Inhaltsverzeichnis

Erste Schritte

Trage- und Pflegetipps 1
Kopplung mit einem EMUI-Telefon 2
Kopplung mit einem Android-Telefon 3
Koppeln mit einem iPhone 3
Bluetooth-Ohrhörerverbindung 4
Tasten und Touch-Bedienungen 5
Benutzerdefinierte Funktionskarten 7

Verwaltung des Blutdrucks (Blood Pressure, BP)

Individuelle Blutdruckmessungen 8
Ambulante Blutdruckmessung (ABPM) 15
Beste Zeit für die Messung des Blutdrucks und Vorsichtsmaßnahmen 17
Ergebnisse von Blutdruckmessungen fallen jedes Mal anders aus 18
Der zuhause gemessene Blutdruck weicht von der Messung im Krankenhaus ab 18

Herzgesundheit

Herzfrequenzmessung 20
EKG-Messung 23
Pulswellenanalyse von Herzrhythmusstörungen 24

Gesundheitsmanagement

Emotionales Wohlbefinden 27
Health Glance 28
Schlafüberwachung 29
Beobachtung der Schlafatmung 30
Stay Fit-App 31
Aktivitätsringe 33
Health-Kleeblätter 34
SpO2-Messung 35
Zykluskalender 36

Assistent

HUAWEI Assistant·TODAY 38
Bluetooth-Sprachanruf 38
Nachrichtenverwaltung 39
Sprachassistent 41
App-Verwaltung 41
Wechseln und Entfernen von Watchfaces 42

Anpassung von Watchfaces 43
Galerie-Watchface 43
Mehr Watchfaces 44
Steuern der Musikwiedergabe 45
Fernauslöser 46
PIN-Einstellungen 46
Funktion „Gerät finden“ 47
Dein Gerät mit deinem Telefon finden 48
Anzeige und Helligkeit 48
Aufladen 49
Updates 50

Trainieren

Starten eines Trainings 51
Datenanzeige auf dem Trainingsbildschirm 52
Laufen mit dem Intelligenten Begleiter 52
Anpassen von Laufplänen 53
Trainingsaufzeichnungen 54
Trainingsstatus 54
Automatische Trainingserkennung 55
Rückweg 55

Erste Schritte

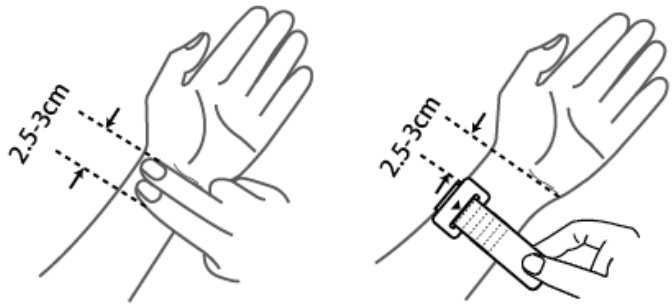
Trage- und Pflegetipps

Tragen der Uhr

Miss deinen Handgelenksumfang und wähle einen für dich geeigneten 2-in-1-Armband-Airbag.

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

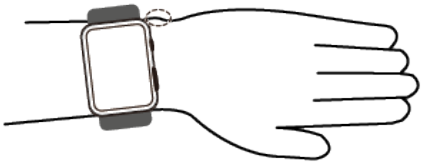
2 Ziehe das Ende des Bandes durch die Kopfschnalle, bis es gut an deinem Handgelenk sitzt, aber nicht zu fest. Notiere die durch den Pfeil angezeigte Länge.



3 Wähle anhand der Länge den passenden Armband-Airbag aus.

Trage die Uhr.

Achte darauf, dass eine Kante des Uhrengehäuses 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.



Bitte bringe keine Schutzfolie auf der Rückseite deiner Uhr an, da sie Sensoren enthält. Wenn die Sensoren in irgendeiner Form blockiert sind, führt dies zu ungenauen Messungen oder sogar dazu, dass deine Gesundheitsdaten wie Herzfrequenz, EKG, Blutsauerstoff und Schlaf nicht gemessen werden.

Pflegen der Uhr

- Stelle vor der Reinigung oder Wartung sicher, dass die Uhr vom Ladegerät getrennt ist.
- Die Uhr erfüllt die Anforderungen für den alltäglichen Gebrauch, z. B. bei Wasserspritzern und an Regentagen, und sollte nicht beim Duschen oder Schwimmen, in Saunen oder unter ähnlichen Bedingungen getragen werden. Es wird empfohlen, den Airbag während des täglichen Gebrauchs sauber und trocken zu halten und den Blutdruck in trockener Umgebung zu messen.

- Die Uhr kann das Eindringen von Staub in alltäglichen Umgebungen wie Wohnzimmern, Büros, Laboren, Studios in der Leichtindustrie und Lagerräumen verhindern. Sie sollte jedoch nicht in besonders staubigen Umgebungen getragen werden.
- Es wird empfohlen, die Uhr jede Woche zu reinigen, indem du die Oberflächen der Uhr und des Armband-Airbags mit einem weichen Tuch oder einem nassen Taschentuch abwischen. Vermeide die Reinigung mit Wasser, um zu verhindern, dass Flüssigkeit oder Wasser durch die Luftdüse in den Airbag eindringt und das Gerät beschädigt.
- Halte die Uhr und die Haut deines Handgelenks sauber und trocken. Achte darauf, Schweiß nach dem Training abzuwischen.

  - Verwende zum Reinigen der Uhr oder des Zubehörs keine starken Chemikalien, Reinigungs- oder Desinfektionsmittel, um eine Beschädigung oder Korrosion des Geräts und des Zubehörs zu vermeiden.
  - Verwende zum Abwischen des Ladeanschlusses keine scharfen Metallgegenstände (z. B. eine Reinigungskugel aus Stahldraht), da dies die Farbe abkratzen und den Ladeanschluss beschädigen könnte.
  - Verwende keine organischen Lösungsmittel (wie Handdesinfektionsmittel, Seifenwasser oder andere säurehaltige oder alkalische Lösungsmittel) zur Reinigung der Uhr. Wenn solche Produkte nicht vollständig abgewaschen werden, können sie sich auf dem Armband ablagern und die Haut reizen. Vergewissere dich, dass die Uhr vollständig trocken ist, bevor du sie wieder an dein Handgelenk legst.
  - Wenn das Armband durch etwas verschmutzt wird, das schwer abzuwaschen ist, kannst du es mit einer feuchten, weichen Bürste reinigen.

Kopplung mit einem EMUI-Telefon

1 Installiere die **Huawei Health**-App ().
Wenn du **Huawei Health** bereits installiert hast, öffne sie, navigiere zu **Konto** > **Nach Aktualisierungen suchen** und aktualisiere die App auf die aktuelle 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 oben rechts auf ⋮ und dann auf **Gerät hinzufügen**. Suche dein Wearable im Suchergebnis und tippe auf **Verbinden**. Alternativ kannst du auf **Scannen** tippen, um den QR-Code zu scannen, der auf deinem Wearable angezeigt wird, und den Kopplungsvorgang zu starten.

5 Wenn die Meldung **Synchronisierung von Bluetooth-Nachrichten** auf dem **Huawei Health**-Bildschirm angezeigt wird, tippe auf **Zulassen**.

6 Wenn auf deinem Wearable eine Kopplungsaufforderung angezeigt wird, tippe auf und folge den Anweisungen auf dem Bildschirm des Telefons, um die Kopplung abzuschließen.

Kopplung mit einem Android-Telefon

1 Installiere die **Huawei Health**-App ( ).
Wenn du **Huawei Health** bereits installiert hast, öffne sie, navigiere zu **Konto** > **Nach Aktualisierungen suchen** und aktualisiere die App auf die aktuelle 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 oben rechts auf ⋮ und dann auf **Gerät hinzufügen**. Suche dein Wearable im Suchergebnis und tippe auf **Verbinden**. Alternativ kannst du auf **Scannen** tippen, um den QR-Code zu scannen, der auf deinem Wearable angezeigt wird, und den Kopplungsvorgang zu starten.

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** für den Schutz der Verbindung zwischen Uhr und Armband durch, um eine stabilere Verbindung zwischen deinem Gerät und **Huawei Health** sicherzustellen. Dies wird zu einer besseren Erfahrung mit Push-Benachrichtigungen über neue Nachrichten und eingehende Anrufe von deinem Telefon beitragen.

Koppeln mit einem iPhone

1 Installiere die **HUAWEI Health**-App ( ).
Wenn du die App bereits installiert hast, aktualisiere sie auf die neueste Version.
Wenn du die App noch nicht installiert hast, navigiere zum **App-Store** deines Telefons, suche nach **HUAWEI Health**, lade die App herunter und installiere sie.

Nur verfügbar für iOS 13.0 und höher.

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 oben rechts auf ⋮ und dann auf **Gerät hinzufügen**. Suche dein Wearable im Suchergebnis und tippe auf **Verbinden**. Du kannst auch auf **Scannen** tippen, um den QR-Code zu scannen, der auf deinem Wearable angezeigt wird, und den Kopplungsvorgang zu starten.

5 Wenn eine Kopplungsanfrage auf deinem Wearable erscheint, tippe auf ✓. Wenn in **HUAWEI Health** ein Pop-up-Fenster mit Aufforderung zur Bluetooth-Kopplung erscheint, tippe auf **Koppeln**. Es wird ein weiteres Pop-up-Fenster angezeigt, in dem du gefragt wirst, ob du zulassen möchtest, dass das Wearable Benachrichtigungen von deinem Telefon anzeigt. Tippe auf **Zulassen** und folge den Anweisungen auf dem Bildschirm.

6 Warte ein paar Sekunden, bis **HUAWEI Health** eine Meldung mit dem Hinweis anzeigt, dass die Kopplung erfolgreich war. Wenn die Kopplung fehlschlägt, gehe auf deinem Telefon zu **Einstellungen** > **Bluetooth**, stelle eine Verbindung zum entsprechenden Gerät her und versuche dann erneut, die Kopplung durchzuführen.

7 Lass **HUAWEI Health** im Hintergrund laufen (und wische nicht nach oben, um die App zu schließen), um eine stabilere Verbindung zwischen deinem Gerät und **HUAWEI Health** zu gewährleisten. Dies wird zu einer besseren Erfahrung mit Push-Benachrichtigungen über neue Nachrichten und eingehende Anrufe von deinem Telefon beitragen.

Bluetooth-Ohrhörerverbindung

Du kannst deine Bluetooth-Ohrhörer zum Anhören von Musik und Audio nutzen, 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 Rufe die App-Liste auf deiner Uhr auf und navigiere 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 die App-Liste auf deiner Uhr auf, suche nach und wähle **Musik** aus, tippe in der unteren rechten Ecke des Musikwiedergabebildschirms auf  und navigiere zu **Audiokanal** > **Koppeln**.

3 Wähle die Ziel-Bluetooth-Ohrhörer aus und initiiere die Verbindung, wenn du dazu aufgefordert wirst.

Tasten und Touch-Bedienungen

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

Obere Taste

Die Bedienung kann während der Anrufe und Trainings variieren.

Bedienung	Funktion
Drehen	• Im Listenmodus und Hex-Raster-Modus: Zum Streichen nach oben und unten in der App-Liste. Auf dem ersten Bildschirm der App-Liste im Hex-Raster-Modus drehst du die Krone gegen den Uhrzeigersinn oder wischst auf dem Bildschirm nach unten, um die Namen der Apps ein- 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 nach oben, bis du zum letzten App-Listen-Bildschirm gelangst, und tippe zum Umschalten auf den anderen Modus. • Gehe zu **Einstellungen** > **Watchface und Startbildschirm** > **Startprogramm** und wähle **Hex-Raster** oder **Liste**.
Drücken	• Bei ausgeschaltetem Bildschirm: Bildschirm einschalten. • Auf dem Startbildschirm: Zum Bildschirm mit der App-Liste wechseln. • Auf einem anderen Bildschirm: Zurück zum Startbildschirm. • Zum Stummschalten eingehender Bluetooth-Anrufe.
Zweimaliges Drücken	Bei eingeschaltetem Bildschirm: Wechseln zum Bildschirm der letzten Aufgaben, um alle laufenden Apps anzuzeigen. Drücke beispielsweise während einer Trainingseinheit zweimal die obere Taste, um Laufaufgaben im Hintergrund anzuzeigen, und tippe dann auf die Watchface-Karte, um zum Startbildschirm der Uhr zurückzukehren.

Bedienung	Funktion
Drücken und gedrückt halten	• Bei ausgeschalteter Uhr: Zum Einschalten der Uhr. • Bei eingeschalteter Uhr: Zur Weiterleitung auf den Bildschirm zum Neustarten/-Ausschalten. • Zum Erzwingen eines Neustarts der Uhr, wenn die Taste für mindestens 12 Sekunden gedrückt gehalten wird.

Untere Taste

Bedienung	Funktion
Drücken	Startet standardmäßig eine individuelle Blutdruckmessung. Zum Einstellen der aufzurufenden Funktionen: 1 Drücke die obere Taste der Uhr und wähle **Einstellungen** > **Untere Taste** aus der App. 2 Wähle Ziel-Apps für deine benutzerdefinierte Einstellung aus. Sobald der Vorgang abgeschlossen ist, kehre zum Startbildschirm zurück und drücke die untere Taste, um die ausgewählten Funktionen aufzurufen.

Verknüpfungen

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

Bildschirmsteuerelemente

Bedienung	Funktion
Tippen	Wählt aus und bestätigt.
Tippen und halten	• Auf dem Startbildschirm: Zum Aufruf des Bildschirms zum Bearbeiten des Watchface. • Auf der Funktionskarte: Zum Öffnen des Kartenverwaltungbildschirms.
Nach oben streichen	Auf dem Startbildschirm: Benachrichtigungen anzeigen.
Nach unten streichen	Auf dem Startbildschirm: Öffnet das Kontextmenü. • Du kannst **Gerät finden**, **Bildschirm ein** aktivieren. • Du kannst den verbleibenden Akkustand und den Status der Bluetooth-Verbindung anzeigen.

Bedienung	Funktion
Nach links streichen	Auf dem Startbildschirm: Zugriff auf benutzerdefinierte Funktionskarten.
Nach rechts streichen	Auf dem Startbildschirm: Bildschirm Assistant·TODAY wird aufgerufen. In einer App (außer dem Startbildschirm der App): Zurück zum vorherigen Bildschirm.

Benutzerdefinierte Funktionskarten

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

Eine Karte hinzufügen

1 Streiche auf dem Startbildschirm der Uhr nach links, um auf 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 der Uhr nach links oder rechts streichen, um die hinzugefügten Karten anzuzeigen.

Eine Kombikarte bearbeiten

1 Streiche auf dem Startbildschirm der Uhr nach links, um auf 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 der Trainingsmodusliste in der Trainingsapp hinzufügen.

Eine Karte verschieben/entfernen

Streiche auf dem Startbildschirm der Uhr nach links, um auf 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)

Individuelle Blutdruckmessungen

Regelmäßige Blutdruckmessungen (BP) können dazu beitragen, deinen Blutdruck besser zu kontrollieren.

- Dieses Produkt kann als eine Referenz für Blutdruckmessungen verwendet werden.
- Wenn du dich während einer Messung unwohl fühlst, weil sich der Airbag übermäßig aufbläst oder aus anderen Gründen, unterbrich die Messung umgehend, damit der Airbag Luft ablässt, oder löse das Armband, um die Messung zu beenden.
- Um eine Verletzung deines Arms zu vermeiden, solltest du das Gerät nicht über einen längeren Zeitraum aufgepumpt lassen, während du es trägst.
- Wenn sich der Airbag auf einen Druck von 300 mmHg (40 kPa) oder mehr aufbläst, sich dann aber nicht automatisch entleert, löse bitte dein Armband.

Vorsichtshinweise

Um eine optimale Messgenauigkeit zu gewährleisten, solltest du die folgenden Anforderungen einhalten:

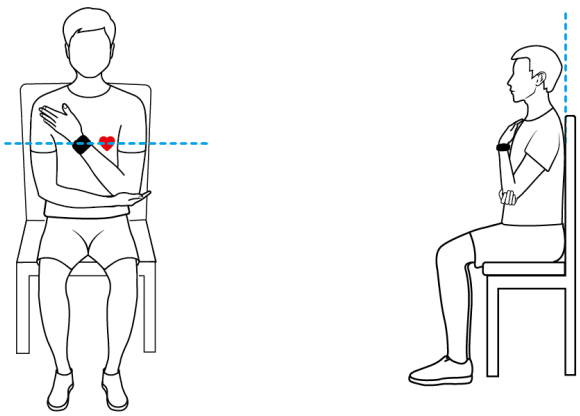
- Vergewissere dich, dass du den für dich passenden 2-in-1-Armband-Airbag gewählt hast, dass das Gerät passgenau und korrekt an deinem Handgelenk sitzt und dass du während der ganzen Messung die richtige Haltung beibehältst.
- Es wird empfohlen, den Blutdruck jeden Tag etwa zur gleichen Zeit zu messen, da der Blutdruck im Laufe des Tages und der Nacht natürlichen Schwankungen unterliegt.
- Vermeide die Messung unmittelbar nach dem Rauchen, dem Trinken von alkoholischen Getränken, dem Verzehr von koffeinhaltigen Speisen oder Getränken, dem Duschen/Baden oder dem Sport. Warte stattdessen mindestens 30 Minuten und nimm dann eine Messung vor.
- Warte nach dem Toilettengang mindestens 10 Minuten, bevor du deinen Blutdruck misst.
- Nimm keine Messungen innerhalb einer Stunde nach einer Mahlzeit vor.
- Vermeide Messungen bei extremen Temperaturen oder in schnell wechselnden Umgebungen.
- Vermeide Messungen, wenn dein Körper unter Stress steht oder Belastungen ausgesetzt ist.
- Vermeide Messungen in einem fahrenden Fahrzeug.
- Dehne oder verbiege den Armband-Airbag und nicht gewaltsam.

- Vermeide es, deinen Blutdruck zu messen, wenn du Stress hast oder negative Gefühle erlebst. Lege vor einer Messung eine 5-minütige Pause ein, damit sich dein Körper auf natürliche Weise entspannen kann.
- Führe die Messung in einer ruhigen Umgebung durch und vermeide dabei zu sprechen, deine Finger zu krümmen oder deinen Körper oder deine Arme zu bewegen.
- Warte etwa 1 bis 2 Minuten zwischen aufeinanderfolgenden Blutdruckmessungen, damit deine Arterien in den Ausgangszustand vor der letzten Messung zurückkehren können.

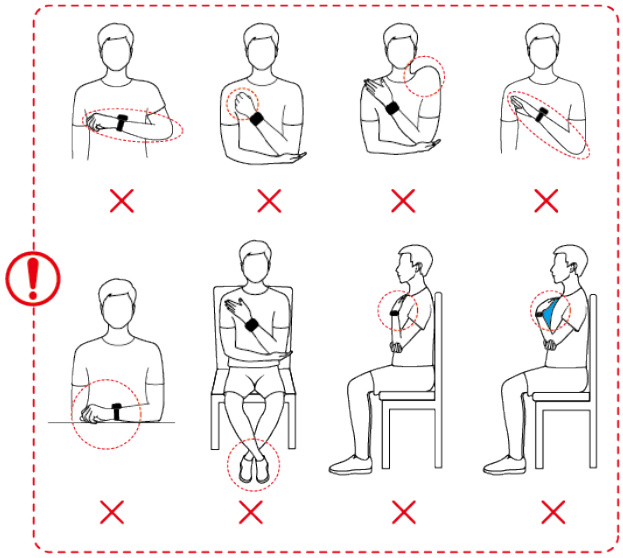
Durchführung einer Blutdruckmessung

1. Überprüfe noch einmal, ob das Gerät passgenau und richtig an deinem Handgelenk sitzt. Wenn dies deine erste Blutdruckmessung mit dem Gerät ist, kannst du einige Tipps erhalten, indem du auf **Messanleitung** tippst und den auf dem Gerätebildschirm angezeigten QR-Code scannst.
2. Drücke die obere Taste, um die App-Liste aufzurufen, und navigiere dann zu **Blutdruck**. Wenn dies deine erste Blutdruckmessung mit dem Gerät ist, tippe auf **Weiter**.
   Wenn du die untere Taste als Verknüpfung für die Blutdruckmessung eingestellt hast, kannst du die untere Taste drücken, um den Messbildschirm aufzurufen.
3. Wähle einen Bereich aus, der deinem Handgelenkumfang entspricht, und gehe zu **Weiter** > **Weiter**.
4. Achte darauf, dass du deinen Arm, an dem du die Uhr trägst, ruhig hältst, dein Ellbogen gebeugt ist und die Handfläche zur Brust zeigt. Dein Handgelenk und deine Handfläche sollten auf eine natürliche Weise entspannt sein. Halte diesen Ellbogen mit deiner anderen Handfläche so, dass die Uhr die Höhe deines Herzens erreicht, aber nicht gegen deine Brust drückt. Stelle beide Füße flach auf den Boden. Schlage die Beine nicht übereinander.

Richtige Körperhaltung bei der Blutdruckmessung



Falsche Körperhaltungen bei der Blutdruckmessung



5 Tippe auf dem Messbildschirm auf **Messen**. Sieh dir das Ergebnis an, nachdem die Messung abgeschlossen ist.
Du kannst auch zweimal auf die untere Taste auf dem Watchface-Bildschirm drücken, um eine Messung sofort durchzuführen.

- Beachte die folgenden Hinweise, wenn die Messergebnisse nicht normal angezeigt werden.

Tabelle 2-1 Das Messergebnis kann ungenau sein

Fehlerszenario	Angezeigte Symbole	Mögliche Ursachen	Lösung
Nichtbeibehaltung der richtigen Körperhaltung bei der Blutdruckmessung		Die Uhr war aufgrund einer falschen Körperhaltung nicht auf Höhe deines Herzens.	Nimm eine weitere Messung mit der richtigen Körperhaltung vor, wie in der Abbildung oben gezeigt.
Fehler durch nicht Still- und Ruhighalten		Die Messung wurde in einem fahrenden Fahrzeug oder einem Aufzug durchgeführt.	Vermeide es, deinen Blutdruck mit diesem Produkt zu messen, wenn du nicht stillhältst oder nicht ruhig bist.

Fehlerszenario	Angezeigte Symbole	Mögliche Ursachen	Lösung
Messungen nach dem Sport		Vor der Messung wurden Übungen mit mittlerer oder hoher Intensität durchgeführt.	Lege eine halbstündige Pause ein, bevor du eine weitere Messung vornimmst.
Das Armband wurde locker getragen		Das Armband war nicht richtig verschnallt.	Ziehe das Armband fest und messe erneut.
Unregelmäßiger Herzschlag		• Bei Vorliegen von Vorhofflimmern oder Extrasystolen kommt es zu ungenauen Ergebnissen. • Die Messung wurde in einem fahrenden Fahrzeug oder während du dich bewegst durchgeführt.	• Lege eine halbstündige Pause ein, bevor du eine weitere Messung durchführst, oder führe mehrere Messungen durch und berechne den Durchschnitt. • Vermeide es, deinen Blutdruck mit diesem Produkt zu messen, wenn du nicht stillhältst oder nicht ruhig bist.

Tabelle 2-2 Während der Messung wird eine Fehlermeldung angezeigt

Fehlerszenario	Mögliche Ursachen	Lösung
Schlechte Signalqualität	Die Uhr drückte gegen deinen Brustkorb, dein Körper bewegte sich oder du hast während der Messung tief eingeatmet.	Vermeide es, die Uhr gegen deine Brustkorb zu drücken. Halte still und atme normal.

Fehlerszenario	Mögliche Ursachen	Lösung
Fehler durch Nichtstillhalten	Du hast während der Messung deine Arme oder Finger bewegt oder gesprochen.	Halte still und vermeide es zu sprechen oder deine Arme oder Finger zu bewegen.
Unregelmäßiger Herzschlag	Während der Messung wurden unregelmäßige Herzschläge erkannt.	Warte etwa 1-2 Minuten, bevor du eine weitere Messung vornimmst. Wenn du diese Nachricht mehrmals erhältst, solltest du einen Arzt aufsuchen.
Fehler beim Aufpumpen des Airbags	Der Airbag wurde falsch angelegt, oder der Airbag, die Pumpe oder die Luftleitung sind beschädigt.	Überprüfe, ob der Airbag richtig angelegt wurde. Überprüfe, ob der Airbag, die Pumpe oder die Luftleitung beschädigt ist. Wenn dies der Fall ist, tausche die defekte Komponente umgehend aus.
Die Uhr wurde nicht getragen	Die Uhr wurde während der Messung falsch getragen.	Befolge die Anweisungen, um zu gewährleisten, dass die Uhr gut sitzt und richtig getragen wird.
Niedriger Akkustand	Der Akkustand der Uhr war zu niedrig.	Lade deine Uhr auf und versuche es erneut, wenn der Akkustand ausreichend ist.

Fehlerszenario	Mögliche Ursachen	Lösung
Kein Airbag angelegt	Der Airbag ist nicht am Armband angebracht.	Wähle einen für dich geeigneten 2-in-1-Armband-Airbag anhand deines Handgelenksumfangs aus und lege den Armband-Airbag richtig an. Wenn kein Airbag angelegt wurde, erhältst du immer wieder eine Benachrichtigung, die dich daran erinnert, einen Airbag zu anzulegen, und diese Erinnerung kann nicht abgeschaltet werden. Außerdem kann das Fehlen eines Airbags dazu führen, dass Staub, Schmutz oder Flüssigkeit in deine Uhr eindringen und die Funktionen der Uhr beeinträchtigen. Wenn ein Airbag angelegt wurde, du aber immer noch Erinnerungen erhältst, bringe deine Uhr zur Inspektion in ein Kundendienst-Service-Center.
Nicht geeigneter Airbag	Der angelegte Airbag entspricht nicht dem eingestellten Handgelenkumfang. Das bedeutet, dass entweder der Airbag falsch angelegt wurde oder der in der Blutdruck-App ausgewählte Handgelenksumfang falsch ist.	Miss deinen Handgelenksumfang wie im Abschnitt „Erste Schritte“ beschrieben, lege einen geeigneten Armband-Airbag an und gehe zu **Blutdruck** > **Einstellungen** > **Handgelenksumfang**, um deinen Handgelenksumfang auszuwählen.
Anormales Luftablassen	Nach Abschluss der Messung ließ der Airbag langsam die Luft ab.	Ziehe deine Uhr umgehend aus und reinige den Lufteinlass und -auslass wie im Abschnitt **Lösung für die Handhabung bei langsamem Luftablassen** beschrieben.

Fehlerszenario	Mögliche Ursachen	Lösung
Das Aufpumpen dauert lange	Das Aufpumpen der Luft während der Messung dauerte sehr lange.	Ziehe deine Uhr umgehend aus, warte, bis die Luft vollständig aus dem Airbag abgelassen wurde, und nimm eine erneute Messung vor. Wenn dies mehrmals auftritt, wende dich an ein Service-Center, um das Gerät reparieren zu lassen.
Ungewöhnlich hoher Druck	Der Druck war während der Messung zu hoch.	Drücke während der Messung nicht auf den Airbag oder das Armband.

- Lösung für die Handhabung des langsamen Ablassens von Luft:
  Nimm das kurze Armbandteil (das Teil mit der Schnalle) ab und schüttle die Uhr zwei- bis dreimal, wobei der Verbindungsanschluss nach unten zeigt. Wenn Flüssigkeit aus dem Verbindungsanschluss austritt, wische sie mit einem sauberen Tuch oder Lappen ab. Befestige dann das kurze Armband am Uhrengehäuse und warte 2–4 Stunden, bevor du eine weitere Messung durchführst, um zu sehen, ob das Problem behoben ist. Wenn das Problem nach 24 Stunden weiterhin besteht, wende dich an ein Service-Center.

Weitere Einstellungen

Streiche auf dem Bildschirm mit den Messergebnissen nach oben **Mehr**, und dann:

- Tippe auf **Einstellungen**, um deinen Handgelenksumfang, die jeweilige Messeinheit und andere Informationen einzustellen.
- Tippe auf **Gastmessung**, um den Gastmodus für die Blutdruckmessung aufzurufen.

Messergebnisse

Auf deiner Uhr:

Streiche auf dem Bildschirm mit den Messergebnissen nach oben, um **Mehr** aufzurufen, und tippe auf **Aufzeichnungen**, um historische Daten anzuzeigen. Weitere Informationen findest du in der **Huawei Health**-App.

Auf deinem Telefon:

1 Rufe den Startbildschirm von **Huawei Health** auf und tippe auf die Karte **Blutdruck**, um den Bildschirm mit den detaillierten Daten aufzurufen.

2 Tippe in der oberen rechten Ecke auf ⋮ und dann auf **Alle Daten**, um alle deine Messaufzeichnungen anzuzeigen.

3 Wähle eine Aufzeichnung und tippe in der oberen rechten Ecke auf ⋮ und dann auf **Details**, um die Messzeit und die Datenquelle anzuzeigen.

Ambulante Blutdruckmessung (ABPM)

Diese Funktion misst den Blutdruck (BP) in voreingestellten Intervallen über einen Zeitraum von 24 Stunden, berechnet deine Durchschnittswerte für den ganzen Tag, tagsüber und nachts, und analysiert deinen Blutdruckrhythmus.

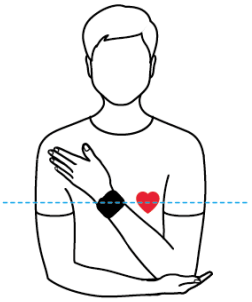
- Dieses Produkt kann als Referenz für Blutdruckmessungen verwendet werden.
- ABPM wird für Anwender empfohlen, deren höchster Druck im Durchschnitt bei 120 mmHg oder darüber liegt oder deren niedrigster Druck im Durchschnitt bei 80 mmHg oder darüber liegt, sowie für Anwender, deren Arzt ABPM empfiehlt. Die Messhäufigkeit kann bei Bedarf erhöht werden.
- Während dieses 24-Stunden-Zeitraums werden Blutdruckmessungen häufig durchgeführt, bei denen du dich ruhig verhalten musst. Daher wird empfohlen, einen weniger arbeitsreichen Tag für die Durchführung dieses Plans zu wählen, um bestmögliche Ergebnisse zu erzielen.

Starten eines ABPM-Plans

1. Öffne die App-Liste des Geräts und gehe zu **ABPM** > **Plan starten**. Wenn dies deine erste Blutdruckmessung mit dem Gerät ist, tippe auf **Weiter** und folgen den Bildschirmanweisungen, um den Handgelenkumfang und andere Einstellungen abzuschließen.
2. Wenn dir der empfohlene Plan zusagt, gehe zu **Aktivieren** > **Fortfahren**.
   - Medizinische Richtlinien empfehlen die Verwendung von ABPM für mindestens 24 Stunden, darunter mindestens 20 Messungen bei Tag (wozu du die korrekte Messhaltung beibehalten musst) und sieben Messungen bei Nacht (die automatisch von der Uhr übernommen werden, ohne dass du deine Haltung anpassen musst).
   - Standardmäßig werden Messungen bei Tag alle 30 Minuten durchgeführt. Wenn deine Uhr vibriert, um dich über eine fällige Messung zu informieren, nimm die korrekte Haltung ein.
   - Standardmäßig werden Messungen in der Nacht alle 30 Minuten durchgeführt. Die Uhr wird aufgeblasen und führt automatisch eine Messung durch, ohne dass eine Erinnerung gesendet wird.
   - Tippe zum Ändern des Plans auf **Ändern** und stelle **Nachts**, **Häufigkeit nachts** und **Messung tagsüber** entsprechend deinen Anforderungen ein. Tippe anschließend auf **Plan starten**.
   - **Messung tagsüber** Die **Manuelle Messung** ist standardmäßig eingestellt. Wenn diese auf **Automatische Messung** geändert wird, startet die Uhr automatisch eine Messung nach einem Countdown von 8 Sekunden ab dem Zeitpunkt, zu dem die Erinnerung ausgelöst wird.

3 Achte darauf, dass der Arm, an dem du die Uhr trägst, ruhig ist, der Ellbogen gebeugt ist und die Handfläche zur Brust zeigt. Dein Handgelenk und deine Handfläche sollten auf eine natürliche Weise entspannt sein. Halte deinen Ellbogen mit der anderen Hand fest und achte darauf, dass deine Uhr auf der Höhe deines Herzens ist, aber nicht gegen deine Brust drückt.

Korrekte Körperhaltung bei der Blutdruckmessung





- Achte bei Messungen tagsüber darauf, dass du eine korrekte Körperhaltung einnimmst, entweder im Stehen oder im Sitzen.
- Wenn du schläfst, wird die Uhr automatisch aufgeblasen und führt Messungen durch, ohne dass du die korrekte Haltung einnehmen musst.

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

5 Wenn deine Uhr vibriert, um dich über eine fällige Messung zu informieren, tippe auf **Starten** und nimm die korrekte Haltung ein.

- Wenn du während eines wirksamen ABPM-Plans **Messung tagsüber** ändern möchtest, navigiere auf dem Startbildschirm der App zu **ABPM**, streiche nach oben, rufe **Mehr** auf und navigiere zu **Einstellungen** > **Überwachungsplan** > **Messung tagsüber**. Du musst den aktuellen Plan jedoch beenden, wenn du die Messzeit und die Überwachungshäufigkeit ändern möchtest.
- Vermeide es, Blutdruckmessungen während der Fahrt vorzunehmen.
- Die Verwendung von ABPM hat Auswirkungen auf die Funktion der Beobachtung der Schlafatmung und die Herzfrequenzüberwachung während des Schlafs.

Beenden eines ABPM-Plans

Automatisches Ende: Ein wirksamer Plan endet automatisch mit dem Ende des aktuellen Messzyklus (24 Stunden). Du kannst anschließend einen neuen Plan erstellen.

Manuelles Ende: Von der App-Liste des Geräts gehe zu **ABPM** > . Du kannst den Plan erneut starten, indem du zum Bildschirm **ABPM** navigierst und auf **Neustart** tippst.

Anzeigen eines ABPM-Berichts

Auf deiner Uhr:

1 Verwende eine der folgenden Methoden, um auf den ABPM-Bildschirm zuzugreifen:
- Öffne die App-Liste des Geräts und tippe auf **ABPM**.
- Streiche auf dem Startbildschirm des Geräts nach links, um die Blutdruckkarte zu finden, und tippe unten auf dem Bildschirm auf das ABPM-Symbol.

2 Streiche auf dem Bildschirm nach oben, um dein Blutdruck-Trenddiagramm anzuzeigen, und tippe auf **Aufzeichnungen**, um alle gemessenen Daten anzuzeigen. Streiche erneut nach oben, um auf **Wichtige Indikatoren** zuzugreifen, wo du auf **Mehr** tippen kannst, um detaillierte Daten für jeden Indikator anzuzeigen.

Auf deinem Telefon:

1 Rufe den Startbildschirm von **Huawei Health** auf und tippe auf die **Blutdruck**-Karte, um den Bildschirm mit den detaillierten Daten aufzurufen.

2 Streiche auf dem Bildschirm nach oben und tippe auf die **ABPM**-Karte, um alle ABPM-Aufzeichnungen anzuzeigen oder zu löschen.

3 Wähle einen Datensatz aus, um seine Details anzuzeigen, z. B. deinen durchschnittlichen Blutdruck und deinen Blutdrucktrend während dieses spezifischen Plans.

4 Tippe in der oberen rechten Ecke auf , um den Bericht auszudrucken oder auf deinem Telefon zu speichern.

Beste Zeit für die Messung des Blutdrucks und Vorsichtsmaßnahmen

- Der beste Zeitpunkt, um den Blutdruck zu messen, ist innerhalb von 1 Stunde nach dem Aufstehen am Morgen (nach dem Toilettengang und vor dem Frühstück und intensiven Aktivitäten) oder bevor du abends ins Bett gehst.
- Miss deinen Blutdruck jeden Tag zur gleichen Zeit. Die Messergebnisse können je nach Tageszeit variieren.
- Warte nach dem Rauchen, dem Genuss von Alkohol, Kaffee oder schwarzem Tee, einem Vollbad oder dem Sport mindestens 30 Minuten, bevor du eine Messung vornimmst.
- Warte nach dem Toilettengang 10 Minuten, bevor du eine Messung vornimmst.
- Führe eine Stunde nach dem Essen keine Messung durch.
- Führe keine Messung an einem Ort durch, an dem die Temperatur zu niedrig oder zu hoch ist oder an dem sich die Umgebung drastisch verändert.
- Führe keine Messung durch, wenn dein Körper unter Druck steht.
- Führe keine Messung in einem fahrenden Fahrzeug durch.
- Dehne oder verbiege das Armband und den Airbag nicht gewaltsam.

- Ruhe dich vor der Messung 5 Minuten lang aus und halte deinen Körper bis zum Abschluss der Messung ganz entspannt. Führe die Messung nicht durch, wenn du dich emotional oder gestresst fühlst.
- Führe die Messung in einer ruhigen Umgebung durch. Sprich nicht, beuge deine Finger nicht und bewege deinen Körper oder deine Arme nicht während der Messung.
- Ruhe dein Handgelenk für 1 bis 2 Minuten aus, bevor du die nächste Messung durchführst. In dieser Zeit kehren deine Arterien in den Zustand zurück, den sie vor der Blutdruckmessung hatten.

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

Die kontinuierliche Herzfrequenzmessung ist standardmäßig aktiviert, sodass eine Herzfrequenz-Kurve angezeigt werden kann.

- Die Messdaten und -ergebnisse dienen nur als Referenz und sind nicht für medizinische Zwecke bestimmt.
- Für eine optimale Messgenauigkeit der Herzfrequenz solltest du das Gerät eng über deinem Handgelenkknochen befestigen, damit es bestmöglich sitzt. Wähle für das Training eine engere Passform.
- Herzfrequenzmessungen können auch durch einige externe Faktoren beeinflusst werden, wie z. B. niedrige Umgebungstemperaturen, Armbewegungen oder Tätowierungen auf dem Arm.

Individuelle Herzfrequenzmessung

1 Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails, gehe zu **Gesundheitsüberwachung** > **Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung** und schalte **Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung** aus.

2 Öffne die App-Liste auf deinem Wearable, wähle **Herzfrequenz**, starte eine Messung und warte, bis das Ergebnis angezeigt wird.

Herzfrequenzdaten aus individuellen Messungen werden nicht mit der **Huawei Health**-App synchronisiert.

Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung

Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails, gehe zu **Gesundheits überwachung** > **Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung** und schalte **Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung** ein. Nach Aktivierung dieser Funktion kann das Gerät deine Herzfrequenz in Echtzeit messen.

Setze **Überwachungsmodus** auf **Intelligent** oder **In Echtzeit**.

- **Intelligent**: Passt die Häufigkeit der Messungen automatisch an deinen Aktivitätszustand an.
- **In Echtzeit**: Überwacht deine Herzfrequenz in Echtzeit, unabhängig von deinem Aktivitätszustand.

Messung der Ruheherzfrequenz

Die Ruheherzfrequenz, die in Schlägen pro Minute gemessen wird, bezeichnet die Herzfrequenz, die gemessen wird, während du wach bist, aber dich in einem ruhigen, ruhenden Zustand befindest. Dies ist ein wichtiger Indikator für die Herzgesundheit. Der beste Zeitpunkt für die Messung der Ruheherzfrequenz ist morgens nach dem Aufwachen (aber vor dem Aufstehen aus dem Bett).

Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails, gehe zu **Gesundheits überwachung** > **Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung** und schalte **Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung** ein. Dein Wearable misst dann automatisch deine Ruheherzfrequenz.

- Es gibt einige Voraussetzungen zum Messen und Anzeigen deiner Ruheherzfrequenz. Ein suboptimaler Messzeitpunkt kann zu Abweichungen oder gar keinem Ergebnis führen.
- Das Gerät zeigt die Ruheherzfrequenzdaten der letzten sieben Tage an.

Herzfrequenzwarnungen

Warnung bei hoher Herzfrequenz

Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails, gehe zu **Gesundheits überwachung** > **Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung**, schalte **Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung** ein und stelle **Warnung bei hoher Herzfrequenz** nach deinen Bedürfnissen ein. Dein Wearable vibriert und zeigt eine Warnung an, wenn deine Herzfrequenz im Ruhezustand länger als 10 Minuten über dem von dir festgelegten Wert liegt. Du kannst dann auf dem Warnungsbildschirm nach rechts wischen, um die Benachrichtigung zu schließen.

Warnung bei niedriger Herzfrequenz

Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails, gehe zu **Gesundheits überwachung** > **Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung**, schalte **Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung** ein und stelle **Warnung bei niedriger Herzfrequenz** nach deinen Bedürfnissen ein. Dein Wearable vibriert und zeigt eine Warnung an, wenn deine Herzfrequenz länger als 10 Minuten unter deinem eingestellten Wert bleibt. Du kannst dann auf dem Warnungsbildschirm nach rechts wischen, um die Benachrichtigung zu schließen.

Herzfrequenzdaten

Rufe den Startbildschirm von **Huawei Health**, auf, tippe auf die Karte **Herz**, tippe auf ⋮ in der oberen rechten Ecke und dann auf **Alle Daten**, um deine Herzfrequenzdaten anzuzeigen. Du kannst jeden Datensatz löschen.

Herzfrequenzmessung während eines Workouts

Beim Training zeigt dein Wearable deine Herzfrequenz und die Herzfrequenzzone in Echtzeit an und benachrichtigt dich, wenn deine Herzfrequenz das voreingestellte obere Limit übersteigt. Für bessere Trainingsergebnisse wird empfohlen, dich beim Training auf die Herzfrequenzzonen zu beziehen.

Einstellen der Berechnungsmethode für die Herzfrequenzzone:

Öffne **Huawei Health** und gehe zu **Konto** > **Einstellungen** > **Trainingseinstellungen** > **Einstellungen zur Trainingsherzfrequenz**.

Laufen: Setze **Herzfrequenzzonen** auf **Prozentsatz der max. Herzfrequenz**, **HFR-Prozentsatz** oder **Prozentsatz der Laktatschwellen-Herzfrequenz**.

Andere Trainingsmodi: Setze **Herzfrequenzzonen** auf **Prozentsatz der max. Herzfrequenz** oder **HFR-Prozentsatz**.

- Wenn du **Prozentsatz der max. Herzfrequenz** als Berechnungsmethode auswählst, werden deine Herzfrequenzzonen für verschiedene Trainingsaktivitäten (Extrem, Anaerob, Aerob, Fettverbrennung und Aufwärmen) auf Basis deiner maximalen Herzfrequenz berechnet (HRmax = 220 - dein Alter).
- Wenn du **HFR-Prozentsatz** als Berechnungsmethode wählst, werden deine Herzfrequenzzonen für verschiedene Trainingsaktivitäten (Fortgeschritten Anaerob, Grundlegend Anaerob, Laktatschwelle, Fortgeschritten Aerob und Grundlegend Aerob) auf der Grundlage deiner Herzfrequenzreserve (oder HFR, berechnet als Differenz zwischen deiner maximalen Herzfrequenz und deiner Ruheherzfrequenz) berechnet.

Herzfrequenzmessung beim Training:

Nachdem du ein Training begonnen hast, wird deine Echtzeit-Herzfrequenz auf dem Bildschirm deines Wearables angezeigt. Nach Abschluss deines Trainings kannst du deine durchschnittliche Herzfrequenz, maximale Herzfrequenz und deine Daten in Bezug auf die Herzfrequenzzone auf dem Bildschirm mit den Trainingsergebnissen anzeigen.

- Während des Trainings wird deine Echtzeit-Herzfrequenz nicht mehr angezeigt, sobald du das Wearable vom Handgelenk abnimmst. Das Gerät sucht allerdings noch eine Weile nach deinem Herzfrequenzsignal. Die Messung wird fortgesetzt, sobald du das Gerät wieder aufsetzt.
- Du kannst Diagramme anzeigen, die die Veränderungen der Herzfrequenz, der maximalen Herzfrequenz und der durchschnittlichen Herzfrequenz für jedes Training auf dem **Trainingsdaten** Startbildschirm von **Huawei Health** anzeigen.

Warnung bei hoher Herzfrequenz während des Trainings

Nachdem ein Training gestartet wurde, vibriert dein Wearable und zeigt eine Warnung an, wenn deine Herzfrequenz für einen bestimmten Zeitraum über dem voreingestellten oberen Limit liegt. Du kannst auf dem Warnbildschirm nach rechts wischen, um die Benachrichtigung zu schließen, oder der Warnbildschirm wird automatisch geschlossen, wenn deine Herzfrequenz wieder unter den Schwellenwert fällt.

1. Öffne **Huawei Health**, gehe zu **Konto** > **Einstellungen** > **Trainingseinstellungen** > **Einstellungen zur Trainingsherzfrequenz** und schalte **Hohe Herzfrequenz** ein.
2. Tippe auf **Herzfrequenzlimit**, lege ein oberes Limit je nach Bedarf fest und tippe auf **OK**.

Solche Warnungen zur Herzfrequenz sind nur während Trainings verfügbar und werden nicht während der täglichen Nutzung generiert.

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 zu erkennen und mögliche Gesundheitsrisiken zu erkennen. Es werden nur einmalige Messungen unterstützt.

- Diese Funktion ist nur auf bestimmten Märkten verfügbar. Einzelheiten 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 Nutzung dieser Funktion aktualisiere zuerst die **Huawei Health**-App auf die neueste Version.

Wenn du **EKG** zum ersten Mal nutzt, navigiere zu **Huawei Health** > **Health** > **Herz** > **EKG** und befolge die Bildschirmanweisungen, um die EKG-App zu aktivieren.

Dein EKG messen

1. Überprüfe noch einmal, ob das Gerät ordnungsgemäß getragen wird. Rufe die App-Liste auf und wähle **EKG** (). Wenn du die Funktion zum ersten Mal nutzt, lege fest, an welchem Handgelenk du das Gerät trägst. Du kannst diese Einstellung dann jederzeit auf dem Startbildschirm der EKG-App ändern, indem du unten auf das Einstellungssymbol tippst.
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 ordnungsgemäßem 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 zu überprüfen. Weitere Details findest du, indem du auf den Bildschirm **Health** in **Huawei Health** zugreifst und dann zu **Herz** > **EKG** navigierst. Tippe zum Herunterladen eines EKG-Berichts auf das Symbol zum Herunterladen in der oberen rechten Ecke des Bildschirms mit den EKG-Details.

Ergebnisinterpretation

- Bitte wende dich an medizinisches Fachpersonal, um deine Messergebnisse zu verstehen. 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

Die Pulswellenanalyse von Herzrhythmusstörungen setzt den hochpräzisen PPG-Sensor des Wearables zur Erkennung abnormaler Herzschlagrhythmen ein.

- Alle Daten und Ergebnisse dienen nur als Referenz und sollten nicht als Grundlage für medizinische Diagnosen genutzt werden. Wenn du Unwohlsein verspürst, suche bitte rechtzeitig medizinische Hilfe auf.
- Diese Funktion ist nur in bestimmten Märkten verfügbar. Weitere Informationen findest du auf der offiziellen Website von Huawei.

Die App aktivieren

1. Zur Nutzung dieser Funktion aktualisiere zuerst die **Huawei Health**-App auf die neueste Version.
2. Rufe den Startbildschirm von **Huawei Health** auf, navigiere zu **Herz** > **Pulswellenanalyse von Herzrhythmusstörungen** und aktiviere die Funktion **Pulswellenanalyse von Herzrhythmusstörungen**.

Messungen auf deinem tragbaren Gerät durchführen

1. Überprüfe noch einmal, ob dein tragbares Gerät richtig getragen wird und lege deinen Unterarm flach auf einen Tisch oder auf deinen Schoß, und entspanne deine Arme und Finger.
2. Rufe die Geräte-App-Liste auf und navigiere zu **Pulswellenanalyse von Herzrhythmusstörungen** > **Messen**.
3. Halte still und warte, bis die Messung abgeschlossen ist, und sieh dir dann dein Ergebnis auf dem Bildschirm des Wearables an. Du kannst auf ⓘ tippen, um die Ergebnisbeschreibung zu überprüfen. Weitere Details findest du, indem du auf den Startbildschirm von **Huawei Health** auf deinem Telefon zugreifst und zu **Herz** > **Pulswellenanalyse von Herzrhythmusstörungen** navigierst.

Automatische Messungen und Erinnerungen aktivieren

1. Rufe den Startbildschirm von **Huawei Health** auf, gehe zu **Herz** > **Pulswellenanalyse von Herzrhythmusstörungen** und tippe in der oberen rechten Ecke auf ⋮ und dann auf **Automatische Messung**.
2. Aktiviere den Schalter für **Automatische Erkennung von Herzrhythmusstörungen**. Nach der Aktivierung führt dein Wearable automatisch Messungen durch, während du es im Ruhezustand trägst.
   Aktiviere den Schalter für **Hinweise zu Herzrhythmusstörungen**. Nach der Aktivierung erhältst du Benachrichtigungen über dein Wearable, wenn anormale Herzschlagrhythmen erkannt werden.

- Wenn während der Messungen ein abnormaler Herzschlagrhythmus erkannt wird, erscheint auf deinem Wearable ein Hinweis. Wenn du ein Gerät trägst, das EKG unterstützt, wirst du daran erinnert, das EKG zu messen.
- Warnungen werden nur gesendet, wenn der Anteil der anormalen Ergebnisse aus mehreren Messungen hoch ist, um unnötige Bedenken zu vermeiden. Das Wearable vibriert, schaltet seinen Bildschirm ein und zeigt einen Popup-Alarm an, während du wach bist. Wenn es erkennt, dass du schläfst, wird nur eine Popup-Warnung angezeigt.

Den Service deaktivieren

Rufe den Startbildschirm von **Huawei Health** auf, gehe zu **Herz** > **Pulswellenanalyse von Herzrhythmusstörungen**, tippe in der oberen rechten Ecke auf ⋮ und dann auf **Info** > **Service deaktivieren** und befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm.

Ergebnisinterpretation

Die Ergebnisse können von den Ergebnissen der EKG-Analyse abweichen. Bitte wende dich wegen der Ergebnisse an medizinisches Fachpersonal. Interpretiere die Ergebnisse nicht selbstständig und führe keine Selbstbehandlung durch.

Rufe den Startbildschirm von **Huawei Health** auf und navigiere zu **Herz** > **Pulswellenanalyse von Herzrhythmusstörungen**, um deine Daten in Balkendiagrammen anzuzeigen. Du kannst auch in der oberen rechten Ecke auf ⋮ und dann auf **Hilfe** tippen, um weitere Informationen zu den Messergebnissen zu erhalten.

Die Messergebnisse können je nach Marketingstrategie in verschiedenen Ländern/Regionen variieren.

Messergebnisse: Keine Anomalien oder 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. Suche bei Beschwerden medizinische Hilfe auf.
- Diese Funktion ist nur in bestimmten Märkten verfügbar. Beispielsweise ist es in bestimmten europäischen Ländern nicht verfügbar.

Zusätzliche Emotionen/Stressaufzeichnungen aktivieren

1 Rufe die Geräte-App-Liste auf und tippe auf **Emotionales Wohlbefinden**. Wenn du die App zum ersten Mal nutzt, erteile die Berechtigungen und sieh dir die Einführung und die Bedienungsanleitung der App an. Dann wirst du zum Bildschirm der App **Emotionales Wohlbefinden** weitergeleitet.

2 Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails, tippe auf **Gesundheitsüberwachung** und schalte **Zusätzliche Emotions-/Stressaufzeichnungen** ein.

- Wenn du die App zum ersten Mal nutzt, musst du dein Wearable eine Weile eingeschaltet lassen, bevor emotionale Daten verfügbar werden.
- Emotionale Daten sind nicht verfügbar, während du schläfst.

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.

Auf deinem Telefon:

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

Um alle historischen Daten anzuzeigen, gehe zu **Huawei Health** > **Emotionales Wohlbefinden**, tippe in der oberen rechten Ecke auf ⋮ und tippe auf **Alle Daten**.

Wenn du der Meinung bist, dass das Testergebnis ungenau ist, tippe oben auf das Bearbeitungssymbol neben den emotionalen Daten, um deine emotionalen Daten zu ändern.

Stimmungserinnerungen

1 Rufe die Geräte-App-Liste auf und tippe auf **Emotionales Wohlbefinden**.

2 Streiche nach oben, um den Bildschirm **Einstellungen** aufzurufen, tippe auf **Erinnerungs einstellungen** und schalte **Stimmung** 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.

Health Glance

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

Verwendung von Health Glance

1 Stelle sicher, dass du deine Uhr richtig trägst, und bewege dich nicht.

2 Öffne die App-Liste des Geräts und tippe auf **Health Glance** (). Erteile bei der ersten Verwendung der App die erforderlichen Berechtigungen und stimme der Datenschutzvereinbarung zu.

3 Tippe auf **Messen** den Startbildschirm der Health Glance-App und folge den Bildschirmanweisungen, um die Messung abzuschließen.

4 Sobald ein Gesundheitsbericht erstellt wurde, benachrichtigt dich deine Uhr durch Vibration. Streiche auf dem Startbildschirm der App nach oben, um die historischen Berichte anzuzeigen.

- Um eine optimale Messgenauigkeit zu erzielen, gib 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.
- Wenn sich die Karte **Health Glance** nicht auf dem Startbildschirm der **Huawei Health**-App befindet, tippe auf **Bearbeiten** und füge die Karte hinzu.

Anzeigen deines Health Glance-Berichts

- Auf deiner Uhr: Rufe die App-Liste auf, tippe auf **Health Glance** und streiche auf dem Bildschirm nach oben, um die historischen Berichte anzuzeigen.
- Auf deinem Telefon: Gehe zu **Huawei Health** > **Health Glance**.

- Alle Daten und Ergebnisse dienen nur als Referenz und sollten nicht als Grundlage für medizinische Diagnose verwendet werden. Wenn du irgendwelche Beschwerden verspürst, suche bitte rechtzeitig einen Arzt auf.

Schlafüberwachung

Wenn du dein Wearable während des Schlafs trägst, zeichnet es automatisch deine Schlafdauer auf und erkennt, ob du dich im Tiefschlaf, im Leichtschlaf, im REM-Schlaf oder im Wachzustand befindest.

Schlafeinstellungen

1 Rufe die Liste der Geräte-Apps auf, wähle **Schlaf** (), wische nach oben, um auf den Bildschirm **Mehr** zuzugreifen, und tippe auf **Ruhezustand**.

2 Du kannst entweder **Automatisch** oder **Geplant** auswählen.

- **Automatisch** ist standardmäßig aktiviert. Wenn diese Funktion aktiviert ist, wechselt dein Wearable je nach deinem Schlafstatus automatisch in den Ruhezustand bzw. verlässt ihn. Im Ruhezustand klingelt oder vibriert das Gerät nicht bei eingehenden Anrufen und Benachrichtigungen (außer wenn ein Alarm ausgelöst wird), und „Zum Aktivieren anheben“ ist deaktiviert.
- Wenn **Geplant** aktiviert ist, wechselt dein Wearable planmäßig in den Ruhezustand bzw. beendet ihn.
  Um einen geplanten Zeitraum hinzuzufügen, tippe auf **Zeit hinzufügen** und stelle **Schlafenszeit**, **Aufwachzeit** und **Wiederholung** ein. Tippe dann auf **OK**.
  Um einen geplanten Zeitraum zu löschen, tippe auf das Ziel und dann **Löschen**.

Aktivieren/Deaktivieren des Ruhezustands

Der Ruhezustand ist standardmäßig deaktiviert. Wenn diese Funktion aktiviert ist, klingelt oder vibriert das Wearable nicht bei eingehenden Anrufen und Benachrichtigungen (außer wenn ein Alarm ausgelöst wird). Die Funktion „Zum Aktivieren anheben“ wird ebenfalls deaktiviert, wodurch das Gerät in einen vereinfachten Modus versetzt wird.

Wische auf dem Startbildschirm des Geräts nach unten und tippe auf , um den Ruhezustand zu aktivieren oder zu deaktivieren.

Wenn AOD aktiviert ist, schaltet sich das AOD-Watchface einige Sekunden nach Aktivierung des Ruhezustands aus.

Aktivieren/Deaktivieren HUAWEI TruSleep™

Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails, gehe zu **Gesundheits überwachung** > **HUAWEI TruSleep™** und schalte **HUAWEI TruSleep™** an oder aus, wie es deinen Bedürfnissen entspricht. **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

- Rufe auf deinem Wearable die Liste der Geräte-Apps auf und wähle **Schlaf** (), um deine Schlaf- und Nickerchen-Daten. Tippe auf , um weitere Details zur Ergebnisbeschreibung zu erhalten.
- Rufe auf deinem Telefon den Startbildschirm von **Huawei Health** auf und tippe auf die Karte **Schlaf**, um detaillierte Daten anzuzeigen.

  Tippe auf dem Bildschirm **Schlaf** auf  in der oberen rechten Ecke und dann auf **Alle Daten**, um auf historische Datensätze zuzugreifen. Auf diesem Bildschirm kannst du das Löschsymbol in der oberen rechten Ecke berühren, Ziel-Datensätze auswählen und sie löschen.

Beobachtung der Schlafatmung

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

Aktivieren der App

- Diese Funktion ist nur auf bestimmten Märkten verfügbar.
- Bevor du diese Funktion verwendest, verbinde dein Wearable-Gerät 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 diese Funktion zum ersten Mal verwendest, folge den Bildschirmanweisungen, um sie zu aktivieren. **Beobachtung der Schlafatmung** ist dann standardmäßig aktiviert.
3. Die Einstellungen sind nun abgeschlossen. Trage dein Gerät im Bett, und es erkennt und analysiert Atemunterbrechungen, während du schläfst.

Anzeigen von Daten

Gehe zu **Huawei Health** > **Health** > **Schlaf**, tippe auf **Beobachtung der Schlafatmung** am unteren Bildschirmrand und 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.

Deaktivieren des Services

Gehe zu **Huawei Health** > **Health** > **Schlaf** > **Beobachtung der Schlafatmung**, tippe auf ⋮ in der oberen rechten Ecke, gehe zu **Info** > **Service deaktivieren** und folge den Bildschirmanweisungen, um die Einstellungen abzuschließen.

Stay Fit-App

Mit dieser App kannst du einen wissenschaftlich fundierten, personalisierten Trainingsplan auf Grundlage deiner Gewichtsveränderungen, des Kaloriendefizits, der Ernährungsaufzeichnungen, Trainingsdaten und mehr erstellen, um dein Idealgewicht zu erreichen oder zu halten.

Einstellen deines ursprünglichen Ziels

1. Drücke die obere Taste auf der Uhr, um die App-Liste zu öffnen, und tippe auf **Stay Fit**. Tippe auf dem Bildschirm für die Benutzerautorisierung auf **Zustimmen**, wenn du die App zum ersten Mal verwendest.
2. Rufe den Bildschirm **Ziel synchronisieren** auf und wähle, ob du dein Ziel mit den Aktivitätsringen synchronisieren möchtest. Anschließend wirst du zum Bildschirm mit Benachrichtigungseinstellungen weitergeleitet, wo du die entsprechenden Einstellungen abschließen kannst. Nachdem der Vorgang abgeschlossen ist, wirst du zum Bildschirm für die Gestensteuerung und dann zum Startbildschirm von **Stay Fit** weitergeleitet.

- Wenn keine Gewichtsdaten eingegeben wurden, folge den Bildschirmanweisungen, um **Gewicht**, **Zieltyp**, **Abnahmerate** und **Zielgewicht** entsprechend deinen Bedürfnissen auszufüllen. Deine Uhr erstellt für dich einen Plan zur Abnahme oder zur Aufrechterhaltung des Gewichts. Tippe auf **Starten**.
- Wenn du dein aktuelles Gewicht und dein Zielgewicht unter **Huawei Health** > **Health** > **Gewicht** eingestellt hast, werden diese Daten automatisch mit deiner Uhr synchronisiert.
- Wenn du das Watchface **Gewichtsabnahme** verwendest, tippe einfach auf das Watchface, um sofort die Stay Fit-App zu öffnen.

Zurücksetzen deines Ziels

1. Drücke die obere Taste auf der Uhr, um die App-Liste zu öffnen, und tippe auf **Stay Fit**. Streiche auf dem Startbildschirm der App nach oben, um den Bildschirm **Ziel** zu öffnen.
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.

Aufzeichnen deines Gewichts

1. Drücke die obere Taste auf der Uhr, um die App-Liste zu öffnen, und tippe auf **Stay Fit**. Streiche auf dem Startbildschirm der App nach oben, um den Bildschirm **Ziel** zu öffnen.

2 Tippe auf **Gewicht aufzeichnen** und notiere dein aktuelles Gewicht.

Aufzeichnung deiner Ernährung

1 Drücke die obere Taste auf der Uhr, um die App-Liste zu öffnen, und tippe auf **Stay Fit**. Streiche auf dem Startbildschirm der App nach links, um den Bildschirm **Heutige Aufnahme** zu öffnen.

2 Tippe auf **Schnelles Hinzufügen** oder **Telefon nutzen**. Wenn dein Telefonbildschirm eingeschaltet und entsperrt ist, wirst du automatisch zum Bildschirm **Ernährungsprotokoll** von **Huawei Health** weitergeleitet, wo du deine Ernährung aufzeichnen kannst.

Du wirst nur dann 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 Vergiss nicht, jede Mahlzeit auf dem Bildschirm **Kalorienaufzeichnungen** deines Telefons zu protokollieren. Du kannst deine Ernährungsdaten dann auf dem Bildschirm **Kalorienaufzeichnungen** deines Telefons oder auf dem Bildschirm **Heutige Aufnahme** deiner Uhr anzeigen.

Trainieren

1 Drücke die obere Taste auf der Uhr, um die App-Liste zu öffnen, und wähle **Stay Fit**, um den Startbildschirm der App aufzurufen.

2 Streiche auf dem Startbildschirm der App zweimal nach links, um **Heutiger Kalorienverbrauch** aufzurufen und deine Kaloriendaten **Verbrannt (kcal)**, **Ruhezustand** und **Aktiv** für den aktuellen Tag anzuzeigen.

3 Streiche auf dem Bildschirm nach oben, tippe auf **Training**. Du wirst zur App auf deiner **Training**-Uhr weitergeleitet. Wähle eine Option, um eine Trainingseinheit zu starten. Tippe auf **Fitnesskurs**. Wenn der Bildschirm deines Telefons eingeschaltet und entsperrt ist, wechselt dein Telefon automatisch zum Bildschirm **Alle Fitnesskurse** der **Huawei Health**-App. Tippe auf einen Fitnesskurs, um eine Trainingseinheit zu starten.

Du wirst nur dann weitergeleitet, wenn deine Uhr mit einem HUAWEI-Telefon gekoppelt ist.

Weitere Einstellungen

1 Drücke die obere Taste auf der Uhr, um die App-Liste zu öffnen, und tippe auf **Stay Fit**. Streiche nach oben bis zum letzten Bildschirm und tippe auf **Weitere Einstellungen**.

2 Schalte den Schalter für **Ziele synchronisieren** je nach Bedarf ein oder aus. Wenn der Schalter deaktiviert ist, wird das von der Stay Fit-App empfohlene tägliche Aktivitätsziel nicht mit deinem Bewegungsziel in den Aktivitätsringen synchronisiert.

Erinnerungen

1 Drücke die obere Taste auf der Uhr, um die App-Liste zu öffnen, und tippe auf **Stay Fit**. Streiche nach oben bis zum letzten Bildschirm und tippe auf **Erinnerungen**.

2 Schalte die Schalter je nach Bedarf ein oder aus. Wenn alle Schalter ausgeschaltet sind, erhältst du keine Benachrichtigungen von der Stay Fit-App.

Aktivitätsringe

Die Aktivitätsringe zeichnen deine tägliche körperliche Aktivität in drei Datentypen (drei Ringen) auf: Bewegen, Trainieren und Stehen. Wenn du deine Ziele für alle drei Ringe erreichst, kannst du ein gesünderes Leben führen.

So legst du deine eigenen Ziele für Aktivitätsringe fest:

Auf deinem Telefon

Rufe den Startbildschirm von **Huawei Health** auf und tippe auf die Karte „Aktivitätsringe“, um den Bildschirm Aktivitätsaufzeichnungen aufzurufen. Tippe auf ⋮ in der oberen rechten Ecke und dann auf **Ziele bearbeiten**.

Auf deiner Uhr

Du kannst auf **Aktivitätsaufzeichnungen** tippen und die folgenden Funktionen ausführen:

- Streiche auf dem Bildschirm nach links, um die Daten von **Diese Woche** anzuzeigen.
- Streiche auf dem Bildschirm nach oben, um die Daten von **Heute**, **Bewegen**, **Trainieren**, **Stehen** und mehr anzuzeigen.
- Streiche nach oben zum letzten Bildschirm, wähle **Ziele bearbeiten** oder **Erinnerungen** und stelle sie nach Bedarf ein.
  Unter **Erinnerungen** kannst du **Stehen**, **Fortschritt** und **Ziel erreicht** deaktivieren.

(1) : **Bewegen** misst die aktiven Kalorien, die zusätzlich zu den im Ruhezustand verbrannten Kalorien verbraucht werden. Du kannst aktive Kalorien durch alle Arten von Bewegung verbrennen, von der Hausarbeit bis zum Sport.

(2) : **Trainieren** misst die Gesamtdauer von Trainings mit mittlerer und hoher Intensität, die du absolviert hast. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt Erwachsenen mindestens 150 Minuten Training mit mittlerer oder 75 Minuten mit hoher Intensität pro Woche. Schnelles Gehen, Joggen und Krafttraining, das an deinen Fitnesslevel angepasst ist, können die kardiopulmonale Ausdauer verbessern, die Kraft steigern und die allgemeine Fitness fördern.

(3) : **Stehen** misst die Anzahl der Stunden, in denen du aufgestanden bist und dich mindestens eine Minute lang bewegt hast. Zum Beispiel: Wenn du länger als eine Minute in einer Stunde im Gehen verbracht hast (z. B. zwischen 10:00 und 11:00 Uhr) wird diese Stunde als **Stehen** gezählt. Zu langes Sitzen ist schädlich. Laut WHO-Studien führt langes Sitzen zum höheren Risiko für hohen Blutzucker, Typ-2-Diabetes, Fettleibigkeit und Depressionen.

Dieser Ring soll dich daran erinnern, dass zu langes Sitzen deiner Gesundheit schadet. Wir raten dir, mindestens einmal pro Stunde aufzustehen und jeden Tag so viele Punkte für **Stehen** wie möglich zu sammeln.

Health-Kleeblätter

Die Huawei Health-App stellt Health-Kleeblätter bereit, um dir zu helfen, gesunde Lebensgewohnheiten zu entwickeln und so ein besseres Wohlbefinden zu genießen.

- Aufgrund der Unterschiede zwischen den einzelnen Personen können Health-Kleeblätter nur allgemeine Empfehlungen zur Verbesserung der Gesundheit geben, insbesondere in Bezug auf Bewegungsempfehlungen. Die Wirkung kann nicht garantiert werden. Wenn du dich während der Aktivitäten oder der Trainings zu irgendeinem Zeitpunkt unwohl fühlst, höre sofort auf und ruhe dich aus oder fordere medizinische Hilfe an.
- Die in Health-Kleeblättern enthaltenen Gesundheitsempfehlungen dienen nur als Referenz. Du bist für alle Risiken, Schäden und Zuständigkeitsbereiche verantwortlich, die durch die Teilnahme an Aktivitäten oder Sport entstehen.

Aktivieren der Health-Kleeblätter

1. Gehe zu **Huawei Health** > **Health** > **Health-Kleeblätter**.
   Wenn **Health-Kleeblätter** auf dem Bildschirm **Health** nicht angezeigt wird, tippe auf **Bearbeiten** und füge die Karte hinzu.
2. Folge den Bildschirmanweisungen, um dem Nutzerhinweis zuzustimmen. Anschließend wirst du zum Bildschirm Health-Kleeblätter weitergeleitet.

Festlegen von Eincheckaufgaben und deinen Zielen

Eincheckaufgaben werden in grundlegende Aufgaben und optionale Aufgaben unterteilt. Du kannst optionale Check-in-Aufgaben hinzufügen, um deinen Gesundheits- und Fitnessbedürfnissen besser gerecht zu werden.

1. Gehe zu **Huawei Health** > **Health** > **Health-Kleeblätter**.
2. Tippe auf **Aufgaben bearbeiten** oder navigiere zu ⋮ > **Gesundheitsplan**.
3. Tippe auf **Zieleinstellungen** in einer Aufgabenkarte, um dein Tagesziel anzupassen. Tippe auf **Ziel ändern** für weitere Personalisierungsoptionen.

Aufgabe **Tägliches Lächeln**:

1. Tippe auf dem Bildschirm **Health-Kleeblätter** auf **Tägliches Lächeln**.
2. Tippe auf **Einchecken** und nimm ein Foto auf. Tippe auf **Fertig**, um die Eincheckaufgabe abzuschließen (das Foto wird nicht gespeichert), oder tippe in der rechten oberen Ecke auf **Speichern und teilen**, um das Foto zu teilen oder auf deinem Telefon zu speichern.

Anzeigen des Abschlussstatus für Aufgaben

- Öffne die App-Liste und wähle **Health-Kleeblätter**, um den Status der Aufgabenerledigung anzuzeigen.
- Öffne auf deinem Telefon die **Huawei Health**-App und navigiere zum Bildschirm **Health-Kleeblätter**, um den Status der Aufgabenerledigung anzuzeigen.

Erinnerungen

Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm **Health-Kleeblätter** und tippe auf ⋮ in der oberen rechten Ecke. Anschließend kannst du Folgendes tun:

- Tippe auf **Gesundheitsplan** und schalte den Schalter **Erinnerungen** für jede Check-in-Aufgabe (z. B. **Schritte** und **Atmung**) ein.
- Tippe auf **Erinnerungen** und schalte **Health-Kleeblätter-Erfolge** und **Benachrichtigungen zu Wochenberichten (Uhr)** ein.

Wochenbericht und Teilen

Anzeigen deines Wochenberichts: Tippe auf dem Bildschirm **Health-Kleeblätter** auf ⋮ oben rechts und dann auf **Wochenbericht**.

Teilen der Erfolge: Tippe auf dem Bildschirm **Health-Kleeblätter** auf  oben rechts, um deinen Wochenbericht zu teilen oder auf deinem Telefon zu speichern.

Deaktivieren des Services

Historische Daten der Health-Kleeblätter können nicht gelöscht werden.

Tippe auf dem Bildschirm **Health-Kleeblätter** auf ⋮ oben rechts und gehe dann zu **Info** > **Service deaktivieren**. **Health-Kleeblätter** wird daraufhin zurückgesetzt und es verbleiben nur die drei grundlegenden Aufgaben.

SpO2-Messung

Um die Genauigkeit der SpO2-Messung zu gewährleisten, trage das Wearable-Gerät bequem und korrekt. Stelle sicher, dass das Überwachungsmodul in direktem Kontakt mit deiner Haut steht und nicht blockiert wird.

Individuelle SpO2-Messung

1. Vergewissere dich noch einmal, dass du dein Wearable richtig trägst und still hältst.
2. Öffne die App-Liste und streiche nach oben oder unten, bis du **SpO2** findest, und tippe auf diese Option.
3. Tippe auf **Messen**. (Maßgeblich ist das tatsächliche Produkt-Interface.)
4. Sobald eine SpO2-Messung beginnt, halte still und richte den Bildschirm des Geräts nach oben.

Automatische SpO2-Messung

Bei Aktivierung misst das Gerät automatisch den SpO2-Wert und zeichnet ihn auf, wenn es erkennt, dass du dich ausruhst. Dieser Indikator ist besonders wichtig, wenn du schlafst oder in hochgelegenen Gebieten bist.

1 Zur Aktivierung dieser Funktion öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails, gehe zu **Gesundheitsüberwachung** > **Automatische SpO_2-Messung** und schalte **Automatische SpO_2-Messung** ein.

2 Tippe auf **Warnung bei niedrigem SpO_2-Wert** und lege die untere Grenze fest, um einen Alarm zu erhalten, während du wach bist.

Deine SpO2-Daten anzeigen

Rufe den Startbildschirm von **Huawei Health** auf, tippe auf **SpO_2** und wähle ein Datum aus, um deine SpO2-Daten für diesen Tag anzuzeigen.

Zykluskalender

Die App aktivieren

Wenn du diese Funktion zum ersten Mal nutzt, stelle sicher, dass deine Uhr und dein Telefon verbunden sind, und schließe die Aktivierung der Funktion ab.

1 Greife auf den Startbildschirm der **Huawei Health**-App zu, tippe auf die **Zykluskalender**-Karte, lade das Funktionspaket herunter, lege deine Periodendaten fest und tippe auf **Starten**.
Wenn die **Zykluskalender**-Karte nicht auf dem Startbildschirm von Huawei Health angezeigt wird, tippe auf **Bearbeiten** und füge die Karte hinzu.

2 Wenn du das Armband trägst, wird eine Aktivierungsbenachrichtigung auf deiner Uhr angezeigt. Wenn die Benachrichtigung im Nachrichtencenter gespeichert wird, wird die Benachrichtigung im Nachrichtencenter gespeichert.
Tippe auf **App öffnen**, um den Bildschirm mit den Datenschutzbestimmungen aufzurufen. Stimme der Datenschutzerklärung zu, und du wirst zum **Zykluskalender**-Startbildschirm weitergeleitet.
Tippe auf **OK**, um zum vorherigen Bildschirm zurückzukehren.

Deine Periode auf deiner Uhr aufzeichnen und anzeigen

1 Drücke die obere Taste auf deiner Uhr, um die App-Liste zu öffnen, finde und wähle **Zykluskalender** aus, um den Startbildschirm der App aufzurufen, auf dem dein

Zykluskalender angezeigt wird. Tippe auf  rechts neben dem App-Namen, um zwischen der Monatsansicht und der Ringdiagrammansicht zu wechseln. Streiche auf dem Bildschirm Monatsansicht nach links und rechts, um die Daten der vorherigen und nächsten drei Zyklen anzuzeigen.

2 Tippe auf **Bearbeiten** oder , um die Daten einzugeben, wann deine Periode **Begonnen** und **Beendet** hat. Streiche auf dem Bildschirm nach oben, um weitere Details anzuzeigen.

Deine Perioden in der Huawei Health-App aufzeichnen

1 Greife auf den Startbildschirm von **Huawei Health** zu, tippe auf die **Zykluskalender**-Karte, wähle ein bestimmtes Datum aus und aktiviere **Start der Periode** oder **Ende der Periode**, um die Dauer einer Periode aufzuzeichnen. Du kannst auch deine **Körperliche Symptome** 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.
- Aktiviere den Schalter für **Vorhersagen**. Nach der Aktivierung wird deine Uhr (vorausgesetzt, dass sie die ganze Zeit getragen wird, besonders nachts) die erfassten Gesundheitsdaten wie Körpertemperatur, Herzfrequenz und Atemfrequenz kombinieren, um bessere Zyklusvorhersagen zu generieren.

  - Diese Funktion ist nur bei bestimmten Gerätemodellen verfügbar. Wenn die Option **Vorhersagen** auf deinem Gerät nicht gefunden werden kann, ist die Funktion nicht verfügbar. Maßgeblich ist die tatsächliche Benutzeroberfläche.

- Tippe auf **Periodenaufzeichnungen**, um **Periode – Ø** und **Zyklus Ø** anzuzeigen.
- Tippe auf **Alle Daten**, um die Verlaufsdaten anzuzeigen.

Assistent

HUAWEI Assistant·TODAY

HUAWEI Assistant·TODAY bietet einen schnelleren und einfacheren Zugriff auf Services wie Wetterinformationen.

Öffnen/Beenden von HUAWEI Assistant·TODAY

Streiche auf dem Startbildschirm des Geräts nach rechts, um HUAWEI Assistant·TODAY zu öffnen. Streiche dann auf dem Bildschirm nach links, um HUAWEI Assistant·TODAY zu beenden.

Schneller Zugriff auf Apps

Tippe auf dem Bildschirm des HUAWEI Assistant·TODAY auf eine beliebige Karte, um auf den entsprechenden App-Detailbildschirm zuzugreifen.

Audiosteuerung

Auf dem HUAWEI Assistant·TODAY-Bildschirm kannst du die Audiosteuerungskarte für die Steuerung der Musikwiedergabe sowohl auf deinem Telefon als auch auf deiner Uhr verwenden. Bitte beachte, dass die Musiksteuerung des Telefons über die Uhr nur funktioniert, wenn deine Uhr mit **Huawei Health** verbunden ist und Musik auf dem Telefon abgespielt wird.

Bluetooth-Sprachanruf

- Um diese Funktion nutzen zu können, musst du sicherstellen, dass dein Wearable mit **Huawei Health** verbunden ist.
- Wearable unterstützen die Wählfunktion nicht.

Favoriten-Kontakte hinzufügen

1. Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails und tippe auf **Favoriten**.
2. Tippe auf dem Bildschirm **Favoriten** auf **Hinzufügen**. Du wirst automatisch zu deinen Telefonkontakten weitergeleitet. Wähle dort die Kontakte aus, die du zu deiner Uhr hinzufügen möchtest. Anschließend kannst du die Kontakte auf dem Bildschirm **FavoritenSortieren** oder **Entfernen**.

Tätigen und Entgegennehmen von Anrufen

Tätigen eines Anrufs: Rufe die App-Liste auf deinem Wearable auf, tippe auf **Kontakte** oder **Anrufliste** und wähle den gewünschten Kontakt aus.

- 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 Kundenserviceteam deines Telefonherstellers.
  Wenn du einen Anruf von deiner Uhr aus tätigst, gibt deine Uhr einen Ton ab und dein Telefon zeigt die Nachricht an, dass ein Bluetooth-Anruf ausgeführt wird. Um die Tonausgabe auf dein Telefon umzuschalten, musst du dein Telefon in den Empfängermodus versetzen.

Annehmen eines Anrufs: Tippe einfach auf das Annehmen-Symbol, um einen eingehenden Anruf auf deinem Wearable entgegenzunehmen, wenn du eine Erinnerung zum eingehenden Anruf auf deinem Telefon erhältst. Nachdem der Anruf angenommen wurde, wird das Audio über den Lautsprecher deines Wearables abgespielt.

Nachrichtenverwaltung

Wenn deine Uhr mit **Huawei Health** verknüpft ist und die Benachrichtigungen über Nachrichten aktiviert sind, werden neue Nachrichten, die in der Statusleiste deines Telefons erscheinen, mit deiner Uhr synchronisiert.

Aktivieren von Benachrichtigungen über Nachrichten

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

Der Abschnitt **APPS** auf dem Bildschirm **Benachrichtigungen** zeigt die Apps, für die Push-Benachrichtigungen verfügbar sind.

Einstellungen der Push-Benachrichtigungen

Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails und tippe auf **Benachrichtigungen**. Auf diesem Bildschirm kannst du je nach deinem Telefonmodell **Intelligente Benachrichtigungen** oder **Benachrichtigungen bei Verwendung des Telefons stummschalten** aktivieren.

- **HUAWEI-Telefone:** Wenn **Intelligente Benachrichtigungen** aktiviert ist, wählt das Telefon auf der Grundlage der Telefonnutzung intelligent aus, welches Gerät benachrichtigt werden soll. Wenn du dein Telefon verwendest, werden Benachrichtigungen auf deiner Uhr stummgeschaltet. Es empfängt die Benachrichtigungen weiterhin, vibriert oder klingelt jedoch nicht. Wenn du dein Telefon nicht verwendest, aber deine Uhr am Handgelenk trägst, wirst du über deine Uhr über Nachrichten benachrichtigt und dein Telefon wird nicht vibrieren oder klingeln. **Intelligente Benachrichtigungen** sind standardmäßig deaktiviert.
- **Android-Telefone:** Wenn **Benachrichtigungen bei Verwendung des Telefons stummschalten** aktiviert ist, werden die Benachrichtigungen auf deiner Uhr

stummgeschaltet, wenn du dein Telefon verwendest. Die Uhr wird nicht vibrieren oder klingeln. **Benachrichtigungen bei Verwendung des Telefons stummschalten** ist standardmäßig deaktiviert.

- Die Funktionen **Intelligente Benachrichtigungen** und **Benachrichtigungen bei Verwendung des Telefons stummschalten** sind nicht verfügbar, wenn die Uhr mit einem iPhone gekoppelt ist.

Anzeigen von ungelesenen Nachrichten

Deine Uhr vibriert beim Tragen, um dich über neue Nachrichten zu informieren, die von der Statusleiste deines Telefons gepusht werden.

Ungelesene Nachrichten werden auf deiner Uhr gespeichert. Um diese anzuzeigen, streiche auf dem Startbildschirm der Uhr nach oben, um die Mitteilungszentrale zu öffnen.

Beantworten von Kurznachrichten (SMS)

- Diese Funktion ist nicht verfügbar, wenn deine Uhr mit einem iPhone gekoppelt ist.
- SMS-Schnellantworten funktionieren nur mit der SIM-Karte, die die SMS-Nachricht empfangen hat.

Beim Beantworten einer neuen SMS-Nachricht oder einer Nachricht in WhatsApp, Messenger oder Telegram auf deiner Uhr kannst du schnelle Antworten oder Emoticons verwenden. Unterstützte Nachrichtentypen unterliegen der tatsächlichen Nutzung.

Anpassen von schnellen SMS-Antworten

- Wenn es keine Karte **Schnelle Antworten** gibt, wird diese Funktion von deiner Uhr nicht unterstützt.
- Diese Funktion ist nicht verfügbar, wenn deine Uhr mit einem iPhone gekoppelt ist.

Du kannst eine schnelle Antwort wie folgt anpassen:

1. Sobald deine Uhr mit **Huawei Health** verknüpft ist, öffne die App, navigiere zu dem Bildschirm mit den Gerätedetails und tippe auf die Karte **Schnelle Antworten**.
2. Du kannst auf **Antwort hinzufügen** tippen, um eine neue schnelle Antwort hinzuzufügen, auf eine vorhandene Antwort tippen, um sie zu bearbeiten, und auf neben einer Antwort tippen, um sie zu löschen.

Löschen von Nachrichten

- Streiche in der Mitteilungszentrale des Geräts auf der zu löschenden Nachricht nach links und tippe auf , um sie zu löschen.
- Tippe am Ende der Nachrichtenliste auf , um alle Nachrichten zu löschen.

Sprachassistent

Mit dem Sprachassistenten auf deiner Uhr kannst du ganz einfach Informationen nachschlagen, nachdem du deine Uhr über **Huawei Health** mit deinem Telefon verbunden hast.

- Stelle für die bestmögliche Benutzerfreundlichkeit sicher, dass deine Uhr auf die neueste Version aktualisiert wurde.
- 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 verfügbar, wenn deine Uhr mit einem HUAWEI Telefon gekoppelt ist, auf dem EMUI 10.1 oder später ausgeführt wird.
- Diese Funktion ist nur in einigen Ländern/Regionen verfügbar. In diesen Märkten müssen die Einstellungen für Sprache und Region konsistent sein.

Nutzen des Sprachassistenten

1. Rufe die App-Liste auf, navigiere zu **Einstellungen** > **Intelligente Unterstützung** > **AI Voice** und schalte den Schalter für **Aktivierungstaste** ein.
2. Halte die untere Taste gedrückt, um den Sprachassistenten zu aktivieren.
3. Gib einen Sprachbefehl ein, z. B. „Wie ist das Wetter heute?“. Nachdem der Sprachassistent auf deine Anfrage geantwortet und relevante Informationen gefunden hat, zeigt deine Uhr das Ergebnis an und sendet es an dich.

App-Verwaltung

- Die Funktion wird nicht unterstützt, wenn deine Uhr mit einem iPhone gekoppelt ist.

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 Liste **Apps** 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 die 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** aktiviert hast, musst du auf **AppGallery** tippen und den Bildschirmanweisungen zum Erteilen der erforderlichen Berechtigungen folgen, um **AppGallery** wieder zu aktivieren.
- Bevor du eine Drittanbieter-App nutzt, füge diese über den Telefonmanager/Optimizer zur Liste der geschützten Hintergrund-Apps hinzu. Gehe außerdem zu **Einstellungen** > **Akku** auf deinem Telefon, wähle die App unter **Akkunutzung nach Apps**, tippe auf **Starteinstellungen** und aktiviere **Auto-Start**, **Sekundärer Start** und **Im Hintergrund ausführen**. Wenn eine Drittanbieter-App nicht funktioniert, nachdem du sie zur Liste der geschützten Hintergrund-Apps hinzugefügt hast, deinstalliere die App, installiere sie neu und versuche es erneut.

Auf deiner Uhr

Rufe die App-Liste auf, halte die App gedrückt, die du deinstallieren möchtest, bis das Deinstallationssymbol angezeigt wird, und tippe auf das Deinstallationssymbol und dann auf .

Neuordnung der App-Liste

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

Wechseln und Entfernen von Watchfaces

Wechseln zu einem anderen Watchface

Du kannst mit nur wenigen einfachen Schritten auf deiner Uhr oder deinem Telefon zu einem neuen Watchface wechseln.

Auf deiner Uhr:

Tippe auf eine beliebige Stelle auf dem Watchface-Bildschirm (Startbildschirm des Geräts) und halte den Finger darauf, um den Watchface-Auswahlbildschirm aufzurufen. Wische dann nach links oder rechts, um das gewünschte Watchface auszuwählen.

Auf deinem Telefon:

Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails, wähle **Meine Watchfaces** oder **Watchfaces**, and wähle das gewünschte Watchface aus.

Löschen von Watchfaces

In der Huawei Health-App

1 Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails und gehe zu **Meine Watchfaces** > **Lokale Watchfaces verwalten**.

2 Tippe auf  in der oberen rechten Ecke eines Ziel-Watchfaces, um es zu löschen.

- Wenn du in der oberen rechten Ecke eines Watchface kein  siehst, bedeutet dies, dass dieses Watchface nicht gelöscht werden kann. Zum Beispiel kann das **Galerie-Watchface** nicht entfernt 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 wieder verwenden möchtest. Du musst dieses Watchface nicht erneut kaufen.

Auf dem Wearable

1 Halte einen beliebigen Bereich des Watchface-Bildschirms (Startbildschirms des Geräts) gedrückt, um den Bildschirm mit der Watchface-Auswahl aufzurufen.

2 Streiche vom unteren Rand des Gerätebildschirms nach oben und tippe auf **Entfernen**, um ein Watchface zu löschen.

Wenn du das Watchface wieder verwenden möchtest, nachdem es gelöscht wurde, öffne **Huawei Health** auf deinem Telefon, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails, tippe auf **Meine Watchfaces** und wähle das Ziel-Watchface aus.

Anpassung von Watchfaces

Du kannst den Stil und die Funktionskomponenten eines Watchfaces nach deinen Wünschen anpassen.

1 Halte einen beliebigen Bereich des Startbildschirms gedrückt, um den Bildschirm mit der Watchface-Auswahl aufzurufen.

2 Tippe auf **Benutzerdefiniert** unter einem Watchface und streiche auf dem Bildschirm nach oben oder links, um zwischen Watchface-Stilen oder Funktionskomponenten zu wechseln.

Die Anpassung ist nur für die Watchfaces mit der Schaltfläche **Benutzerdefiniert** darunter möglich. Die Anpassungsmöglichkeiten sind je nach Watchface unterschiedlich.

Galerie-Watchface

Gestalte dein einzigartiges Watchface mit deinen Lieblingsfotos und -bildern und verwandle dein Wearable in eine zeitlose Uhr. Wähle Bilder von deinen unvergesslichen Reiseerlebnissen,

deinem Familienleben oder deinen Haustieren und lade sie hoch, um sie als Galerie-Watchfaces festzulegen.

1. Öffne **Huawei Health**, rufe den Bildschirm mit den Gerätedetails auf und gehe zu **Meine Watchfaces** > **Galerie**, um den Bildschirm mit den Einstellungen für Galerie-Watchface aufzurufen.
2. Tippe auf **+** und wähle entweder **Foto aufnehmen** oder **Bild auswählen** als Methode zum Hochladen. Wenn du fertig bist, tippe in der rechten oberen Ecke auf ✓.
3. Passe den Bereich an, in dem das Bild angezeigt werden soll, und tippe auf ✓ in der oberen rechten Ecke, um den Upload abzuschließen.
4. Auf dem **Galerie**-Bildschirm kannst du Folgendes einstellen:
   - **Farbe**, **Stil**, **Position der Zeit** und Funktionen, auf die du von jeder Ecke des Watchfaces aus zugreifen kannst.
   - **Zum Anzeigen von neuem Bild anheben**: Wenn diese Funktion aktiviert ist und mehr als ein Bild für die Watchfaces der Galerie hochgeladen wurde, wechselt das angezeigte Watchface zu einem anderen Bild jedes Mal, wenn du dein Handgelenk zum Aktivieren des Bildschirms hebst. Wenn dieser Switch deaktiviert ist, wird beim Anheben des Handgelenks nur das zuletzt angezeigte Bild angezeigt. Um es zu ändern, musst du auf den Bildschirm tippen.
5. Tippe auf **Als Standard festlegen** und dein Wearable wechselt zum neu eingestellten Galerie-Watchface.

- Die Galerie-Watchface-Funktion unterstützt die folgenden Bildformate: .gif, .jpg, .jpeg, .png, .bmp, .psd, .tif, .tiff, .webp und .pcx.
- Der Einstellungsbildschirm variiert je nach Funktionsversion. Beziehe dich auf die tatsächliche Schnittstelle auf deinem Gerät.

Mehr Watchfaces

Mit einer Fülle von ausgezeichneten Zifferblättern, die du auf deiner Uhr oder über die **Huawei Health**-App auswählen kannst, kannst du jeden neuen Tag mit einem Design bereichern, das genau zu dir passt.

Watchface für das Always On Display (AOD)

AOD sorgt dafür, dass der Bildschirm deiner Uhr im Energiesparmodus eingeschaltet bleibt, wenn du ihn eine Zeit lang nicht benutzt, damit du die Uhrzeit und das Datum immer im Blick hast, ohne einen Finger zu rühren. Wenn du dein Handgelenk anhebst, kannst du wählen, ob das Watchface oder AOD angezeigt werden soll. Weitere Details findest du unter Always On Display.

Stil-Watchface

Wähle ein Foto aus oder mache ein Foto mit deinem aktuellen Outfit, um ein zu deinem Stil passendes Watchface zu erstellen. Weitere Details findest du unter Stil-Watchface.

Mehr Watchfaces

Gehe zu **Huawei Health** > **Geräte**, tippe auf **Meine Watchfaces** oder **Watchfaces** und wähle das gewünschte Watchface aus.

Einige Watchfaces können angepasst werden. Halte dazu den Startbildschirm des Geräts gedrückt, streiche nach links oder rechts, um das gewünschte Watchface auszuwählen, und tippe unter dem Watchface auf **Benutzerdefiniert**, um den Inhalt festzulegen, der auf dem Watchface angezeigt werden soll, z. B. **Schritte**.

Steuern der Musikwiedergabe

Du kannst deine Uhr nutzen, um die Musikwiedergabe auf deinem Telefon zu steuern oder deine Uhr für die unabhängige Musikwiedergabe zu nutzen.

- Stelle zur Nutzung dieser Funktion sicher, dass deine Uhr ordnungsgemäß mit **Huawei Health** verknüpft ist.

Telefonmusikwiedergabe steuern

1. Öffne **Huawei Health** auf deinem Telefon, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails, tippe auf **Musik** und aktiviere **Telefonmusik steuern**.
   - Diese Einstellung ist nicht erforderlich, wenn du ein iPhone nutzt.
2. Öffne eine Telefonmusik-App und starte die Wiedergabe.
3. Streiche auf deiner Uhr auf dem Startbildschirm nach rechts, um den Assistant·TODAY-Bildschirm aufzurufen, und tippe auf die Musikkarte. Von dort aus kannst du die Wiedergabe anhalten, zwischen den Titeln wechseln und die Lautstärke einstellen.

Musik mit deiner Uhr synchronisieren

Stelle vor dem Synchronisieren von Musik mit deiner Uhr sicher, dass die Titel bereits von einer Musik-App auf dein Telefon heruntergeladen wurden und in einem von deiner Uhr unterstützten Format vorliegen.

1. Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails und gehe zu **Musik** > **Musik verwalten** > **Titel hinzufügen**.
2. Wähle die hinzuzufügenden Titel aus und tippe in der oberen rechten Ecke des Bildschirms auf ✓.
3. Greife auf den Bildschirm Musikverwaltung zu, tippe auf **Neue Wiedergabeliste**, erstelle einen Namen für die Wiedergabeliste und füge Titel nach deinen Wünschen hinzu. Du kannst auch Titel kategorisieren, die auf deine Uhr hochgeladen wurden, um die Verwaltung zu erleichtern. Du kannst eine vorhandene Wiedergabeliste jederzeit

aktualisieren, indem du in der oberen rechten Ecke des Wiedergabelistenbildschirms auf ⋮ und dann auf **Titel hinzufügen** tippst.

4 Mit deiner Uhr synchronisierte Musikdateien können auch ohne Internetverbindung wiedergegeben werden.

5 Öffne zum Löschen eines hinzugefügten Titels **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails und navigiere zu **Musik** > **Musik verwalten**. Tippe in der Musikliste auf das Symbol ⋮ neben dem Titel und wähle **Löschen** aus.

Uhrenmusikwiedergabe steuern

1 Drücke die obere Taste auf deiner Uhr, um die App-Liste aufzurufen, wähle **Musik** ( ) aus oder öffne eine andere Musik-App und tippe auf **Musikwiedergabe**.

2 Tippe auf die Wiedergabetaste, um die Wiedergabe zu starten.

3 Auf dem Bildschirm für die Musikwiedergabe kannst du die Lautstärke einstellen und die Wiedergabesequenz festlegen (z. B. In Reihenfolge wiedergeben und Zufallswiedergabe).

4 Du kannst auf dem Bildschirm nach oben streichen, um die Wiedergabeliste anzuzeigen und zwischen Titeln zu wechseln.

Fernauslöser

- Diese Funktion erfordert die Kopplung mit einem HUAWEI-Telefon mit EMUI 8.1 oder höher oder einem iPhone mit iOS 13.0 oder höher. Wenn du ein iPhone verwendest, öffne zuerst die Kamera.
- Die Kameradrehung, die Kameravorschau und die Anzeige von Fotos werden von der Uhr nicht unterstützt. Bitte führe diese Funktionen auf deinem Telefon aus.

1 Vergewissere dich, dass deine Uhr mit der **Huawei Health** verbunden ist.
Streiche vom oberen Rand des Startbildschirms deiner Uhr nach unten und vergewissere dich, dass angezeigt wird. Dies bedeutet, dass deine Uhr mit deinem Telefon verbunden ist.

2 Öffne auf deiner Uhr die App-Liste und wähle **Remote-Auslöser** ( ) aus. Anschließend wird automatisch die Kamera deines Telefons gestartet. Tippe auf dem Bildschirm auf , um ein Foto aufzunehmen. Tippe auf , um einen Timer einzustellen.

PIN-Einstellungen

Du kannst eine PIN für dein Gerät festlegen, um den Schutz deiner Privatsphäre zu erhöhen. Dann wird dein Gerät automatisch gesperrt, wenn es abgenommen wird und sich sein Bildschirm ausschaltet, und du musst die PIN eingeben, um dein Gerät zu entsperren und auf den Startbildschirm der Uhr zuzugreifen. Wenn du dein Gerät nicht abnimmst, wird der Bildschirm nicht gesperrt.

PIN aktivieren

Streiche auf dem Startbildschirm des Geräts nach unten, um das Kontextmenü anzuzeigen, gehe zu **Einstellungen** > **PIN** > **PIN festlegen** und folge den Anweisungen auf dem Bildschirm, um eine sechsstellige PIN festzulegen.

Stelle **PIN-Bestätigung** nach Bedarf auf **Gerät** oder **Wallet** und tippe auf **OK**.

- **Gerät**: Wenn dein Gerät abgenommen und der Bildschirm ausgeschaltet wird, musst du die PIN eingeben, um dein Gerät zu entsperren.
- **Wallet**: Wenn dein Gerät abgenommen und der Bildschirm ausgeschaltet wird, musst du die PIN eingeben, um Wallet zu verwenden. Andere Vorgänge sind davon nicht betroffen.

- Schalte **Automatisch sperren** unbedingt ein, um diese Funktion zu nutzen. Diese PIN wird nur verwendet, um das Gerät zu entsperren, nachdem es sich automatisch gesperrt hat, wenn es abgenommen wird und sich sein Bildschirm ausschaltet.
- Behandle deine PIN vertraulich. Wenn du sie vergisst, musst du dein Gerät auf die Werkseinstellungen zurücksetzen.

PIN ändern

Streiche auf dem Startbildschirm des Geräts nach unten, um das Kontextmenü anzuzeigen, gehe zu **Einstellungen** > **PIN** > **PIN ändern** und folge den Anweisungen auf dem Bildschirm, um deine PIN zu ändern.

PIN deaktivieren

Streiche auf dem Startbildschirm des Geräts nach unten, um das Kontextmenü anzuzeigen, gehe zu **Einstellungen** > **PIN** > **PIN deaktivieren** und folge den Anweisungen auf dem Bildschirm, um deine PIN zu deaktivieren.

Funktion „Gerät finden“

1. Streiche auf dem Startbildschirm nach unten, um das Kontextmenü zu öffnen. Überprüfe, ob  angezeigt wird. Dies bedeutet, dass dein Wearable ordnungsgemäß über Bluetooth mit deinem Telefon verbunden ist.
2. Tippe im Verknüpfungsmenü auf **Gerät finden** () und dann auf . Anschließend wird die Gerät finden-Animation auf dem Bildschirm wiedergegeben.
3. Suche nach deinem Telefon, indem du auf den Klingelton achtest. Der Klingelton wird auf deinem Telefon abgespielt (auch im Vibrations- oder Lautlos-Modus), solange sich dein Wearable und dein Telefon innerhalb der Bluetooth-Verbindungsreichweite befinden.
4. Tippe auf den Bildschirm des Wearables, um die Suche zu beenden.

- Wenn du ein iPhone verwendest und der Bildschirm des Telefons ausgeschaltet ist, reagiert dein Telefon möglicherweise nicht auf die Funktion „Gerät finden“, da die Wiedergabe des Klingeltons von iOS gesteuert wird.
- Der Klingelton und die Lautstärke sind voreingestellt und können nicht geändert werden.

Dein Gerät mit deinem Telefon finden

- Einige Geräte können mit der **Huawei Health**-App nicht gefunden werden. Das heißt, die Funktion **Gerät finden** ist auf dem Bildschirm mit den Gerätedetails in der **Huawei Health**-App nicht verfügbar.
- Armbänder ohne Lautsprecher werden nicht klingeln. Die tatsächliche Leistung ist maßgeblich.

1. Stelle sicher, dass dein Wearable mit der **Huawei Health**-App auf deinem Telefon verknüpft ist.
2. Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails und gehe zu **Gerät finden** > **Klingeln**.
3. Tippe auf **Klingeln**. Dein Gerät beginnt zu klingeln (auch im Vibrations- oder Lautlos-Modus). Wenn du dein Gerät gefunden hast, tippe auf **Klingeln stoppen** oder warte, bis das Klingeln aufhört.

Anzeige und Helligkeit

Öffne die App-Liste des Geräts und gehe zu **Einstellungen** > **Anzeige & Helligkeit**, um die Bildschirmhelligkeit anzupassen und die Bildschirmeinschaltzeit und die Ruhezeit einzustellen.

Bildschirmhelligkeit

- Tippe auf dem **Anzeige & Helligkeit**-Bildschirm auf **Helligkeit** und passe die Bildschirmhelligkeit manuell auf das gewünschte Level an.
- Aktiviere oder deaktiviere auf dem **Anzeige & Helligkeit**-Bildschirm die automatische Helligkeitsanpassung, indem du **Automatisch** ein- oder ausschaltest.

Bildschirmzeit

1. Tippe auf dem Bildschirm **Anzeige & Helligkeit** auf **Bildschirm ein** und wähle aus, wie lange der Bildschirm durchgehend eingeschaltet bleiben soll.
2. Streiche auf dem Startbildschirm des Geräts nach unten und tippe auf **Bildschirm ein**, um die Funktion zu aktivieren oder zu deaktivieren.

Zeit bis zum Ruhezustand

Tippe auf dem Bildschirm **Anzeige & Helligkeit** auf **Ruhemodus** und schließe die Einstellung ab.

Wenn **Ruhemodus** auf **Auto** eingestellt ist: Nachdem du dein Handgelenk angehoben hast, um den Bildschirm einzuschalten, schaltet sich der Bildschirm nach fünf Sekunden automatisch aus, wenn das Watchface angezeigt wird, oder nach 15 Sekunden, wenn ein anderer Bildschirm angezeigt wird.

Aufladen

Vorsichtsmaßnahmen beim Laden

- Es wird empfohlen, zum Laden deines Geräts eine HUAWEI-Ladestation und einen Adapter zu verwenden, die du in einer offiziellen Huawei-Verkaufsstelle erworben hast, oder eine Ladestation und einen Adapter, die den einschlägigen Sicherheitsvorschriften und -standards entsprechen. Andere Ladegeräte und Powerbanks, die nicht den jeweiligen Sicherheitsstandards entsprechen, können Probleme wie langsames Aufladen und Überhitzung verursachen. Sei bitte vorsichtig, wenn du solche Geräte verwendest. Die Ladestation ist magnetisch und zieht leicht Metallgegenstände an. Bitte überprüfe und reinige die Ladestation vor dem Gebrauch. Vermeide es, die Ladestation über längere Zeit hohen Temperaturen auszusetzen, da dies die Ladestation beschädigen kann.
- Halte die metallenen Ladekontakte und alle Ladeanschlüsse trocken und sauber, um Kurzschlüsse oder andere Gefahren zu vermeiden. Achte darauf, dass die Uhr richtig auf die Ladeschale gelegt wird und der Ladestatus auf dem Bildschirm der Uhr angezeigt wird. Wenn das Ladesymbol 100 % anzeigt, ist dein Gerät vollständig aufgeladen und der Ladevorgang wird automatisch beendet. Entferne es aus der Ladestation und ziehe das Netzteil ab. Andernfalls kann der Akkustand eine Weile später sinken, bevor er wieder vollständig aufgeladen ist.
- Wenn das Gerät längere Zeit nicht benutzt wird, solltest du daran denken, den Akku einmal im Monat aufzuladen, um die Lebensdauer des Akkus zu verlängern.

Aufladen deiner Uhr

1. Verbinde die Ladestation und das Ladekabel und schließe dann das Netzteil an eine Stromquelle an.
2. Lege dein Gerät auf die Ladeschale und richte die Metallkontakte deines Geräts an denen der Ladeschale aus, bis das Ladesymbol auf dem Bildschirm deines Geräts angezeigt wird.

Überprüfen des Akkustands

Methode 1: Streiche auf dem Startbildschirm des Geräts nach unten, um das Kontextmenü zu öffnen und den Akkustand anzuzeigen.

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

Methode 3: Lese den Akkustand vom Startbildschirm deines Geräts ab, sofern das aktuelle Watchface diese Daten anzeigt.

Methode 4: Sobald dein Gerät mit der **Huawei Health**-App ordnungsgemäß verbunden ist, öffne die **Huawei Health**-App, navigiere zu dem Bildschirm mit den Gerätedetails und prüfe den Akkustand.

Alarm für niedrigen Akkustand

Wenn der Akkustand unter 10 % fällt, vibriert dein Gerät, um dich über den niedrigen Akkustand zu informieren und dich aufzufordern, dein Gerät so bald wie möglich aufzuladen.

Updates

Auf dem Wearable

- Updates können nicht auf dem Wearable durchgeführt werden, wenn das Gerät mit einem iPhone gekoppelt ist.
- Benachrichtigungen für Systemupdates am Wearable können nicht deaktiviert werden. Ein Versions-Rollback wird nach einem Update nicht unterstützt.

1 Öffne die App-Liste des Geräts und gehe zu **Einstellungen** > **System & Aktualisierungen** > **Softwareaktualisierungen**.

2 Tippe auf das Update-Symbol und folge den Anweisungen auf dem Bildschirm, um das Paket herunterzuladen und dein Gerät zu aktualisieren.

Auf dem Telefon

1 Öffne die **Huawei Health**-App, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails und tippe auf **Firmware-Aktualisierung**. Tippe auf dem angezeigten Bildschirm auf das Einstellungen-Symbol in der oberen rechten Ecke und aktiviere **Automatisches Herunterladen über WLAN** und **Bei Nichtnutzung des Geräts Aktualisierungen automatisch installieren und Gerät neu starten**. Dann werden neue Versionen automatisch auf dein Wearable übertragen.

2 Dein Telefon sucht nach verfügbaren Aktualisierungen. Folge dann den Bildschirmanweisungen, um dein Wearable zu aktualisieren.

Trainieren

Starten eines Trainings

Dein Wearable unterstützt mehrere Trainingsmodi, darunter Übungen wie Laufen und Radfahren, Fitnesskurse, Gerätetraining und andere Aktivitäten wie Freizeitsport.

Starten eines Trainings auf deinem Wearable

1. Öffne die App-Liste des Geräts 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 tippe auf **Hinzufügen**, um einen weiteren Trainingsmodus hinzuzufügen.
3. Tippe zum Starten auf das Symbol des Trainingsmodus.
4. Halte während eines Trainings die obere Taste gedrückt, um das Training zu beenden.

   Alternativ kannst du die obere Taste drücken, um das Training zu unterbrechen, auf  tippen, um das Training fortzusetzen, oder auf  tippen, um das Training zu beenden.

Starten eines Trainings in der Huawei Health-App

1. Vergewissere dich, dass dein Wearable mit **Huawei Health** verbunden ist, und trage dein Gerät eng am Handgelenk. Dann gehe in **Huawei Health** beispielsweise zu **Training** > **Laufen (Outdoor)** und berühre das Laufsymbol, um mit dem Laufen zu beginnen.
2. Während des Trainings kannst du auf  auf dem **Huawei Health**-Bildschirm tippen, um das Training zu unterbrechen, tippe auf , um es fortzusetzen, oder tippe auf und halte  gedrückt, um das Training zu beenden. Dein Wearable wird das Training entsprechend unterbrechen, fortsetzen oder beenden.

Anzeige von Fitnessdaten auf deinem Wearable

- Während des Trainings kannst du jederzeit auf dem Trainingsbildschirm deines Wearables nach oben oder unten wischen, um deine Fitnessdaten in Echtzeit anzuzeigen.
- Bei Trainingseinheiten, die in der **Huawei Health**-App gestartet wurden, werden die Echtzeit-Fitnessdaten sowohl in der App als auch auf dem Bildschirm deines Wearables angezeigt. Wenn die Trainingsstrecke oder -dauer zu kurz ist, wird der Datensatz nicht gespeichert.

Trainingseinstellungen

Gehe zu **Training**, tippe auf das Symbol neben dem Trainingsmodus und stelle **Ziel**, **Erinnerungen**, **Datenanzeige**, **Touchschutz**, **Entfernen**, **Oben fixieren** und mehr nach Bedarf ein.

- Die Einstellungsoptionen variieren je nach Trainingsmodus. Weitere Einzelheiten findest du in der Benutzeroberfläche deines eigenen Geräts.
- Audio-Erinnerungen in anderen Sprachen als Chinesisch und Englisch, z. B. Deutsch, sind derzeit nur in bestimmten Ländern verfügbar. Um diese Funktion zu nutzen, melde dich mit einem in Europa registrierten Konto in der Huawei Health-App, verknüpfe dein Wearable mit der Huawei Health-App und lade das erforderliche Sprachpaket nach Aufforderung herunter. Bitte beachte, dass die Übertragung auf einem iPhone einige Zeit in Anspruch nehmen kann.

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. Drücke die obere Taste auf deiner Uhr, um die App-Liste aufzurufen, tippe auf **Training**, suche nach dem gewünschten Trainingsmodus (z. B. **Laufen (Outdoor)**) und tippe auf rechts daneben, 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 Funkzellen**) und wähle die entsprechenden Daten (z. B. **Herzfrequenz** und **Entfernung**).
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 anzupassen, welche Art von Daten angezeigt werden sollen.

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

Laufen mit dem Intelligenten Begleiter

Diese Funktion ist standardmäßig aktiviert. Du kannst während eines Laufs im Freien in Echtzeit sehen, wie weit du das Zieltempo über- oder unterschritten hast.

1. Öffne die App-Liste und streiche nach oben oder unten, um **Training** ( ) zu finden und auszuwählen.
2. Tippe auf das Symbol rechts neben **Laufen (Outdoor)** und prüfe, ob **Intelligenter Begleiter** aktiviert ist. Wenn dies nicht der Fall ist, aktiviere es.
3. Tippe auf **Zieltempo**, um ein Ziel-Lauftempo festzulegen.
4. Kehre zur Trainingsliste zurück, tippe auf **Laufen (Outdoor)**, warte, bis das Ortungssystem funktioniert, und tippe auf das Laufsymbol, um das Training zu starten.

Anpassen von Laufplänen

Du kannst für dich wissenschaftlich fundierte Trainingspläne erstellen lassen, die auf deine Trainingsziele und deinen Zeitplan abgestimmt sind, und dich motivieren lassen, einen Plan rechtzeitig zu beenden. Dabei profitierst du von intelligenten Anpassungen der Inhalte und Schwierigkeitsgrade nachfolgender Kurse, die auf deinem aktuellen Trainingsstatus und Feedback basieren.

Erstellen eines Laufplans

1. Gehe zu **Huawei Health** > **Training** > **Plan**.
2. Wähle im Abschnitt **Intelligente Laufpläne** einen Plan aus, der deinen Bedürfnissen am besten entspricht, und folge den Bildschirmanweisungen, um die Einstellungen abzuschließen.
3. Der Plan wird dann automatisch mit deinem Wearable synchronisiert, sobald es mit der Huawei Health-App verbunden ist.

Anzeigen und Starten deines Laufplans

Auf deinem Wearable:

Rufe die App-Liste auf, gehe zu **Training** > **Kurse und Pläne** > **Trainingspläne**, tippe auf **Plan anzeigen** und dann auf das Trainingssymbol, um das Training zu starten.

Auf deinem Telefon:

Rufe in der **Huawei Health**-App den Bildschirm **Training** oder **Konto** auf und wähle **Plan**, um deinen Trainingsplan anzuzeigen. Tippe auf ein Datum, um die entsprechenden Plandetails anzuzeigen und mit dem Training zu beginnen, das dann mit deinem Wearable synchronisiert wird.

Beenden eines Laufplans

Navigiere zu **Huawei Health** > **Training** > **Plan**, tippe auf ⋮ in der oberen rechten Ecke und dann auf **Plan beenden**.

Sonstige Einstellungen

Navigiere zu **Huawei Health** > **Training** > **Plan** und tippe auf ⋮ in der oberen rechten Ecke. Anschließend kannst du Folgendes tun:

- Tippe auf **Plan anzeigen**, um detaillierte Informationen über den Plan anzuzeigen.
- Tippe auf **Mit Wearable synchronisieren**, um den Plan zu synchronisieren.
- Tippe auf **Planeinstellungen**, um die Trainingstage und Erinnerungseinstellungen anzupassen und festzulegen, ob eine Synchronisierung mit dem Kalender erfolgen soll.

Trainingsaufzeichnungen

Anzeigen von Trainingsaufzeichnungen auf deinem Wearable

1 Öffne die App-Liste des Geräts 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.

Anzeigen von Trainingsaufzeichnungen in der Huawei Health-App

Rufe den Startbildschirm von **Huawei Health** auf, tippe auf die Karte **Trainingsdaten**, wähle einen Datensatz aus und sieh dir die entsprechenden Details an.

Wenn sich die Karte **Trainingsdaten** nicht auf dem Startbildschirm von Huawei Health befindet, tippe auf **Bearbeiten** und füge die Karte hinzu.

Löschen einer Trainingsaufzeichnung

Rufe den Startbildschirm von **Huawei Health** auf, tippe auf die Karte **Trainingsdaten**, halte eine Aufzeichnung gedrückt und lösche sie. Diese Aufzeichnung ist jedoch weiterhin unter **Trainingsdaten** auf deinem Wearable verfügbar.

- Wenn ein Trainingsprotokoll mit **Huawei Health** synchronisiert und später in der App gelöscht wurde, ist dieses Protokoll weiterhin in **Trainingsdaten** auf deinem Wearable verfügbar und wird nicht erneut mit **Huawei Health** synchronisiert.
- Trainingsaufzeichnungen werden auf dem Wearable nicht dauerhaft gespeichert. Beim Erstellen neuer Trainingsaufzeichnungen werden die ältesten Datensätze gelöscht. Die entsprechenden synchronisierten Datensätze in der Huawei Health-App werden jedoch synchron nicht gelöscht.

Trainingsstatus

Öffne die App-Liste des Geräts, tippe auf **Trainingsstatus** und streiche auf dem Bildschirm nach oben, um verwandte Informationen wie **Running Ability Index**, **Trainingsbelastung**,**Erholung**, und **VO2max** anzuzeigen.

- Der **Running Ability Index (RAI)** ist ein umfassender Index, der die Ausdauer und die Effizienz der Lauftechnik eines Läufers widerspiegelt. Im Allgemeinen schneidet ein Läufer mit einem höheren RAI bei Wettkämpfen besser ab.
- Die **Trainingsbelastung** basiert auf dem Gesamttrainingsumfang der letzten sieben Tage und auf deinem Fitnesszustand. Diese Daten stehen nach dem Start eines Trainings zur Verfügung, bei dem deine Herzfrequenz während der gesamten Dauer aufgezeichnet wird, mit Ausnahme der Schwimmmodi.
- **Erholung** ist die Zeit, die dein Körper braucht, um wieder zu 100 % fit zu sein. In einem einzelnen Training steht dieser Indikator in direktem Zusammenhang mit der Erholungszeit, die durch die Trainingsintensität und die Trainingsdauer bestimmt wird.

- **VO2Max** bezeichnet die maximale Menge an Sauerstoff, die dein Körper während eines intensiven Trainings aufnehmen und nutzen kann. Es ist ein wichtiger Indikator für die aerobe Leistungsfähigkeit Ihres Körpers.

Automatische Trainingserkennung

1 Rufe die Geräte-App-Liste auf, navigiere zu **Einstellungen** > **Trainingseinstellungen** und aktiviere **Automatische Trainingserkennung**.

2 Nachdem diese Funktion aktiviert wurde, erinnert dich das Gerät daran, ein Training zu beginnen, wenn es eine erhöhte Aktivität erkennt. Du kannst die Benachrichtigung ignorieren, das entsprechende Training starten oder auf Heute ignorieren oder Automatische Erkennung deaktivieren tippen.

- Dein Gerät kann nur dann automatisch ein Training erkennen und eine Erinnerung senden, wenn deine Körperhaltung und deine Aktivitätsintensität die entsprechenden Anforderungen erfüllen und wenn du über einen bestimmten Zeitraum hinweg ähnliche Aktivitätszustände beibehältst.
- Wenn deine Aktivitätsintensität über einen bestimmten Zeitraum unter den entsprechenden Anforderungen bleibt, erinnert dich dein Gerät daran, das Training zu beenden. Du kannst die Benachrichtigung ignorieren und das Training fortsetzen oder das Training wie aufgefordert beenden.

Rückweg

Wenn du ein Training im Freien beginnst und die Funktion „Rückweg“ aktivierst, zeichnet deine Uhr die von dir zurückgelegte Route auf und hilft dir bei der Navigation. Du kannst jederzeit während des Trainings oder nachdem du dein Ziel erreicht hast, die Funktion Rückweg verwenden, um zu dem Gebiet zurückzukehren, aus dem du gekommen bist, oder zu einem beliebigen Ort, an dem du vorbeigekommen bist.

Rufe auf deiner Uhr die App-Liste auf, tippe auf **Training** und starte eine Outdoor-Einheit. Während der Übung kannst du jederzeit auf dem Bildschirm nach oben streichen, um den Routenbildschirm aufzurufen, und **Rückweg** oder **Direkter Weg** als Orientierungshilfe auswählen, um zu dem Bereich zurückzukehren, aus dem du gekommen bist, oder zu einem beliebigen Ort, an dem du vorbeigekommen bist.

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

- Die Routenansicht ist für das Streckenlaufen nicht verfügbar.
- Diese Funktion ist nur während eines Outdoor-Trainings verfügbar und steht nach Beendigung des Trainings nicht mehr zur Verfügung.