

# HUAWEI WATCH D

## Benutzerhandbuch



# Inhaltsverzeichnis

## Erste Schritte

Schaltflächen und Bildschirmsteuerung	1
Koppeln und Verbinden mit tragbaren Geräten	2
Handgelenkumfang messen und Armband und Airbag auswählen	4
Tragen der Uhr	6
Einstellen der Uhrzeit und der Sprache	6
Einstellen des AOD-Watchface	7
Konfigurieren von Galerie-Watchfaces	7
Sperrn oder Entsperren	7
Anpassen der Funktion der unteren Taste	8
Aufladen	8
Vorlage aktualisieren	10
Einschalten, Ausschalten und Neu starten deiner Uhr	10

## Verwaltung des Blutdrucks

Ergebnisse von Blutdruckmessungen fallen jedes Mal anders aus	11
Der zuhause gemessene Blutdruck weicht von der Messung im Krankenhaus ab	11
Messen des Blutdrucks	12

## Gesundheitsfürsorge

EKG	18
Messen von SpO2	19
Automatische SpO2-Messungen	20
Schlafüberwachung	20
Messen deiner Hauttemperatur	21
Healthy Living	22
Starten eines Trainings	23
Anzeigen von Trainingsaufzeichnungen	24
Trainingsstatus	24
Aufzeichnung der Tagesaktivitäten	24
Automatische Trainingserkennung	24

## Assistent

HUAWEI Assistant·TODAY	26
Nachrichtenverwaltung	26
Ablehnen von eingehenden Telefonanrufen	27
Steuern der Musikwiedergabe	27
Taschenlampe	27

Remote-Auslöser	27
Sprachassistent	28
Hinzufügen von benutzerdefinierten Karten	28

# Erste Schritte

## Schaltflächen und Bildschirmsteuerung

Die Uhr ist mit einem Farb-Touchscreen ausgerüstet, der sehr schnell auf deine Berührungen reagiert und auf dem in verschiedene Richtungen gestrichen werden kann.

### Obere Taste

Vorgang	Funktion	Anmerkungen
Einmal drücken	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zum Aktivieren des Bildschirms der Uhr, wenn diese ausgeschaltet ist.</li><li>• Zum Zugriff auf den Bildschirm mit der App-Liste über den Startbildschirm.</li><li>• Zum Zurückkehren zum Startbildschirm.</li></ul>	-
Gedrückt halten	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zum Einschalten der Uhr, wenn die Uhr ausgeschaltet ist.</li><li>• Zum Zugriff auf den Bildschirm „Neustart“/ „Ausschalten“, wenn die Uhr eingeschaltet ist.</li></ul>	

### Untere Taste


Vorgang	Funktion	Anmerkungen
Einmal drücken	Die Blutdruck-App ist standardmäßig aktiviert. Zum Zugriff auf die festgelegte benutzerdefinierte Funktion.	Bestimmte Ausnahmen, wie Anrufe und Trainings, sind hiervon ausgenommen.
Gedrückt halten	Zum Aktivieren des Sprachassistenten.	Der Sprachassistent wird nur in einigen Ländern/Regionen unterstützt.

### Gesten


Vorgang	Funktion
Tippen	Zum Auswählen und Bestätigen.

Vorgang	Funktion
Einen Bereich auf dem Startbildschirm gedrückt halten	Zum Ändern des Watchface.
Auf dem Startbildschirm nach oben streichen	Zum Anzeigen von Benachrichtigungen.
Auf dem Startbildschirm nach unten streichen	Zum Anzeigen des Kontextmenüs.
Nach links oder rechts streichen	Zum Anzeigen der Funktionskarten der Uhr.
Nach rechts streichen	Zum Zurückkehren zum vorherigen Bildschirm.

### Den Bildschirm aktivieren


- Drücke die obere Taste.
- Hebe oder drehe dein Handgelenk nach innen.
- Streiche auf dem Startbildschirm nach unten, um das Kontextmenü zu öffnen. Aktiviere **Zeit anzeigen**, damit der Bildschirm fünf Minuten lang eingeschaltet bleibt.
-  HarmonyOS/Android-Nutzer können **Zeit anzeigen** auf dem Bildschirm mit den **Geräteeinstellungen** der Huawei Health-App aktivieren oder deaktivieren.
  - iOS-Nutzer können **Zeit anzeigen** auf dem Bildschirm mit den Gerätedetails der Huawei Health-App aktivieren oder deaktivieren.

### Den Bildschirm ausschalten

- Senke dein Handgelenk oder drehe es nach außen oder decke den Ziffernblatt-Bildschirm der Uhr mit deiner Handfläche ab.
- Führe nach dem Aktivieren des Bildschirms durch Drücken der Taste oder Heben des Handgelenks eine Zeit lang keine Bedienschritte aus.
  -  Drücke die obere Taste, um den Bildschirm mit der App-Liste aufzurufen und navigiere zu **Einstellungen > Anzeige > Erweitert**, um die Dauer bis zum Ausschalten des Uhrenbildschirms einzustellen.  
Du kannst den Bildschirm nicht ausschalten, indem du das Standby-Watchface mit deiner Handfläche abdeckst.

## Koppeln und Verbinden mit tragbaren Geräten

Vergewissere dich, dass dein Telefon alle der folgenden Anforderungen erfüllt:

- Lade die neueste Huawei Health App-Version herunter und installiere diese.
- Auf deinem Telefon sind Bluetooth und Standortservices aktiviert und die Huawei Health-App ist berechtigt, auf den Standort deines Telefons zuzugreifen.
  -  Wenn du dein Gerät nach dem Zurücksetzen auf die Werkseinstellungen zum ersten Mal einschaltest oder koppelst, wirst du dazu aufgefordert, vor dem Koppeln eine Sprache auszuwählen.

## Installieren der Huawei Health-App

Lade vor dem Koppeln die Huawei Health-App auf deinem Telefon herunter und installiere sie. Wenn du die Huawei Health-App bereits installiert hast, aktualisiere sie auf die neueste Version.

### • HUAWEI-Telefone

Die Huawei Health-App ist standardmäßig auf deinem Telefon installiert. Wenn du diese App auf deinem Telefon nicht findest, kannst du sie über die AppGallery herunterladen und installieren.

### • Android-Telefone anderer Hersteller als HUAWEI


Wenn du ein HUAWEI-fremdes Android-Telefon verwendest, kannst du die Huawei Health-App auf eine der folgenden Arten herunterladen und installieren:

- Besuche Huawei Health-App herunterladen oder scanne den folgenden QR-Code, um die Huawei Health-App herunterzuladen und zu installieren.



- Suche auf deinem Telefon im App Store nach der **Huawei Health**-App und befolge die Bildschirmanweisungen zum Herunterladen und Installieren der App.
- **iPhones**  
Suche im App-Store nach der **HUAWEI Health**-App und befolge die Bildschirmanweisungen zum Herunterladen und Installieren der App.
- **i** Einzelheiten zur Registrierung einer HUAWEI ID auf einem HUAWEI-fremden Telefon eines Drittanbieters findest du unter Registrieren einer HUAWEI ID.



## Koppeln und Verbinden mit tragbaren Geräten

- **i** Zum Schutz deiner Privatsphäre muss deine Uhr in bestimmten Szenarien (entsprechend der Bildschirmanweisungen) auf ihre Werkseinstellungen zurückgesetzt werden, wenn sie mit einem neuen Telefon verbunden wird. Durch das Zurücksetzen der Uhr auf die Werkseinstellungen werden alle Daten vom Gerät gelöscht. Gehe bei der Durchführung dieses Vorgangs mit Vorsicht vor.
- **Android-Telefone von HUAWEI/anderen Herstellern als HUAWEI**
  - 1 Wähle nach dem Einschalten des Geräts eine **Sprache**. Bluetooth ist standardmäßig zum Koppeln bereit.
  - 2 Lege das Gerät neben dein Telefon, öffne die Huawei Health-App auf deinem Telefon, tippe in der oberen rechten Ecke auf  und tippe anschließend auf **HINZUFÜGEN**.

Dein Telefon sucht automatisch nach verfügbaren Geräten. Wähle das Gerät aus, das du koppeln möchtest, und tippe auf **VERKNÜPFEN**.

- 3 Sobald eine Kopplungsanfrage auf dem Gerätebildschirm angezeigt wird, tippe auf ✓ und befolge die Bildschirmanweisungen, um den Kopplungsvorgang abzuschließen.

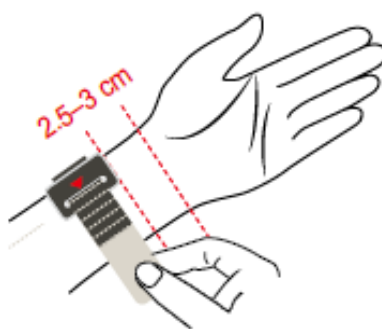
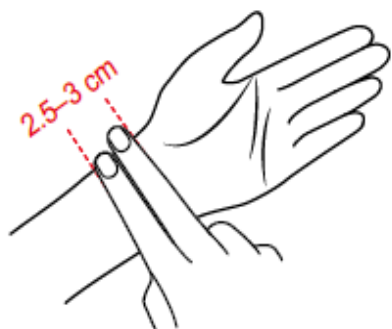
#### • iPhones

- 1 Wähle nach dem Einschalten des Geräts eine **Sprache**. Bluetooth ist standardmäßig zum Koppeln bereit.
- 2 Befolge die Bildschirmanweisungen, um zu **Einstellungen > Bluetooth** zu navigieren und wähle dein Gerät für die Kopplung aus. Sobald auf dem Gerätebildschirm eine Kopplungsanfrage angezeigt wird, tippe auf ✓.
- 3 Du kannst dein Gerät neben dein Telefon legen, die Huawei Health-App auf deinem Telefon öffnen, in der oberen rechten Ecke auf  tippen, auf **HINZUFÜGEN** tippen und anschließend die Bildschirmanweisungen befolgen, um dein Gerät über das Pop-up-Fenster auszuwählen.  
Alternativ kannst du wie folgt vorgehen: Öffne die Huawei Health-App auf deinem Telefon, tippe in der oberen rechten Ecke auf  und tippe anschließend auf **SCANNEN**, um den QR-Code auf deinem Gerät zu scannen. Befolge die Bildschirmanweisungen auf deinem Telefon und tippe auf **Ja > Weiter**.
- 4 Wenn in einem Pop-up-Fenster auf deinem Telefon eine Bluetooth-Kopplung über die Huawei Health-App gefordert wird, tippe auf **Koppeln**. Es wird ein weiteres Pop-up-Fenster angezeigt, in dem du aufgefordert wirst, zuzulassen, dass das Telefon Benachrichtigungen anzeigt. Tippe auf **Zulassen**.
- 5 Warte einige Sekunden, bis die Huawei Health-App eine Nachricht mit dem Hinweis anzeigt, dass die Kopplung erfolgreich war. Tippe auf **Fertig**, um die Kopplung abzuschließen.

## Handgelenkumfang messen und Armband und Airbag auswählen

### Messen deines Handgelenkumfangs und Auswählen eines geeigneten Armbands

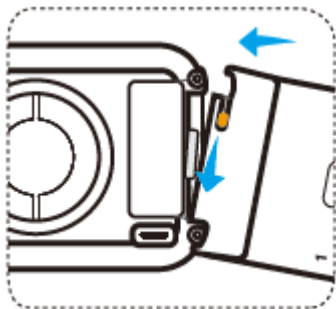
- 1 Lege das Lineal aus dem Lieferumfang der Uhr etwa zwei Fingerbreit vom Anfang deiner Handfläche entfernt auf dein Handgelenk und führe das Ende des Lineals durch die Öffnung am Anfang des Lineals.
- 2 Ziehe das Lineal durch die Öffnung, bis es deinen Arm berührt. Ziehe es jedoch nicht zu fest an. Kennzeichne die vom Pfeil angegebene Position.



**3** Wähle das Armband und den Airbag basierend auf dem Skalenwert aus.

### Austauschen des Armbands und Airbags gegen ein Armband und einen Airbag in passender Größe

- 1** Öffne die Riemenschnalle und die obere und untere Schnalle des Airbags.
- 2** Drücke den Knopf der Abdeckung und ziehe den Airbag nach oben, um die Abdeckung des Airbags vom Uhrengehäuse zu trennen.
- 3** Drücke den Hebel nach innen und ziehe das Band heraus.
- 4** Richte eine Seite des Bands, das angebracht werden soll, auf das Uhrengehäuse aus, drücke den Hebel nach innen und befestige das Band.



**5** Richte den Airbag an der Luftdüse aus und drücke auf die Airbag-Abdeckung.

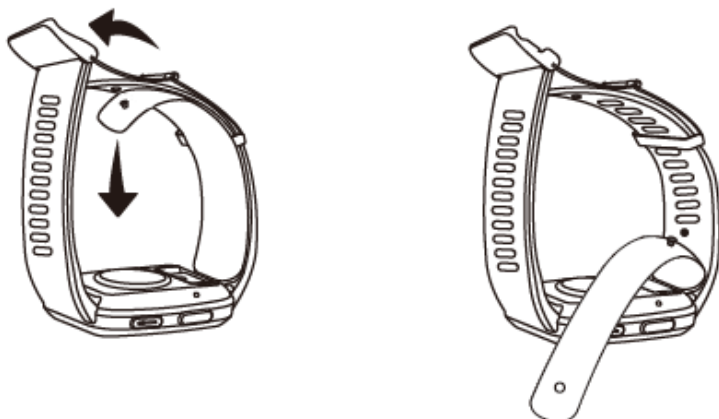
**6** Richte das Ende des Armbands an der Schnalle aus und stecke das Armband in die Schnalle.



**7** Stelle den Umfang des Armbands ein und befestige die Airbag-Schnalle.

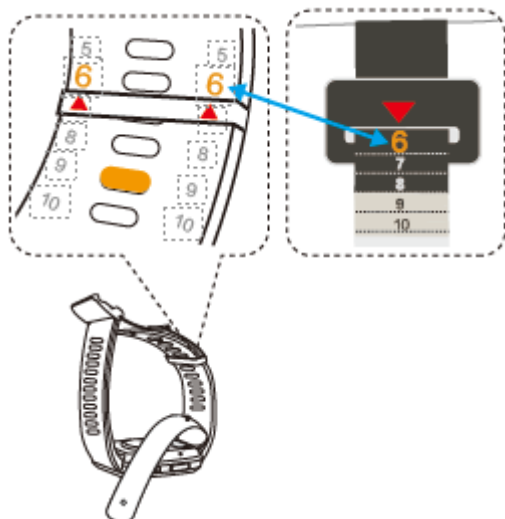
### Anpassen des Armbands an den Umfang deines Handgelenks

**1** Öffne die Schnalle der Uhr und des Airbags.





- 2** Wähle die Größe des Armbands basierend auf der Messung aus und schließe anschließend die Riemenschnalle.

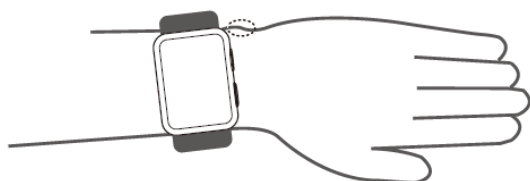


- 3** Schließe die Airbag-Schnalle, um das Anpassen des Armbands abzuschließen.

## Tragen der Uhr

Platziere das Uhregehäuse zur Gewährleistung genauer Messergebnisse mittig auf deinem Handgelenkrücken. Die Kante des Uhregehäuses sollte unterhalb der Wurzel des Processus Styloideus Ulnae liegen und nicht auf die Wurzel des Processus Styloideus drücken oder sich zu weit von dieser entfernt befinden. Die Mitte des Watchface sollte sich etwa zwei Fingerbreit von der Handfläche entfernt auf deinem Handgelenk befinden.

Befestige keinen Schutz an der Rückseite deiner Uhr. Die Unterseite deiner Uhr enthält einen Sensor, der deinen Körper erkennen kann. Wenn der Sensor blockiert wird, schlägt die Erkennung möglicherweise fehl oder ist falsch, wodurch die Messungen von Herzfrequenz, EKG, Sauerstoff im Blut und Schlafdaten beeinträchtigt werden.



## Einstellen der Uhrzeit und der Sprache

Nachdem du Daten zwischen deinem Gerät und Telefon/Tablet synchronisiert hast, wird auch die Systemsprache mit deinem Gerät synchronisiert.

Wenn du Sprache, Region oder Uhrzeit auf deinem Telefon/Tablet änderst, werden die Änderungen automatisch mit dem Gerät synchronisiert, solange das Gerät über Bluetooth mit deinem Telefon/Tablet verbunden ist.


## Einstellen des AOD-Watchface

Nach dem Aktivieren der Funktion Immer ein (AOD) wird das aktuelle Watchface angezeigt, wenn du dein Handgelenk anhebst, falls das Haupt-Watchface über kein integriertes AOD-Watchface verfügt.

### Einstellen des AOD

- 1 Navigiere in der App-Liste zu **Einstellungen > Watchface** oder **Einstellungen > Watchface und Start** und aktiviere **AOD**.
- 2 Navigiere zu **AOD-Stil > Standardstil** und wähle deinen bevorzugten Stil. Anschließend wird der Stil angezeigt, wenn das Haupt-Watchface über kein integriertes AOD-Watchface verfügt und du dein Handgelenk hebst.

## Konfigurieren von Galerie-Watchfaces

-  Aktualisiere vor der Verwendung dieser Funktion die Huawei Health-App und dein Gerät auf die neuesten Versionen.

### Auswählen von Galerie-Watchfaces

1. Öffne die Huawei Health-App, tippe auf **Geräte** und dann auf den Namen deines Geräts und navigiere zu **Watchfaces > Mehr > Eigene > Auf der Uhr > Galerie**, um auf den Bildschirm mit den Galerieeinstellungen zuzugreifen.
2. Tippe auf **+** und wähle entweder **Kamera** oder **Galerie** als Methode zum Hochladen eines Bildes.
3. Tippe auf **✓** in der oberen rechten Ecke und dann tippe auf **Speichern**. Deine Uhr zeigt das ausgewählte Bild anschließend als Watchface an.

### Weitere Einstellungen

Auf dem Bildschirm mit den Galerieeinstellungen:

- Tippe auf **Stil, Position**, um den Stil und die Position für die Anzeige von Datum und Uhrzeit sowie Funktionen auf Galerie-Watchfaces festzulegen.
- Tippe auf das Kreuzsymbol in der oberen rechten Ecke eines ausgewählten Fotos, um es zu löschen.

## Sperrern oder Entsperren

Zum Schutz deiner Privatsphäre kannst du eine PIN auf dem Gerät festlegen. Nachdem du eine PIN festgelegt und „Automatisch sperren“ aktiviert hast, musst du die PIN eingeben, um das Gerät zu entsperren und den Startbildschirm aufzurufen.

### Einstellen einer PIN

- 1 Lege eine PIN fest.

Streiche auf dem Startbildschirm des Geräts nach unten, navigiere zu **Einstellungen** > **PIN** > **PIN aktivieren** und befolge die Bildschirmanweisungen zum Festlegen einer PIN.

## 2 Aktiviere „Automatisch sperren“.

Streiche auf dem Startbildschirm des Geräts nach unten, navigiere zu **Einstellungen** > **PIN** und aktiviere **Automatisch sperren**.

 Wenn du die PIN vergisst, musst du das Gerät auf die Werkseinstellungen zurücksetzen.

## Ändern des PIN

Streiche auf dem Startbildschirm des Geräts nach unten, navigiere zu **Einstellungen** > **PIN** > **PIN ändern** und befolge die Bildschirmanweisungen zum Ändern der PIN.


## Deaktivieren der PIN

Streiche auf dem Startbildschirm des Geräts nach unten, navigiere zu **Einstellungen** > **PIN** > **PIN deaktivieren** und befolge die Bildschirmanweisungen zum Deaktivieren der PIN.

## PIN vergessen

Wenn du die PIN vergessen hast, setze das Gerät auf seine Werkseinstellungen zurück und versuche es erneut.

- Methode 1: Öffne die Huawei Health-App, tippe auf **Geräte** und tippe auf den Namen deines Geräts. Wähle dann **Zurücksetzen**.
- Methode 2: Wenn du zum achten Mal ein falsches Passwort eingibst, wird **Passwort vergessen** angezeigt. Anschließend kannst du darauf tippen und den Bildschirmanweisungen folgen, um das Gerät auf seine Werkseinstellungen zurückzusetzen.

 Beim Zurücksetzen deines Geräts auf die Werkseinstellungen werden alle Daten gelöscht. Gehe also bitte mit Vorsicht vor, wenn du diesen Vorgang ausführst.

# Anpassen der Funktion der unteren Taste

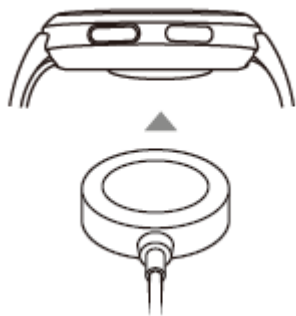
1 Drücke die obere Taste, um die App-Liste zu öffnen, und navigiere dann zu **Einstellungen** > **Untere Taste**.

2 Wähle eine App aus und passe die Funktion der unteren Taste an. Nachdem du die Funktion angepasst hast, kehre zum Startbildschirm zurück und drücke die untere Taste, um die aktuelle App zu öffnen.

# Aufladen

## Aufladen

- 1 Schließe die Ladeschale an das Netzteil an und verbinde dann das Netzteil mit einer Stromversorgung.
- 2 Lege die Uhr auf die Ladeschale und richte die Metallkontakte der Uhr an denen der Ladeschale aus, bis ein Ladesymbol auf dem Bildschirm der Uhr erscheint.



**3** Entferne die Uhr und trenne das Netzteil, nachdem die Uhr voll aufgeladen wurde und das Ladesymbol 100 % anzeigt.

- i** • Dir wird geraten, zum Aufladen deiner Uhr ein Huawei-Ladegerät oder ein Huawei-fremdes Ladegerät zu verwenden, das den entsprechenden regionalen oder nationalen Gesetzen und Vorschriften sowie den regionalen und internationalen Sicherheitsstandards entspricht. Andere Ladegeräte und Power Banks, die nicht den jeweiligen Sicherheitsstandards entsprechen, können Probleme wie langsames Aufladen und Überhitzung verursachen. Sei vorsichtig, wenn du diese verwendest. Es wird empfohlen, ein Huawei-Netzteil von einer offiziellen Huawei-Verkaufsstelle zu erwerben.
- Halte den Ladeanschluss trocken und sauber, um Kurzschlüsse oder andere Risiken zu vermeiden.
- Die Ladeschale neigt dazu, Metallgegenstände anzuziehen, da sie magnetisch ist. Daher ist es notwendig, die Ladeschale vor der Verwendung zu überprüfen und zu reinigen. Setze die Ladeschale nicht über einen längeren Zeitraum hohen Temperaturen aus, da dies zur Entmagnetisierung der Ladeschale oder zu anderen Ausnahmen führen kann.

## Überprüfen des Akkustands

**Methode 1:** Streiche auf dem Startbildschirm von oben nach unten, um den Akkustand zu prüfen.

**Methode 2:** Schließe deine Uhr an eine Stromversorgung an und prüfe den Akkustand auf dem Ladebildschirm.

**Methode 3:** Prüfe den Akkustand auf einem Watchface, das den Akkustand anzeigt.

**Methode 4:** Verbinde deine Uhr mit der Huawei Health-App, öffne die Huawei Health-App, tippe auf **Geräte** und dann auf deinen Namen. Anschließend kannst du den Akkustand auf dem Bildschirm mit den Gerätedetails prüfen.

## Vorlage aktualisieren

Methode 1: Öffne die Huawei Health-App, tippe auf **Geräte** und auf den Namen deines Geräts. Wähle dann **Firmware-Aktualisierung**. Dein Telefon sucht dann nach verfügbaren Aktualisierungen. Befolge die Bildschirmanweisungen, um die Aktualisierung abzuschließen.

Methode 2: Navigiere zu **Einstellungen > System & Aktualisierungen > Aktualisieren** und tippe auf **Aktualisieren**. Befolge die Bildschirmanweisungen, um die Aktualisierung abzuschließen.

## Einschalten, Ausschalten und Neu starten deiner Uhr

### Einschalten

- Halte die obere Taste gedrückt.
- Lade das Gerät auf.

### Ausschalten

- Halte die obere Taste gedrückt und tippe dann auf **Ausschalten**.
- Drücke die obere Taste und navigiere zu **Einstellungen > System > Ausschalten** oder **Einstellungen > System & Aktualisierungen > Ausschalten**.

### Neu starten

- Halte die obere Taste gedrückt und tippe dann auf **Neu starten**.
- Drücke die obere Taste und navigiere zu **Einstellungen > System > Neustarten** oder **Einstellungen > System & Aktualisierungen > Neustarten**.

# Verwaltung des Blutdrucks

## 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.

## Messen des Blutdrucks

Die Funktion zum Messen des Blutdrucks hilft dir dabei, deine Gesundheit besser im Blick zu haben.

-  Dieses Produkt kann als Referenz in der klinischen Praxis verwendet werden, aber die Messergebnisse dürfen nicht als Grundlage für Diagnosen dienen.
- Wenn du dich während einer Messung unwohl fühlst, weil sich der Airbag übermäßig aufbläst oder aus anderen Gründen, unterbreche die Messung umgehend, damit der Airbag Luft ablässt, oder löse das Armband.
- Um Verletzungen an deinem Arm zu verhindern, solltest du das Gerät nicht zu lange im aufgepumpten Zustand tragen.

### Vorsichtsmaßnahmen

- Wenn du dich während einer Messung unwohl fühlst, weil sich der Airbag übermäßig aufbläst oder aus anderen Gründen, unterbreche die Messung umgehend, damit der Airbag Luft ablässt, oder löse das Armband.
- Löse dein Armband, wenn der Luftdruck auf mehr als 300 mmHg (40 kPA) ansteigt, die Luft aber nicht automatisch abgelassen wird.
- Um die Genauigkeit der Messergebnisse zu gewährleisten, müssen die folgenden Anforderungen erfüllt sein:

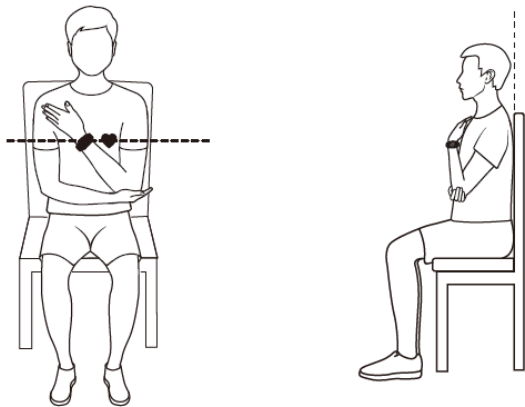
- Die Größe von Airbag und Armband ist geeignet, du trägst das Gerät auf die richtige Art und deine Haltung während der Messung ist korrekt. Weitere Informationen findest du in der *Trageanleitung*.
- Miss deinen Blutdruck täglich im selben Zeitraum. Die Messergebnisse können je nach Tageszeit variieren.
- 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 im Stehen oder Liegen durch.
- 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 oder länger aus, bevor du die nächste Messung durchführst. In dieser Zeit kehren deine Arterien in den Zustand zurück, den sie vor der Blutdruckmessung hatten.

## Messen des Blutdrucks

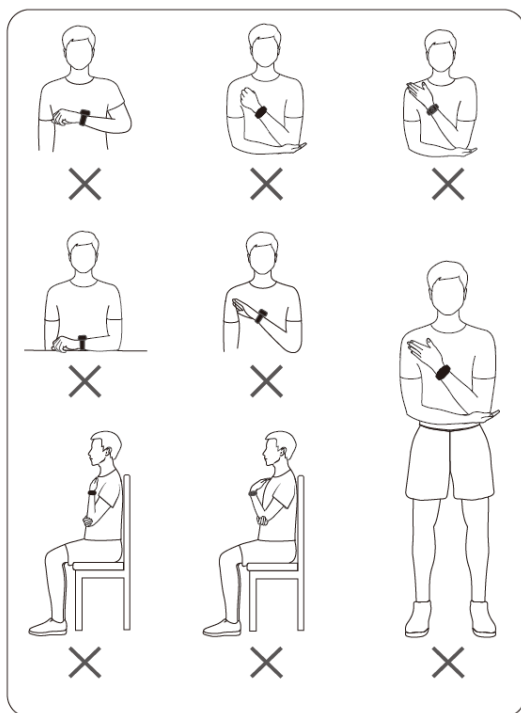
- 1** Stelle sicher, dass du dein Gerät richtig trägst. (Du kannst vor der ersten Messung den QR-Code am Gerät scannen, um dir die Anleitung anzusehen.)
- 2** Drücke die obere Taste und wähle **Blutdruck** aus der App-Liste aus. Wenn du zum ersten Mal eine Messung vornimmst, tippe auf **Weiter**.  
Du kannst festlegen, dass bei Drücken der unteren Taste standardmäßig der Bildschirm „Blutdruckmessung“ aufgerufen wird.
- 3** Wähle auf dem Bildschirm mit den Einstellungen für den Handgelenkumfang einen Bereich aus und tippe auf **Weiter > Weiter**.
- 4** Vergewissere dich, dass du den Arm, der gemessen wird, ruhig hältst (dein Arm ist dabei abgewinkelt und deine Handfläche zeigt zu deiner Brust). Deine Handfläche sollte auf natürliche Weise entspannt und nicht zusammengedrückt sein. Halte den Ellbogen des Arms mit deiner anderen Hand und halte das Gerät auf der Höhe deines Herzens.



# Haltung während der Messung



## Falsche Körperhaltung bei der Blutdruckmessung



- 5** Tippe auf **Messen** auf dem Bildschirm „Messung“, um eine Messung zu starten. Nach Abschluss der Messung wird das Messergebnis angezeigt. Du kannst auch zweimal auf die untere Taste drücken, um eine Messung zu starten.
- Bei der Messung ist ein Fehler aufgetreten.

**Tabelle 2-1** Ungenaue Messergebnisse

<b>Fehlerszenarien</b>	<b>Symbol</b>	<b>Mögliche Ursachen</b>	<b>Lösung</b>
Messung wird nicht in der Standardhaltung durchgeführt		Deine Haltung hat nicht der Standardhaltung für Messungen entsprochen und deine Uhr befand sich nicht auf der Höhe deines Herzens.	Führe die Messung in der Standardhaltung für Messungen durch, wie in den Abbildungen dargestellt.
Die Messung wurde durchgeführt, während du dich bewegst hast.		Die Messung wurde in einer Umgebung durchgeführt, in der du dich fortbewegst hast, zum Beispiel in einem Fahrzeug oder Aufzug.	Verwende dieses Produkt nicht zum Messen des Blutdrucks, wenn du dich in einer Umgebung befindest, in der du dich fortbewegst.
Messung nach dem Sport		Du hast vor der Messung moderaten bis sehr intensiven Sport gemacht.	Ruhe dich nach dem Sport für mindestens eine halbe Stunde aus und miss anschließend deinen Blutdruck.

**Tabelle 2-2** Fehlerbenachrichtigungen während einer Messung

<b>Fehlerszenarien</b>	<b>Mögliche Ursachen</b>	<b>Lösung</b>
Schlechte Signale	Die Uhr war während der Messung gegen deine Brust gedrückt, dein Körper hat sich bewegt oder du hast tief geatmet.	Vermeide es, während der Messung die Uhr gegen deine Brust zu drücken, halte deinen Körper stabil und atme gleichmäßig.
Kein Stillhalten	Du hast während der Messung deine Arme oder Finger bewegt oder gesprochen.	Halte still. Sprich nicht und bewege deine Arme oder Finger nicht.

Fehlerszenarien	Mögliche Ursachen	Lösung
Unregelmäßiger Herzschlag	Während der Messung wurden unregelmäßige Herzschläge erkannt.	Mach eine Pause von ein bis zwei Minuten und führe die Messung erneut durch. Wenn das Problem mehrfach auftritt, suche einen Arzt auf.
Fehler beim Aufpumpen des Airbags	Der Airbag wurde unsachgemäß angebracht oder beschädigt.	Prüfe den Airbag und vergewissere dich, dass er korrekt angebracht wurde. Überprüfe, ob der Airbag beschädigt ist. Wenn ja, tausche den Airbag zeitnah aus.
Falsch getragen	Du hast die Uhr während der Messung nicht richtig getragen.	Trage deine Uhr richtig, so wie es die Anweisungen vorgeben.
Niedriger Akkustand	Der Akkustand deiner Uhr ist zu niedrig.	Lade deine Uhr auf, um sicherzustellen, dass der Akkustand ausreichend ist.
Kein Airbag	Es befindet sich kein Airbag in der Uhr.	Bringe einen geeigneten Airbag und ein geeignetes Armband basierend auf deinem Handgelenkumfang an.
Nicht geeigneter Airbag	Der angebrachte Airbag entspricht nicht dem festgelegten Handgelenkumfang: Der Airbag ist nicht richtig angebracht oder der Handgelenkumfang wurde in der Blutdruck-App falsch eingestellt.	Miss den Umfang deines Handgelenks wie in der Schnellstartanleitung angewiesen, bringe ein geeignetes Armband und einen geeigneten Airbag entsprechend an und navigiere zu <b>Blutdruck &gt; Einstellungen &gt; Handgelenkumfang</b> , um den richtigen Handgelenkumfang auszuwählen.
Anormales Aufpumpen	Die Luft im Airbag wurde nach Abschluss der Messung langsam abgelassen.	Ziehe deine Uhr umgehend aus und reinige den Luftein- und -auslass basierend auf der <b>Lösung für die Handhabung eines langsamen Ablassens von Luft</b> .

Fehlerszenarien	Mögliche Ursachen	Lösung
Das Aufpumpen dauert lange	Das Ablassen der Luft während der Messung hat sehr lange gedauert.	Ziehe deine Uhr umgehend aus, warte, bis die Luft vollständig aus dem Airbag abgelassen wurde, und starte erneut eine Messung. Wenn der Fehler mehrfach auftritt, wende dich für eine Reparatur an ein Service-Center.
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 eines langsamen Ablassens von Luft:  
Führe die folgenden Schritte aus, um den Luftein- und -auslass zu reinigen. Wenn das Problem weiterhin besteht, wende dich für die Reparatur an ein Service-Center.
  - a** Entferne das kurze Armband (einschließlich der Schnalle) und behalte das lange Armband und den Airbag. Lass die untere Abdeckung nach oben zeigen und falte das lange Armband und den Airbag in deiner Hand auseinander.
  - b** Tauche ein Wattestäbchen in eine geeignete Menge Reinigungsmittel und Wasser. Wische mit dem Wattestäbchen 20 mal langsam am Luftfilter entlang der kürzeren Seite des Uhrengehäuses vor und zurück, bis der Luftfilter sauber ist. Übe nicht zu viel Kraft aus, anderenfalls kann der Luftfilter abfallen.
  - c** Wische das lange Armband und den Airbag trocken und lege sie für eine halbe Stunde beiseite.

## Verwalten des Blutdrucks

- 1** Tippe auf dem Startbildschirm der Huawei Health-App auf die Karte **Blutdruck**. Wenn keine Blutdruckkarte vorhanden ist, tippe auf **BEARBEITEN**, um eine hinzuzufügen.
- 2** Tippe auf **Plan für Blutdruck-Management > Messen** und befolge die Bildschirmanweisungen zum Eingeben grundlegender Informationen und nimm an dem Plan teil.

## Weitere Einstellungen

Streiche auf dem Bildschirm mit den Messergebnissen nach oben.

- Du kannst auf **Messdatensätze** tippen, um historische Messdatensätze anzuzeigen.
- Tippe auf **Einstellungen**, um deinen Handgelenkumfang, die Einheit und andere Informationen festzulegen.
- Tippe auf **Gastmessung**, um den Modus „Gastmessung“ aufzurufen.

# Gesundheitsfürsorge

## EKG


Ein Elektrokardiogramm (EKG) ist eine grafische Aufzeichnung der elektrischen Aktivitäten deines Herzens. EKGs geben Aufschluss über deinen Herzrhythmus und können helfen, unregelmäßige Herzschläge zu erkennen und mögliche Gesundheitsrisiken frühzeitig zu erkennen.

 Derzeit wird diese Funktion nur in einigen Ländern und Regionen unterstützt.

### Bevor du beginnst

- Diese Funktion sollte nicht von Personen unter 18 Jahren genutzt werden.
- Personen mit Herzschrittmachern oder anderen implantierten Geräten wird empfohlen, diese Funktion nicht zu nutzen.
- Wenn du dich in einer Umgebung mit einem starken elektromagnetischen Feld aufhältst, wird die Qualität der EKG-Wellenformen stark beeinträchtigt. Starte keine Messung, wenn du dich in einer solchen Umgebung befindest.
- Die Funktion ist nicht in der Lage, Blutgerinnsel, Schlaganfälle, Herzversagen oder andere Arten von Herzrhythmusstörungen zu erkennen.
- Diese Funktion ist nicht in der Lage, Herzinfarkte und damit verbundene Komplikationen zu erkennen. Bitte suche rechtzeitig einen Arzt auf, wenn du Schmerzen, ein Engegefühl oder Druck in der Brust spürst oder andere Symptome bemerkst.

### Vorbereitungen für die Messung

 Um diese Funktion zu nutzen, lade die neueste Version der Huawei Health-App aus der HUAWEI AppGallery herunter und installiere sie, oder aktualisiere die Huawei Health-App auf die neueste Version.

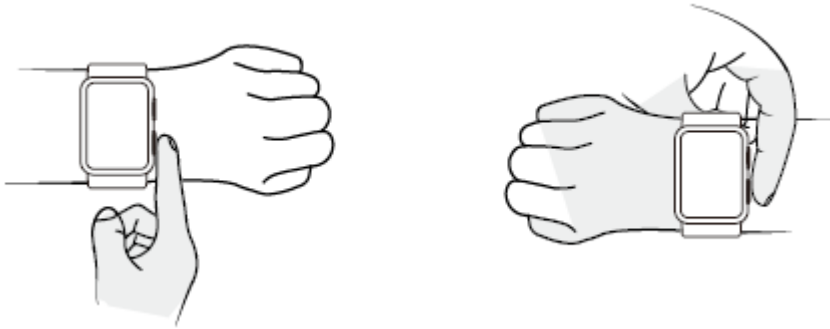
- 1** Registrierung und Anmeldung: Wenn du dich zum ersten Mal bei der Huawei Health-App anmeldest, befolge die Bildschirmanweisungen, um dich zu registrieren, und gib dann deinen Kononamen und dein Passwort ein, um dich anzumelden.
- 2** Verbindung zu deinem Gerät herstellen: Nachdem du dich in der Huawei Health-App angemeldet hast, befolge die Anweisungen, um dein Gerät mit der App zu koppeln.
- 3** Aktivieren der App: Wenn du **EKG** zum ersten Mal verwendest, navigiere in der Huawei Health-App zu **Gesundheit** > **Herz** > **EKG** und befolge die Bildschirmanweisungen, um die EKG-App zu aktivieren.

### Messen deines EKGs

- 1** Trage das Gerät richtig am Handgelenk und wähle **EKG** aus der App-Liste. Wenn du die Funktion zum ersten Mal verwendest, wähle die Hand aus, an der du das Gerät trägst.
- 2** Lege deinen Arm flach auf den Tisch oder deinen Schoß und entspanne deinen Arm und deine Finger.

**3** Lege einen Finger deiner freien Hand auf die Elektrode (untere Taste) deiner Uhr, um eine Messung zu starten.

- i** • Halte dich während der Messung ruhig und atme gleichmäßig und konstant. Sprich nicht und nehme den Fingern nicht von der Elektrode ab. Achte auf einen guten Kontakt mit der Elektrode, um übermäßiges Drücken oder unzureichenden Kontakt zu vermeiden.
- Trockene Haut kann die Qualität der Messung beeinträchtigen. Wenn du merkst, dass dein Finger trocken ist, feuchte ihn mit etwas Wasser ab, um die Leitfähigkeit zu verbessern.




**4** Nach Abschluss der Messung wird das Messergebnis auf dem Bildschirm des Geräts angezeigt. Öffne für Details die Huawei Health-App und navigiere zu **Health > Herz > EKG**.

- i** • Bitte wende dich wegen des Messergebnisses an medizinisches Fachpersonal. Interpretiere das Ergebnis nicht selbst und ergreife keine Behandlungsmaßnahmen.
- Wenn das Symbol **Sinusrhythmus** angezeigt wird, kann das bedeuten, dass keine Herzrhythmusstörungen oder andere Gesundheitsprobleme erkannt wurden. Wenn du Veränderungen in deinem Gesundheitszustand feststellst, wende dich umgehend an medizinisches Fachpersonal.
- Wenn das Messergebnis -- lautet, hat sich möglicherweise dein Finger bewegt, die Haut ist zu trocken oder die Anzahl der Herzschläge pro Minute liegt nicht zwischen 50 und 110. In diesem Fall wird empfohlen, erneut zu messen. Wenn du dich unwohl fühlst, suche bitte rechtzeitig einen Arzt auf.

## Messen von SpO2

- i** • Um die Funktion zu nutzen, aktualisiere dein tragbares Gerät und die Huawei Health-App auf die neuesten Versionen.
- Trage die Uhr ordnungsgemäß und stelle sicher, dass das Armband fixiert ist, um die Genauigkeit der SpO2-Messung zu gewährleisten. Stelle sicher, dass das Überwachungsmodul direkten und freien Kontakt mit deiner Haut hat.

## Einzelne SpO2-Messung

- 1 Achte auf einen korrekten Sitz der Uhr und halte deinen Arm still.
  - 2 Drücke auf dem Startbildschirm die obere Taste, streiche über den Bildschirm und tippe auf **SpO2**.
  - 3 Bei einigen Produkten musst du auf **Messen** tippen. Das tatsächliche Produkt hat Vorrang.
  - 4 Halte deinen Körper während der SpO2-Messung ruhig.
-  Die Messung wird unterbrochen, wenn du auf dem Bildschirm der Uhr nach rechts streichst, ein Training über die Huawei Health-App startest oder eine Benachrichtigung über einen eingehenden Anruf oder Alarm empfängst.
  - Die angezeigten Daten dienen nur als Referenz und sind nicht für den medizinischen Gebrauch bestimmt. Suche so schnell wie möglich einen Arzt auf, wenn du dich unwohl fühlst.
  - Die Uhr misst während der SpO2-Messung außerdem deine Herzfrequenz.
  - Diese Messung kann auch durch einige äußere Faktoren wie geringe Durchblutung, Tätowierungen, dichtes Körperhaar auf dem Arm, dunkle Hautfarbe, Senken oder Bewegungen des Arms oder niedrige Umgebungstemperaturen beeinflusst werden.

## Automatische SpO2-Messungen

- 1 Öffne die Huawei Health-App, tippe auf **Geräte** und dann auf deinen Gerätenamen, tippe auf **Gesundheitsüberwachung** und aktiviere **Automatische SpO2-Messung**. Das Gerät misst deinen SpO2 dann automatisch und zeichnet ihn auf, wenn es erkennt, dass du dich im Ruhezustand befindest.
- 2 Tippe auf **Warnung über niedrigen SpO2-Wert**, um die untere Grenze deines SpO2 einzustellen, damit du einen Alarm erhältst, wenn du nicht schläfst.

## Schlafüberwachung

Stelle sicher, dass du dein Gerät richtig trägst. Das Gerät zeichnet die Dauer deines Schlafs automatisch auf und erkennt, ob du dich im Tiefschlaf, Leichtschlaf oder Wachzustand befindest.

### Aufzeichnen von Schlafdaten auf deinem tragbaren Gerät

- Öffne die Huawei Health-App, tippe auf **Geräte** und dann auf den Namen deines Geräts, navigiere zu **Gesundheitsüberwachung > HUAWEI TruSleep™** und aktiviere **HUAWEI TruSleep™**. Wenn diese Funktion aktiviert ist, kann das Gerät genau erkennen, wann du einschläfst, wann du aufwachst und ob du dich in einem Tiefschlaf, einem leichten Schlaf oder im REM-Schlaf befindest. Die App kann dir dann eine Analyse der Schlafqualität zur Verfügung stellen. Sie hilft dir, deine Schlafmuster zu verstehen, und gibt dir Vorschläge zur Verbesserung deiner Schlafqualität.


- Wenn **HUAWEI TruSleep™** nicht aktiviert wurde, wird dein Gerät deinen Schlaf mit der normalen Methode verfolgen. Wenn du dein Gerät beim Schlafen trägst, erkennt es deine Schlafphasen und zeichnet die Zeit auf, zu der du einschläfst, aufwachst und in die einzelnen Schlafphasen eintrittst oder sie verlässt. Die Daten werden dann mit der Huawei Health-App synchronisiert.

### Anzeigen deiner Schlafdaten

Tippe auf die Karte **Schlaf** auf dem Bildschirm **Gesundheit** in der Huawei Health-App, um deine täglichen, wöchentlichen, monatlichen und jährlichen Schlafdaten anzuzeigen.

## Messen deiner Hauttemperatur

Die Messungen der Hauttemperatur erfolgen hauptsächlich zur Überwachung der Veränderungen der Hauttemperatur am Handgelenk nach dem Training. Nachdem du eine kontinuierliche Hauttemperaturmessung aktiviert hast, wird deine Hauttemperatur kontinuierlich gemessen und eine Messkurve erstellt.

-  Bei dem Produkt handelt es sich nicht um ein Medizinprodukt. Die Temperaturmessungen erfolgen hauptsächlich zur Überwachung der Veränderungen der Hauttemperatur am Handgelenk von gesunden Personen über 18 Jahren während und nach dem Training. Die Ergebnisse dienen nur als Referenz und dürfen nicht als Grundlage für eine medizinische Diagnose oder Behandlung verwendet werden.
- Trage das Gerät während der Messung für mehr als 10 Minuten relativ eng anliegend und halte dich in einer entspannten Umgebung bei Raumtemperatur (ca. 25 °C) auf. Achte darauf, dass sich keine Wasserflecken oder Alkohol auf deinem Handgelenk befinden. Starte keine Messung in einer Umgebung mit direkter Sonneneinstrahlung, Wind oder Kälte-/Wärmequellen.
- Warte nach dem Training, dem Duschen oder dem Wechsel zwischen Außen- und Innenbereich 30 Minuten, bevor du eine Messung startest.

### Einzelmessung

Navigiere in der App-Liste der Uhr zu **Hauttemperatur** > **Messen**, um die Messung deiner Temperatur zu starten.

### Kontinuierliche Messung

- 1 Öffne die Huawei Health-App, tippe auf **Geräte** und dann auf den Namen des Geräts, navigiere zu **Gesundheitsüberwachung** und aktiviere **Kontinuierliche Hauttemperaturmessung**.
- 2 Tippe in der App-Liste der Uhr auf **Hauttemperatur**, um die Messkurve zu betrachten.



## Healthy Living

Die Huawei Health-App bietet Healthy Living, um dir zu helfen, gesunde Lebensgewohnheiten zu entwickeln und ein gesundes neues Leben zu genießen.


- i • Aufgrund der unterschiedlichen physischen Konstitution jeder einzelnen Person treffen die Gesundheitsvorschläge von Healthy Living, insbesondere diejenigen bezüglich der physischen Aktivität, möglicherweise nicht auf alle Nutzer zu und der gewünschte Effekt kann ggf. nicht erzielt werden. Wenn du dich während deiner Aktivitäten oder deines Trainings unwohl fühlst, solltest du eine Pause einlegen oder zeitnah einen Arzt aufsuchen.
- Die Gesundheitsempfehlungen in Healthy Living dienen nur als Referenz. Du bist verantwortlich für alle Risiken, Schäden und Verbindlichkeiten, die sich aus der Teilnahme an allen Aktivitäten oder jedem Sport ergeben.

### Aktivieren von Healthy Living

- 1** Öffne die Huawei Health-App, navigiere zu **Health > BEARBEITEN** und füge die Karte **Healthy Living** hinzu.
- 2** Tippe auf die Karte **Healthy Living** und befolge die Bildschirmanweisungen, um dem **Nutzerhinweis** zuzustimmen.

### Check-in-Aufgaben auswählen und Ziele setzen


Check-in-Aufgaben werden in grundlegende Check-in-Aufgaben und optionale Check-in-Aufgaben unterteilt. Du kannst optionale Check-in-Aufgaben hinzufügen, die deinen Bedürfnissen entsprechen.

Tippe auf dem Healthy Living-Bildschirm auf  in der oberen rechten Ecke, wähle **Gesundheitsplan** aus, wähle eine Check-in-Aufgabe aus und tippe auf **Zieleinstellungen** auf der Aufgabenkarte, um dein tägliches Ziel festzulegen.


### Anzeigen des Erledigungsstatus der Aufgabe

- Rufe die App-Liste auf und wähle **Healthy Living** aus, um den Erledigungsstatus einer spezifischen Aufgabe anzuzeigen.
- Öffne die Huawei Health-App und tippe auf die Karte **Healthy Living** auf dem Bildschirm **Health**, um den Erledigungsstatus der Aufgabe anzuzeigen.

### Erinnerungen


- 1** Tippe auf dem Bildschirm **Healthy Living** in der oberen rechten Ecke auf  und navigiere zu **Gesundheitsplan**.
- 2** Auf dem Bildschirm **Gesundheitsplan** kannst du allgemeine Erinnerungen oder Erinnerungen für Check-in-Aufgaben einstellen. Das heißt, du kannst den Schalter für die **Erinnerungen zu Wochenberichten auf der Uhr** einschalten oder den **Erinnerungen**-Schalter für eine spezifische Aufgabe, zum Beispiel das Aktivieren von **Erinnerungen für Atmung**.

## Wochenbericht und Freigabe

Anzeigen eines wöchentlichen Berichts: Tippe auf dem Bildschirm **Healthy Living** in der oberen rechten Ecke auf  und wähle **Wochenbericht** aus, um die Berichtsdetails anzuzeigen.


Teilen: Tippe auf dem Bildschirm **Healthy Living** auf das Teilen-Symbol in der oberen rechten Ecke, um es zu teilen oder auf deinem Gerät zu speichern.

## Deaktivieren von Healthy Living

Tippe auf dem Bildschirm **Healthy Living** in der oberen rechten Ecke auf  und navigiere zu **Info > Deaktivieren**. Sobald **Healthy Living** deaktiviert ist, werden alle Daten der Ziele gelöscht.

# Starten eines Trainings

## Starten eines Trainings auf deiner Uhr

- 1 Öffne die App-Liste deiner Uhr und tippe auf **Training**.
- 2 Wähle das Training, das du absolvieren möchtest, oder deinen bevorzugten Golfkurs aus. Streiche alternativ auf dem Bildschirm nach oben und tippe auf **Benutzerdefiniert**, um andere Trainingsmodi hinzuzufügen.
- 3 Tippe zum Starten einer Trainingseinheit auf das Startsymbol. (Vergewissere dich, dass die GPS-Ortung funktioniert, bevor du ein Outdoor-Training startest.)
- 4 Um eine Trainingseinheit zu beenden, drücke die obere Taste und tippe auf das Stopp-Symbol, oder halte die untere Taste gedrückt.
  -  • Drücke bei Geräten, die Sprach-Broadcasts unterstützen, die obere Taste, um das Training anzuhalten und dann die Lautstärke während des Trainings anzupassen.
  - Streiche auf dem Bildschirm nach links oder rechts, um zwischen Musik, Sonnenaufgang/Sonnenuntergang und anderen Bildschirmen zu wechseln.

## Starten eines Trainings in der Huawei Health-App

 Diese Funktion ist in der Health-App auf Tablets nicht verfügbar.

Um ein Training mit der Huawei Health-App zu starten, bringe dein Telefon und deine Uhr nahe zueinander, um sicherzustellen, dass sie verbunden sind.

- 1 Öffne die Huawei Health-App, tippe auf **Training**, wähle einen Trainings-Modus und tippe auf das Startsymbol, um ein Training zu starten.
- 2 Sobald du ein Training gestartet hast, wird deine Uhr deine Herzfrequenz, Geschwindigkeit und Zeit während des Trainings synchronisieren und anzeigen. Deine Trainingsdaten, wie z. B. die Trainingszeit, werden in der Huawei Health-App angezeigt.

## Anzeigen von Trainingsaufzeichnungen

### Anzeigen von Trainingsaufzeichnungen auf dem Gerät

- 1 Rufe auf dem Gerät die App-Liste auf und tippe auf **Trainingsaufzeichnungen**.
- 2 Wähle einen Datensatz aus und zeige die entsprechenden Details an. Das Gerät zeigt für verschiedene Trainings unterschiedliche Datentypen an.

### Anzeigen von Trainingsaufzeichnungen in der Huawei Health-App

Du kannst auch detaillierte Trainingsdaten unter **Trainingsaufzeichnungen** auf dem Bildschirm **Health** in der Huawei Health-App anzeigen.

### Löschen einer Trainingsaufzeichnung

Halte eine Trainingsaufzeichnung unter **Trainingsaufzeichnungen** in der Huawei Health-App gedrückt und lösche sie. Diese Aufzeichnung ist jedoch weiterhin unter **Trainingsaufzeichnungen** auf dem Gerät verfügbar.

## Trainingsstatus

Rufe die App-Liste der Uhr auf, tippe auf **Trainingsstatus** und streiche auf dem Bildschirm nach oben, um Daten einschließlich Erholungsstatus, deiner Trainingsbelastung und VO2max anzuzeigen.

- Du kannst deine Trainingsbelastung der letzten sieben Tage anzeigen, um dein Niveau basierend auf deinem Fitnessstatus zu bestimmen. Die Uhr erfasst deine Trainingsbelastung von Trainingsmodi, die deine Herzfrequenz aufzeichnen.
- VO2max-Daten können aus Outdoor-Lauftrainings gewonnen werden.

## Aufzeichnung der Tagesaktivitäten


Achte auf einen korrekten Sitz deiner Uhr, um Daten bezüglich verbrannter Kalorien, zurückgelegter Distanzen, Schrittzahl, der Dauer von Aktivitäten von moderater bis hoher Intensität und sonstigen Aktivitäten automatisch zu erfassen.

Drücke die obere Taste, um die App-Liste aufzurufen, streiche über den Bildschirm, bis **Aktivitätsdaten** angezeigt wird und tippe darauf. Anschließend kannst du nach oben oder unten streichen, um Daten bezüglich Kalorien, Distanz, Schritten, der Dauer von Aktivitäten mittlerer bis hoher Intensität und sonstige Aktivitäten anzuzeigen.

## Automatische Trainingserkennung

Navigiere zu **Einstellungen** > **Trainingseinstellungen** und aktiviere **Automatische Trainingserkennung**. 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 oder dich entscheiden, das entsprechende Training zu starten.

-  Die unterstützten Trainingsarten richten sich nach den Anweisungen auf dem Bildschirm.
- Das Gerät erkennt deinen Trainingsmodus automatisch und erinnert dich daran, ein Training zu beginnen, wenn du die Anforderungen basierend auf der Trainingshaltung und -intensität erfüllst und für eine bestimmte Zeit in diesem Zustand bleibst.
- Wenn die tatsächliche Trainingsintensität über einen bestimmten Zeitraum niedriger ist als die vom Trainingsmodus geforderte, zeigt das Gerät eine Nachricht mit dem Hinweis an, dass das Training beendet ist. Du kannst die Nachricht ignorieren oder das Training beenden.

# Assistent

## HUAWEI Assistant·TODAY

Mit dem HUAWEI Assistant·TODAY-Bildschirm kannst du ganz einfach die Wettervorhersage anzeigen, auf geöffnete Apps zugreifen und Informationen aus dem Kalender


### HUAWEI Assistant·TODAY aufrufen oder beenden

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

## Nachrichtenverwaltung

Wenn die Huawei Health-App mit deinem Gerät verbunden ist und die Benachrichtigungen über Nachrichten aktiviert sind, können Nachrichten, die in der Statusleiste deines Telefon/Tablet erscheinen, mit deinem Gerät synchronisiert werden.

### Aktivieren von Benachrichtigungen über Nachrichten


- 1 Öffne die Huawei Health-App, tippe auf **Geräte** und anschließend auf den Namen deines Geräts, tippe auf **Benachrichtigungen** und schalte den Schalter ein.
  - 2 Navigiere zur App-Liste und aktiviere die Schalter für die Apps, von denen du Benachrichtigungen empfangen möchtest.
-  Wenn du zu **Apps** navigierst, kannst du die Apps anzeigen, von denen du Benachrichtigungen empfangen kannst.

### Anzeigen von ungelesenen Nachrichten

Dein Gerät vibriert um dich über neue Nachrichten zu informieren, die in der Statusleiste deines Telefon/Tablet angezeigt werden.

Ungelesene Nachrichten können auf deinem Gerät angezeigt werden. Streiche dazu auf dem Startbildschirm nach oben und rufe die Zentrale für ungelesene Nachrichten auf.

### Auf Nachrichten antworten

-  Diese Funktion wird nicht für iPhone und iPad unterstützt.
- Diese Funktion wird nur unterstützt, wenn du versuchst, mit der SIM-Karte auf eine SMS-Nachricht zu antworten, welche die Nachricht empfangen hat.

Wenn du eine Nachricht auf deiner Uhr empfängst, kannst du Schnellantworten oder Emoticons verwenden, um darauf zu antworten. Die unterstützten Nachrichtentypen sind von der jeweiligen Situation abhängig.

Wenn du eine Nachricht auf deiner Uhr erhältst, kannst du auf dem Bildschirm nach oben streichen und eine Schnellantwort auswählen.

## Löschen von ungelesenen Nachrichten


Tippe unten auf der Nachrichtenliste auf **Löschen** oder , um alle ungelesenen Nachrichten zu klar.

## Ablehnen von eingehenden Telefonanrufen

Wenn ein Anruf eingeht, erinnert dich deine Uhr und zeigt die Nummer oder den Namen des Anrufers an. Du kannst den Anruf ablehnen.

- Drücke die obere Taste, um das Vibrieren der Uhr während eines eingehenden Anrufs zu stoppen.
- Tippe auf das Ende-Symbol auf dem Bildschirm oder halte die obere Taste an deiner Uhr gedrückt, um den Anruf zu beenden.

## Steuern der Musikwiedergabe

-  • Du kannst dein Gerät verwenden, um die Musikwiedergabe in Musik-Apps von Drittanbietern zu steuern.
    - Diese Funktion ist nicht verfügbar, wenn das Gerät mit einem iOS-Telefon verbunden ist.
- 1 Öffne die Huawei Health-App, tippe auf **Geräte**, auf den Namen deines Geräts und anschließend auf **Musik**.
  - 2 Nachdem ein Titel auf deinem Telefon/Tablet abgespielt wurde, tippe in der App-Liste des Geräts auf **Musik**, um den Titel zu pausieren oder wiederzugeben oder um zum vorherigen oder nächsten Titel zu wechseln.

## Taschenlampe

Rufe auf dem Gerät die App-Liste auf und tippe auf **Taschenlampe**. Der Bildschirm leuchtet auf. Tippe auf den Bildschirm, um die Taschenlampe auszuschalten, und tippe erneut auf den Bildschirm, um sie wieder einzuschalten. Streiche auf dem Bildschirm nach rechts oder drücke die Seitentaste, um die Taschenlampen-App zu schließen.


-  Die Taschenlampe wird standardmäßig für 5 Minuten eingeschaltet.

## Remote-Auslöser

Tippe nach dem Verbinden deiner Uhr mit der Huawei Health-App auf **Remote-Auslöser** in der App-Liste auf der Uhr, um die Kamera auf deinem Telefon zu aktivieren. Anschließend


kannst du auf dem Bildschirm der Uhr auf  tippen, um ein Foto aufzunehmen. Tippe auf

 oder , um zwischen einem 2-Sekunden- und 5-Sekunden-Timer umzuschalten.

-  Wenn deine Uhr mit deinem Telefon/Tablet gekoppelt ist und der Remote-Auslöser in der App-Liste auf deiner Uhr angezeigt wird, bedeutet das, dass diese Funktion unterstützt wird. Anderenfalls wird diese Funktion nicht unterstützt.
- Um diese Funktion verwenden zu können, musst du sicherstellen, dass die Huawei Health-App im Hintergrund ausgeführt wird.

## Sprachassistent

Mit dem tragbaren Gerät kannst du den Sprachassistenten verwenden, um nach Informationen zu suchen und Smart Home-Geräte zu steuern, sobald es mit der Huawei Health-App auf deinem Telefon verbunden ist.

-  Um sicherzustellen, dass der Sprachassistent funktioniert, aktualisiere deine Uhr auf die neueste Version.




Diese Funktion wird nur unterstützt, wenn dein Gerät mit einem HUAWEI-Telefon gekoppelt ist.

Diese Funktion wird derzeit nur in bestimmten Ländern und Regionen unterstützt.

### Verwenden des Sprachassistenten

- 1 Halte die untere Taste gedrückt, um den Sprachassistenten zu aktivieren.
- 2 Gib auf dem angezeigten Bildschirm einen Sprachbefehl ein, z. B. „Wie ist das Wetter heute?“.

## Hinzufügen von benutzerdefinierten Karten

- 1 Navigiere zu **Einstellungen** > **Benutzerdefinierte Karten** oder **Einstellungen** > **Anzeige** > **Favoriten**.
- 2 Tippe auf  und wähle die Karten aus, die angezeigt werden sollen, z. B. die Karten **Schlaf**, **Stress** und **Herzfrequenz**. Maßgeblich ist die tatsächliche Anzeige.
- 3 Tippe auf  neben einer hinzugefügten Karte oder halte die Karte gedrückt, um sie an eine andere Position zu verschieben (bei einigen Gerätemodellen wird dies unterstützt).  
Tippe auf , um die Karte zu löschen.
- 4 Wenn die Einstellungen abgeschlossen sind, streiche auf dem Startbildschirm nach links oder rechts, um die hinzugefügten Karten anzuzeigen.