

# Auf einen Blick

1	Mein Start mit der Apple Watch .....	11
2	Machen Sie sich mit Ihrer Apple Watch vertraut .....	31
3	Ihr Alltag mit der Apple Watch .....	69
4	Mehr großartige Funktionen für den Alltag .....	123
5	Ihr Soundtrack für unterwegs .....	148
6	Sicher durch den Alltag .....	169
7	Die Apple Watch als Gesundheitscoach – Ein Überblick .....	179
8	Die Health-App – Ihre Gesundheitszentrale für die Apple Watch .....	185
9	Aktivitäten messen und auswerten .....	211
10	Ein gesundes Herz .....	225
11	Mobil bleiben .....	247
12	Besser schlafen .....	260
13	Weitere Gesundheitsbereiche .....	277
14	Zyklusverfolgung und retrospektive Schätzungen des Eisprungs .....	299
15	Fit mit der Apple Watch .....	314
16	Optimale Trainings mit der Apple Watch .....	329
17	Social Fitness .....	345
18	Trainieren mit der Apple Watch und Apple Fitness+ .....	352

# Inhalt

<b>Kapitel 1: Mein Start mit der Apple Watch .....</b>	<b>11</b>
1.1 Hightech am Handgelenk .....	11
1.2 Die richtige Watch für Sie .....	12
1.3 Das könnten Sie noch brauchen .....	14
1.4 So nehmen Sie Ihre Apple Watch in Betrieb .....	15
1.5 Die Apple Watch für jemanden ohne eigenes iPhone einrichten: Familienkonfiguration .....	21
1.6 So laden Sie Ihre Apple Watch .....	28
1.7 Ihre Apple Watch ein- oder ausschalten .....	29
<b>Kapitel 2: Machen Sie sich mit Ihrer Apple Watch vertraut .....</b>	<b>31</b>
2.1 Die äußeren Bedienelemente .....	31
2.2 Die Kunst des Streichens und Tippens .....	35
2.3 Alles schön smart: Der Smart-Stapel .....	36
2.4 Alles unter Kontrolle: Das Kontrollzentrum .....	38
2.5 Die richtige Einstellung .....	42
2.6 Hey Siri: So nutzen Sie Apples Sprachassistenten .....	60
2.7 Ihr persönlicher Look: Watch Faces .....	63
<b>Kapitel 3: Ihr Alltag mit der Apple Watch .....</b>	<b>69</b>
3.1 Sanft geweckt: Die Wecker-App auf der Apple Watch .....	70
3.2 Ihr persönlicher Wetterfrosch: Die Wetter-App .....	74
3.3 Organisiert durch den Tag: Die Kalender-App .....	78
3.4 Perfektes Timing: Die Timer-App .....	82
3.5 Immer erreichbar: Die Telefon-App .....	84
3.6 In Kontakt bleiben: Die Kontakte-App .....	90
3.7 Nichts mehr vergessen: Die Erinnerungen-App .....	92
3.8 Dinge schnell festhalten: Die Sprachmemos-App .....	97

3.9	Noch mehr Kommunikation: Die Nachrichten- und die Mail-App .....	98
3.10	Ortskundig mit der Apple Watch: Die Karten-App .....	104
3.11	Immer flüssig: Die Apple Wallet .....	117

## **Kapitel 4: Mehr großartige Funktionen für den Alltag** .....

4.1	Ihr Zuhause an der Hand .....	124
4.2	Die Richtung halten: Die Kompass-App .....	129
4.3	Immer im Bild: Die Kamera-Fernbedienung .....	133
4.4	Die Fotos-App .....	134
4.5	Alles finden: Geräte-, Objekte- und Personensuche .....	135
4.6	Wer hat an der Zeit gedreht? Weitere Uhrenfunktionen .....	141
4.7	Die Revolution der Präsentationstechnik: Keynote-Präsentationen mit der Apple Watch steuern .....	143
4.8	Richtig rechnen: Die Rechner-App .....	145
4.9	Weitere Apps auf der Apple Watch .....	146

## **Kapitel 5: Ihr Soundtrack für unterwegs** .....

5.1	Ihre Lieblingsmusik immer dabei: Die Musik-App .....	149
5.2	Gut unterhalten, wo immer Sie sind: Die Hörbücher-App .....	160
5.3	Immer aktuell informiert: Die Podcasts-App .....	164

## **Kapitel 6: Sicher durch den Alltag** .....

6.1	Der Notfallpass: Ihr Lebensretter im Notfall .....	169
6.2	Der Notruf: Schnelle Hilfe auf Knopfdruck .....	171
6.3	Automatische Notfallerkennung .....	174
6.4	Die Sirene der Apple Watch Ultra .....	177

## **Kapitel 7: Die Apple Watch als Gesundheitscoach – Ein Überblick ..... 179**

7.1 Vielfältige Gesundheitsfunktionen ..... 179

7.2 Im Team unschlagbar: Apple Watch, iPhone und die Health-App ..... 180

## **Kapitel 8: Die Health-App – Ihre Gesundheitszentrale für die Apple Watch ..... 185**

8.1 Das ist die Health-App ..... 185

8.2 Der erste Start ..... 186

8.3 Exkurs: Der Datenschutz bei Apple ..... 189

8.4 Die Übersichtsseite ..... 191

8.5 Der »Entdecken«-Tab auf dem iPhone ..... 198

8.6 Die Gesundheitsakte ..... 200

8.7 Ihr Profil ..... 200

8.8 Drittanbieter-Apps mit Health verknüpfen ..... 202

8.9 Die Gesundheitsdaten teilen ..... 204

## **Kapitel 9: Aktivitäten messen und auswerten ..... 211**

9.1 Ihre Aktivitätsziele konfigurieren ..... 211

9.2 Die Aktivität-App auf der Apple Watch ..... 213

9.3 Mehr Analysen in der Health-App auf dem iPhone ..... 215

9.4 Die Fitness-App: Aktivitäten, Trends, Auszeichnungen,  
Wettbewerbe ..... 218

## **Kapitel 10: Ein gesundes Herz ..... 225**

10.1 Was die Apple Watch für Ihr Herz tun kann ..... 225

10.2 Die Herzfrequenz messen ..... 229

10.3 Mitteilungen bei zu hoher und zu niedriger Herzfrequenz ..... 235

10.4 Mitteilungen bei unregelmäßigem Herzrhythmus ..... 236

10.5 Ein EKG aufzeichnen und auswerten .....	237
10.6 Vorhofflimmern-Protokoll .....	241
10.7 Blutsauerstoffmessung .....	244

## **Kapitel 11: Mobil bleiben** ..... 247

11.1 Die Bedeutung der Messung von Mobilitätsdaten .....	247
11.2 Erfassung und Auswertung von Mobilitätsdaten .....	249

## **Kapitel 12: Besser schlafen** ..... 260

12.1 Der Schlaf und seine Auswirkungen auf den Alltag .....	260
12.2 Herausforderungen für gesunden Schlaf .....	261
12.3 Das können die Apple Watch und die Health-App für Ihren Schlaf tun .....	262
12.4 Einen Schlafplan einrichten und anpassen .....	264
12.5 Den Fokus »Schlafen« anpassen .....	267
12.6 So funktioniert die Schlaferfassung mit der Apple Watch .....	269
12.7 Schlafoptionen ändern .....	271
12.8 Den nächsten Wecker ändern oder deaktivieren .....	272
12.9 Ihre Schlafdaten aufrufen .....	272

## **Kapitel 13: Weitere Gesundheitsbereiche** ..... 277

13.1 Hörgesundheit .....	278
13.2 Medikamenteneinnahme überwachen .....	284
13.3 Achtsamkeit und seelisches Wohlbefinden .....	288
13.4 Saubere Hände .....	297

## **Kapitel 14: Zyklusverfolgung und retrospektive Schätzungen des Eisprungs** ..... 299

14.1 Wie die Apple Watch und die Health-App helfen können .....	300
14.2 Ersteinrichtung auf dem iPhone .....	301

14.3	Weitere Einrichtung in der Health-App .....	303
14.4	Protokollierung mit der Apple Watch .....	304
14.5	Protokollierung in der Health-App .....	306
14.6	Auswertungen zum Zyklus in der Health-App .....	309
14.7	Export und Teilen der Auswertungen .....	312

## **Kapitel 15: Fit mit der Apple Watch .....** 314

15.1	Darum ist die Apple Watch ein hervorragendes Fitnessgerät .....	314
15.2	Die Fitness im Blick .....	317

## **Kapitel 16: Optimale Trainings mit der Apple Watch .....** 329

16.1	Bevor Sie starten .....	329
16.2	Training mit der Training-App .....	330
16.3	Vor einem Training .....	334
16.4	Laufen mit der Apple Watch .....	336
16.5	Wandern mit der Apple Watch .....	339
16.6	Radfahren mit der Apple Watch .....	342

## **Kapitel 17: Social Fitness .....** 345

17.1	So motiviert Sie die Apple Watch .....	346
17.2	Aktivitäten teilen .....	346
17.3	Aktivitätswettbewerbe .....	348

## **Kapitel 18: Trainieren mit der Apple Watch und Apple Fitness+ .....** 352

18.1	Das ist Apple Fitness+ .....	352
18.2	Der Start mit Apple Fitness+ .....	355
18.3	Eigene Trainingspläne erstellen .....	361

18.4	Gemeinsam trainieren .....	363
18.5	Während des Trainings .....	366
18.6	Nach dem Training .....	369
	Stichwortverzeichnis .....	371