

Inhaltsverzeichnis

Erste Schritte

Erscheinungsbild	1
Messen des Handgelenkumfangs und Tragen deiner Uhr	1
Mit einem EMUI-Telefon koppeln	2
Koppeln mit einem Android-Telefon	3
Mit einem iPhone koppeln	4
Tasten und Touch-Bedienungen	4
Benutzerdefinierte Funktionskarten	7

Verwaltung des Blutdrucks (Blood Pressure, BP)

Einzelne Blutdruckmessung	8
Ambulante Blutdrucküberwachung	10
Nicht-invasive ABPM-Studie	13
Blutdruckmessung vor und nach dem Training	14
Ergebnisse der Blutdruckmessung	15
Ergebnisse von Blutdruckmessungen fallen jedes Mal anders aus	18
Der zuhause gemessene Blutdruck weicht von der Messung im Krankenhaus ab	19

Herzgesundheit

Herzfrequenzmessung	20
EKG-Messung	21
Pulswellenanalyse von Herzrhythmusstörungen	22

Gesundheitsmanagement

Emotionales Wohlbefinden	25
Gesundheitseinblicke	26
Health Glance	27
Schlafüberwachung	28
Beobachtung der Schlafatmung	30
Stay Fit-App	30
Diabetes-Risikostudie	32
SpO2-Messung	33
Überwachung in Höhenlagen	34
Aktivitätsringe	35
Rollstuhlmodus	37
Zykluskalender	38
Sturzerkennung und Notfall-SOS	39

Assistent

Bluetooth-Sprachanrufe	42
------------------------	----

Nachrichtenverwaltung	43
AI Voice	44
Remote-Auslöser	45
Verwalten von Watchfaces	46
Galerie-Watchface	48
Assistant·TODAY	49
Verwalten von Apps	50
Bluetooth-Ohrhörerverbindung	51
Memo	51
Rekorder	52
Aufladen	53
Aktualisierungen	54

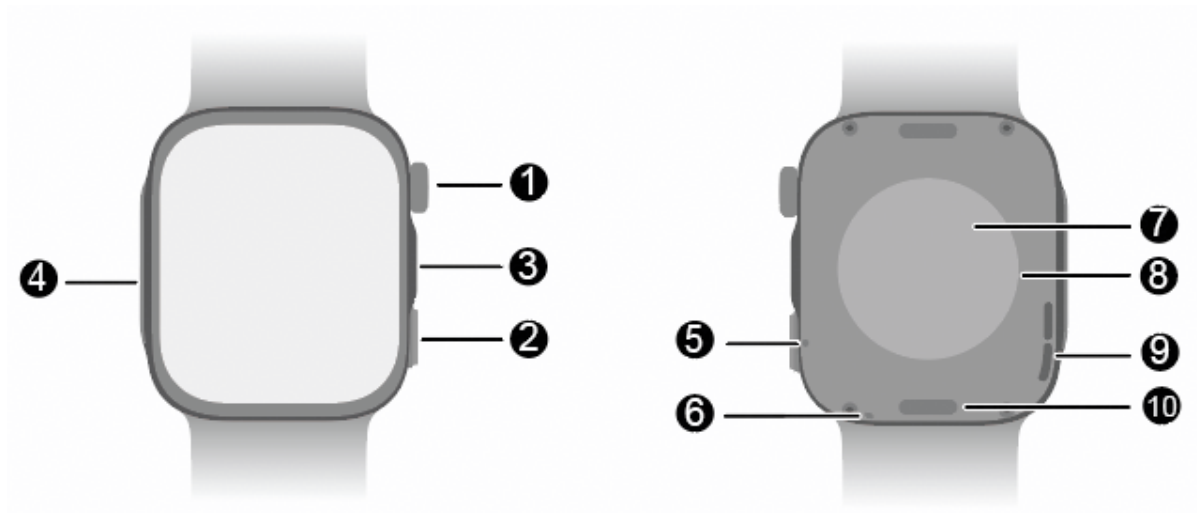
Trainieren

Trainingseinstellungen	56
Datenanzeige auf dem Trainingsbildschirm	57
Starten eines Trainings	57
Rückweg	59

Erste Schritte

Erscheinungsbild

i Die folgende Abbildung dient nur zu Referenzzwecken. Maßgeblich ist das tatsächliche Erscheinungsbild des Produkts.



Info zum Gerät

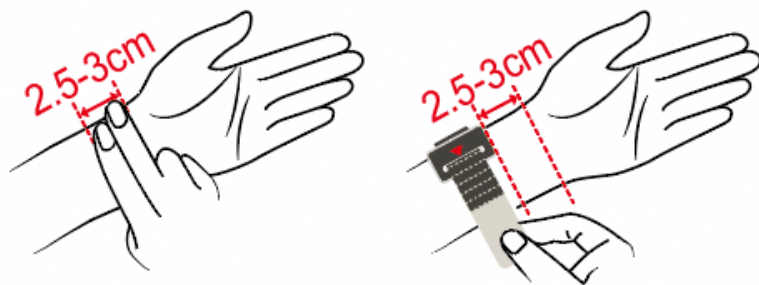
Nr.	Bezeichnung
1	Obere Taste (Krone/Ein/Aus-Taste)
2	Untere Taste (mit integrierter Elektrode)
3	Barometeröffnung
4	Lufteinlass und -Auslass (einschließlich Filter)
5	Mikrofon
6	Drucköffnung
7	Herzfrequenzmessbereich
8	Ladebereich
9	Lautsprecher
10	Schnellverschluss

Messen des Handgelenkumfangs und Tragen deiner Uhr

Messen des Handgelenkumfangs und Auswahl des geeigneten Armbands

- 1 Wickle das weiche Maßband, das in der Produktverpackung enthalten ist, etwa zwei Finger breit vom Rand deiner Handfläche entfernt um dein Handgelenk.

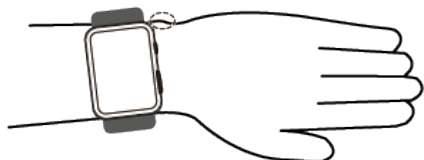
- 2** Ziehe das Ende des Bandes durch die Kopfschnalle, bis es gut an deinem Handgelenk sitzt, aber nicht zu fest. Notiere die durch den Pfeil angegebene Länge.



- 3** Wähle das passende Armband entsprechend deiner Messung aus.
- Wenn der Pfeil auf der Skala auf einen Wert von 12 bis 20 zeigt, wähle das Armband der Größe L. (Stelle den Pfeil auf der Innenseite der Uhrschnalle so ein, dass er auf die gleiche Zahl zeigt wie der Pfeil auf dem Maßband.)
 - Wenn der Pfeil auf der Skala auf eine Zahl zwischen 5 und 11 zeigt, wähle das Armband der Größe M. (Ersetze das Armband durch ein Armband der Größe M und achte darauf, dass der Pfeil auf der Innenseite der Uhrschnalle auf die gleiche Zahl zeigt wie der Pfeil auf dem Maßband.)

Tragen der Uhr

Achte darauf, dass eine Kante des Uhrgehäuses leicht über deinem Handgelenkknochen liegt, damit die Uhr in der Mitte auf der Rückseite deines Handgelenks flach aufliegt. Bitte vermeide es, die Uhr direkt am oder zu weit von deinem Handgelenkknochen zu tragen.



- i** Bitte klebe keine Schutzfolie auf die Rückseite deiner Uhr, da sie Sensoren enthält. Das Blockieren der Sensoren in jeglicher Form führt zu ungenauen Messungen oder sogar dazu, dass deine Gesundheitsdaten wie Herzfrequenz, EKG, Sauerstoffgehalt im Blut und Schlaf nicht gemessen werden können.

Mit einem EMUI-Telefon koppeln

- 1** Installiere zuerst die App **Huawei Health** ()
Wenn du **Huawei Health** bereits installiert hast, öffne die App, navigiere zu **Konto** > **Nach Aktualisierungen suchen** und aktualisiere die App auf die neueste Version.
- 2** Gehe zu **Huawei Health** > **Konto** > **Mit HUAWEI ID anmelden**. Wenn du keine HUAWEI ID besitzt, registriere eine und melde dich anschließend an.

-  Es wird empfohlen, ein Erwachsenenkonto für die Anmeldung zu nutzen, um eine erfolgreiche Kopplung und Verbindung zwischen deinem tragbaren Gerät und deinem Telefon sicherzustellen.
- 3** Schalte dein Wearable ein, wähle eine Sprache aus und starte die Kopplung.
- 4** Platziere dein Wearable in der Nähe des Telefons. Tippe in der **Huawei Health**-App in der oberen rechten Ecke auf  und dann auf **Gerät hinzufügen**. Finde dein tragbares Gerät im Suchergebnis und tippe auf **Verbinden**. Tippe alternativ auf **Scannen** und initiiere die Kopplung, indem du den auf deinem tragbaren Gerät angezeigten QR-Code scannst.
- 5** Wenn die Meldung **Synchronisierung von Bluetooth-Nachrichten** auf dem **Huawei Health**-Bildschirm angezeigt wird, tippe auf **Zulassen**.
- 6** Wenn auf deinem tragbaren Gerät eine Kopplungsanfrage angezeigt wird, tippe auf  und befolge die Bildschirmanweisungen auf deinem Telefon, um die Kopplung abzuschließen.
 -  Um ein optimales Erlebnis mit Push-Benachrichtigungen zu gewährleisten, prüfe, ob die Benachrichtigungseinstellungen auf deinem Telefon korrekt sind.

Koppeln mit einem Android-Telefon

- 1** Installiere die **Huawei Health**-App ().
Wenn du **Huawei Health** bereits installiert hast, öffne die App, navigiere zu **Konto > Nach Aktualisierungen suchen** und aktualisiere die App auf die neueste Version.
- 2** Wechsle zu **Huawei Health > Konto > Mit HUAWEI ID anmelden**. Wenn du keine HUAWEI ID hast, registriere dich bitte für eine und melde dich anschließend an.
 -  Es wird empfohlen, sich über ein Erwachsenenkonto anzumelden, um eine erfolgreiche Kopplung und Verbindung zwischen deinem tragbaren Gerät und deinem Telefon sicherzustellen.
- 3** Schalte dein Wearable ein, wähle eine Sprache aus und starte die Kopplung.
- 4** Platziere dein Wearable in der Nähe deines Telefons. Tippe in der **Huawei Health**-App auf  in der rechten oberen Ecke und dann auf **Gerät hinzufügen**. Suche dein Wearable in den Suchergebnissen und tippe auf **Verbinden**. Alternativ kannst du auf **Scannen** tippen und den Kopplungsvorgang starten, indem du den QR-Code scannst, der auf deinem Wearable angezeigt wird.
- 5** Wenn auf deinem Wearable eine Kopplungsaufforderung angezeigt wird, tippe auf  und folge den Anweisungen auf dem Bildschirm des Telefons, um die Kopplung abzuschließen.
- 6** Tippe auf **Einstellungen** auf deinem Telefon und vervollständige die Einstellungen für den Verbindungsschutz, um für eine stabilere Verbindung zwischen deinem Gerät und **Huawei Health** zu sorgen. Das ermöglicht eine bessere Leistung bei Push-Benachrichtigungen über neue Nachrichten und bei eingehenden Anrufen von deinem Telefon.
 -  Um eine optimale Erfahrung mit Push-Benachrichtigungen zu gewährleisten, überprüfe, ob die Benachrichtigungseinstellungen auf deinem Telefon korrekt sind.

Mit einem iPhone koppeln

 Nur für iOS 13.0 und höher verfügbar.

- 1 Installiere zuerst die App **HUAWEI Health** ().
Wenn du die App bereits installiert hast, aktualisiere sie auf die neueste Version.
Wenn du die App noch nicht installiert hast, gehe zum **App Store** deines Telefons und suche nach **HUAWEI Health**, um die App herunterzuladen und zu installieren.
- 2 Gehe zu **HUAWEI Health > Konto > Mit HUAWEI ID anmelden**. Wenn du keine HUAWEI ID besitzt, registriere eine und melde dich anschließend an.
 Es wird empfohlen, ein Erwachsenenkonto für die Anmeldung zu nutzen, um eine erfolgreiche Kopplung und Verbindung zwischen deinem tragbaren Gerät und deinem Telefon sicherzustellen.
- 3 Schalte dein tragbares Gerät ein, wähle eine Sprache aus und lege das Gerät in die Nähe deines Telefons. Tippe auf dem Startbildschirm der **HUAWEI Health**-App in der oberen rechten Ecke auf  und dann auf **Gerät hinzufügen**. Finde dein tragbares Gerät im Suchergebnis und tippe auf **Verbinden**. Du kannst auch auf **Scannen** tippen und die Kopplung initiieren, indem du den auf deinem tragbaren Gerät angezeigten QR-Code scannst.
- 4 Wenn eine Kopplungsanfrage auf deinem tragbaren Gerät angezeigt wird, tippe auf . Wenn ein Popup-Fenster in **HUAWEI Health** angezeigt wird, das eine Bluetooth-Kopplung anfordert, tippe auf **Koppeln**. Es wird ein weiteres Popup-Fenster angezeigt, in dem du gefragt wirst, ob das tragbare Gerät Benachrichtigungen von deinem Telefon anzeigen darf. Tippe auf **Zulassen** und befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm.
- 5 Warte einige Sekunden, bis **HUAWEI Health** eine Meldung über eine erfolgreiche Kopplung anzeigt.
 • Lass **HUAWEI Health** im Hintergrund laufen (und streiche nicht nach oben, um die App zu schließen), um eine stabilere Verbindung zwischen deinem Gerät und **HUAWEI Health** sicherzustellen. Dadurch wird eine bessere Erfahrung mit Push-Benachrichtigungen über neue Nachrichten und eingehende Anrufe von deinem Telefon ermöglicht.
• Um ein optimales Erlebnis mit Push-Benachrichtigungen zu gewährleisten, prüfe, ob die Benachrichtigungseinstellungen auf deinem Telefon korrekt sind.

Tasten und Touch-Bedienungen

Der Farb-Touchscreen der Uhr unterstützt eine Reihe von Touch-Bedienungen, z. B. nach oben, unten, links und rechts streichen, tippen und gedrückt halten.

Obere Taste

-  Die Bedienung kann während Anrufen und Trainingseinheiten variieren.

Bedienung	Merkmale
Drehen	• Im Listenmodus und Hex-Raster-Modus: Zum Streichen nach oben und unten in der App-Liste. Drehe auf dem ersten App-Listenbildschirm im Hex-Raster-Modus die Krone gegen den Uhrzeigersinn oder streiche auf dem Bildschirm nach unten, um die Namen der Apps anzuzeigen oder auszublenden. • In der App: Zum Streichen nach oben oder nach unten auf dem Bildschirm. •  Zum Umschalten zwischen Hex-Raster- und Listenmodus: • Streiche in jedem Modus auf dem Bildschirm nach oben, bis du zum letzten Bildschirm der App-Liste gelangst, und tippe zum Umschalten auf Hex-Raster oder Liste. • Gehe zu Einstellungen > Watchface und Startbildschirm > Startbildschirm und wähle Hex-Raster oder Liste.
Drücken	• Bei ausgeschaltetem Bildschirm: Bildschirm einschalten. • Auf dem Startbildschirm: Zum Wechseln zum Bildschirm mit der App-Liste. • Auf jedem anderen Bildschirm: Zum Zurückkehren zum Startbildschirm. • Zum Stummschalten eingehender Bluetooth-Anrufe.
Zweimaliges Drücken	Bei eingeschaltetem Bildschirm: Zum Wechseln zum Bildschirm der letzten Aufgaben, um alle laufenden Apps anzuzeigen. Drücke beispielsweise während einer Trainingseinheit zweimal auf die obere Taste, um Laufaufgaben im Hintergrund anzuzeigen, und tippe dann auf die Watchface-Karte, um zum Startbildschirm der Uhr zurückzukehren.
Gedrückt halten	• Bei ausgeschalteter Uhr: Zum Einschalten der Uhr. • Bei eingeschalteter Uhr: Zum Aufruf des Bildschirms zum Neustarten/Ausschalten. • Zum Erzwingen eines Neustarts der Uhr, wenn die Taste für mindestens 12 Sekunden gedrückt gehalten wird.

Untere Taste

Bedienung	Merkmale
Drücken	Zum Schnellzugriff auf ausgewählte Funktionen. So legst du fest, auf welche Funktionen zugegriffen werden soll: 1 Drücke die obere Taste, um die App-Liste aufzurufen, und gehe zu Einstellungen > Untere Taste > Einmal drücken. 2 Wähle Ziel-Apps für deine benutzerdefinierte Einstellung aus. Sobald du fertig bist, kehre zum Startbildschirm zurück und drücke die untere Taste, um die ausgewählten Funktionen aufzurufen.
Gedrückt halten	Zum Aktivieren von AI Voice. • Diese Funktion ist nur verfügbar, wenn deine Uhr mit einem HUAWEI-Telefon mit EMUI 12.0 oder höher oder einem Telefon mit Android 9.0 oder höher gekoppelt ist. • Diese Funktion ist nur in bestimmten Ländern/Regionen verfügbar. In diesen Märkten müssen die Sprach- und Regionseinstellungen konsistent sein.

Verknüpfungen

Bedienung	Merkmale
Drücke gleichzeitig die obere und untere Taste	Zum Erstellen eines Screenshots und zum Hochladen in deine Telefongalerie.

Bildschirmsteuerungen

Bedienung	Merkmale
Tippen	Zur Auswahl und Bestätigung.
Tippen und halten	• Auf dem Startbildschirm: Zum Aufruf des Bildschirms zum Bearbeiten des Watchface. • Auf der Funktionskarte: Zum Aufruf des Bildschirms zur Kartenverwaltung.
Nach oben streichen	Auf dem Startbildschirm: Zum Anzeigen der Benachrichtigungen.
Nach unten streichen	Auf dem Startbildschirm: Zum Aufruf des Steuerfelds. • Du kannst Gerät finden aktivieren oder Fokus einstellen. • Du kannst den verbleibenden Akkustand und den Bluetooth-Verbindungsstatus anzeigen.
Streichen nach links	Auf dem Startbildschirm: Greift auf benutzerdefinierte Funktionskarten zu.

Bedienung	Merkmale
Streichen nach rechts	Auf dem Startbildschirm: Zum Aufruf des Bildschirms für Assistant·TODAY. In einer App (außer dem Startbildschirm der App): Zum Zurückkehren zum vorherigen Bildschirm.

Benutzerdefinierte Funktionskarten

Nachdem du häufig verwendete Apps als Funktionskarten hinzugefügt hast, kannst du auf dem Startbildschirm des Geräts nach links streichen, um diese Apps mit geringem Aufwand anzuzeigen und darauf zuzugreifen. Eine Funktionskarte kann je nach Bedarf eine oder mehrere Apps enthalten.

Eine Karte hinzufügen

- 1 Streiche auf dem Startbildschirm des Geräts nach links, um auf die Funktionskarten zuzugreifen. Halte eine beliebige Karte gedrückt, um den Kartenbearbeitungsbildschirm aufzurufen.
- 2 Tippe auf  und wähle eine gewünschte Karte aus.
- 3 Wenn du fertig bist, kannst du auf dem Startbildschirm des Geräts nach links streichen, um die hinzugefügten Karten anzuzeigen.

Eine Kombikarte bearbeiten

- 1 Streiche auf dem Startbildschirm des Geräts nach links, um auf die Funktionskarten zuzugreifen. Halte eine beliebige Karte gedrückt, um den Kartenbearbeitungsbildschirm aufzurufen.
- 2 Du kannst die Komponente ersetzen, indem du auf der Karte nach links oder rechts streichst und unten auf der Karte auf **Benutzerdefiniert** tippst.
 -  • Komponenten von Kombinationskarten können nur ersetzt und nicht gelöscht werden.
 - Um einen benutzerdefinierten Trainingsmodus als Funktionskarte hinzuzufügen, musst du diesen Modus zuerst zur Liste der Trainingsmodi in der Trainings-App hinzufügen.

Eine Karte verschieben/entfernen

Streiche auf dem Startbildschirm des Geräts nach links, um auf die Funktionskarten zuzugreifen. Halte eine beliebige Karte gedrückt, um den Kartenbearbeitungsbildschirm aufzurufen.

- Um eine Karte zu verschieben, halte die Karte gedrückt und ziehe sie an die gewünschte Stelle.
- Tippe zum Entfernen einer Karte entweder unten auf der Karte auf  oder streiche auf der Karte nach oben und tippe dann auf **Entfernen**.

Verwaltung des Blutdrucks (Blood Pressure, BP)

Einzelne Blutdruckmessung

Regelmäßige Blutdruckmessungen tragen zu einer besseren Kontrolle des Blutdrucks bei.

-  Dieses Produkt kann als Referenz für Blutdruckmessungen verwendet werden.
- Drücke während einer Blutdruckmessung die obere Taste oder tippe auf die Schaltfläche „Abbrechen“ auf dem Bildschirm, um die Messung zu beenden. Wenn das Gerät nicht automatisch entlüftet, öffne das Armband.
- Wenn die Messung unangenehm ist, weil sich der Airbag zu stark aufbläst oder aus anderen Gründen, kannst du die Messung umgehend unterbrechen, damit der Airbag Luft ablässt, oder das Armband lösen, um die Messung zu beenden.
- Um eine Verletzung des Arms zu vermeiden, sollte das Gerät während des Tragens nicht über einen längeren Zeitraum aufgeblasen bleiben.

Vorsichtsmaßnahmen

Stelle für eine optimale Messgenauigkeit sicher, dass die folgenden Anforderungen erfüllt werden:

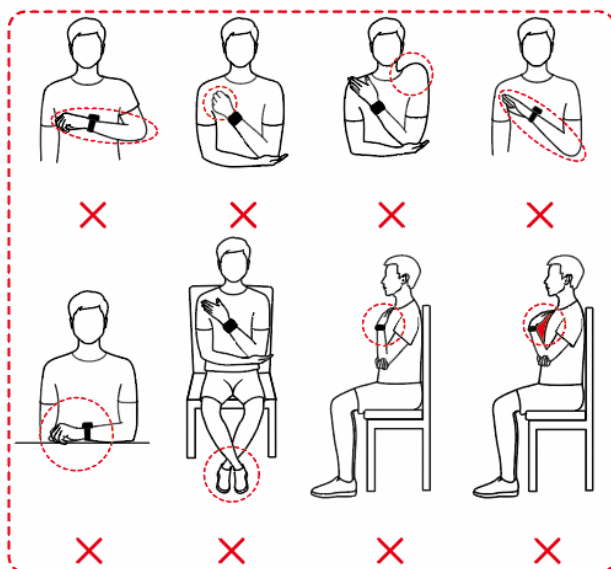
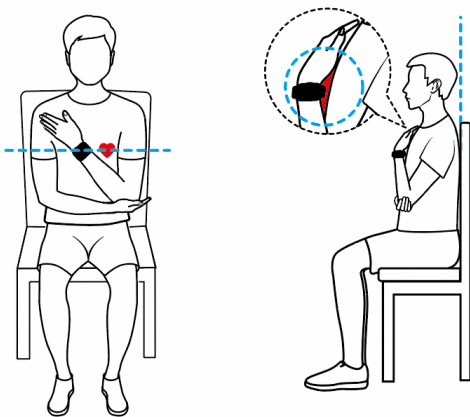
- Vergewissere dich, dass du den richtigen 2-in-1-Armband-Airbag für dich ausgewählt hast, dass das Gerät fest sitzt und korrekt am Handgelenk getragen wird und dass du während der Messung die richtige Körperhaltung einnimmst.
- Es wird empfohlen, Blutdruckmessungen jeden Tag um die gleiche Uhrzeit durchzuführen, da der Blutdruck tagsüber und nachts natürlichen Schwankungen unterliegt.
- Vor der Messung mindestens 30 Minuten möglichst nicht essen, Alkohol trinken, rauchen und Sport treiben. Ruhe dich vor einer Messung 5 Minuten lang aus und halte deinen Körper während der Messung entspannt. Miss deinen Blutdruck nicht, wenn du dich emotional angeschlagen oder gestresst fühlst.
- Sprich nicht und bewege deine Finger, Arme oder deinen Körper nicht während der Blutdruckmessung.
- Wenn du mehr als eine Blutdruckmessung hintereinander durchführst,ruhe dein Handgelenk zwischen den einzelnen Messungen mindestens 1 bis 2 Minuten lang aus, damit deine Arterien Zeit haben, in ihren normalen Zustand zurückzukehren.
- Wenn das Ergebnis deiner Blutdruckmessung außerhalb des normalen Bereichs liegt,ruhe dich 5 Minuten lang aus und miss deinen Blutdruck erneut oder wende dich an deinen Arzt.
- Wenn dein Gerät nass wird, wische es sofort ab und lass es trocknen, bevor du eine Blutdruckmessung durchführst. Andernfalls kann Wasser eindringen, was zu

Funktionsstörungen wie Messfehlern oder einem langsamen Entleeren des Airbags führen kann.

- Vermeide den Einsatz des Geräts in sich bewegenden Fahrzeugen wie Autos, Zügen oder Flugzeugen.

Durchführen einer Blutdruckmessung

- 1** Überprüfe nochmals, ob das Gerät fest sitzt und korrekt am Handgelenk getragen wird. Wenn dies deine erste Blutdruckmessung mit dem Gerät ist, kannst du dir ein paar Tipps geben lassen, indem du auf **Messanleitung** tippst und den QR-Code auf dem Gerätebildschirm scannst.
- 2** Drücke die obere Taste auf deiner Uhr, um die App-Liste aufzurufen, und tippe auf **Blutdruck**. Wenn du die App zum ersten Mal verwendest, befolge die Bildschirmanweisungen, um die Autorisierung abzuschließen, gib deinen Handgelenkumfang ein und konfiguriere die weiteren Einstellungen. Wenn die Erkennung des Airbags abgeschlossen ist, tippe auf **Weiter**.
- 3** Stelle sicher, dass der Arm, an dem du die Uhr trägst, ruhig bleibt, dass der Ellbogen gebeugt ist und dass deine Handfläche zur Brust zeigt. Dein Handgelenk und deine Handfläche sollten ganz natürlich entspannt sein und das Gerät darf nicht gegen deine Brust drücken. Stütze diesen Ellbogen mit der anderen Hand so, dass die Uhr auf Herzhöhe bleibt. Stelle die Füße flach und nicht überkreuzt auf den Boden.



- 4** Tippe auf dem Messbildschirm auf **Messen**. Prüfe das Ergebnis nach Abschluss der Messung.

Du kannst auch die untere Taste drücken, um den Bildschirm für die Blutdruckmessung aufzurufen, und die Taste erneut drücken, um eine Messung zu starten.

Überprüfen anderer Einstellungen

Streiche auf dem Messergebnisbildschirm nach oben, um auf **Mehr** zuzugreifen, und:

- Tippe auf **Einstellungen**, um den Handgelenkumfang, die bevorzugte Maßeinheit und andere Informationen einzustellen.
- Tippe auf **Gastmessung**, um den Gastmodus für Blutdruckmessungen aufzurufen.

Messergebnisse

Auf deiner Uhr:

Streiche auf dem Messergebnisbildschirm nach oben, um auf **Mehr** zuzugreifen, und tippe auf **Aufzeichnungen**, um Verlaufsdaten anzuzeigen. Weitere Informationen findest du in der **Huawei Health**-App.

In der Huawei Health-App:

- 1 Rufe den Startbildschirm von **Huawei Health** auf und tippe auf die Karte **Blutdruck**, um den Bildschirm für detaillierte Daten aufzurufen.
- 2 Tippe auf  in der rechten oberen Ecke und dann auf **Alle Daten**, um alle deine Messdatensätze anzuzeigen.
- 3 Wähle einen Datensatz aus, tippe auf  in der rechten oberen Ecke und dann auf **Details**, um die Messzeit und die Datenquelle anzuzeigen.

Ambulante Blutdrucküberwachung

Die ambulante Blutdrucküberwachung (ABPM) überwacht deinen Blutdruck, indem sie über den Tag verteilt in voreingestellten Intervallen Messungen vornimmt. Die Daten werden analysiert und Statistiken berechnet, aus denen Diagramme, Tendenzen und Berichte erstellt werden.

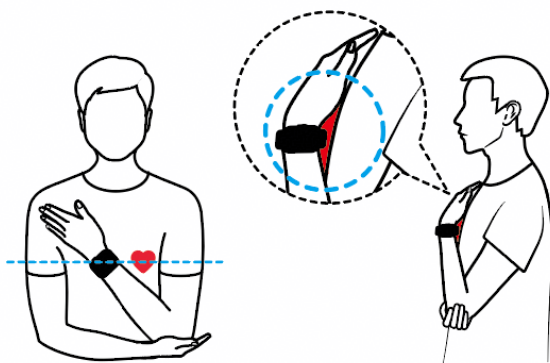
-  • Dieses Produkt kann als Referenz für Blutdruckmessungen verwendet werden.
 - ABPM wird für Nutzer empfohlen, deren höchster Druck im Durchschnitt bei 120 mmHg oder darüber liegt oder deren niedrigster Druck im Durchschnitt bei 80 mmHg oder darüber liegt, sowie für Anwender, deren Arzt ABPM empfiehlt. Die Messhäufigkeit kann bei Bedarf erhöht werden.
 - Während dieses 24-stündigen Zeitraums werden wiederholt Blutdruckmessungen durchgeführt, während derer du dich ruhig halten musst. Daher wird empfohlen, dass du für die Durchführung dieses Plans einen Tag wählst, an dem du weniger beschäftigt bist, damit die bestmöglichen Ergebnisse erzielt werden.

Starten eines ABPM-Plans

- 1 Rufe auf deiner Uhr die App-Liste auf und tippe auf **ABPM**. Wenn du die App zum ersten Mal verwendest, befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm, um die Autorisierung

abzuschließen, gib deinen Handgelenkumfang ein und konfiguriere die weiteren Einstellungen. Wenn die Erkennung des Airbags abgeschlossen ist, tippe auf **Weiter**.

- 2 Tippe auf **Plan starten**, lies die Details zur Messung und tippe auf **Weiter**.
- 3 Wähle nach Bedarf ein Zeitsegment aus, z. B. tagsüber (07:00-23:00), nachts (23:00-07:00) oder den ganzen Tag.
- 4 Wenn dir der empfohlene Plan geeignet scheint, gehe zu **Aktivieren > Fortfahren**. Um den Plan zu ändern, streiche auf dem Bildschirm nach oben, tippe auf **Ändern** und stelle **Nachts**, **Häufigkeit nachts** und **Messung tagsüber** entsprechend deinen Anforderungen ein. Tippe anschließend auf **Plan starten**.
 - **i** Medizinische Richtlinien empfehlen für die ABPM eine Dauer von mindestens 24 Stunden und mindestens 20 Messungen am Tag (bei denen die korrekte Messhaltung einhalten werden muss) und sieben nächtliche Messungen (die automatisch von der Uhr aufgenommen werden können, ohne dass du deine Körperhaltung anpassen musst).
 - Standardmäßig werden die Messungen tagsüber alle 30 Minuten durchgeführt. Wenn deine Uhr vibriert, um dich zu informieren, dass eine Messung ansteht, tippe auf **Messen** und nimm die auf der Uhr angezeigte Haltung ein.
 - Standardmäßig werden nächtliche Messungen alle 30 Minuten durchgeführt. Die Uhr bläst den Airbag auf und führt automatisch eine Messung durch, ohne eine Erinnerung zu senden.
 - **Messung tagsüber** ist standardmäßig auf **Manuelle Messung** eingestellt. Wenn diese Einstellung auf **Automatische Messung** geändert wird, startet die Uhr eine Messung automatisch nach einem 8-Sekunden-Countdown ab dem Zeitpunkt, an dem die Erinnerung ausgelöst wird.
- 5 Stelle sicher, dass der Arm, an dem du die Uhr trägst, ruhig bleibt, dass der Ellbogen gebeugt ist und dass deine Handfläche zur Brust zeigt. Dein Handgelenk und deine Handfläche sollten ganz natürlich entspannt sein und das Gerät darf nicht gegen deine Brust drücken. Stütze diesen Ellbogen mit der anderen Hand so, dass die Uhr auf Herzhöhe bleibt.



-  • Stelle bei Messungen tagsüber sicher, dass du entweder im Stehen oder im Sitzen die richtige Haltung einnimmst.
- Die Uhr wird automatisch aufgepumpt und führt Messungen durch, während du schläfst. Du musst nicht die richtige Haltung einnehmen.

6 Tippe auf dem Messbildschirm auf **Messen**. Prüfe das Ergebnis nach Abschluss der Messung.

7 Wenn deine Uhr vibriert, um dich zu informieren, dass die nächste Messung ansteht, tippe auf **Messen** und nimm die richtige Haltung ein.

-  • Vermeide Blutdruckmessungen, während du ein Fahrzeug lenkst.
- Die Verwendung von ABPM beeinträchtigt die Beobachtung der Schlafatmung und die Herzfrequenzüberwachung während des Schlafs.

Bearbeiten deines ABPM-Plans

Nachdem ein ABPM-Plan gestartet wurde, musst du ihn stoppen, bevor du Änderungen vornehmen kannst.

Um Einstellungen wie **Nachts**, **Häufigkeit nachts** und **Messung tagsüber** zu ändern, tippe auf das Symbol  auf dem **ABPM**-Startbildschirm.

Alternativ kannst du auf dem **ABPM**-Startbildschirm nach oben zum Bildschirm **Mehr** streichen und dann unter **Einstellungen** > **Überwachungsplan** Einstellungen vornehmen.

Beenden eines ABPM-Plans

Automatisches Ende: Ein Plan, der in Kraft ist, endet automatisch am Ende des aktuellen Messzyklus (24 Stunden). Danach kannst du einen neuen Plan erstellen.

Manuelles Ende: Rufe die App-Liste des Geräts auf und gehe zu **ABPM** > . Wenn du einen Plan neu starten möchtest, gehe zum Bildschirm **ABPM** und tippe auf **Neu starten**.

Anzeigen eines ABPM-Berichts

Auf deiner Uhr:

- 1** Rufe auf deiner Uhr die App-Liste auf und tippe auf **ABPM**.
- 2** Streiche auf dem Bildschirm nach oben, um dein Blutdruck-Trenddiagramm anzuzeigen, und tippe auf **Aufzeichnungen**, um alle Messwerte anzuzeigen. Streiche erneut nach oben, um auf **Wichtige Indikatoren** zuzugreifen, wo du auf **Mehr** tippen kannst, um detaillierte Daten für jede Metrik anzuzeigen.

Auf deinem Telefon:

- 1** Rufe den Startbildschirm von **Huawei Health** auf und tippe auf die Karte **Blutdruck**, um den Bildschirm für detaillierte Daten aufzurufen.
- 2** Streiche auf dem Bildschirm nach oben und tippe auf die Karte **ABPM**, um alle ABPM-Datensätze anzuzeigen oder zu löschen.

- 3 Wähle einen Datensatz aus, um dessen Details anzuzeigen, z. B. deinen durchschnittlichen Blutdruck und den **ABPM-Tendenz** während des spezifischen Plans.
- 4 Tippe auf  in der rechten oberen Ecke, um den Bericht zu drucken oder auf deinem Telefon zu speichern.

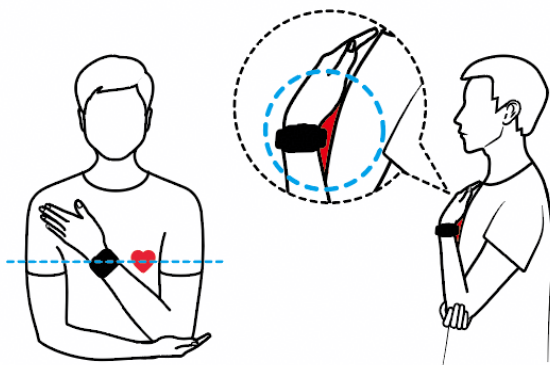
Nicht-invasive ABPM-Studie

Mit dieser Funktion erhältst du einen 24-Stunden-Durchschnittswert deines Blutdrucks. Sie erfordert weniger Messungen als die herkömmliche ABPM. Dennoch werden deine physiologischen Daten den ganzen Tag über verfolgt.

-  • Tragedauer: Erfordert mindestens 7 Stunden tagsüber und 4 Stunden während der Nacht.
- Einzelne Blutdruckmessung: Du musst mindestens vier manuelle Messungen am Tag in der richtigen Körperhaltung durchführen. Nachts führt das System automatisch mindestens drei Messungen durch.
- Diese Studie ist nur für Personen ab 18 Jahren vorgesehen.
- Diese Funktion ist nur in bestimmten Märkten verfügbar.

Teilnahme an der Studie

- 1 Öffne die App-Liste auf deiner Uhr und gehe zu **HUAWEI Research > Nicht-invasive ABPM-Studie > An Studie teilnehmen**.
- 2 Gib auf dem Bildschirm für persönliche Informationen deine Daten ein und tippe auf **OK**. (Dieser Schritt wird automatisch ausgelassen, wenn deine Informationen bereits verifiziert sind. Die tatsächliche Oberfläche kann variieren.)
- 3 Wenn du das Gerät zum ersten Mal verwendest, lies die Anweisungen zur Messung sorgfältig durch, gehe zu **Jetzt testen > Weiter** und befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm, um deinen Handgelenkumfang und andere Einstellungen festzulegen.
- 4 Tippe auf **OK** und nimm die richtige Haltung ein, um die Blutdruckmessung abzuschließen.



-  • Streiche auf dem Startbildschirm für die **Nicht-invasive ABPM-Studie** nach oben, bis du zum letzten Bildschirm gelangst, wo du die Einstellungen für **Nachts** anpassen kannst.

Beenden der Auswertung

Du kannst die Auswertung beenden, indem du auf dem **Nicht-invasive ABPM-Studie**-Startbildschirm auf  tippst. Du kannst die Auswertung jederzeit starten, indem du auf **Neu starten** tippst.

Anzeigen der Auswertungsergebnisse

Rufe auf deiner Uhr die App-Liste auf und gehe zu **HUAWEI Research > Nicht-invasive ABPM-Studie**, um deine letzten Blutdruckmesswerte und den Fortschritt der Auswertung anzuzeigen.

Streiche nach oben, um detaillierte Metriken anzuzeigen, z. B. **Blutdruck-Tendenz, Wichtige Indikatoren, Nächtliches Dipping** und **Blutdruckaufzeichnungen**. Tippe auf , um zu erfahren, was die einzelnen Metriken bedeuten.

Wenn du detailliertere Einblicke möchtest, kannst du die Daten auf deinem Telefon auch über **HUAWEI Research > Nicht-invasive ABPM-Studie** einsehen.

Verlassen der Studie

Streiche auf dem Startbildschirm für die **Nicht-invasive ABPM-Studie** nach oben, bis du zum letzten Bildschirm gelangst, und tippe auf **Studie verlassen**.

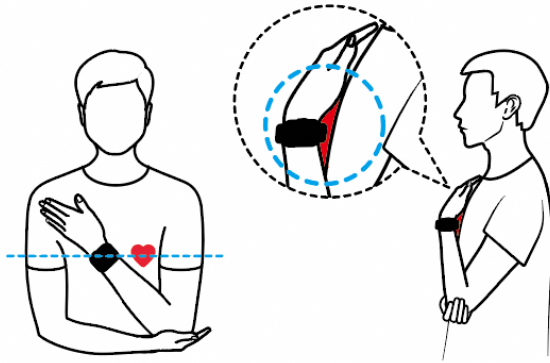
Blutdruckmessung vor und nach dem Training

Die Blutdruckmessung vor und nach dem Training kann dir helfen, die Trainingsintensität zu steuern und gleichzeitig das potenzielle Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen im Auge zu behalten.

Dies untersucht, wie sich dein Blutdruck vor und nach dem Training ändert und wieder erholt. Normalerweise steigt dein Blutdruck als Reaktion auf das Training moderat an und fällt nach Abschluss des Trainings allmählich wieder auf den Normalwert. Wenn dein Blutdruck während des Trainings zu hoch ist oder nach körperlicher Betätigung entweder sehr langsam normalisiert oder zu stark abfällt, wird dies als abnormale Reaktion auf körperliche Betätigung angesehen.

Vor dem Training

- 1 Rufe die App-Liste des Geräts auf und tippe auf **Blutdruck vor und nach dem Training**. Wenn du die App zum ersten Mal verwendest, befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm, um die Autorisierung abzuschließen, tippe auf **Weiter**, gib deinen Handgelenkumfang ein und konfiguriere weitere Einstellungen, wenn du dazu aufgefordert wirst.
- 2 Tippe auf **Messen** und nimm die richtige Haltung ein, um die Blutdruckmessung vor dem Training abzuschließen.



- 3 Tippe auf dem Ergebnisbildschirm auf **Starten**, streiche nach oben oder unten, um einen Trainingstyp auszuwählen, und tippe auf **GO**, um das Training zu starten.

i Diese Funktion unterstützt derzeit Laufen (Outdoor), Laufen (Indoor), Gehen (Outdoor), Gehen (Indoor), Radfahren (Outdoor) und Radfahren (Indoor).

Nach dem Training

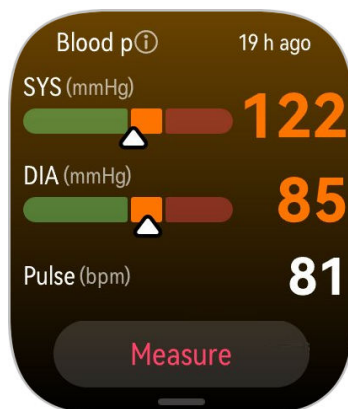
- 1 Tippe nach dem Training auf **Jetzt messen**, bevor der Countdown endet, und nimm die richtige Haltung ein, um die Blutdruckmessung nach dem Training abzuschließen.

i Starte die Messung innerhalb von 120 Sekunden nach Abschluss des Trainings. Die Auswertung funktioniert nicht, wenn du sie nicht rechtzeitig beginnst.

- 2 Nach Abschluss der Messung kannst du deine Blutdruckwerte vor und nach dem Training anzeigen. Die App empfiehlt dir außerdem die optimale Intensität für dein nächstes Training.
Um auf frühere Messdatensätze zuzugreifen, streiche einfach auf dem **Blutdruck vor und nach dem Training**-Startbildschirm nach oben oder tippe auf **Mehr anzeigen**.

Ergebnisse der Blutdruckmessung

Normale Anzeige der Ausgabewerte



Ausnahmeszenarien und Lösungen

Tabelle 2-1 Ungenaue Messergebnisse

Fehlerszenario	Angezeigtes Symbol	Mögliche Ursachen	Lösungen
Die richtige Körperhaltung zur Blutdruckmessung wurde nicht eingehalten		Die Uhr war aufgrund einer falschen Haltung nicht auf Herzhöhe.	Führe eine weitere Messung in der richtigen Haltung durch.
Nicht stillgehalten		Die Messung wurde in einem fahrenden Fahrzeug oder einem Aufzug durchgeführt.	Vermeide es, deinen Blutdruck mit diesem Produkt zu messen, wenn du keine feste Position einhalten kannst.
Messungen nach dem Training		Du hast dich vor der Messung mit mittlerer oder hoher Intensität körperlich betätigt.	Mache eine halbe Stunde Pause, bevor du eine weitere Messung durchführst.
Armband zu locker		Das Armband wurde nicht richtig angelegt.	Zieh das Armband fest an und führe eine weitere Messung durch.
Unregelmäßiger Herzschlag		• Vorhofflimmern oder Extrasystolen können zu verfälschten Ergebnissen führen. • Die Messung wurde durchgeführt, während du in Bewegung warst, z. B. in einem fahrenden Fahrzeug.	• Mach eine halbe Stunde Pause, bevor du eine weitere Messung durchführst, oder führe mehrere Messungen durch und berechne den Mittelwert. • Vermeide es, deinen Blutdruck mit diesem Produkt zu messen, wenn du keine feste Position einhalten kannst.

Tabelle 2-2 Während der Messung wird eine Fehlermeldung angezeigt

Fehlerszenario	Mögliche Ursachen	Lösungen
Schlechte Signale	Die Uhr wurde gegen deine Brust gedrückt, dein Körper hat sich bewegt oder du hast während der Messung hörbar eingeatmet.	Vermeide es, die Uhr gegen die Brust zu drücken. Halte dich ruhig und atme normal.
Kein Stillhalten	Du hast während der Messung deinen Arm oder deine Finger bewegt oder gesprochen.	Halte still, sprich nicht und bewege deine Arme oder Finger nicht.
Unregelmäßiger Herzschlag	Während der Messung wurden unregelmäßige Herzschläge erkannt.	Warte ca. 1–2 Minuten, bevor du eine weitere Messung durchführst. Wenn du diese Nachricht mehrmals erhältst, suche einen Arzt auf.
Fehler beim Aufpumpen des Airbags	Der Airbag wurde falsch angebracht oder der Airbag, die Pumpe oder die Luftleitung ist beschädigt.	Prüfe, ob der Airbag korrekt angebracht ist. Prüfe, ob der Airbag, die Pumpe oder die Luftleitung beschädigt sind. Wenn ja, tausche die beschädigte Komponente zeitnah aus.
Uhr nicht getragen	Die Uhr wurde während der Messung falsch getragen.	Befolge die Anweisungen, um sicherzustellen, dass die Uhr gut sitzt und korrekt getragen wird.
Niedriger Akkustand	Der Akkustand der Uhr war zu niedrig.	Lade deine Uhr auf und versuche es erneut, wenn der Akkustand ausreichend ist.
Kein Airbag angebracht	Der Airbag wurde nicht am Armband angebracht.	Wähle den richtigen 2-in-1-Armband-Airbag basierend auf deinem Handgelenkumfang aus und bring den Armband-Airbag korrekt an.
Nicht geeigneter Airbag	Der angebrachte Airbag entspricht nicht dem eingestellten Handgelenkumfang. Das bedeutet, dass entweder der Airbag falsch angebracht wurde oder dass der in der Blutdruck-App ausgewählte Handgelenkumfang falsch ist.	Miss den Umfang deines Handgelenks wie in der Schnellstartanleitung erläutert, bringe ein geeignetes Armband und einen geeigneten Airbag entsprechend an und navigiere zu Blutdruck > Einstellungen > Handgelenkumfang , um den richtigen Handgelenkumfang auszuwählen.

Fehlerszenario	Mögliche Ursachen	Lösungen
Anormale Entleerung	Die Luft im Airbag wurde nach Abschluss der Messung langsam abgelassen.	Nimm deine Uhr umgehend ab und reinige den Luftein- und -auslass wie im Abschnitt Lösung bei zu langsamem Ablassen der Luft beschrieben.
Aufblaszeit zu lang	Die Aufblaszeit während der Messung hat sehr lange gedauert.	Ziehe deine Uhr umgehend aus, warte, bis die Luft vollständig aus dem Airbag abgelassen wurde, und starte erneut eine Messung. Wenn dieses Problem mehrfach auftritt, wende dich für eine Reparatur an ein Service-Center.
Anormal hoher Druck	Der Druck war während der Messung zu hoch.	Drücke während der Messung nicht gegen den Airbag oder das Armband.

Lösung bei zu langsamem Ablassen der Luft

Entferne den kurzen Teil des Armbands (den mit der Schnalle) und schüttle die Uhr zwei- bis dreimal, wobei der Anschlussport nach unten weisen muss. Wenn Flüssigkeit aus dem Anschlussport austritt, wische ihn mit einem sauberen Tuch trocken. Befestige dann den kurzen Teil des Armbands am Uhrgehäuse und warte ca. 2–4 Stunden, bevor du eine weitere Messung durchführst, um zu sehen, ob das Problem behoben wurde. Wenn das Problem nach 24 Stunden weiterhin besteht, wende dich an ein Service-Center.

Ergebnisse von Blutdruckmessungen fallen jedes Mal anders aus

- **Der Blutdruck variiert je nach Zeitraum der Messung.**

Der Blutdruck schwankt während des ganzen Tags.

Um deinen Blutdruck korrekt zu verwalten, wird empfohlen, dass du deinen Blutdruck jeden Tag zur selben Zeit misst.

- **Der Blutdruck schwankt in den folgenden Situationen:**

- 1 Stunde nach dem Essen
- Nach dem Toilettengang
- Nach dem Genuss von Alkohol und Koffein
- Bei Bewegungen während der Messung
- Nach dem Rauchen
- Bei Stress
- Nach einem Vollbad
- In einer zu kalten, zu warmen oder sich stark verändernden Umgebung
- Nach dem Sport

- **Messergebnisse können beeinträchtigt werden, wenn lang andauernde Messungen zu einer Blutstase führen.**

Während der Messung übt der Airbag Druck auf das Handgelenk aus, was dazu führen kann, dass die Durchblutung in deinen Fingerspitzen verlangsamt wird und es zu einer Blutstase kommt. Zieh deine Uhr in diesem Fall aus, hebe deinen Arm weit nach oben an und öffne und schließe deine Faust wiederholt etwa 15 Mal.

Der zuhause gemessene Blutdruck weicht von der Messung im Krankenhaus ab

- **Wenn der zuhause gemessene Blutdruck niedriger ist als der im Krankenhaus gemessene Blutdruck, sind folgende Ursachen möglich:**
 - **Du verspürst im Krankenhaus mehr Stress, was dazu führt, dass der Blutdruck höher ist als er sollte.**

Zuhause fühlst du dich ruhiger und dein Körper ist entspannter, was manchmal dazu führt, dass dein Blutdruck niedriger ist als der im Krankenhaus gemessene Blutdruck.
 - **Die Messergebnisse fallen niedriger aus, wenn sich die Messposition oberhalb des Herzens befindet.**

Die Messergebnisse können niedriger ausfallen, wenn sich dein Handgelenk während der Messung oberhalb deines Herzens befindet.
- **Wenn der zuhause gemessene Blutdruck höher ist als der im Krankenhaus gemessene Blutdruck, sind folgende Ursachen möglich:**
 - **Wenn du Medikamente gegen erhöhten Blutdruck einnimmst, steigt dein Blutdruck an, wenn die Wirkung des Medikaments nachlässt.**

Die Wirkung von Medikamenten gegen erhöhten Blutdruck lässt einige Stunden nach deren Einnahme nach. Anschließend steigt dein Blutdruck an. Wende dich an einen Arzt, um Einzelheiten zu erfahren.
 - **Die gemessenen Werte können auch höher sein, wenn die Uhr nicht eng anliegend getragen wird.**

Wenn die Uhr zu locker an deinem Handgelenk sitzt, kann der Druck die Blutgefäße nicht erreichen, was dazu führt, dass die Messergebnisse höher als erwartet ausfallen.
 - **Eine falsche Haltung während der Messung kann ebenfalls zu höheren Messergebnissen führen.**

Höhere Messergebnisse können auch durch das Sitzen im Schneidersitz, auf einem niedrigen Sofa oder vor einem niedrigen Tisch sowie durch andere Haltungen verursacht werden, bei denen Druck auf deinen Unterleib ausgeübt wird, oder wenn die Uhr unterhalb des Herzens positioniert wird.

Herzgesundheit

Herzfrequenzmessung

- **i** Messdaten und -ergebnisse dienen nur zu Referenzzwecken und sind nicht für medizinische Zwecke bestimmt.
- Für eine optimale Genauigkeit der Herzfrequenzdaten befestige das Gerät für den bestmöglichen Sitz eng über deinem Handgelenksknochen. Entscheide dich für eine engere Passform während des Trainings.
- Die Herzfrequenzmessung kann durch externe Faktoren beeinflusst werden, wie z. B. niedrige Umgebungstemperaturen, Armbewegungen oder Tätowierungen auf dem Arm.

Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung

- 1 Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails, gehe zu **Gesundheitsüberwachung** > **Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung** und stelle sicher, dass **Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung** aktiviert ist.
 - 2 Stelle **Überwachungsmodus** auf **Intelligent** oder **In Echtzeit**.
 - **Intelligent**: Passt die Häufigkeit der Messungen in Abhängigkeit von deinem Aktivitätszustand automatisch an.
 - **In Echtzeit**: Überwacht deine Herzfrequenz in Echtzeit, unabhängig deines Aktivitätszustands.
 - 3 Greife auf den Startbildschirm von **Huawei Health** zu, tippe auf die **Herz**-Karte, tippe in der oberen rechten Ecke auf  und dann auf **Alle Daten** und zeige deine Herzfrequenzdaten an. Du kannst jeden Datensatz löschen.
- **i** Die Echtzeitüberwachung erhöht den Stromverbrauch des Geräts, während die intelligente Überwachung energiesparender ist.
 - Der Überwachungsbildschirm des Geräts zeigt die höchste und niedrigste Herzfrequenz an, die am aktuellen Tag gemessen wurde, wie die hier abgebildeten Daten  zeigen.

Herzfrequenzwarnungen

- 1 Öffne **Huawei Health**, navigiere zu dem Bildschirm mit den Gerätedetails, gehe zu **Gesundheitsüberwachung** > **Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung**, aktiviere **Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung** und stelle **Warnung bei hoher Herzfrequenz** und **Warnung bei niedriger Herzfrequenz** nach deinen Wünschen ein.
- 2 Dein Gerät vibriert und zeigt eine Warnung an, wenn deine Herzfrequenz länger als 10 Minuten über oder unter deinem eingestellten Wert bleibt, während du dich ausruhst.

Individuelle Herzfrequenzmessung

-  Herzfrequenzdaten aus individuellen Messungen werden nicht mit der **Huawei Health**-App synchronisiert.
- 1** Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails, gehe zu **Gesundheitsüberwachung > Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung** und schalte **Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung** ein.
- 2** Rufe die App-Liste auf deinem tragbaren Gerät auf, wähle **Herzfrequenz**, starte eine Messung und warte, bis das Ergebnis angezeigt wird.

EKG-Messung

Ein Elektrokardiogramm (EKG) ist eine grafische Aufzeichnung der elektrischen Aktivitäten des Herzens. EKGs geben Aufschluss über deinen Herzrhythmus und können helfen, unregelmäßige Herzschläge und mögliche Gesundheitsrisiken zu erkennen. Es werden nur einmalige Messungen unterstützt.

-  • Diese Funktion ist nur in bestimmten Märkten verfügbar. Weitere Informationen findest du auf der offiziellen Website von Huawei. Die tatsächliche Situation ist ausschlaggebend.

Bevor du anfängst

- Diese Funktion muss in Übereinstimmung mit den Gesetzen und Vorschriften für medizinische Geräte in deiner lokalen Gerichtsbarkeit genutzt werden.
- Diese Funktion ist nicht für Nutzer unter 18 Jahren gedacht.
- Diese Funktion ist nicht für Personen mit Herzschrittmachern oder anderen implantierten Geräten vorgesehen.
- Starke elektromagnetische Felder führen zu einer starken EKG-Signalverzerrung. Nutze diese Funktion nicht in Umgebungen mit einem starken elektromagnetischen Feld.
- Alle Daten, die während der Nutzung dieser App erfasst werden, dienen nur zu Referenzzwecken und sollten nicht als Grundlage für medizinische Forschung, Diagnose oder Behandlung genutzt werden.

Vor der Nutzung

-  Zur Verwendung dieser Funktion aktualisiere zunächst die **Huawei Health**-App auf die neueste Version.

Wenn du **EKG** zum ersten Mal verwendest, gehe zu **Huawei Health > Herz > EKG** und folge den Bildschirmanweisungen, um die EKG-App zu aktivieren.

Dein EKG messen

- 1** Trage das Gerät richtig am Handgelenk und wähle **EKG** aus der App-Liste. Wenn du diese Funktion zum ersten Mal nutzt, wähle die Hand aus, an der du das Gerät trägst. Du kannst nach oben streichen, um **Mehr** aufzurufen und den Tragemodus zu ändern.

- 2 Lege deine Arme flach auf den Tisch oder deinen Schoß und entspanne deine Arme und Finger.
- 3 Lege einen Finger deiner freien Hand vorsichtig auf die Elektrode (untere Taste) und halte still, dann wird automatisch eine Messung ausgelöst.
 -  • Bewege dich während der Messung nicht, atme gleichmäßig und sprich nicht. Halte deinen Finger in ordnungsgemäßigem Kontakt mit der Elektrode, aber drücke nicht zu stark darauf.
 - Trockene Haut kann die Messung beeinträchtigen. Wenn du merkst, dass dein Finger trocken ist, befeuchte ihn mit etwas Wasser, um die Leitfähigkeit zu verbessern.
 - Die Dauer einer einzelnen Messung beträgt 30 Sekunden.
- 4 Halte still und warte, bis die Messung abgeschlossen ist, und sieh dir dann dein Ergebnis auf dem Bildschirm der Uhr an. Du kannst auf  tippen, um die Ergebnisbeschreibung anzusehen.
 Für weitere Informationen rufe den Startbildschirm von **Huawei Health** auf deinem Telefon auf und gehe zu **Herz > EKG**. Zum Herunterladen eines EKG-Berichts (PDF-Format) tippe auf den Messdatensatz, um den Detailbildschirm zu öffnen, tippe auf das Symbol  in der rechten oberen Ecke und wähle  aus, um den Bericht zu speichern.
 -  • Historische Daten können auf der Uhr nicht angezeigt werden.

Ergebnisbeschreibung

- Bitte wende dich an medizinisches Fachpersonal, um weitere Informationen zu den Messergebnissen zu erhalten. Interpretiere die Ergebnisse nicht selbstständig und führe keine Selbstbehandlung durch.
- Diese Funktion kann keine Blutgerinnsel, Schlaganfälle, Herzinsuffizienz oder andere Arten von Herzrhythmusstörungen oder Herzproblemen erkennen.
- Diese Funktion kann keine Herzinfarkte oder damit verbundene Komplikationen erkennen. Wenn du Schmerzen, ein Engegefühl oder Druck in der Brust oder andere Symptome verspürst, suche unverzüglich medizinische Hilfe auf.
- Passe dein Rezept nicht aufgrund der von dieser Funktion bereitgestellten Daten an, ohne dich vorher mit medizinischem Fachpersonal zu beraten.

Pulswellenanalyse von Herzrhythmusstörungen

Verdacht auf Extrasystolen und Vorhofflimmern, EKG-Messung, PPG-Sensor, Warnmeldungen bei Herzrhythmusstörungen, regelmäßige Messung der Herzfrequenz, Anzeige der Herzfrequenzdaten in Form von Balkendiagrammen zur Analyse von Herzrhythmusstörungen anhand der Pulswelle

Mithilfe des hochpräzisen PPG-Sensors Ihres Wearables prüft die Pulswellen-Arrhythmieanalyse auf abnormale Herzrhythmen.

-  • Bitte beachten Sie, dass alle Daten und Ergebnisse lediglich als Anhaltspunkt dienen und nicht als Grundlage für eine medizinische Diagnose herangezogen werden sollten. Sollten Sie Beschwerden verspüren, suchen Sie bitte umgehend einen Arzt auf.
- Diese App ist nicht für Personen unter 18 Jahren bestimmt.
- Diese Funktion ist nur in bestimmten Märkten verfügbar. Weitere Informationen finden Sie auf der offiziellen Website von Huawei.

App aktivieren

- 1** Um diese Funktion nutzen zu können, aktualisieren Sie zunächst die **Huawei-Health**-App auf die neueste Version.
- 2** Rufen Sie anschließend den Startbildschirm von **Huawei Health** auf und gehen Sie zu **Herz > Pulswellen-Arrhythmieanalyse**, um die Funktion **Analyse von Pulswellenarrhythmien** zu aktivieren.

Durchführung von Messungen auf Ihrem Wearable

- 1** Vergewissern Sie sich, dass Ihr Wearable richtig angelegt ist. Legen Sie anschließend Ihren Unterarm flach auf einen Tisch oder auf Ihren Schoß. Achten Sie dabei darauf, dass Arme und Finger entspannt sind.
 - 2** Öffnen Sie anschließend die App-Liste des Geräts und wählen Sie **Pulswellen-Arrhythmie-Analyse > Messen** aus.
 - 3** Nach Abschluss der Messung wird das Messergebnis auf Ihrem Wearable angezeigt. Weitere Informationen finden Sie auf dem Startbildschirm von **Huawei Health** unter **Herz > Pulswellen-Arrhythmie-Analyse**.
-  **Tippe** in der App-Liste deines Geräts auf **Pulswellen-Arrhythmie-Analyse** und anschließend oben auf , um die Funktionsbeschreibung anzuzeigen.

Aktivieren Sie automatische Messungen und Erinnerungen

- 1** Rufen Sie den Startbildschirm von **Huawei Health** auf, wechseln Sie zu **Herz > Pulswellen-Arrhythmieanalyse** und tippen Sie oben rechts auf , um die **automatische Messung** zu starten.
- 2** Schalten Sie den Schalter für **Automatische Arrhythmieerkennung** ein. Sobald diese Funktion aktiviert ist, führt Ihr Wearable automatisch Messungen durch, während Sie es im Ruhezustand tragen.
Schalten Sie den Schalter für **Arrhythmie-Benachrichtigungen** ein. Sobald diese Funktion aktiviert ist, erhalten Sie über Ihr Wearable Benachrichtigungen, wenn abnormale Herzrhythmen erkannt werden.

- Sollte während der Messung ein auffälliger Herzrhythmus festgestellt werden, erscheint eine entsprechende Meldung auf Ihrem tragbaren Gerät. Wenn Sie ein Gerät mit EKG-Funktionen tragen, werden Sie daran erinnert, ein EKG durchzuführen.
- Um unnötige Sorgen zu vermeiden, werden Benachrichtigungen nur dann versendet, wenn der Anteil an auffälligen Ergebnissen bei mehreren Messungen hoch ist. Das Wearable vibriert, schaltet sein Display ein und zeigt eine Pop-up-Benachrichtigung an, solange Sie wach sind. Wenn es erkennt, dass Sie schlafen, wird lediglich eine Pop-up-Benachrichtigung angezeigt.

Den Service deaktivieren

Rufen Sie den Startbildschirm von **Huawei Health** auf. Gehen Sie zu **Herz > Pulswellen-Arrhythmieanalyse**. Tippen Sie in der oberen rechten Ecke auf  und anschließend auf **Info > Service deaktivieren**. Befolgen Sie dann die Anweisungen auf dem Bildschirm.

Ergebnisinterpretation

Bitte beachten Sie, dass die Ergebnisse von den Ergebnissen einer EKG-Analyse abweichen können. Bitte lassen Sie sich bezüglich der Ergebnisse von einem Arzt beraten. Interpretieren Sie die Ergebnisse nicht auf eigene Faust und behandeln Sie sich nicht selbst.

Rufen Sie den Startbildschirm von **Huawei Health** auf und gehen Sie zu **Herz > Pulswellen-Arrhythmieanalyse**, um Ihre Daten in Balkendiagrammen anzuzeigen. Sie können auch in der oberen rechten Ecke auf  und dann auf **Hilfe** tippen, um weitere Informationen zu den Messergebnissen zu erhalten.

- Je nach Marketingstrategie können die Messergebnisse in den verschiedenen Ländern/Regionen variieren.

Messergebnisse: Es wurden keine Auffälligkeiten festgestellt und es besteht kein Verdacht auf Vorhofflimmern.

Gesundheitsmanagement

Emotionales Wohlbefinden

-  • Messdaten und -ergebnisse dienen nur als Referenz und sollten nicht als Grundlage für medizinische Diagnosen oder Behandlungen verwendet werden. Wenn du irgendwelche Beschwerden verspürst, suche bitte einen Arzt auf.
- Diese Funktion ist nur in bestimmten Märkten verfügbar. Beispielsweise ist es in bestimmten europäischen Ländern nicht verfügbar.

Zusätzliche Emotions-/Stressaufzeichnungen aktivieren

- 1 Öffne die App-Liste auf deinem Gerät und tippe auf **Emotionales Wohlbefinden**. Wenn du diese Funktion zum ersten Mal verwendest, tippe auf **Zustimmen**, um die Autorisierung abzuschließen, und zeige die App-Einführung sowie Bedienungsanleitung an, um zum Bildschirm **Emotionales Wohlbefinden** zu gelangen.
- 2 Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails, tippe auf **Gesundheitsüberwachung** und schalte **Zusätzliche Emotions-/Stressaufzeichnungen** ein.

Deine emotionalen Daten anzeigen/ändern

Auf deinem Wearable:

Rufe die App-Liste des Geräts auf und tippe auf **Emotionales Wohlbefinden**, um den Startbildschirm der App aufzurufen, auf dem dein aktueller emotionaler Zustand über eine Animation angezeigt wird. Streiche nach oben, um weitere Daten anzuzeigen.

-  • Wenn du der Meinung bist, dass das Testergebnis ungenau ist, rufe den Emotionstrend-Bildschirm auf deiner Uhr auf und tippe auf **Aufzeichnung bearbeiten**, um deine emotionalen Daten zu ändern.
- Während du schläfst, sind keine emotionalen Daten verfügbar.

Auf deinem Telefon:

Gehe zu **Huawei Health > Emotionales Wohlbefinden**, um deine emotionalen Daten/Stressdaten anzuzeigen und die Analyse und Tipps nach verschiedenen Zeiträumen zu lesen.

Um alle historischen Daten anzuzeigen, gehe zu **Huawei Health > Emotionales**

Wohlbefinden, tippe auf  oben rechts und tippe auf **Alle Daten**.

Stimmungserinnerungen

- 1 Rufe die App-Liste des Geräts auf und tippe auf **Emotionales Wohlbefinden**.
- 2 Streiche nach oben, um den Bildschirm **Einstellungen** aufzurufen, tippe auf **Erinnerungseinstellungen** und schalte **Emotionserinnerungen** ein, damit dein Wearable Benachrichtigungen basierend auf deiner aktuellen Stimmung sendet.

Wenn dein Gerät erkennt, dass du in letzter Zeit für längere Zeit gestresst warst, enthalten die Stimmungserinnerungen Tipps, wie du dich anpassen und einen besseren emotionalen Zustand wiederherstellen kannst.

Gesundheitseinblicke

Einführung

Die App Gesundheitseinblicke erfasst Veränderungen deines Gesundheitszustands. Sie bietet eine Gesundheitstrendanalyse und Warnmeldungen, die auf einer Reihe persönlicher Gesundheitsdaten basieren, wie Schlafqualität, Trainingsdauer und Stress.

-  • Um diese Funktion zu nutzen, aktualisiere zunächst dein Gerät und **Huawei Health** auf deinem Telefon auf die neuesten Versionen.
- Gesundheitseinblicke-Berichte sind nicht täglich verfügbar und werden möglicherweise nicht generiert, wenn das Wearable nicht lange genug getragen wird oder während des Schlafs.
- Bevor du die Daten auf deinem Gerät anzeigen kannst, musst du es zwei aufeinanderfolgende Tage lang tragen. Trage das Gerät häufig und über einen längeren Zeitraum, um genauere Ergebnisse zu erzielen.
- Veränderungen des Gesundheitszustands können durch verschiedene Faktoren verursacht werden. Einblicke basieren auf einer umfassenden Analyse dieser Faktoren und können Beziehungen zwischen ihnen identifizieren. Kurzfristige Änderungen an diesen Daten können eine Anomalie oder ein Symptom eines schwerwiegenderen Problems sein.
- Dies ist keine medizinische Software und kann nicht als Grundlage für eine medizinische Diagnose verwendet werden. Die Gesundheitsberatung dient nur zu Referenzzwecken. Bitte gehe bei allen Maßnahmen zur Verbesserung deiner Gesundheit von deinem tatsächlichen Gesundheitszustand aus.

Aktivieren von Benachrichtigungen zu Gesundheitseinblicken

Nach der Aktivierung erinnert dich das Gerät daran, die Gesundheitseinblicke-Analyseergebnisse anzuzeigen, wenn sie aktualisiert wurden und du sie nicht rechtzeitig anzeigst.

- 1** Öffne die **Huawei Health**-App, streiche auf dem Bildschirm nach oben und tippe auf die Karte unter **Gesundheitseinblicke**.
- 2** Tippe auf dem Bildschirm **Gesundheitseinblicke** auf das Symbol  in der oberen rechten Ecke, wähle **Einstellungen** und schalte **Benachrichtigungen zu Gesundheitseinblicke** ein.

Anzeigen von Gesundheitseinblicke-Daten

Auf dem Wearable:

- 1 Rufe die App-Liste des Geräts auf und tippe auf **Gesundheitseinblicke**, um die Übersicht deines Gesundheitseinblicke-Berichts anzuzeigen. Wenn du die App zum ersten Mal nutzt, befolge die Bildschirmanweisungen, um die Autorisierung abzuschließen.
- 2 Streiche auf dem Gesundheitseinblicke-Startbildschirm einfach nach oben, um deine Schlafqualität, körperliche Bereitschaft, Trainingsdauer und vieles mehr anzuzeigen.

In der Huawei Health-App:

- 1 Öffne die **Huawei Health**-App, streiche auf dem Bildschirm nach oben und tippe auf die Karte unter **Gesundheitseinblicke**.
- 2 Auf dem **Gesundheitseinblicke**-Bildschirm:
 - Tippe auf **Empfohlene Einblicke**, um deine Gesundheitseinblicke-Analysen, die Auswertung von Gesundheitsberichten, Schlafbewertungen und Analyseergebnisse anzuzeigen.
 Tippe auf dem Bildschirm **Empfohlene Einblicke** auf >-Symbol neben **Bereitschaft**, um die heutige Gesamtpunktzahl und die Punktzahl für jeden Schlüsselfaktor anzuzeigen. Dies spiegelt die körperliche Leistungsfähigkeit und den Erholungszustand deines Körpers an diesem Tag wider und liefert dir Informationen, anhand derer du deine Aktivitäten so planen kannst, dass du dich nicht überanstrengst. Eine höhere Punktzahl deutet darauf hin, dass dein Körper in besserer Verfassung ist. Tippe auf dem Bildschirm **Bereitschaft** auf das Symbol ⓘ in der oberen rechten Ecke, um mehr über deine körperliche Bereitschaft zu erfahren.
 - Tippe auf **Tendenzen**, um die Tendenz für jedes Element anzuzeigen. Tendenzen können Veränderungen deines Gesundheitszustands widerspiegeln. Trage weiterhin dein Wearable oder zeichne deine Gesundheits- und Fitnessdaten in der Huawei Health-App auf, um Tendenzen zu erkennen.

Health Glance

Miss schnell deine verschiedenen Gesundheitsmetriken, einschließlich Herzfrequenz, Blutdruck, SpO2, Stress, Hauttemperatur, EKG, Arteriensteifigkeit, und mehr. Diese Health Glance-Funktion erstellt deine Gesundheitsberichte und zeigt sie sowohl auf deiner Uhr als auch auf deinem Telefon (in der Huawei Health-App) an, um ein effektiveres Gesundheitsmanagement zu ermöglichen.

- ⓘ • Die Studie zum Risiko für koronare Herzkrankheit und die Diabetes-Risikostudie sind nur in bestimmten Ländern/Regionen verfügbar.
- Diese App ist nicht für Nutzer unter 18 Jahren gedacht.
- Alle Daten und Ergebnisse dienen nur als Referenz und sollten nicht als Grundlage für medizinische Diagnosen genutzt werden. Wenn du dich unwohl fühlst, suche bitte rechtzeitig ärztliche Hilfe auf.

Verwenden von Health Glance

- 1 Vergewissere dich, dass du deine Uhr richtig trägst, und bewege dich nicht.
 - 2 Rufe die Geräte-App-Liste auf und tippe auf **Health Glance** (). Genehmige die angeforderten Berechtigungen und stimme der Datenschutzvereinbarung zu, wenn du die App zum ersten Mal nutzt.
 - 3 Tippe auf dem Startbildschirm der Health Glance-App auf **Messen** und folge den Bildschirmanweisungen, um die Messung durchzuführen.
 - 4 Nach Abschluss der Messung wird automatisch ein Health Glance-Bericht generiert.
-  • Gib für eine optimale Messgenauigkeit an, an welchem Handgelenk du das Gerät trägst, indem du auf dem Startbildschirm der Health Glance-App nach oben streichst, auf **Mehr** tippst und **Handgelenk** einstellst.

Anzeigen deines Health Glance-Berichts

Auf deiner Uhr:

Rufe die App-Liste auf, tippe auf **Health Glance**, streiche auf dem Bildschirm nach oben bis zur Anzeige von **Mehr** und wähle **Frühere Berichte** aus, um historische Berichte anzuzeigen.

Auf deinem Telefon:

Gehe zu **Huawei Health > Health Glance**.

-  • Wenn sich die **Health Glance**-Karte nicht auf dem Startbildschirm der **Huawei Health**-App befindet, tippe auf **Bearbeiten** und füge die Karte hinzu.

Löschen eines Health Glance-Berichts

- 1 Öffne **Huawei Health** und tippe auf **Health Glance**.
 - 2 Tippe auf **Health Glance-Berichte**, dann auf das Symbol  in der oberen rechten Ecke und wähle **Löschen** aus. Wähle den zu löschenden Bericht aus und tippe anschließend auf **Löschen**.
-  Health Glance-Berichte können auf der Uhr nicht gelöscht werden.

Schlafüberwachung

Achte darauf, dein Gerät korrekt zu tragen. Es kann nicht nur wichtige Schlafmetriken wie Einschlafzeit, Aufwachzeit und Schlafstruktur verfolgen, sondern auch die Schlafqualität analysieren und individuelle Empfehlungen zur Verbesserung deiner Erholung bereitstellen.

Schlafeinstellungen

- 1 Rufe die App-Liste des Geräts auf, tippe auf **Schlaf** und streiche nach oben, um den Bildschirm **Mehr** aufzurufen.
- 2 Tippe auf **Ruhezustand** und passe die Einstellungen nach Bedarf an.

- **Ruhezustand** ist standardmäßig deaktiviert. Bei Aktivierung dieser Option klingelt oder vibriert das Wearable bei eingehenden Anrufen und Benachrichtigungen nicht (außer bei Weckern). Die Funktion „Zum Aktivieren anheben“ wird ebenfalls deaktiviert, und das Gerät wechselt in den einfachen Modus.
- Wenn **Geplant** aktiviert ist, wechselt dein Wearable wie geplant in den Ruhezustand bzw. beendet diesen.

Um einen geplanten Zeitraum hinzuzufügen, tippe auf **Zeit hinzufügen** und stelle **Schlafenszeit, Aufwachzeit** und **Wiederholung** ein. Tippe anschließend auf **OK**.

Um einen geplanten Zeitraum zu löschen, tippe auf das Ziel und dann auf **Löschen**. Du kannst die auf deinem Gerät voreingestellten geplanten Zeiträume nur bearbeiten, aber nicht löschen.

Aktivieren/Deaktivieren HUAWEI TruSleep™

Rufe den Startbildschirm von **Huawei Health** auf und tippe auf die Karte **Schlaf**. Tippe oben

rechts auf  und anschließend auf **Erweiterte Einstellungen**, um **HUAWEI TruSleep™** zu aktivieren oder zu deaktivieren.

HUAWEI TruSleep™ ist standardmäßig aktiviert. Wenn die Funktion manuell deaktiviert wird, können keine Schlafdaten abgerufen werden und die Schlafanalyse ist nicht mehr verfügbar.

Anzeigen/Löschen deiner Schlafdaten

Anzeigen deiner Schlafdaten

- Rufe die App-Liste des Geräts auf und wähle **Schlaf** aus, um deine Daten zum Nachtschlaf und zu Nickerchen sowie Informationen zur Schlafgesundheit anzuzeigen. Tippe auf , um eine Erklärung der Messergebnisse zu erhalten.

Du kannst detaillierte Schlafdaten einsehen, wie z. B. die Tiefschlafdauer (N3), die Leichtschlafdauer (N1/N2), die REM-Schlafdauer, die , die Nickerchendauer, die durchschnittliche Herzfrequenz und die durchschnittliche HFV.

- Rufe den Startbildschirm von **Huawei Health** auf und tippe auf die Karte **Schlaf**, um detaillierte Daten anzuzeigen. Tippe auf dem Bildschirm **Schlaf** auf  in der rechten oberen Ecke und dann auf **Alle Daten**, um auf Verlaufsdatensätze zuzugreifen.

Löschen deiner Schlafdaten

- 1 Rufe den Startbildschirm von **Huawei Health** auf und tippe auf die Karte **Schlaf**.

- 2 Gehe zu  > **Alle Daten** und tippe auf das Löschesymbol in der oberen rechten Ecke, um historische Datensätze auszuwählen und nach Bedarf zu löschen.

Beobachtung der Schlafatmung

Die Funktion der Beobachtung der Schlafatmung hilft bei der Erkennung deiner Atmungsunterbrechungen im Schlaf.

App aktivieren

-  • Diese Funktion ist nur in bestimmten Märkten verfügbar.
 - Bevor du diese Funktion verwendest, verbinde dein Wearable mit der Huawei Health App.
- 1** Öffne **Huawei Health**, rufe den Bildschirm **Health** auf, tippe auf die Karte **Schlaf**, streiche nach oben, bis du den unteren Bildschirmrand erreichst, und tippe auf **Beobachtung der Schlafatmung**.
- 2** Wenn du die Funktion zum ersten Mal verwendest, folge den Bildschirmanweisung, um sie zu aktivieren. Anschließend ist **Beobachtung der Schlafatmung** standardmäßig aktiviert.
- 3** Die Einstellungen sind nun abgeschlossen. Wenn du dein Gerät im Bett trägst, erkennt und analysiert es Atemunterbrechungen, während du schläfst.

Anzeigen von Daten

Gehe zu **Huawei Health > Health > Schlaf** und tippe auf **Beobachtung der Schlafatmung** am unteren Bildschirmrand. Du gelangst zum Funktionsbildschirm, auf dem du das neueste Erkennungsergebnis und eine Zusammenfassung deiner Datenaufzeichnungen sehen kannst.

Aktivieren/Deaktivieren Beobachtung der Schlafatmung

Gehe zu **Huawei Health > Health > Schlaf > Beobachtung der Schlafatmung**, tippe auf  in der oberen rechten Ecke und dann auf **Beobachtung der Schlafatmung** und schalte den Schalter für **Beobachtung der Schlafatmung** ein oder aus.

Service deaktivieren

Gehe zu **Huawei Health > Health > Schlaf > Beobachtung der Schlafatmung**, tippe auf  oben rechts, gehe zu **Info > Service deaktivieren** und folge den Bildschirmanweisungen, um die Einstellungen abzuschließen.

Stay Fit-App

Die App hilft dir, einen wissenschaftlich fundierten, personalisierten Trainingsplan aufzustellen, um dein Idealgewicht zu erreichen oder zu halten, basierend auf Gewichtsänderungen, Kaloriendefizit, Ernährungsaufzeichnungen, Trainingsdaten und vielem mehr.

Dein anfängliches Ziel festlegen

- 1 Ruf auf deiner Uhr die App-Liste auf und tippe auf **Stay Fit**. Tippe auf dem Bildschirm für die Benutzerautorisierung auf **Zustimmen**, wenn du die App zum ersten Mal nutzt.
- 2 Folge den Bildschirmanweisungen, um die App einzurichten. Anschließend kannst du den Startbildschirm der **Stay Fit**-App aufrufen.
 -  • Wenn keine Gewichtsdaten eingegeben wurden, folge den Bildschirmanweisungen, um die relevanten Informationen für deine Bedürfnisse einzugeben. Deine Uhr erstellt für dich einen Plan zur Gewichtsabnahme oder Gewichtserhaltung.
 - Wenn du dein aktuelles Gewicht und dein Zielgewicht über die **Huawei Health**-App eingestellt hast, werden diese Daten automatisch mit deiner Uhr synchronisiert.

Dein Ziel zurücksetzen

- 1 Ruf die App-Liste der Uhr auf und tippe auf **Stay Fit**. Streiche auf dem Startbildschirm der App nach rechts und tippe auf **Ziel**.
- 2 Tippe auf **Ziel zurücksetzen**, um **Gewicht, Zieltyp, Abnahmerate** und **Zielgewicht** anzupassen und einen neuen Plan zur Abnahme oder zur Aufrechterhaltung des Gewichts erstellen zu lassen.

Dein Gewicht aufzeichnen

- 1 Ruf die App-Liste der Uhr auf und tippe auf **Stay Fit**.
- 2 Streiche auf dem Startbildschirm der App nach rechts, tippe auf **Gewicht aufzeichnen** und notiere dein aktuelles Gewicht.

Deine Ernährung aufzeichnen

- 1 Ruf die App-Liste der Uhr auf und tippe auf **Stay Fit**. Streiche auf dem Startbildschirm der App nach rechts und tippe auf **Heutige Aufnahme**, um die heutige Gesamtaufnahme zu überprüfen.
- 2 Tippe auf **Schnell hinzufügen**, um deine Ernährung aufzuzeichnen.
Tippe auf **Telefon nutzen**. Wenn der Bildschirm deines Telefons eingeschaltet und entsperrt ist, wirst du automatisch zum Bildschirm **Ernährungsprotokoll** von **Huawei Health** weitergeleitet, wo du deine Ernährung aufzeichnen kannst.
 -  Du wirst nur weitergeleitet, wenn deine Uhr mit einem HUAWEI-Telefon gekoppelt ist.
Wenn du ein Telefon einer anderen Marke verwendest, folge den Anweisungen auf deiner Uhr und zeichne deine Ernährung in der **Huawei Health**-App auf deinem Telefon auf.
- 3 Denke daran, jede Mahlzeit auf dem Bildschirm **Ernährungsprotokoll** deines Telefons zu protokollieren. Du kannst deine Ernährungsdaten dann auf dem Bildschirm **Ernährungsprotokoll** deines Telefons oder auf dem Bildschirm **Heutige Aufnahme** deiner Uhr anzeigen.

Training

- 1 Ruf die App-Liste der Uhr auf und tippe auf **Stay Fit**.

- 2 Streiche auf dem Bildschirm nach rechts und tippe auf **Heutiger Kalorienverbrauch**, wo du deine heutigen **Verbrannt (kcal)**, **Ruhezustand** und **Aktiv** sehen kannst.
- 3 Streiche auf dem Bildschirm nach oben und tippe auf **Training**. Anschließend wirst du zur **Training**-App auf deiner Uhr weitergeleitet. Wähle eine Option, um eine Trainingseinheit zu starten.

Weitere Einstellungen

- 1 Ruf die App-Liste der Uhr auf und tippe auf **Stay Fit**. Streiche nach oben bis zum letzten Bildschirm und tippe auf **Weitere Einstellungen**.
- 2 Aktiviere oder deaktiviere **Ziele synchronisieren** entsprechend deinen Anforderungen. Nachdem der Schalter deaktiviert ist, wird das von der Stay Fit-App empfohlene tägliche Aktivitätsziel nicht mit deinem Bewegungsziel in den Aktivitätsringen synchronisiert.

Erinnerungen

- 1 Ruf die App-Liste der Uhr auf und tippe auf **Stay Fit**. Streiche nach oben bis zum letzten Bildschirm und tippe auf **Erinnerungen**.
- 2 Schalte die Schalter nach Bedarf ein oder aus. Wenn alle Schalter ausgeschaltet sind, erhältst du keine Benachrichtigungen von der Stay Fit-App.

Diabetes-Risikostudie

Der integrierte Hochleistungssensor deiner Uhr erfasst kontinuierlich deine Vitalparameterdaten (z. B. Schlafdaten und Herzfrequenz) – tagsüber und nachts und unabhängig von deinem Zustand. Nachdem du deine Uhr 3 bis 14 Tage lang getragen hast, fließen die gesammelten Daten in eine Beurteilung deines Hyperglykämierisikos ein.

-  Diese Funktion ist nur in bestimmten Märkten verfügbar.
 - Die **HUAWEI Research**-App ist auf iPhones nicht verfügbar, kann aber unabhängig auf deiner Uhr verwendet werden.
 - Diese Studie richtet sich an Erwachsene, einschließlich gesunder Personen und Personen mit Prädiabetes (Typ 2) und Diabetes Typ 2. Für Patienten mit Diabetes Typ 1, Schwangerschaftsdiabetes oder anderen speziellen Arten von Diabetes ist sie nicht vorgesehen.
 - Dieses Produkt ist kein medizinisches Gerät. Messdaten und -ergebnisse dienen nur als Referenz und sollten nicht als Grundlage für medizinische Diagnosen oder Behandlungen verwendet werden. Wenn du irgendwelche Beschwerden verspürst, suche bitte einen Arzt auf.

Teilnahme an der Studie

- 1 Öffne die App-Liste auf deiner Uhr und gehe zu **HUAWEI Research > Diabetes-Risikostudie > An Studie teilnehmen**.

- 2 Trage deine Uhr den ganzen Tag. Es dauert 3–14 Tage, bis eine Beurteilungsrunde abgeschlossen ist. Nach dem Abschluss wird eine Nachricht auf deiner Uhr angezeigt und du kannst auf **Details anzeigen** tippen, um das Ergebnis anzuzeigen.
- 3 Streiche auf dem Startbildschirm der **Diabetes-Risikostudie**-App nach oben, um die Beurteilungsdatensätze aufzurufen.
- 4 Du kannst die Ergebnisse der Risikobewertung in der **HUAWEI Research**-App auf deinem Telefon anzeigen, solange es sich nicht um ein iPhone handelt.
 -  • Trage deine Uhr tagsüber und nachts. Bei jeder Beurteilungsrunde muss deine Uhr tagsüber mindestens 15 Stunden Vitalparameterdaten im Ruhezustand und nachts im Schlaf 30 Stunden Vitalparameterdaten erfassen. Für jeden Tag sind mindestens 2 Stunden gültige Daten tagsüber und 4 Stunden nachts erforderlich.
 - Vermeide während der Beurteilung Nahrungsmittel mit hohem Zucker- und Fettgehalt, bewege dich mäßig und ruhe dich ausreichend aus.

Beenden der Beurteilung

Du kannst den Test beenden, indem du auf **Bewertung beenden** auf dem **Diabetes-Risikostudie**-Startbildschirm tippst. Du kannst den Test jederzeit starten, indem du auf **Neue Bewertung beginnen** tippst.

Beurteilungsergebnis

Beschreibung des Beurteilungsergebnisses:

- Niedriges Risiko: Es wurden keine offensichtlichen Risikoanzeichen erkannt.
- Mittleres Risiko: Mögliches Risiko einer Hyperglykämie erkannt.
- Hohes Risiko: Es besteht ein hohes Risiko einer Hyperglykämie.
- Kein Beurteilungsergebnis: Deine Vitalparameterdaten aus dem Zeitraum von 14 Tagen reichen für eine Beurteilung nicht aus. Bitte beginne mit der nächsten Beurteilungsrunde.

Verlassen der Studie

Streiche auf dem Startbildschirm der **Diabetes-Risikostudie**-App nach oben, scrolle nach unten und tippe auf **Studie verlassen**.

SpO2-Messung

-  Um die Genauigkeit der SpO2-Messung zu gewährleisten, trage das Wearable eng und korrekt. Stelle sicher, dass das Überwachungsmodul direkten und ungehinderten Kontakt mit deiner Haut hat.

Individuelle SpO2-Messung

- 1 Stelle sicher, dass du dein Wearable richtig trägst, und halte still.
- 2 Öffne die App-Liste des Geräts, streiche nach oben oder unten bis zu **SpO2** und tippe auf diese Option.

- 3** Tippe auf **Messen**. (Maßgeblich ist die tatsächliche Produktoberfläche.)
- 4** Sobald eine SpO₂-Messung beginnt, halte still und richte den Bildschirm des Geräts nach oben.

Automatische SpO₂-Messung

Wenn diese Funktion aktiviert ist, misst und speichert das Gerät automatisch deine SpO₂-Werte, sobald es erkennt, dass du dich in Ruhe befindest (z. B. im Schlaf).

- 1** Um diese Funktion zu aktivieren, öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails, gehe zu **Gesundheitsüberwachung > Automatische SpO₂-Messung** und schalte **Automatische SpO₂-Messung** ein.
- 2** Tippe auf **Warnung bei niedrigem SpO₂-Wert** und lege die untere Grenze fest, um einen Alarm zu erhalten, während du wach bist.

Deine SpO₂-Daten anzeigen

Ruf den Startbildschirm von **Huawei Health** auf, tippe auf **SpO₂** und wähle ein Datum aus, um deine SpO₂-Daten für diesen Tag anzuzeigen.

Überwachung in Höhenlagen

Die Überwachung in Höhenlagen liefert Echtzeit-Informationen zu deinem körperlichen Zustand in großen Höhen und hilft dir so zu entscheiden, ob du dich ausruhen oder dein Training fortsetzen solltest. Dies hilft, Unfälle und Höhenkrankheit zu vermeiden.

-  Die Überwachung in Höhenlagen ist ab einer Höhe von 2.500 Metern über dem Meeresspiegel verfügbar.
- Dies ist kein medizinisches Gerät. Die Daten dienen nur als Referenz und sollten nicht zur medizinischen Forschung, Diagnose oder Behandlung genutzt werden.
- Aktiviere **Automatische SpO₂-Messung**, bevor du diese Funktion nutzt.

Aktivieren der Überwachung in Höhenlagen auf deinem Telefon

Sobald die Überwachung in Höhenlagen auf deinem Telefon aktiviert ist, werden auf deiner Uhr kontinuierlich Gesundheitsdaten erfasst. Du wirst benachrichtigt, sobald du dich in einem Höhengebiet befindest und eine Verschlechterung der Höhenanpassung festgestellt wird.

Um diese Funktion zu aktivieren, öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails und gehe zu **Gesundheitsüberwachung > Höhenanpassung**. Dort kannst du **Automatische Messungen** aktivieren.

Durchführen einer Höhenkrankheitsbewertung auf deiner Uhr

Nach dem Betreten eines Höhengebiets fordert dich deine Uhr bei Feststellung einer verschlechterten Höhenanpassung, raschen Höhenänderungen innerhalb kurzer Zeit oder dem Eintritt in extrem hohe Gebiete (über 4.500 Meter) zu einer Höhenkrankheitsbewertung auf. Du kannst wählen, ob du mit der Bewertung fortfahren oder die Nachricht ignorieren möchtest.

-  Warnungen bei Verdacht auf verschlechterte Höhenanpassung und schnellen Höhenwechsel werden ausgelöst, wenn du dich in Höhen zwischen 2.500 und 4.500 Metern über dem Meeresspiegel befindest.

Du kannst auch manuell eine Höhenkrankheitsbewertung starten:

- 1** Drücke die obere Taste, um die App-Liste aufzurufen, und tippe auf **Höhenanpassung**.
- 2** Tippe auf **Auswerten** und folge den Bildschirmanweisungen, um die Selbsteinschätzung und die SpO2-Messungen durchzuführen.
- 3** Anschließend wird das Ergebnis auf dem Startbildschirm der Überwachung in Höhenlagen angezeigt.

Aktivitätsringe

Aktivitätsringe verfolgen deine tägliche physische Aktivität anhand von drei Arten von Daten (drei Ringe): Bewegen, Trainieren und Stehen. Das Gerät zeichnet Daten auf und motiviert dich den ganzen Tag über, deine Ziele zu erreichen. So kannst du gesunde Gewohnheiten entwickeln und aktiv bleiben.

-  Um diese Funktion zu nutzen, aktualisiere zunächst dein Wearable-Gerät und **Huawei Health** auf deinem Telefon auf die neuesten Versionen.

Bearbeiten von Zielen und Festlegen von Erinnerungen

Du kannst die Ziele für die Aktivitätsringe bearbeiten, um sie in den Alltag zu integrieren und leichter zu erreichen.

Auf deinem Telefon:

Tippe auf dem Startbildschirm von **Huawei Health** auf die Karte **Aktivitätsringe** und tippe

auf  in der oberen rechten Ecke, um die folgenden Vorgänge auszuführen:

- Tippe auf **Ziele bearbeiten**, um **Bewegen**, **Trainieren** und **Stehen** festzulegen.
- Tippe auf **Erinnerungen**, um **Stehen**, **Fortschritt** und **Ziel erreicht** zu aktivieren oder zu deaktivieren.

Auf deinem Wearable-Gerät:

Tippe in der App-Liste des Geräts auf **Aktivitätsaufzeichnungen**, um die folgenden Vorgänge auszuführen:

- Streiche auf dem Aktivitätsringe-Startbildschirm nach oben, um den letzten Bildschirm aufzurufen, und tippe dann auf **Einstellungen für Aktivitätsringe**, um zwischen **Stehen**, **Fortschritt** und **Ziel erreicht** umzuschalten.

Alternativ kannst du auf dem Aktivitätsringe-Startbildschirm zu  > **Einstellungen für Aktivitätsringe** gehen, um zwischen **Stehen**, **Fortschritt** und **Ziel erreicht** umzuschalten.

- Streiche auf dem Aktivitätsringe-Startbildschirm nach rechts, um den Bildschirm **Mehr** aufzurufen, und tippe auf **Ziele bearbeiten**, um deine Ziele für **Bewegen**, **Trainieren** und **Stehen** festzulegen.

Anzeigen von Aktivitätsaufzeichnungen

Auf deinem Telefon:

Navigiere zum Startbildschirm von **Huawei Health** und tippe auf die Karte **Aktivitätsringe**. Rufe den Bildschirm mit den Details zu den Aktivitätsaufzeichnungen auf, um **Bewegen** und **Trainieren** nach Datum anzuzeigen.

Auf deinem Wearable-Gerät:

Tippe in der App-Liste des Geräts auf **Aktivitätsaufzeichnungen**, um die folgenden Vorgänge auszuführen:

- Streiche auf dem Aktivitätsringe-Startbildschirm nach rechts, um den Bildschirm **Mehr** aufzurufen, wo du **Wochenstatistiken** und **Aktivitätsaufzeichnungen** anzeigen kannst.
- Streiche auf dem Aktivitätsringe-Startbildschirm nach oben, um Daten zu **Heute**, **Bewegen**, **Trainieren**, **Stehen** usw. anzuzeigen.



Bewegen misst die aktiven Kalorien, die zusätzlich zu den Kalorien verbrannt werden, die du im Ruhezustand verbrennst. Bei einem einzigen Training liegen die aktiven Kalorien unter dem Gesamtkalorienverbrauch. Du verbrennst zum Beispiel insgesamt vielleicht 300 kcal, aber deine aktiven Kalorien betragen möglicherweise 260 kcal. Jede Art von Bewegung, von der Hausarbeit bis hin zu sportlichen Wettkämpfen, kann dir dabei helfen, dein Bewegungsziel zu erreichen.



Trainieren bezieht sich auf die Gesamtdauer des Trainings mit mittlerer und hoher Intensität, das du heute absolviert hast. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, dass Erwachsene pro Woche mindestens 150 Minuten lang mit mittlerer Intensität oder 75 Minuten lang mit hoher Intensität trainieren sollen. Versuche Aktivitäten durchzuführen, die deine Herzfrequenz und deine Atemfrequenz erhöhen. Krafttraining kann Ausdauer und Leistung des Cardio-Systems verbessern.



Stehen bezieht sich auf die Anzahl der Stunden, die du tagsüber aktiv bist. Wenn du innerhalb eines Zeitraums von einer Stunde mindestens eine Minute lang körperlich aktiv bist, wird diese Stunde auf dieses Ziel angerechnet. Mehr Aktivität ist gut für deine Gesundheit. WHO-Studien zeigen, dass ein inaktiver Lebensstil das Risiko von Typ-2-Diabetes, Adipositas und Depression erhöhen kann.

Smart Suggestions

Die Funktion empfiehlt geeignete Fitnessvorschläge und -arten in der **Aktivitätsaufzeichnungen**-App und stellt personalisierte Smart Suggestions bereit.

Tippe in der App-Liste des Geräts auf **Aktivitätsaufzeichnungen**, streiche nach oben bis zum letzten Bildschirm und gehe zu **Info > App-Beschreibung**, um **Smart Suggestions** zu aktivieren oder zu deaktivieren.

Die Vorschläge basieren auf deinen Nutzungsszenarien und Trainingsvorlieben und werden sich mit der Zeit verbessern, je öfter du die Funktion nutzt. Du kannst auch auf **Wechseln** tippen, um sonstige Vorschläge anzuzeigen.

Rollstuhlmodus

- Um diese Funktion zu nutzen, aktualisiere zunächst dein Wearable und die **Huawei Health** auf deinem Telefon auf die neueste Version.
- Der Rollstuhlmodus wird nur in bestimmten Ländern/Regionen unterstützt. Wenn **Rollstuhl** auf deinem Gerät nicht gefunden wird, bedeutet dies, dass die Funktion nicht verfügbar ist.

Rollstuhlmodus aktivieren

Auf deinem Telefon:

Öffne die **Huawei Health**-App, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails, tippe auf **Geräteeinstellungen** und schalte **Rollstuhl** ein.

Auf deinem Wearable:

Rufe die App-Liste des Geräts auf, tippe auf **Aktivitätsaufzeichnungen**, streiche nach oben zum letzten Bildschirm und tippe auf **Einstellungen für Aktivitätsringe**, um **Rollstuhl** zu aktivieren.

Auf dem Bildschirm **Einstellungen für Aktivitätsringe** kannst du auch **Bewegungserinnerungen**, **Fortschritt** und **Ziel erreicht** aktivieren oder deaktivieren.

Du kannst auch auf dem Startbildschirm der Aktivitätsringe nach rechts streichen, um auf den Bildschirm **Mehr** zuzugreifen, und auf **Ziele bearbeiten** tippen, um deine Ziele für **Bewegen**, **Trainieren** und **Rollen** festzulegen.

Du kannst auch zum Startbildschirm von **Huawei Health** auf deinem Telefon gehen, auf die Karte **Aktivitätsringe** tippen und auf  in der oberen rechten Ecke tippen, um Erinnerungen und Ziele festzulegen.

Aktivitätsaufzeichnungen anzeigen

Tippe in der App-Liste des Geräts auf **Aktivitätsaufzeichnungen**, um Daten wie **Bewegen** und **Trainieren** anzuzeigen.

Du kannst auch zum Startbildschirm von **Huawei Health** auf deinem Telefon gehen und auf die Karte **Aktivitätsringe** tippen, um weitere Details anzuzeigen.



Bewegen misst die aktiven Kalorien, die zusätzlich zu den Kalorien, die du im Ruhezustand verbrennst, verbrannt werden. Bei einem einzigen Training sind die aktiven Kalorien geringer als die gesamten verbrannten Kalorien. Beispielsweise kannst du insgesamt 300 kcal verbrennen, aber deine aktiven Kalorien könnten 260 kcal betragen. Alle Arten von Bewegung, von der Erledigung von Hausarbeiten bis hin zum Sportwettkampf, können dir dabei helfen, dein Bewegungsziel zu erreichen.



Trainieren bezieht sich auf die Gesamtdauer von Sport mit moderater und hoher Intensität, den du heute betrieben hast. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt Erwachsenen mindestens 150 Minuten von moderatem bis intensivem Sport oder 75 Minuten von intensivem Sport pro Woche. Versuche, Aktivitäten auszuüben, die deine Herzfrequenz und Atemfrequenz erhöhen. Krafttraining kann die Cardio-Ausdauer und Leistung verbessern.



Rollen bezieht sich auf die Anzahl der Stunden, die du tagsüber aktiv bist. Wenn du innerhalb einer Stunde mindestens eine Minute lang körperlich aktiv bist, wird diese Stunde auf dieses Ziel angerechnet. Erhöhte Aktivität ist gut für deine Gesundheit. Untersuchungen der WHO zeigen, dass ein inaktiver Lebensstil das Risiko für Typ-2-Diabetes, Fettleibigkeit und Depressionen erhöhen kann.

Rollen (Rollstuhl)



Wenn **Rollstuhl** aktiviert ist, kannst du **Rollen (Rollstuhl)** aus der Trainingsliste auswählen.

- 1 Öffne die App-Liste des Geräts und gehe zu **Training > Rollen (Rollstuhl)**.
- 2 Tippe auf **GO**, um das Training zu starten.
- 3 Während des Trainings kannst du auf dem Bildschirm nach oben oder unten streichen, um deine Fitnessdaten anzuzeigen.

Du kannst auch nach rechts streichen, um die Einstellungen zu ändern, oder auf  tippen, um das Training zu pausieren, auf , um es fortzusetzen, und auf , um es zu beenden.

Du kannst in der App-Liste auf **Trainingsdaten** tippen, um weitere Trainingsaufzeichnungen anzuzeigen.

Zykluskalender

Aktivieren der App

Wenn du diese Funktion zum ersten Mal nutzt, stelle sicher, dass deine Uhr und dein Telefon verbunden sind, und führe folgende Vorgänge durch:

- 1 Rufe den Startbildschirm der **Huawei Health**-App auf, tippe auf die **Zykluskalender**-Karte und lade das Funktionspaket herunter.

-  • Wenn die **Zykluskalender**-Karte nicht auf dem Startbildschirm von Huawei Health angezeigt wird, tippe auf **Bearbeiten** und füge die Karte hinzu.

- 2 Gib nach Abschluss des Downloads deine Periodendaten ein und tippe auf **Starten**, um die Aktivierung abzuschließen.

Aufzeichnen und Anzeigen deiner Periode auf deiner Uhr

- 1 Rufe die App-Liste des Geräts auf und suche und wähle **Zykluskalender** aus, um den Startbildschirm der App aufzurufen. Dort wird dein Zykluskalender in einer Monatsansicht angezeigt. Tippe auf  neben **Zykluskalender**, um zwischen der Monatsansicht und der Ringdiagrammansicht zu wechseln. Streiche auf dem Monatsansichts-Bildschirm nach links und rechts, um die Daten des vorherigen Zyklus und der nächsten drei Zyklen anzuzeigen.
- 2 Tippe auf **Bearbeiten** oder das Symbol  (je nach Gerät), um deine Daten für **Begonnen** und **Beendet** zu protokollieren. Streiche nach oben, um weitere Details anzuzeigen.

Aufzeichnen deiner Perioden in der Huawei Health-App

- 1 Greife auf den Startbildschirm von **Huawei Health** zu, tippe auf die Karte **Zykluskalender**, wähle ein bestimmtes Datum aus und aktiviere **Start der Periode** oder **Ende der Periode**, um die Dauer einer Periode aufzuzeichnen. Du kannst auch **Körperliche Symptome** von dir aufzeichnen.
- 2 Tippe auf dem Bildschirm **Zykluskalender** in der oberen rechten Ecke auf  , um die folgenden Einstellungen vorzunehmen:
 - Tippe auf **Einstellungen**, um **Vorhersagen zur Ovulation und zu fruchtbaren Tagen** und andere Schalter nach Bedarf ein- oder auszuschalten, und stelle **Dauer der Periode** und **Zyklusdauer** ein.
 - Schalte den Schalter für **Wearable zur Verbesserung von Vorhersagen nutzen** ein. Sobald die Funktion aktiviert ist, kombiniert deine Uhr (vorausgesetzt, sie wird ständig getragen, vor allem nachts) die erfassten Gesundheitsdaten wie Körpertemperatur, Herzfrequenz und Atemfrequenz, um bessere Zyklusvorhersagen zu erstellen.
 - Tippe auf **Periodenaufzeichnungen**, um **Periode – Ø** und **Zyklus Ø** anzuzeigen.
 - Tippe auf **Alle Daten**, um die Verlaufsdaten anzuzeigen.

Sturzerkennung und Notfall-SOS

Nachdem die Sturzerkennung aktiviert wurde, erkennt die Uhr deine Haltung über den Beschleunigungssensor an der Uhr. Wenn die Uhr erkennt, dass du gestürzt bist und möglicherweise in einen hilflosen Zustand gerätst, aktiviert sie die Notfall-SOS-Funktion für dich.

Zur Aktivierung der Sturzerkennung rufe die App-Liste der Uhr auf, gehe zu **Einstellungen** > **Notfall-SOS** und schalte **Sturzerkennung** aus.

-  • Ihre Uhr kann nicht alle Stürze erkennen. Sie kann manchmal Aktivitäten mit hoher Belastung als Stürze fehlinterpretieren und die Sturzerkennung auslösen.
- Wenn deine Uhr über Bluetooth mit deinem Telefon verbunden ist und dein Telefon über zwei SIM-Karten verfügt, lege zunächst die Standardkarte zum Tätigen von Notrufen fest.
- Wenn deine Uhr den eSIM-Standalone-Dienst nicht unterstützt oder dieser nicht aktiviert ist, kannst du im gekoppelten Zustand mit einem iPhone keine Notrufe senden. Wenn die Verbindung zwischen deiner Uhr und deinem Smartphone unterbrochen ist, kannst du weder Anrufe tätigen noch Notrufe senden.

Notfallinformationen und -kontakte festlegen

Notfallinformationen können Ersthelfern in einem Notfall helfen. Gehe wie folgt vor, um Notfallinformationen und -kontakte festzulegen:

- 1** Öffne **Huawei Health** und navigiere zu **Konto > Profil > Notfallinformationen**, um persönliche Angaben und Gesundheitsdaten wie beispielsweise deine Blutgruppe hinzuzufügen.
- 2** Navigiere zu **Notfallkontakte > Notfallkontakte hinzufügen** und wähle einen Notfallkontakt aus, den du hinzufügen möchtest. Du kannst bis zu drei Notfallkontakte hinzufügen.

Tippe auf dem Bildschirm **Notfallkontakte** auf das Symbol  und anschließend auf das Symbol  neben einem Notfallkontakt, um diesen zu löschen.

-  Stelle sicher, dass du deine Notfallkontakte in der richtigen Reihenfolge einstellst.

Wenn Notfall-SOS ausgelöst wird, ruft deine Uhr deinen ersten Notfallkontakt an und sendet Hilfenachrichten an alle deine Notfallkontakte.

Notfallinformationen anzeigen

Auf deiner Uhr

Rufe die App-Liste der Uhr auf und navigiere zu **Einstellungen > Notfall-SOS**, um deine Notfallinformationen anzuzeigen.

Auf deinem Telefon

Öffne **Huawei Health** und wähle **Konto > Profil > Notfallinformationen**, um deine Notfallinformationen anzuzeigen.

Sturzerkennung und Auto-SOS

- 1** Rufe die App-Liste der Uhr auf, gehe zu **Einstellungen > Notfall-SOS** und aktiviere **Sturzerkennung**.
- 2** Wenn die Uhr erkennt, dass du gestürzt bist und möglicherweise in einen hilflosen Zustand gerätst, zeigt sie ein Popup an, in dem du gefragt wirst, ob sie einen Notruf tätigen soll.

- 3** Wenn du  wählst oder innerhalb von 60 Sekunden keine Aktionen auf der Uhr ausführst, löst die Uhr Notfall-SOS aus.
- Wenn Notfallkontakte festgelegt wurden, ruft die Uhr automatisch den ersten Notfallkontakt an und sendet eine Hilfenachricht mit deinem aktuellen Standort an alle Notfallkontakte.
 - Wenn kein Notfallkontakt festgelegt wurde, werden öffentliche Notrufnummern angezeigt, aus denen du eine auswählen kannst.

Manuelle Initiierung von Notfall-SOS

Drücke fünfmal kurz hintereinander die obere Taste, um Notfall-SOS zu starten.

- Wenn Notfallkontakte festgelegt wurden, ruft die Uhr automatisch den ersten Notfallkontakt an und sendet eine Hilfenachricht mit deinem aktuellen Standort an alle Notfallkontakte.
 - Wenn kein Notfallkontakt festgelegt wurde, werden öffentliche Notrufnummern angezeigt, aus denen du eine auswählen kannst.
-  • Bei Deaktivierung von **Sturzerkennung** löst deine Uhr kein Notfall-SOS aus, wenn sie einen schweren Sturz erkennt. Drücke in diesem Fall fünfmal kurz hintereinander die obere Taste.

Assistent

Bluetooth-Sprachanrufe

- Um diese Funktion zu nutzen, stelle sicher, dass dein Wearable mit **Huawei Health** verbunden ist.
- Um diese Funktion zu nutzen, aktualisiere zunächst deine Uhr auf die neueste Version.

Synchronisieren von Kontakten

Du kannst keine Kontakte auf deiner Uhr hinzufügen. Wenn die Uhr über Bluetooth mit deinem Telefon verbunden ist, synchronisiert deine Uhr die Kontakte von deinem Telefon automatisch.

- Wenn die Kontakte nicht automatisch synchronisiert werden, öffne die App-Liste auf deiner Uhr und gehe zu **Telefon > Kontakte > Kontakte synchronisieren > Synchronisieren**.
- Wenn du keine Kontakte synchronisieren möchtest, öffne die **Huawei Health**-App, greife auf den Bildschirm mit den Gerätedetails zu, gehe zu **Geräteeinstellungen > App-Verwaltung > Kontakte** und deaktiviere **Daten mit Uhr synchronisieren**.
- Um auf einem iPhone auf **Daten mit Uhr synchronisieren** zugreifen zu können, stelle sicher, dass **HUAWEI Health** auf Version 16.0.8.305 oder höher aktualisiert wurde. Wenn diese Option in der App nicht angezeigt wird, kannst du die Funktion zur Kontaktautorisierung in iOS 18 verwenden. Gehe dafür einfach zu **Einstellungen > App > HUAWEI Health > Kontakte** und synchronisiere die Kontakte nach Bedarf.
- Um einen Kontakt zu löschen, entferne ihn zunächst aus der Kontaktliste deines Telefons. Sobald deine Uhr mit deinem Telefon verbunden ist, wird die aktualisierte Kontaktliste automatisch mit deiner Uhr synchronisiert. Beachte, dass du Kontakte nicht direkt auf deiner Uhr löschen kannst.

Annehmen/Ablehnen eingehender Anrufe auf deiner Uhr

Tippe einfach auf , um einen eingehenden Anruf auf deinem Wearable direkt anzunehmen, wenn du eine Erinnerung zum eingehenden Anruf auf deinem Telefon erhältst.

Alternativ kannst du auf  tippen, um den Anruf abzulehnen, oder auf  tippen, um den Anruf abzulehnen und auf ihn per SMS zu antworten.

Nachdem der Anruf angenommen wurde, wird das Audio über den Lautsprecher deines Wearables abgespielt.

- Die Funktion zum Ablehnen eingehender Anrufe mit SMS-Nachrichten wird nicht unterstützt, wenn deine Uhr mit einem iPhone gekoppelt ist.
- Das Anpassen oder Bearbeiten dieser Antworten wird nicht unterstützt.

Tätigen eines Anrufs auf deiner Uhr

Rufe auf deiner Uhr die App-Liste auf, wähle **Telefon** und wähle eine der folgenden Methoden aus, um einen Anruf zu tätigen.

- Tippe auf **Anrufliste** und dann auf ein Anrufprotokoll, um zurückzurufen.
 - Tippe auf **Kontakte** und dann auf einen Kontakt, um einen Anruf zu tätigen.
 - Tippe auf **Tastatur**, gib die Nummer ein, die du anrufen möchtest, und tippe auf das Symbol „Wählen“, um einen Anruf einzuleiten.
- Wenn du Dual-SIM-Karten verwendest, kannst du beim Tätigen eines Anrufs an einen Uhrenkontakt die SIM-Karte für den Anruf nicht auswählen, da dies von den Protokollen des Telefons bestimmt wird. Weitere Informationen erhältst du vom Kundenservice deines Telefonherstellers.
 - Wenn du einen Anruf von deiner Uhr aus tätigst, wird der Ton von deiner Uhr abgespielt und dein Telefon zeigt die Meldung an, dass ein Bluetooth-Gespräch ausgeführt wird. Um den Audiokanal auf dein Telefon umzuschalten, musst du für dein Telefon den Empfängermodus festlegen.

Nachrichtenverwaltung

Wenn dein Wearable-Gerät mit **Huawei Health** verknüpft und die Benachrichtigungsfunktion aktiviert ist, werden neue Nachrichten, die an die Statusleiste deines Telefons gesendet werden, mit deinem Wearable synchronisiert.

Aktivieren der Benachrichtigungsfunktion

- 1 Öffne die **Huawei Health**-App, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails, tippe auf **Benachrichtigungen** und schalte **Benachrichtigungen vom Telefon auf die Uhr synchronisieren** ein.
- 2 Schalte in der App-Liste unten die Schalter für die Apps ein, von denen du Benachrichtigungen erhalten möchtest.

Einstellungen für Push-Benachrichtigungen

Um Benachrichtigungen auf dem Wearable basierend auf dem Telefonnutzungsstatus zu erhalten, öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails, tippe auf **Benachrichtigungen** und konfiguriere die Benachrichtigungseinstellungen.

Du kannst nach Bedarf entweder **Auf beiden Geräten benachrichtigen** oder **Auf einem Gerät benachrichtigen** auswählen.

- **Auf beiden Geräten benachrichtigen:** Erinnerungen gleichzeitig auf der Uhr und auf dem Telefon erhalten.

- **Auf einem Gerät benachrichtigen:** Benachrichtigungen auf jeweils einem Gerät erhalten. Während du dein Wearable trägst, erhält dein Telefon nur dann Benachrichtigungen, wenn der Telefonbildschirm eingeschaltet ist.
- Die Einstellungen für Push-Benachrichtigungen sind nicht verfügbar, wenn es mit einem iPhone gekoppelt ist.

Anzeigen und Löschen von ungelesenen Nachrichten

- 1 Beim Tragen vibriert dein Wearable-Gerät, um dich über neue Nachrichten zu informieren, die über die Statusleiste deines Telefons gesendet werden.
- 2 Ungelesene Nachrichten werden auf deinem Wearable gespeichert. Streiche zum Anzeigen auf dem Startbildschirm nach oben, um das Nachrichtencenter aufzurufen.
- 3 Gehe wie folgt vor, um eine Nachricht zu löschen:
 - Streiche auf einer Nachricht, die du löschen möchtest, nach links und tippe auf , um sie zu löschen.
 - Tippe auf  am unteren Rand der Nachrichtenliste, um alle Nachrichten zu löschen.

Auf SMS-Nachrichten antworten

- 1 Um auf deinem Wearable auf eine neue SMS-Nachricht oder eine WhatsApp-, Messenger- oder Telegram-Nachricht zu antworten, kannst du schnelle Antworten oder Emoticons verwenden. Unterstützte Nachrichtentypen unterliegen der tatsächlichen Nutzung.
- 2 Um schnelle Antworten anzupassen, öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails und tippe auf **Schnelle Antworten**.
- 3 Du kannst auf **Antwort hinzufügen** tippen, um eine Antwort hinzuzufügen, auf eine vorhandene Antwort tippen, um sie zu bearbeiten, oder neben einer Antwort auf  tippen, um sie zu löschen.
 - Die Funktion wird nicht unterstützt, wenn dein Wearable mit einem iPhone gekoppelt ist.
 - Schnelle SMS-Antworten funktionieren nur mit der SIM-Karte, die die SMS-Nachricht empfangen hat.

AI Voice

Mithilfe von AI Voice auf deiner Uhr kannst du das Wetter einfach überprüfen und einen Wecker einstellen, sobald deine Uhr über **Huawei Health** mit deinem Telefon verbunden wurde.

- Um diese Funktion zu nutzen, aktualisiere zunächst dein Wearable und **Huawei Health** auf deinem Telefon auf die neueste Version.
- Diese Funktion ist nur verfügbar, wenn deine Uhr mit einem HUAWEI-Telefon mit EMUI 12.0 oder höher oder einem Telefon mit Android 9.0 oder höher gekoppelt ist.
- Achte auf die Konsistenz der folgenden drei Einstellungen: **Sprache** und **Region** in deinem Telefonsystem **Einstellungen** sowie **das Land/die Region, das/die bei der Registrierung** deiner HUAWEI ID ausgewählt wurde (d. h. der HUAWEI ID, mit der du dich bei der **Huawei Health**-App anmeldest).
- Diese Funktion ist nur in bestimmten Ländern/Regionen verfügbar. In diesen Märkten müssen die Sprach- und Regionseinstellungen konsistent sein.

AI Voice nutzen

1 Du kannst AI Voice auf eine der folgenden Arten aktivieren:

- **Assistant-TODAY nutzen:** Streiche auf dem Startbildschirm der Uhr nach rechts, um den Assistant-TODAY-Bildschirm aufzurufen, und tippe auf das AI Voice-Symbol, um den Spracheingabebildschirm aufzurufen.
- **Tastenaktivierung:** Halte die untere Taste gedrückt, um den Spracheingabebildschirm aufzurufen. Diese Funktion ist standardmäßig aktiviert.

i Wenn diese Funktion nicht aktiviert ist, gehe zu **Einstellungen > Intelligente Unterstützung > AI Voice** und aktiviere den Schalter für **Aktivierungstaste** ein.

2 Erteile auf dem angezeigten Bildschirm einen Sprachbefehl, z. B. „Wie ist das Wetter heute?“ oder „Stelle einen Wecker für morgen 8:00 Uhr ein“.

Sprach-Broadcast

- i** Diese Funktion ist verfügbar, wenn deine Uhr mit einem HUAWEI-Telefon mit EMUI 12.0 oder höher gekoppelt ist.

Die Sprach-Broadcast ist standardmäßig aktiviert. Nach der Deaktivierung spielt die Uhr keine Sprachnachrichten mehr ab.

Sprach-Broadcast aktivieren: Rufe die App-Liste auf, navigiere zu **Einstellungen > Intelligente Unterstützung > AI Voice** und schalte den Schalter für **Broadcast** ein.

Die Broadcast-Lautstärke einstellen: Die Broadcast-Lautstärke kann nur während einer Broadcast durch Drücken der Lautstärketasten am gekoppelten Telefon angepasst werden.

Remote-Auslöser

Mit dem Remote-Auslöser kannst du die Kamera deines Telefons starten und Fotos vom Handgelenk aus aufnehmen.

-  • Um diese Funktion zu nutzen, aktualisiere zunächst dein Wearable und die **Huawei Health** auf deinem Telefon auf die neueste Version.
- Wenn du dein Wearable mit einem iPhone oder Android-Telefon verwendest, musst du zuerst die Kamera auf dem Telefon öffnen. Wenn dein Wearable mit einem Android-Telefon gekoppelt ist, darf die Anzahl der Bluetooth-Verbindungen auf dem Telefon sieben nicht überschreiten. Wenn die Anzahl der Verbindungen mehr als sieben beträgt, wird empfohlen, einige Verbindungen zu löschen, bevor du diese Funktion nutzt.

Remote-Auslöser

- 1 Stelle sicher, dass deine Uhr mit **Huawei Health** verbunden ist. Streiche vom oberen Rand des Startbildschirms der Uhr nach unten und vergewissere dich, dass  im Steuerfeld angezeigt wird, was bedeutet, dass deine Uhr mit deinem Telefon verbunden ist.
- 2 Rufe die App-Liste der Uhr auf und wähle **Fernauslöser** aus. Anschließend wird automatisch die Kamera deines Telefons gestartet. Tippe auf das Auslösersymbol auf dem Bildschirm der Uhr, um ein Foto aufzunehmen.

Einstellen eines Timers für die Fotoaufnahme

- 1 Rufe die App-Liste der Uhr auf und wähle **Fernauslöser** aus. Anschließend wird automatisch die Kamera deines Telefons gestartet. Tippe auf dem Bildschirm „Remote-Auslöser“ auf , um einen Timer für die Fotoaufnahme einzustellen, und tippe erneut auf , um zu einem anderen Timer zu wechseln.
- 2 Tippe auf das Auslösersymbol auf dem Bildschirm der Uhr. Die Kamera des Telefons nimmt ein Foto auf, sobald der Countdown endet.

Verwalten von Watchfaces

Watchfaces anpassen

Auf deiner Uhr

Du kannst das Design und die Funktionen eines Watchface ganz nach deinen Wünschen anpassen.

- 1 Halte eine beliebige Stelle auf dem Startbildschirm des Geräts gedrückt, um den Watchface-Auswahlbildschirm aufzurufen, und streiche nach links oder rechts, um dein gewünschtes benutzerdefiniertes Watchface auszuwählen.
- 2 Tippe unter dem Watchface auf **Benutzerdefiniert** und streiche nach links oder rechts, um einen Stil und Funktionen auszuwählen, die dir gefallen.
 - Streiche auf dem Bildschirm **Stil** oder **Farbe** nach oben oder unten, um deinen bevorzugten Stil oder deine bevorzugte Farbe auszuwählen.
 - Tippe auf dem Bildschirm **Funktion** auf eine Komponente, um sie zu ersetzen.

-  Die Anpassung ist nur für die Watchfaces mit der Taste **Benutzerdefiniert** darunter verfügbar.

Auf deinem Telefon

- 1 Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails und tippe auf **Meine Watchfaces**.
- 2 Tippe auf das Watchface, das du anpassen möchtest, und passe seine Einstellungen an: **Stil, Schriftart, Schriftgröße, Farbe der Uhrzeit** und mehr.
- 3 Berühre **Anwenden** oder **Speichern**, wenn du fertig bist.

-  Die Anpassungsoptionen variieren je nach Watchface.

Umschalten auf ein anderes Watchface

Auf dem Wearable-Gerät

Halte eine beliebige Stelle auf dem Watchface gedrückt, um den Watchface-Auswahlbildschirm aufzurufen, und streiche nach links oder rechts, um die verfügbaren Watchfaces zu durchsuchen. Tippe auf das Watchface, das du nutzen möchtest, um es auszuwählen.

In der Huawei Health-App

- 1 Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails und tippe auf **Meine Watchfaces**.
- 2 Wähle dein gewünschtes Watchface aus und tippe auf **Anwenden**.
Wenn das Watchface nicht installiert wurde, installiere es zuerst. Dein Gerät wechselt nach der Installation automatisch zum neuen Watchface.

Löschen eines Watchfaces

Auf dem Wearable-Gerät

- 1 Halte eine beliebige Stelle auf dem Watchface gedrückt, um den Bildschirm zur Auswahl eines Watchfaces aufzurufen.
- 2 Streiche auf dem Watchface, das du löschen möchtest, nach oben und tippe auf .

-  Wenn du das Watchface nach dem Löschen erneut nutzen möchtest, kannst du dies auf eine der folgenden Arten tun:

- Halte eine beliebige Stelle auf dem Watchface gedrückt, um den Watchface-Auswahlbildschirm aufzurufen, streiche nach links zum letzten Bildschirm, tippe auf  und tippe auf das Watchface, um es erneut zu nutzen.
- Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails, tippe auf **Meine Watchfaces**, wähle das Watchface aus und stelle es ein.

In der Huawei Health-App

- 1 Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails und tippe auf **Meine Watchfaces**.

- 2** Tippe auf **Lokale Watchfaces verwalten** und dann auf  in der rechten oberen Ecke eines gewünschten Watchfaces, um es zu löschen.
-  • Wenn du  nicht in der rechten oberen Ecke eines Watchface siehst, kann dieses Watchface nicht gelöscht werden. Beispielsweise kann **Galerie** nicht gelöscht werden.
 - Wenn du ein Watchface gekauft und es über **Meine Watchfaces > Lokale Watchfaces verwalten** gelöscht hast, musst du es nur neu installieren, wenn du es erneut verwenden möchtest. Es muss nicht erneut gekauft werden.

Galerie-Watchface

Galerie-Watchface einstellen

- 1** Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm für Gerätedetails und gehe zu **Meine Watchfaces > Galerie**, um auf den Bildschirm für Einstellungen von Galerie-Watchfaces zuzugreifen.
- 2** Tippe auf , wähle entweder **Foto aufnehmen** oder **Bild auswählen** aus, wähle ein Bild aus, ziehe es, um den Teil des Bildes anzupassen, der angezeigt werden soll, und tippe auf  in der oberen rechten Ecke, um den Upload abzuschließen.
- 3** Stelle auf dem Bildschirm **Galerie, Farbe, Stil** und **Funktionen** nach Belieben ein.
- 4** Aktiviere oder deaktiviere **Zum Anzeigen von neuem Bild anheben** in **Weitere Einstellungen** nach Belieben.
Wenn diese Funktion aktiviert ist und mehr als ein Bild als Galerie-Watchfaces hochgeladen wurde, wechselt das angezeigte Watchface jedes Mal zu einem anderen Bild, wenn du den Bildschirm durch Anheben des Handgelenks aktivierst. Bei Deaktivierung dieser Funktion erscheint beim Anheben des Handgelenks nur das zuletzt angezeigte Bild. Um es zu ändern, müssen Sie auf den Bildschirm tippen.
- 5** Tippe auf **Anwenden** und dein Wearable wechselt zu Galerie-Watchface.
 -  Die Galerie-Watchface-Funktion unterstützt die folgenden Bildformate: .gif,.jpg,.jpeg,.png,.svg,.bmp,.psd,.tif,.tiff,.webp und.pcx. Bilder im GIF-Format werden als statische Bilder und nicht als Animationen angezeigt.

OneHop-Galerie-Watchface

Mit OneHop kannst du Galeriebilder auf deinem Telefon ganz einfach in Watchfaces auf deiner Uhr verwandeln. Du kannst mehr als ein Bild übertragen, wenn du willst, und auf den Watchface-Bildschirm tippen, um zwischen den Bildern zu wechseln und mehrere angepasste Watchfaces zu genießen.

-  • Zur Nutzung dieser Funktion vergewissere dich, dass dein Wearable mit **Huawei Health** verbunden ist.
- Diese Funktion ist nur verfügbar, wenn dein NFC-fähiges Wearable mit einem HUAWEI-Telefon gekoppelt ist, das NFC unterstützt.

Vor der Nutzung dieser Funktion stelle sicher, dass **Galerie** auf deinem Wearable angewendet wurde.

- 1** Aktiviere NFC auf deinem Telefon.
- 2** Öffne Galerie, wähle ein Bild zur Übertragung aus und tippe den NFC-Bereich auf der Rückseite deines Telefons gegen den Bildschirm des Wearable. Das ausgewählte Bild wird dann als Watchface angezeigt, was auf eine erfolgreiche Übertragung hinweist. Um den Watchface-Stil zu ändern, öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm für Gerätedetails, gehe zu **Meine Watchfaces > Galerie** und schließe die Einstellung ab.

Bild aus Galerie-Watchface löschen

Tippe auf dem Bildschirm für die Einstellungen der **Galerie** auf , um zum

Bildübersichtsbildschirm zu gelangen, tippe auf  in dem Bild, das du löschen willst, kehre dann zur Seite der Einstellungen der **Galerie** zurück und tippe auf **Speichern**.

Assistant·TODAY

Assistant·TODAY bietet einen schnelleren, einfacheren Zugriff auf Services wie die Anzeige von Wetterinformationen und die Musikkwiedergabesteuerung.

Assistant·TODAY betreten/beenden

Streiche auf dem Startbildschirm der Uhr nach rechts, um Assistant·TODAY zu betreten. Streiche dann auf dem Bildschirm nach links, um Assistant·TODAY zu beenden.

Schnellzugriff auf Apps

- 1** Streiche auf dem Startbildschirm der Uhr nach rechts, um Assistant·TODAY zu betreten.
- 2** Tippe auf dem Bildschirm Assistant·TODAY auf eine beliebige Karte, um den Bildschirm mit den entsprechenden App-Details aufzurufen.

Audio-/Videosteuerung

-  • Die Audio-/Videosteuerung des Telefons über Assistant·TODAY auf der Uhr ist nur für laufende Audio-/Video-Apps verfügbar, die in der Mediensteuerung auf dem Telefon angezeigt werden. Bestimmte Apps sind nicht mit der Mediensteuerung deines Telefons kompatibel. Wenn die Mediensteuerung auf deinem Telefon eine Meldung anzeigt, dass die Wiedergabesteuerung nicht unterstützt wird, wobei dasselbe auch für die uhrenbasierte Steuerung gilt.

Auf dem Assistant·TODAY-Bildschirm kannst du die Audio-/Video-Steuerkarte zur Steuerung der Audio-/Videowiedergabe auf deinem Telefon und deiner Uhr nutzen. Beachte, dass die

Audio-/Videosteuerung des Telefons nur funktioniert, wenn deine Uhr normal mit deinem Telefon verbunden ist und dein Telefon Audio/Video abspielt.

Verwalten von Apps

-  • Um diese Funktion nutzen zu können, aktualisiere zuerst **Huawei Health** auf deinem Telefon auf die neueste Version.
- Diese Funktion ist nur in bestimmten Ländern/Regionen verfügbar, wenn sie mit einem iPhone gekoppelt wird. Wenn **AppGallery** auf dem Bildschirm mit den Gerätedetails der **Huawei Health**-App auf deinem Telefon nicht verfügbar ist, wird diese Funktion nicht unterstützt.

Installieren von Apps

- 1** Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails und tippe auf **App Gallery**.
- 2** Wähle die gewünschte App aus der **Apps**-Liste aus und tippe auf **Installieren**. Rufe nach erfolgreicher Installation die App-Liste auf deiner Uhr auf, suche nach der neu installierten App und öffne sie.

Aktualisieren von Apps

- 1** Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails und tippe auf **App Gallery**.
- 2** Gehe zu **Manager > Aktualisierungen > AKTUALISIEREN**, um Apps auf die neuesten Versionen zu aktualisieren.

Deinstallieren von Apps

Auf deinem Telefon

- 1** Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails und tippe auf **App Gallery**.
- 2** Gehe zu **Manager > Installations-Manager > DEINSTALLIEREN**, um Apps zu deinstallieren. Nachdem die Deinstallation abgeschlossen ist, werden die entfernten Apps nicht mehr auf deiner Uhr angezeigt.

-  • Es können nur Drittanbieter-Apps deinstalliert werden. Die vorinstallierten Apps auf deinem Wearable können nicht deinstalliert werden.
- Wenn du **AppGallery-Service deaktivieren** in **Huawei Health** festgelegt hast, musst du auf **AppGallery** tippen und den Bildschirmanweisungen folgen, um die erforderlichen Berechtigungen zu erteilen, um **AppGallery** erneut zu aktivieren.

Auf deiner Uhr

Rufe die App-Liste auf, halte die App gedrückt, die du deinstallieren möchtest, bis das

Deinstallationssymbol angezeigt wird, tippe auf das Deinstallationssymbol und dann auf .

App-Liste neu ordnen

Rufe die App-Liste auf, halte eine beliebige App gedrückt, ziehe sie an die gewünschte Position und lasse los, sobald andere Apps wegbewegt wurden.

Bluetooth-Ohrhöerverbindung

Du kannst Musik und Audio mit deinen Bluetooth-Ohrhörern hören, nachdem du das Gerät mit deiner Uhr verbunden hast.

Über die Uhrensystemeinstellungen

- 1 Verbinde deine Uhr mit der **Huawei Health**-App und versetze deine Bluetooth-Ohrhörer in den Kopplungsmodus.
- 2 Öffne die App-Liste auf deiner Uhr und gehe zu **Einstellungen** > **Bluetooth**.
- 3 Wähle die Ziel-Bluetooth-Ohrhörer aus und initiiere die Verbindung, wenn du dazu aufgefordert wirst.

Über die Musik-App auf der Uhr

- 1 Verbinde deine Uhr mit der **Huawei Health**-App und versetze deine Bluetooth-Ohrhörer in den Kopplungsmodus.
- 2 Rufe auf deiner Uhr die App-Liste auf, tippe auf **Musik** und gehe zu  > **Koppeln** auf dem Wiedergabebildschirm.
- 3 Wähle die Ziel-Bluetooth-Ohrhörer aus und initiiere die Verbindung, wenn du dazu aufgefordert wirst.

Memo

Hinzufügen von Sprachnotizen in Memo

- 1 Rufe auf deiner Uhr die App-Liste auf und tippe auf **Memo**. Wenn du die App zum ersten Mal verwendest, befolge die Bildschirmanweisungen, um die Datenschutzerklärung zu lesen und die erforderlichen Berechtigungen zu erteilen.
- 2 Tippe auf das Symbol , um die Aufzeichnung zu starten, sobald der Timer-Bildschirm angezeigt wird.
- 3 Tippe auf das Symbol , um die Aufzeichnung zu beenden.
- 4 Tippe auf **Speichern** oder wähle nach der Aufzeichnung **Umbenennen** aus, um vor dem Speichern einen neuen Namen einzugeben.

Hinzufügen oder Bearbeiten einer Textnotiz

- 1 Rufe auf deiner Uhr die App-Liste auf und tippe auf **Memo**.
- 2 Tippe auf das Symbol , um Titel und Inhalt der Notiz einzugeben oder zu ändern.

3 Tippe auf **Speichern**.

Anzeigen von Notizen

- 1 Rufe auf deiner Uhr die App-Liste auf und tippe auf **Memo**.
- 2 Tippe in der Notizliste auf eine Datei, um deren Details anzuzeigen.

- Sprachnotizen: Tippe auf das Symbol , um die Notiz anzuhören, auf das Symbol , um den Ton anzupassen oder auf das Symbol , um sie umzubenennen oder zu löschen.
- Textnotizen: Hier kannst du Titel und Inhalt anzeigen oder ändern oder die Notiz löschen.

Löschen von Notizen

Rufe auf deiner Uhr die App-Liste auf und tippe auf **Memo**. Du kannst Notizen über eine der folgenden Methoden löschen:

- Streiche auf der Notizdatei, die du löschen möchtest, nach links und tippe auf .
- Tippe auf eine Notizdatei und halte sie gedrückt, um den Auswahlbildschirm aufzurufen. Wähle die zu löschenden Dateien aus oder tippe auf **Alle auswählen** und dann auf **Löschen**.

Rekorder

Start einer Aufzeichnung

- 1 Drücke die obere Taste, um die App-Liste aufzurufen, und tippe auf **Rekorder**. Folge bei der erstmaligen Verwendung dieser Funktion den Bildschirmanweisungen, um die Vorgänge in Bezug auf die Funktionserklärung und Datenschutzerklärung abzuschließen.
- 2 Tippe auf , um die Aufnahme zu starten. Wenn du die Funktion zum ersten Mal verwendest, folge den Bildschirmanweisungen, um ihr die Audioaufzeichnung zu erlauben.
- 3 Achte während der Aufnahme auf die Aufnahmedauer. Tippe auf , um die Aufnahme zu beenden. Du wirst aufgefordert, die Aufnahmedatei zu speichern und umzubenennen.

- Wenn sich während der Aufzeichnung der Bildschirm der Uhr ausschaltet oder du die obere Taste drückst, wird die Aufzeichnung im Hintergrund fortgesetzt.
- Wenn du während der Aufzeichnung einen Anruf auf deiner Uhr erhältst, wird die Aufzeichnung gestoppt und im Hintergrund gespeichert. Außerdem wird eine Benachrichtigung im Benachrichtigungsmanager angezeigt.
- Die Aufzeichnungsfunktion kann nicht gestartet werden, wenn der Akkustand der Uhr niedrig ist. Wenn der Akku während einer Aufzeichnung leer wird, wird die Aufzeichnung gestoppt und gespeichert. Außerdem wirst du daran erinnert, deine Uhr aufzuladen.
- Die längste Aufnahmezeit beträgt 6 Stunden, wobei die Dateien automatisch alle 2 Stunden gespeichert werden. Achte während der Aufzeichnung auf die Aufnahmezeit und die Countdown-Alarme.

Anzeigen/Umbenennen/Löschen von Aufzeichnungsdateien

Anzeigen einer Aufnahmedatei

- 1 Drücke die obere Taste, um die App-Liste aufzurufen, und tippe auf **Rekorder**.
- 2 Tippe auf die gewünschte Datei, um den Bildschirm mit Details aufzurufen, und tippe anschließend auf die Wiedergabetaste, um die Datei anzuhören.

Umbenennen einer Aufzeichnungsdatei

- 1 Drücke die obere Taste, um die App-Liste aufzurufen, und tippe auf **Rekorder**.
- 2 Wähle die zu bearbeitende Datei aus, streiche nach links und tippe auf . Gib einen neuen Namen ein und speichere sie.

Löschen einer Aufnahmedatei

- 1 Drücke die obere Taste, um die App-Liste aufzurufen, und tippe auf **Rekorder**.
- 2 Wähle die zu löschende Datei aus, streiche nach links und tippe auf das Löschesymbol. Halte zum Löschen mehrerer Dateien eine Datei gedrückt, um den Auswahlbildschirm aufzurufen. Wähle die zu löschenden Dateien aus und tippe anschließend auf **Löschen**.

Aufladen

Vorsichtsmaßnahmen für das Aufladen

- Es wird empfohlen, zum Aufladen deines Geräts eine HUAWEI-Ladeschale und ein Netzteil zu nutzen, die in einer offiziellen Huawei-Verkaufsstelle erworben wurden, oder eine Ladeschale und ein Netzteil, die den einschlägigen Sicherheitsvorschriften und -standards entsprechen. Sonstige Netzteile und Powerbanks, die nicht den jeweiligen Sicherheitsstandards entsprechen, können Probleme wie langsames Aufladen und Überhitzung verursachen. Sei bei der Nutzung solcher Geräte vorsichtig. Wenn die Ladeschale mit dem USB-Anschluss anderer Geräte (z. B. eines PCs, einer Dockingstation oder eines Ladegeräts mit mehreren Anschlüssen) verbunden ist, kann deine Uhr

möglicherweise nicht oder nur langsam aufgeladen werden. Die Ladeschale ist magnetisch und zieht Metallgegenstände an. Bitte überprüfe und reinige die Ladeschale vor der Nutzung. Setze die Ladeschale nicht über einen längeren Zeitraum hohen Temperaturen aus, da dies zur Beschädigung der Ladeschale führen kann.

- Halte die Ladekontakte aus Metall und alle Ladeanschlüsse trocken und sauber, um Kurzschlüsse oder andere Risiken zu vermeiden. Stelle sicher, dass das Gerät richtig auf die Ladeschale gelegt wird und der Ladestatus auf dem Bildschirm angezeigt wird. Wenn das Ladesymbol 100 % anzeigt, ist dein Gerät vollständig aufgeladen und der Ladevorgang wird automatisch beendet. Es wird jedoch keine Warnung gesendet. Entferne das Gerät aus der Ladeschale und trenne das Netzteil. Andernfalls kann der Akkustand eine Weile später abnehmen, bevor er wieder aufgeladen wird.
- Die Uhr nutzt einen Lithium-Ionen-Akku. Es ist nicht erforderlich, den Akku mehrfach zu laden und zu entladen, um ihn zu aktivieren, wenn du die Uhr zum ersten Mal nutzt.
- Wenn das Gerät über längere Zeit nicht genutzt wird, denke daran, den Akku einmal im Monat aufzuladen, um die Akkulaufzeit zu verlängern.

Akkustand prüfen

Methode 1: Streiche auf dem Startbildschirm des Geräts nach unten, um das Steuerfeld anzuzeigen, in dem der Akkustand angezeigt wird.

Methode 2: Schließe dein Gerät an eine Stromquelle an und prüfe den Akkustand auf dem Ladebildschirm.

Methode 3: Sobald dein Gerät mit **Huawei Health** verknüpft ist, öffne die App und navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails, auf dem der Akkustand angezeigt wird.

- Der Akkustand kann nur auf bestimmten Watchfaces angezeigt werden.
 - Wenn der Akkustand zu niedrig ist, vibriert dein Gerät, um dich darauf aufmerksam zu machen, und empfiehlt, es sofort aufzuladen.

Deine Uhr aufladen

- 1 Schließe die Ladeschale an und schließe dann das Netzteil an eine Stromquelle an.
- 2 Lege dein Gerät auf die Ladeschale und richte die Metallkontakte auf dem Gerät an denen der Ladeschale aus, bis ein Ladesymbol auf dem Bildschirm des Geräts erscheint.

Aktualisierungen

Auf deinem Wearable-Gerät

- Aktualisierungen werden auf dem Wearable-Gerät nicht unterstützt, wenn es mit einem iPhone gekoppelt ist.
- Benachrichtigungen für Wearable-Systemaktualisierungen können nicht deaktiviert werden. Das Zurücksetzen auf frühere Versionen wird nach einer Aktualisierung nicht unterstützt.

- 1 Rufe die App-Liste des Geräts auf und gehe zu **Einstellungen > System & Aktualisierungen > Aktualisierung**.
- 2 Dein Gerät sucht nach verfügbaren Aktualisierungen. Folge dann den Bildschirmanweisungen, um dein Gerät zu aktualisieren.

Auf deinem Telefon

Manuelle Aktualisierung:

- 1 Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails und tippe auf **Firmware-Aktualisierung**.
- 2 Dein Telefon sucht nach verfügbaren Aktualisierungen. Folge dann den Bildschirmanweisungen, um dein Wearable-Gerät zu aktualisieren.

Automatische Aktualisierung:

- 1 Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails und tippe auf **Firmware-Aktualisierung**.
- 2 Tippe auf das -Symbol in der oberen rechten Ecke und schalte **Automatisches Herunterladen über WLAN** und **Bei Nichtnutzung des Geräts Aktualisierungen automatisch installieren und Gerät neu starten** ein.
- 3 Nach der Aktivierung werden neue Versionen automatisch an dein Gerät gesendet.

Trainieren

Trainingseinstellungen

Du kannst die Trainingseinstellungen nach deinen Vorlieben anpassen, z. B. **Ziel, Erinnerungen, Auto-Pause, Datenanzeige** und **Oben fixieren**.

-  Die tatsächlichen Einstellungen können je nach Gerätemodell und ausgewähltem Trainingsmodus variieren. Wenn eine bestimmte Einstellung nicht angezeigt wird, bedeutet dies, dass die Funktion für dein aktuelles Gerät oder deinen Trainingsmodus nicht unterstützt wird.

1 Rufe die App-Liste des Geräts auf und tippe auf **Training**.

2 Tippe neben dem Trainingsmodus auf  , um den Bildschirm mit den Trainingseinstellungen aufzurufen.

- **Ziel**

Tippe auf **Ziel**, um dein Trainingsziel anhand von **Distanz, Zeit** oder **Gesamtkalorien** anzupassen.

- **Auto-Pause bei Zielerreichung**

Schalte **Auto-Pause bei Zielerreichung** je nach Präferenz ein- oder aus. Wenn diese Option aktiviert ist, pausiert das Training automatisch, sobald du das voreingestellte Ziel erreicht hast. Wenn diese Option deaktiviert ist, benachrichtigt dich deine Uhr, wenn das Ziel erreicht ist, aber das Training wird ohne Pause fortgesetzt.

- **Erinnerungen**

Gehe zu **Erinnerungen > Intervall**, um Erinnerungen nach **Distanz** oder **Zeit** festzulegen, oder wähle **Kein** aus, um sie zu deaktivieren.

Gehe zu **Erinnerungen > Herzfrequenz**, schalte **Herzfrequenz** ein und wähle dann die **Herzfrequenzzonen** aus bzw. passe sie an.

-  Eine Erinnerung wird ausgelöst, wenn deine Herzfrequenz über einen längeren Zeitraum außerhalb des von dir voreingestellten Bereichs bleibt (entweder zu hoch oder zu niedrig ist).
- Audio-Erinnerungen in anderen Sprachen als Chinesisch und Englisch, z. B. Deutsch, sind derzeit in bestimmten Märkten verfügbar. Um diese Funktion zu nutzen, melde dich bei der Huawei Health-App mit einem in Europa registrierten Konto an, verknüpfe dein Wearable-Gerät mit der Huawei Health App und lade das erforderliche Sprachpaket nach Aufforderung herunter. Bitte beachte, dass die Übertragung bei Verwendung eines iPhones einige Zeit dauern kann.

- **Touchschutz**

Tippe auf **Touchschutz** und verwalte Funktionen wie **Bildschirm automatisch sperren**.

- **Auto-Pause**

Tippe auf **Auto-Pause**, um **Auto-Pause** ein- oder auszuschalten. Das Wearable-Gerät pausiert das Training automatisch, wenn es erkennt, dass du angehalten hast, und setzt das Training dann fort, wenn du erneut beginnst.

- **Entfernen**

Mit dieser Option wird der Trainingsmodus aus der **Training**-Liste entfernt.

- **Oben fixieren**

Mit dieser Option wird der Trainingsmodus oben in der **Training**-Liste angeheftet. Du kannst auch einen Modus oben in der **Training**-Liste fixieren, indem du einen

Trainingsmodus gedrückt hältst und auf das Symbol  tippst.

Datenanzeige auf dem Trainingsbildschirm

Du kannst die Art der Gesundheits- und Fitnessdaten, die während des Trainings angezeigt werden sollen, an deine Bedürfnisse anpassen.

 Solche benutzerdefinierten Einstellungen sind nur für bestimmte Trainingsmodi verfügbar.

- 1 Öffne die App-Liste des Geräts, tippe auf **Training**, wähle den gewünschten Trainingsmodus (z. B. **Laufen (Outdoor)**) und tippe daneben auf , um den Einstellungsbildschirm aufzurufen.
- 2 Tippe auf **Datenanzeige**, wähle die gewünschten Karten aus und schalte **Karten anzeigen** ein.
- 3 Tippe auf **Benutzerdefinierte Karten**, wähle einen Anzeigestil (z. B. 4 Zellen) und wähle die entsprechenden Daten (z. B. Herzfrequenz und Distanz).
- 4 Nachdem du die Einstellungen vorgenommen hast, kannst du auf dem Trainingsbildschirm nach oben oder unten streichen, um die ausgewählten Datenkarten zu durchsuchen und die entsprechenden Daten während eines Trainings anzuzeigen. Du kannst auch die auf dem Bildschirm angezeigten Daten gedrückt halten, um die Art der angezeigten Daten anzupassen.

Um die Standardeinstellungen wiederherzustellen, navigiere zu dem Bildschirm **Datenanzeige** und tippe auf **Zurücksetzen**.

Starten eines Trainings

Deine Uhr unterstützt mehrere Trainingsmodi, einschließlich Sportarten wie Laufen und Radfahren, Fitnesskurse, Gerätetraining und andere Aktivitäten wie Freizeitsport. Du kannst einen Trainingsmodus nach deinen Bedürfnissen auswählen.

Starten eines Trainings auf deiner Uhr

- 1 Rufe die App-Liste des Geräts auf und tippe auf **Training**.

- 2 Streiche auf dem Bildschirm nach oben oder nach unten und wähle den gewünschten Trainingsmodus aus. Du kannst auch nach oben streichen, bis du das Ende des Bildschirms erreichst, und auf **Hinzufügen** tippen, um einen weiteren Trainingsmodus hinzuzufügen.
- 3 Tippe auf das Trainingssymbol, um eine Trainingseinheit zu starten.
- 4 Du kannst während eines Trainings die obere Taste drücken und halten, um das Training zu beenden. Alternativ kannst du die obere Taste drücken, um das Training zu pausieren, auf  tippen, um das Training fortzusetzen, oder auf  tippen, um das Training zu beenden.
Während eines Trainings kannst du auf dem Bildschirm nach oben oder unten streichen, um Fitnessdaten anzuzeigen, und nach rechts streichen, um schnell den Bildschirm mit den Verknüpfungseinstellungen aufzurufen. Dort kannst du auf  tippen, um die Lautstärke der Trainingserinnerungen anzupassen, oder auf  tippen, um den Bildschirm mit den Trainingseinstellungen aufzurufen.

Starten eines Trainings in der Huawei Health-App

- 1 Vergewissere dich, dass deine Uhr mit **Huawei Health** verbunden ist, und trage dein Gerät eng am Handgelenk. Gehe anschließend in **Huawei Health** beispielsweise zu **Training > Laufen (Outdoor)** und tippe auf das Laufsymboll, um mit dem Laufen zu beginnen.
- 2 Während des Trainings werden deine Fitnessdaten sowohl in der **Huawei Health**-App als auch auf deiner Uhr angezeigt. Wenn die Trainingsstrecke oder -dauer zu kurz ist, wird der Datensatz nicht gespeichert.
- 3 Während eines Trainings kannst du auf  auf dem **Huawei Health**-Bildschirm tippen, um das Training zu pausieren, auf  tippen, um das Training fortzusetzen, oder  gedrückt halten, um das Training zu beenden. Dein Wearable wird das Training entsprechend pausieren, fortsetzen oder beenden.

Anzeigen von Trainingsaufzeichnungen und Trainingsstatus

Nach einem Training kannst du deine Trainingsaufzeichnungen und deinen Trainingsstatus wie folgt anzeigen:

Anzeigen von Trainingsaufzeichnungen auf deinem Gerät

- 1 Rufe die App-Liste des Geräts auf und tippe auf **Trainingsdaten**.
- 2 Wähle einen Datensatz aus und zeige die entsprechenden Details an. (Es werden verschiedene Arten von Daten für verschiedene Trainingsmodi angezeigt. Die tatsächliche Anzeige ist maßgeblich.)

Anzeigen von Trainingsaufzeichnungen in Huawei Health

Tippe auf dem Startbildschirm von **Huawei Health** auf **Trainingsdaten**, um deine Trainingsdetails anzuzeigen. (Es werden verschiedene Arten von Daten für verschiedene Trainingsmodi angezeigt. Die tatsächliche Anzeige ist maßgeblich.)

Wenn du ein Training mit **Huawei Health** startest und es mit deiner Uhr synchronisierst, sind die Trainingsaufzeichnungen nur in **Huawei Health** verfügbar.

Anzeigen des Trainingsstatus

- 1 Rufe die App-Liste des Geräts auf und tippe auf **Trainingsstatus**.
- 2 Streiche auf dem Bildschirm nach oben, um verschiedene Trainingsdaten anzuzeigen, z. B. **Running Ability Index**, **Trainingsbelastung**, **Trainingsindex**, **Erholung**, **VO2max** und **Vorhergesagte Zeiten**. Die angezeigten Daten variieren je nach Trainingsmodus. Die tatsächliche Anzeige ist maßgeblich.

Rückweg

Wenn du ein Training im Freien beginnst und die Funktion Rückweg aktivierst, zeichnet die Uhr die von dir zurückgelegte Route auf und hilft dir bei der Navigation. Du kannst jederzeit während des Trainings oder nach dem Erreichen deines Ziels die Funktion Rückweg nutzen, um in den Bereich zurückzukehren, aus dem du gekommen bist, oder an den Ort, den du passiert hast.

Rufe auf deiner Uhr die App-Liste auf, tippe auf **Training** und starte eine Outdoor-Session. Streiche während des Trainings jederzeit auf dem Bildschirm nach oben, um auf den Routenbildschirm zuzugreifen, und wähle **Rückweg** oder **Direkter Weg** als Anleitung aus, um in den Bereich zurückzukehren, aus dem du gekommen bist, oder an den Ort, den du passiert hast.

Wenn **Rückweg** und **Direkter Weg** nicht auf dem Bildschirm angezeigt werden, tippe auf den Bildschirm, um sie anzuzeigen.

-  • Der Routenbildschirm ist für das Laufen auf dem Sportplatz nicht verfügbar.
- Diese Funktion ist nur während des Trainings im Freien verfügbar und wird nach Beendigung des Trainings deaktiviert.