangen werden können.

BLUTBESTANDTEILE: Diese Funktion ermittelt die Zusammensetzung des Blutes auf Basis von Reflexion und erfordert die Kalibrierung der Funktion durch Hinterlegung der letzten Bluttestergebnisse eines Arztes/Labors in der App, um plausible Ergebnisse liefern zu können.

METABOLISMUS (STOFFWECHSEL): Abgeleitet von der experimentellen Blutzuckerfunktion, dem Blutsauerstoff und der Herzrhythmickeit wird die Kalorienverbrennung (Stoffwechsel) hochgerechnet und in einem eigenen Diagramm abgebildet. Die Einheit dafür ist MET (Metabolisches Äquivalent).

STRESS: Die Uhr analysiert Ihren Herzschlag und bewertet so die Stressbelastung über den Tag verteilt – 100 ist dabei hoher Stress, Null ist absolute Entspannung.

HRV: Die Herzfrequenzvariabilität wird automatisch ermittelt, wenn Sie die Funktion „Wissenschaftl. Schlaf“ aktiviert haben. Sie zeigt an, wie stark der Herzschlag variiert. Eine hohe Variation ist positiv, weil die Herzrhythmickeit damit „flexibler“ ist. HRV-Werte sind individuell und nicht mit denen anderer Personen vergleichbar. Ein gesünderer Lebensstil lässt HRV-Werte ansteigen.

WEIBL. ZYKLUS: Diese Funktion steht nur zur Verfügung, wenn Sie im Profil der App als Geschlecht „Weiblich“ aktiviert haben. Sie können die Einstellungen später ändern, indem Sie in der App auf den Kreis mit der Kopfsilhouette tippen.

(KÖRPER-)TEMPERATUR: Die Uhr misst die Hauttemperatur und leitet daraus die Körpertemperatur ab. Da Extremitäten im Winter rasch auskühlen bzw. sich die Haut im Sommer durch hohe Umgebungstemperatur aufheizen kann, ist diese Funktion nur eine Indikation.

WETTER: Das Wetter wird von der App G Band zur Verfügung gestellt. Es wird nur angezeigt, wenn die Uhr kürzlich mit der App verbunden war und die Wetteranzeige in der App (Gerät > Wetter) aktiviert ist. Außerdem muss die App Zugriff auf das Internet und Ihren aktuellen Standort haben, um die Wetterinformationen zu empfangen.

DATENAUSTAUSCH

G Band hat zwei verschiedene Betriebsmodi. Wenn Sie sich nicht registrieren, werden die Daten lokal auf Ihrem Smartphone im App-Cache gespeichert. Wenn Sie die App löschen oder ein neues Smartphone kaufen, können die Daten nicht übertragen werden.

Alternativ können Sie sich in G Band registrieren. Die Daten werden dann auf dem GBand-Server gespeichert. Sie können sich dann z.B. auf einem neuen Smartphone wieder einloggen und alle Daten stehen direkt wieder zur Verfügung, da diese vom Server kommen.

Unabhängig davon können von der Uhr in die App synchronisierte Daten an Apple Health und Google Health Connect übertragen werden. Google Health Connect ist der Nachfolger von Google Fit. Diese „Datendrehscheiben“ dienen z.B. dazu, dass Schrittzählerdaten an die AOK-Bonus-App oder TK-App übermittelt werden können. Sie aktivieren diese Datenweitergabe von G Band an die jeweilige Plattform in G Band unter Profil > Datendienste.

Zusätzlich gibt es innerhalb von G Band für registrierte Nutzer noch die Möglichkeit der Datenfreigabe. So können pflegende Angehörige die Daten über die Cloud einsehen ohne in der Nähe zu sein.

HERZFREQUENZVARIABILITÄT (HRV)

Die Knauermann NEO 2 bietet auch einen Teilausschnitt eines Langzeit-EKGs auf Basis einer **Herzfrequenzvariabilitätsanalyse (HRV)**. Dabei werden die RR-Intervalle (gemessen in Millisekunden) in verschiedenen Diagrammen dargestellt. Diese Funktion ist sehr stromverbrauchsintensiv (die Akkulaufzeit der Uhr sinkt auf 2-3 Tage) und ist daher **standardmäßig deaktiviert**. Um die Funktion einzuschalten, aktivieren Sie diese bitte auf der Uhr über die Option Statusbildschirm > Einstellungen > Gesundheit > HRV-Überwachung. Außerdem müssen Sie für die Zusatzdarstellung als Lorenz-Diagramm zusätzlich noch die Option „Wissenschaftl. Schlaf“ aktivieren.

DIAGRAMM AUF DER UHR: Wie sind die Werte zu verstehen?

Auf der Uhr werden die ermittelten HRV-Werte im Menüpunkt HRV in Form eines Verlaufsdiagramms dargestellt.

Ein hoher HRV-Wert ist positiv und geht üblicherweise mit einer guten gesundheitlichen Verfassung einher. Der HRV-Wert nimmt mit dem Alter stark ab: Im Alter ab Mitte 20 sind Werte im Bereich 55-105 typisch. Die Werte von Menschen ab 60 Jahre liegen typischerweise im Bereich 25-45. Regelmäßiges Training, Stressvermeidung, ausgewogene Ernährung und ein Normalgewicht erhöhen den HRV-Wert.

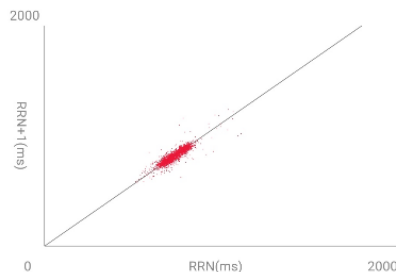
DIAGRAMM IN DER APP: Wie sind die Werte zu verstehen?

In der App werden die HRV-Werte zusätzlich als zweidimensionales Lorenz-Diagramm angezeigt. Es gibt Aufschluss über die Konzentration der Häufigkeitsverteilung der HRV-Werte.

Fachärzten ermöglicht es Rückschlüsse auf die Langzeit-Herzfunktion und folgende Erkrankungen:

- Anämie
- Apnoe
- Arrhythmien, ventrikuläre Tachykardie
- Herzinsuffizienz
- Kopfstenosen
- Koronare Herzkrankheit
- Myokardischämie
- Schilddrüsenüberfunktion
- Vorhofflimmern

Das Lorenz-Diagramm einer gesunden Person hat typischerweise die **Form einer langgestreckten Ellipse** wie rechts dargestellt. Sollte Ihr Diagramm hiervon abweichen, suchen Sie in der App jene Form, die Ihrem Diagramm am ähnlichsten sieht, um die dazu passende medizinische Einschätzung abzurufen.



STROMFLUSSBASIERTES EKG

i Stellen Sie sicher, dass sämtliche Schutzfolien entfernt wurden, da sonst der Strom nicht fließen kann.

i Verzichten Sie direkt vor einem EKG auf Essen, Rauchen oder koffeinhaltige Getränke und sitzen Sie zumindest 5 Minuten lang ruhig. Sollte Ihre Haut trocken sein, cremen Sie diese bitte ein, damit der Strom gut fließen kann.

Die Knauermann NEO 2 zeichnet Ihr EKG auf der Uhr auf und führt eine erste Analyse durch. Anhand des Verlaufs lassen sich bereits mit freiem Auge Unregelmäßigkeiten wie Extrasystolen feststellen. Sie können die Aufzeichnung auf der Uhr über den Menüpunkt EKG starten. Anschließend müssen Sie binnen 3 Sekunden die korrekte Handhaltung einnehmen. Diese besteht darin, dass die Arme vom



Körper weggehalten werden. Der Strom fließt über die Rückseite der Uhr den Arm hoch, am Herzen vorbei und muss über den anderen Arm in die Uhr zurückfließen. Dazu muss ein Finger (vorzugsweise Zeigefinger oder Daumen) den seitlichen EKG-Sensor der Uhr großflächig

berühren, um den Stromfluss zu gewährleisten. Idealerweise drücken Sie gleichzeitig die Uhr etwas auf den Handrücken. Während der EKG-Aufzeichnung sollten Sie ruhig sitzen und nicht sprechen.

⚡ Version ECKIG: Da Elektrode und Bedienknopf bei dieser Version ein gemeinsames Bedienelement darstellen, ist es wichtig während der EKG-Messung **den Bedienknopf nicht zu drücken**. Ein Drücken des Knopfs hätte den Abbruch der Messung zur Folge: Liegen Sie den Finger nur auf - das genügt! In der runden Version sind die beiden Elemente getrennt, die Elektrode kann dort nicht gedrückt werden.

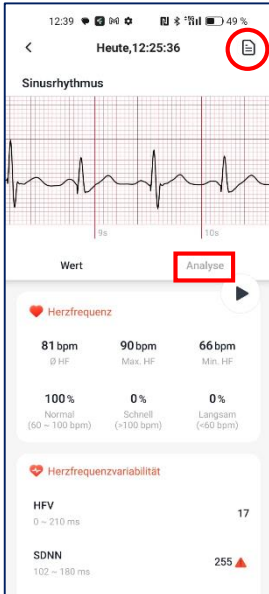
Das EKG zeichnet Herzaktivitäten auf Basis von Stromfluss für den Zeitraum von ca. 1 Minute auf. Nicht jede Herzerkrankung ist direkt in dieser einen Minute erkennbar, weshalb eine HRV-Analyse zusätzliche Ansatzpunkte bietet.

HERZSCHRITTMACHER

Der verbaute EKG-Sensor ist nach Medizin-sicherheitsnormen geprüft und verwendet äußerst geringe Strommengen von lediglich 350 Mikrowatt. Dadurch ist die Verwendung des EKG auch für Träger von **Herz-schrittmachern und Defibrillatoren** ungefährlich. Ein Herzschrittmacher kann jedoch die Messergebnisse beeinflussen - die Erkennung von etwaigen Herzerkrankungen ist daher möglicherweise nicht korrekt und das Diagramm sollte jedenfalls mit einem Kardiologen besprochen werden!

EKG-AUFZEICHNUNG ÜBER DIE APP

Auf der Seite Gesundheit in der App G Band tippen Sie auf das orange Plus-Symbol, um eine EKG-Messung hinzuzufügen. Nach Ende der Aufzeichnung (bitte stellen Sie sicher, dass durch einen guten Kontakt mit den Elektroden eine gleichmäßige Herzfrequenzkurve aufgezeichnet wurde) tippen Sie oben rechts in der Ecke der App auf „Prüfen“.



Die App bietet die Möglichkeit, die Verlaufskurve des EKGs („Sinusrhythmus“) anzusehen/abzuspielen sowie einen kompletten Bericht zu generieren und diesen auszudrucken oder an einen Arzt zu senden (z.B. E-Mail, Skype, ...). Zur Erstellung des Berichts, tippen Sie auf das Berichtssymbol oben rechts.

Wert: Es werden alle medizinischen Rohdaten angezeigt. Diese Werte können vor allem für eine Diagnose durch einen Arzt interessant sein oder wenn Sie bereits über Detailwissen im Bereich EKG verfügen.

Analyse: Die Inhalte dieses Abschnitts wurden in der App mit Hilfe von künstlicher Intelligenz (z.B. KI-Mustervergleich) erzeugt. Sie stellen daher eine Interpretation der Rohdaten dar. Diese Ergebnisse helfen Ihnen, Ihr EKG zu verstehen und können eine Grundlage für Ihr nächstes Arztgespräch darstellen.

Spinnennetzdiagramm: Listet 6 Risikofaktoren auf, die zu Herzerkrankungen führen können. Je größer die rote Fläche ist, desto höher ist das Risiko. Die einzelnen Faktoren sind darunter zwischen 1 und 100 bewertet. Je mehr Faktoren zusammenkommen, desto höher ist das Risiko für Herzerkrankungen.

Erkennung von Krankheiten (Abschnitt Herzarrhythmierisiko): Die App analysiert die EKG-Diagramme mit Hilfe von Künstlicher Intelligenz und vergleicht diese mit EKG-Daten erkrankter Personen (verifiziert durch einen Arzt). Ein Alarm bedeutet nur, dass Ihr EKG-Diagramm jenem von Erkrankten signifikant ähnelt – aber nicht, dass Sie auch tatsächlich krank sind.

Bitte interpretieren Sie die aufgelisteten Krankheiten als Punkte, die Sie in Ihrem nächsten Arztgespräch zur weiteren Abklärung ansprechen sollten. Für die Analyse der EKG-Daten bzw. die Auslösung eines Alarms dienen die Merkmale folgender Herzerkrankungen:

- AV-Block ersten Grades
- AV-Block zweiten Grades (Typ I)
- AV-Block zweiten Grades (Typ II)
- AV-Block dritten Grades
- Bigeminus
- Ischämischer Myokardinfarkt
- Kammerflattern
- Kammerflimmern
- Kreuzungsflucht
- Linker vorderer Faszikelblock
- Linksschenkelblock
- Myokardischämie
- Nekrotischer Myokardinfarkt
- Paroxysmale supraventrikuläre Tachykardie
- Paroxysmale ventrikuläre Tachykardie
- Präexzitationssyndrom
- Rechtsschenkelblock
- Schädlicher Myokardinfarkt
- Sinusarrhythmie
- Sinusarrest
- Sinusbradykardie
- Sinustachykardie
- Trigeminus
- Ventrikuläre Flucht
- Ventrikuläre Hypertrophie
- Vorhofflattern
- Vorhofflimmern
- Vorhofflucht
- Vorhoffhypertrophie
- Vorzeitige junctionale Kontraktion
- Vorzeitige ventrikuläre Kontraktion
- Vorzeitige Vorhoffkontraktion

Standardmäßig zeigt die App jene 3 drei Erkrankungen an, für die es aufgrund der Messdaten die größte Übereinstimmung mit den typischen Merkmalen der oben angezeigten Erkrankungen gibt. Der Grad der Übereinstimmung wird in einem Prozentwert angezeigt und nach Wahrscheinlichkeit (niedrig / mittel / hoch) klassifiziert.

DIE NEO 2 REAGIERT NICHT MEHR?

Wenn die Uhr nicht mehr reagiert oder das Display gar Schwarz bleibt, könnte es sein, dass eine Notabschaltung stattgefunden hat.

- Drücken Sie den Bedienknopf der NEO 2 durchgehend für mindestens 10 Sekunden
- Führen Sie das Ladekabel der Uhr an die Rückseite der Uhr
- Stecken Sie das andere Ende des Ladekabels in eine stromführende USB-Dose

In den meisten Fällen wird die Uhr binnen 30 Sekunden sich wieder einschalten.

Eine Notabschaltung tritt auf, wenn die Uhr irreguläre Werte über die Sensoren ermittelt. Reinigen Sie daher die Uhr regelmäßig mit einem scheuerfreien Reinigungsmittel oder eine Desinfektionspad von Staub, Schmutz, Schweißrückständen, etc.

Wenn dies nicht zum Erfolg führt: Im erweiterten Handbuch der NEO 2 finden Sie ausführliche Hinweise zur Problemlösung. Andernfalls wenden Sie sich bitte an unseren Kundendienst per E-Mail, Telefon oder WhatsApp.

Alle Kontaktmöglichkeiten finden Sie auf der Rückseite dieser Anleitung!



www.knauermann.de/handbuch/neo2 Weitere Vorschläge im Kapitel „Problemlösung“

REINIGUNG IHRER KNAUERMANN-UHR

- ✓ Behandeln Sie Ihre Uhr sorgfältig. Verwenden Sie zum Reinigen der Sensoren an der Rückseite nur ph-neutrale Reinigungsmittel (seifenfreie Spülmittel).
- ✓ Reinigen Sie die Uhr regelmäßig, insbesondere nach starkem Schwitzen.
- ✓ Starke Verschmutzungen können durch Verwenden von Alkohol-Pads, wie sie z.B. Diabetiker verwenden oder Reinigungsalkohol hervorragend gelöst werden.

HINWEISE ZUR ENTSORGUNG

- ✓ Für Ihre Knauer mann-Uhr wurden bereits Entsorgungsabgaben an den deutschen Staat durch den Importeur starmobile GmbH geleistet, WEEE-Reg.-Nr. 60721867
- ✓ Ihre Uhr gehört nicht in den Hausmüll. Bitte entsorgen Sie die Uhr über die öffentliche Sammelstelle in Ihrer Stadt bzw. Gemeinde.
- ✓ Bitte entsorgen Sie die Verpackung und Anleitung Ihrer Uhr sortenrein (Papier, Pappe).



starmobile GmbH
Frankfurter Straße 45
36043 Fulda
starmobile.de

WEEE-Reg.-Nr.: 60721867

Reparaturanschrift
Knauer mann DE
TST Lager / SMS
Medipark 2
83088 Kiefersfelden
support@knauer mann.de

Einführer
Starmobile GmbH
Frankfurter Straße 45
36043 Fulda
www.starmobile.de
info@starmobile.de

EU-Bevollmächtigter
IHR SHOP Ltd
Penthouse A, ROCKBANK
Dr. Anton Tabone Street
Victoria, VCT 9027, Malta
authrep@knauer mann.de

Hersteller
Elektronikhandel Knauer mann Co. Ltd.
Hollywood Plaza, Rooms 1318-19
610 Nathan Road, Mong Kok
999077, Hong Kong
producer@knauer mann.de



Mit dem CE-Symbol gekennzeichnete Produkte erfüllen alle maßgeblichen Gemeinschaftsvorschriften des europäischen Wirtschaftsraums:

KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Hiermit erklärt Elektronikhandel Knauer mann Limited, dass der Funkanlagentyp **NEO2/NEO2R/NEO2B** der Richtlinie 2014/53/EU entspricht. Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist unter der folgenden Internetadresse verfügbar: knauer mann.de/ce



FRAGEN?

Kundendienst:

knaufmann.de/service

E-Mail: support@knaufmann.de

WhatsApp: knaufmann.de/whatsapp

Videoanleitungen: knaufmann.de/videos

DES QUESTIONS?

Service clients:

knaufmann.fr/service

Courriel : support@knaufmann.fr

NEED HELP?

Customer Support:

knaufmann.de/english

e-mail : support@knaufmann.de