



SMART 06

Tragbare Technologie

Wie Sie Tracking-Geräte nutzen können, um Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden aufrechtzuerhalten.

[Kurs starten >](#)



Warsaw University
of Technology



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Android™ and Google Play™ store
are trademarks of Google LLC
Fitbit®, Fitbit Charge® and Fitbit Charge 4™
are trademarks of Fitbit LLC.



SMART

MODUL 6

Tragbare Technologie

Die SMART-Module 1, 2 und 3 konzentrierten sich auf mobile Geräte, SMART-Modul 4 befasste sich mit der mobilen Sicherheit, während SMART-Modul 5 die Nutzung von Karten und Kalendern auf mobilen Endgeräten thematisierte. Der nächste Schritt ist die Betrachtung von tragbarer Technologie. Wir werden uns auf Geräte für Gesundheit, Wohlbefinden und Lifestyle konzentrieren und ein besonderes Augenmerk auf Smartwatches legen.

Zielgruppe

Dieses Modul richtet sich an Lernende, die die **SMART**-Module 1 bis 4 und die **HEALTHY**-Module 2 und 3 sicher abgeschlossen haben.

Es soll einen praktischen Leitfaden bieten, wie tragbare Geräte für Lifestyle-Zwecke (in der Regel in Verbindung mit Smartphones) und zur Verwaltung von Gesundheit und Wohlbefinden genutzt werden können.



Was Sie in diesem Modul lernen werden

- 1 Ein Überblick über tragbare Technologien.
- 2 Tragbare Technologien und Gesundheit.
- 3 Wie man einen Brustgurt zur Messung der Herzfrequenz verwendet.
- 4 Was Ortungsgeräte und wichtige Suchfunktionen sind und wie sie zum Auffinden Ihrer Gegenstände verwendet werden können.



Kapitelübersicht

1 Ein Überblick über tragbare Technologien.

2 Tragbare Technologien und Gesundheit.

3 Smartwatches einrichten.

4 Smartwatches richtig benutzen.



SMART

MODUL 6

KAPITEL 1

Ein Überblick über tragbare Technologien

In diesem Kapitel erhalten Sie einen Überblick über tragbare Technologien, einige ihrer Funktionen und darüber, wie diese Ihnen im täglichen Leben helfen können.

Was Sie in diesem Modul lernen werden

- 1 | Verschiedene tragbare Technologien.
- 2 | Unterstützung des eigenen Lifestyles.
- 3 | Eigenschaften tragbarer Technologien.



Was sind tragbare Technologien?

Tragbare Technologien sind "jede Art von elektronischem Gerät, das dazu bestimmt ist, am Körper des Benutzers getragen zu werden". Diese Geräte können Ihren Lebensstil auf intelligente Weise unterstützen.

Sie werden in der Regel nahe der Hautoberfläche getragen, um Daten zu erfassen, zu analysieren und zu übertragen (z. B. Herzfrequenz, Schlafmuster und verschiedene Arten von körperlicher Aktivität).

*<https://www.techtarget.com/searchmobilecomputing/definition/wearable-technology>



Beliebte Geräte

Es gibt eine Reihe verschiedener Geräte. Das Bild zeigt Kopfhörer, eine Smartwatch und einen Smartpen.

Diese Geräte verfügen über zusätzliche Rechenleistung, die ihre Grundfunktionalität um zusätzliche intelligente Funktionen erweitert. Sie funktionieren meist drahtlos und benötigen eine Verbindung zu einem Mobilgerät, um auf das Internet zuzugreifen. Eine Ausnahme bilden kabelgebundene Kopfhörer, die an Ihr Mobilgerät angeschlossen werden können.



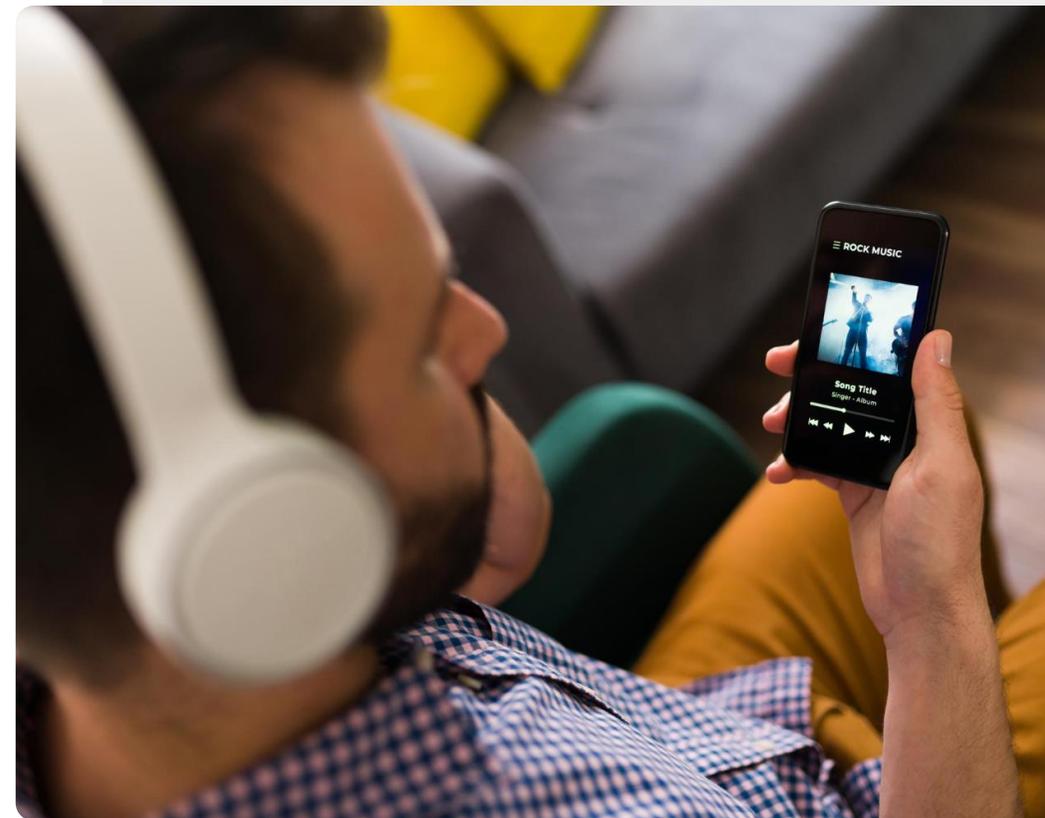
Entertainment

Tragbare Geräte werden häufig zur Freizeitgestaltung verwendet, zum Beispiel zum Musik hören. Neben den herkömmlichen kabelgebundenen Kopfhörern, die an Ihr mobiles Gerät angeschlossen werden, gibt es eine Reihe von kabellosen Kopfhörern und Headsets wie z. B.:

Klassische Kopfhörer: Geräte, die über dem Kopf getragen werden.

Headsets: Kopfhörer mit Mikrofon.

„In-Ear“-Kopfhörer: Kleine Geräte, die direkt ins Ohr gesteckt werden.



Tragbare Geräte und Smartphones

Intelligente tragbare Geräte benötigen oft ein mobiles Gerät (in der Regel ein Smartphone), um zu funktionieren, da sie die Funktionen von Smartphones erweitern, anstatt sich nur auf ihre eigenen, begrenzten Fähigkeiten zu verlassen.

Haben Sie sich schon einmal gefragt, wie Musik von einem Tablet zu den Kopfhörern oder Informationen über einen eingehenden Telefonanruf zu Ihrer Smartwatch gelangen? Die Antwort: über **Bluetooth®**.



Bluetooth®

Der Mann auf dem Bild verwendet eine drahtlose Technologie namens Bluetooth®, um seine Kopfhörer mit seinem Telefon zu verbinden. Bluetooth® kann verwendet werden, um tragbare und mobile Geräte über kurze Entfernungen miteinander zu verbinden.

Damit diese Bluetooth®-Verbindung zustande kommt und Informationen zwischen den Geräten ausgetauscht werden können, müssen Sie zunächst die Bluetooth®-Funktion auf Ihrem Mobilgerät einschalten.

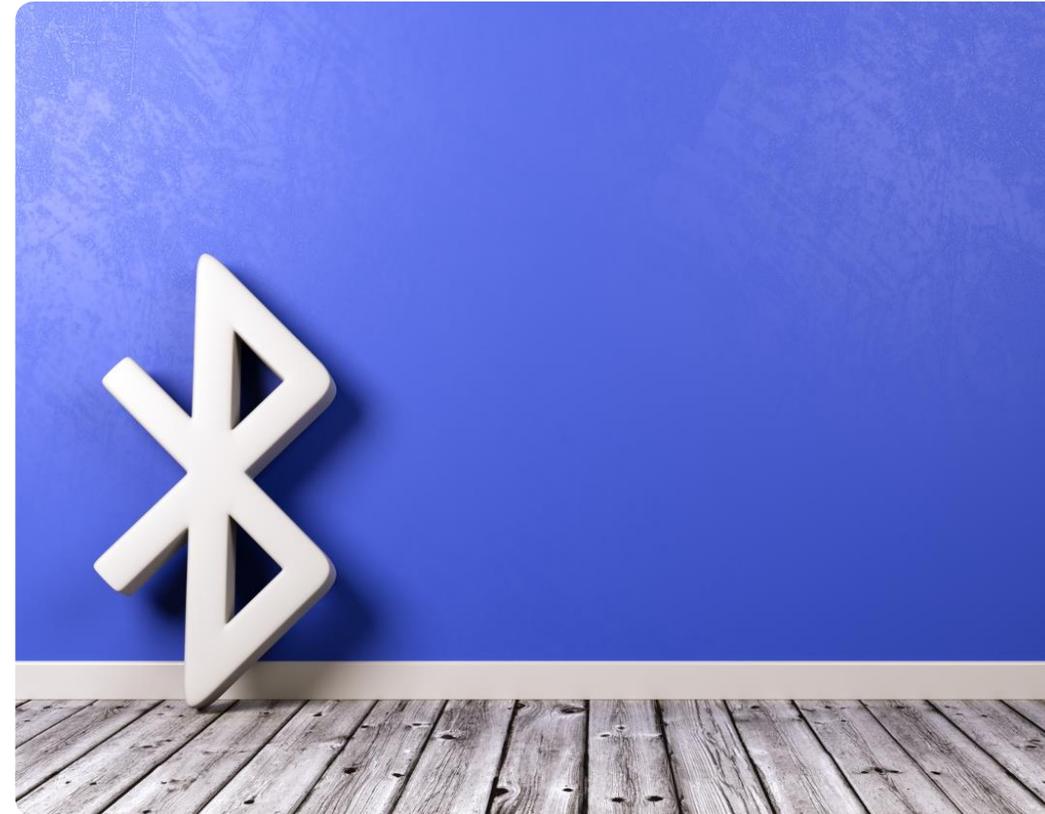


Bluetooth®

Bluetooth® ist eine drahtlose Kommunikationstechnologie, aber sie verbraucht z.B. weniger Strom als WLAN, so dass das tragbare Gerät zwischen den Ladevorgängen länger mit dem Gerät kommunizieren kann, mit dem es verbunden ist. Allerdings funktioniert sie nur über kurze Entfernungen.

Tragbare Geräte sollten weniger als 10 Meter von dem Gerät entfernt sein, mit dem sie kommunizieren.

Bluetooth® wird durch das in dieser Abbildung gezeigte Symbol dargestellt.



Nehmen Sie Ihre Musik überall mit

Hören Sie gerne Radio oder Musik? Mit Kopfhörern , die über Bluetooth® mit Ihrem Mobilgerät verbunden sind, können Sie Ihre Unterhaltung mitnehmen.

Entweder laden Sie Ihre Musik auf Ihr Gerät herunter, so dass Sie sie unterwegs hören können, oder Sie stellen eine Verbindung zu einer Online-Website her, um einen Podcast zu hören - eine Art Online-Radioprogramm. Wenn Sie Kopfhörer verwenden, können Sie dies tun, ohne die Menschen um Sie herum zu stören.



Geräte regelmäßig aufladen

Es ist notwendig, tragbare Geräte zwischen ihren Einsätzen aufzuladen. Bei einem Headset bedeutet dies, dass es an einen USB-Anschluss angeschlossen wird, so wie Sie Ihr Mobilgerät aufladen.

Bei kabellosen Kopfhörern laden Sie das kleine Gehäuse, in dem die Kopfhörer aufbewahrt werden, auf und die Energie wird dann jedes Mal auf die Kopfhörer übertragen, wenn Sie sie wieder dort hinein stecken.



Smartwatches

Smartwatches sind wohl das erste, was einem in den Sinn kommt, wenn von intelligenten tragbaren Geräten die Rede ist. Sie können auf vielfältige Weise genutzt werden:

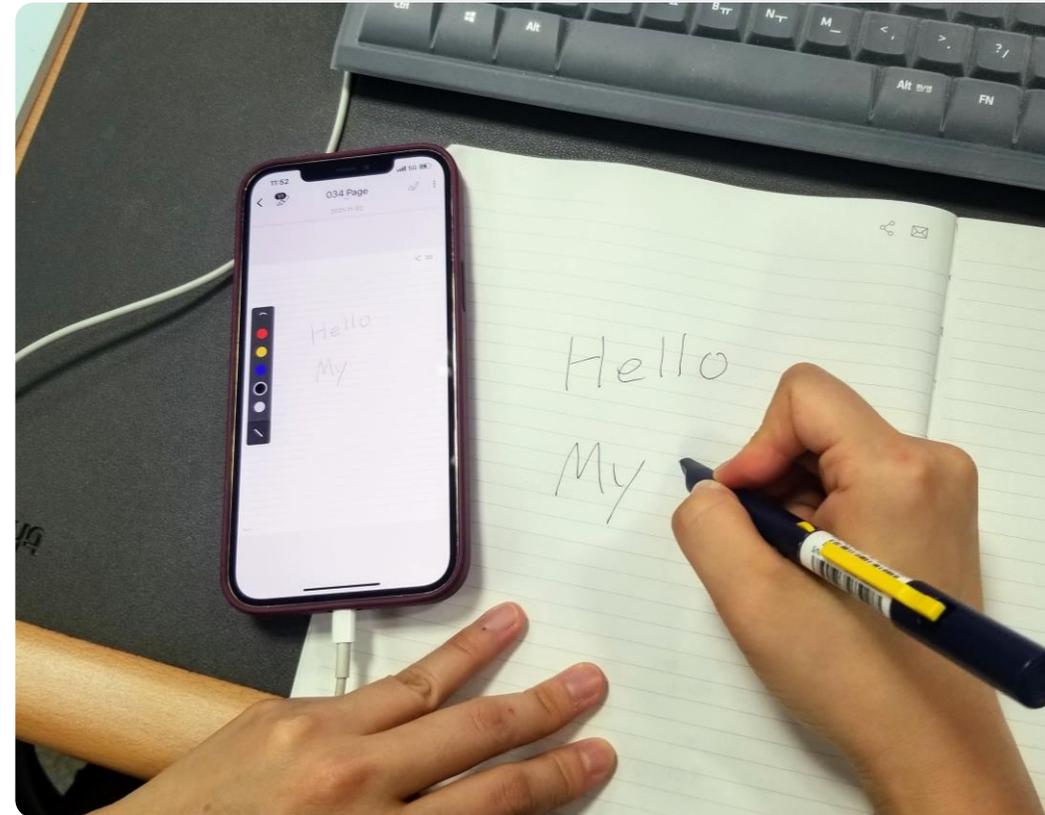
- Für das Zeitmanagement, zum Beispiel mit Weckern und Timern.
- Zum Bezahlen mit Ihrer Smartwatch, wie in diesem Bild gezeigt wird.
- Zum Tätigen und Entgegennehmen von Anrufen über eine Freisprechanlage oder für Anrufbenachrichtigungen auf simpleren Uhren.



Smartpens

Tragbare Geräte können auch bei der Arbeit nützlich sein. Denken Sie zum Beispiel an Smartpens wie den Neo (auf diesem Bild) oder Livescribe.

Mit einem Smartpen können Sie auf einer Seite schreiben (manchmal auf speziell liniertem Papier), und eine digitale Kopie dessen, was Sie mit damit schreiben, wird automatisch über eine App auf Ihrem Mobilgerät gespeichert.



Tragbare Geräte kaufen

Es ist wichtig, dass Sie darüber nachdenken, was Sie benötigen, damit Sie beim Kauf die richtige Wahl treffen. Hier sind einige Aspekte, die Sie bei Ihrer Entscheidung berücksichtigen sollten:

- **Nutzen** - hat das tragbare Gerät Funktionen, die Sie nutzen werden?
- **Kosten** - einige Geräte können teuer sein, aber es gibt oft auch preiswertere Alternativen. Es ist ratsam, sich danach zu erkundigen oder einige Nachforschungen anzustellen.
- **Akkuleistung** - wie oft muss das Gerät aufgeladen werden?
- **Ladegerät** - ist das Ladesystem gut verarbeitet und einfach zu bedienen?



Können Sie Teresa helfen?

Teresa möchte ein tragbares Gerät kaufen. Welche Geräte könnten für sie in Frage kommen?



- Lernen Sie Teresa kennen: [hier](#)
- Gehen Sie dieses Kapitel durch und überlegen Sie sich Empfehlungen, die Sie Teresa geben könnten.

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 SMART MODUL 6 KAPITEL 1 Ein Überblick über tragbare Technologien

Welche Technologie wird von modernen Wearables am häufigsten für die Verbindung mit einem Smartphone verwendet?



- Bluetooth
- Alle der genannten Optionen
- W-LAN
- Kabel

Kapitel abgeschlossen!

Glückwunsch! Sie haben dieses Kapitel erfolgreich abgeschlossen!

Was haben Sie gelernt?

1

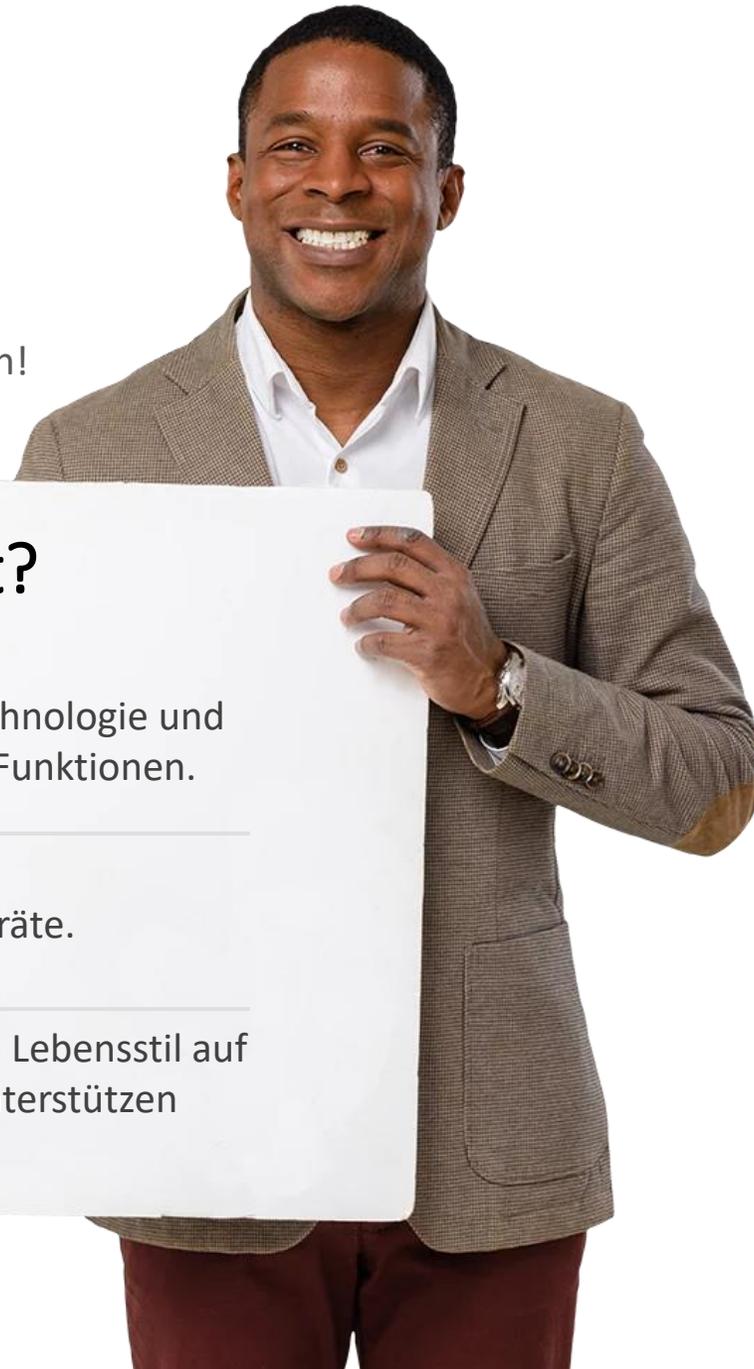
Das Konzept tragbarer Technologie und einige damit verbundene Funktionen.

2

Verschiedene tragbare Geräte.

3

Wie tragbare Geräte Ihren Lebensstil auf unterschiedliche Weise unterstützen können.



Was kommt als Nächstes?

Nun können Sie entweder dieses Kapitel wiederholen oder unserer Lernempfehlung folgen, indem Sie auf eine der unten stehenden Schaltflächen klicken:

[Wiederholen](#)[Weiter](#)



SMART

MODUL 6

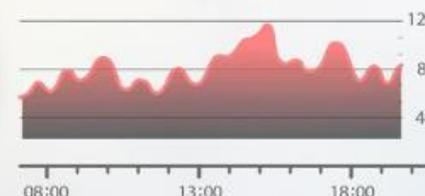
KAPITEL 2

Tragbare Technologien und Gesundheit

Im letzten Kapitel wurden tragbare Technologien vorgestellt und erläutert, wie sie nützlich sein können, wenn sie zusammen mit mobilen Geräten verwendet werden. In diesem Kapitel geht es um den Einsatz von tragbaren Geräten für das Management von Gesundheit durch Messung relevanter Parameter.

11:30 

15/21 MON 18°/21°



Tragbare Technologien als „Game changer“

Viele tragbare Geräte verfügen über mehrere Funktionen, die Ihnen helfen können, ein gesünderes Leben zu führen. Dazu liefern sie Informationen, die Sie befähigen und motivieren, Ihr Verhalten auf eine positive und gesunde Weise zu ändern. Bitte gehen Sie zu den HEALTHY-Modulen, um mehr darüber zu erfahren, wie Sie auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden achten können.



HEALTHY

Was Sie in diesem Modul lernen werden

- 1 Tragbare Geräte, mit denen Sie Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden überwachen können.
- 2 Unterschiede zwischen Wellness-Geräten und Geräten, die als Medizinprodukt zugelassen ist.
- 3 Wellness-Geräte und medizinische Geräte, mit denen Sie Ihr körperliches Wohlbefinden messen können.



Tragbare Geräte und Training

Das Modul **HEALTHY 02: Lifestyle und Therapie** hat gezeigt, wie wichtig es ist, im Alter aktiv zu bleiben. Tragbare Geräte können Sie dabei unterstützen. Einige enthalten Sensoren, die Ihre Bewegung messen können, indem sie die Anzahl der zurückgelegten Schritte überwachen. Sie können auch die Anzahl der während eines Trainings verbrannten Kalorien ermitteln.



HEALTHY

Gesundheitsdaten sind persönliche Daten

Im Modul **SMART 04: Mobile Sicherheit** haben Sie gelernt, wie Sie Ihre persönlichen Daten schützen können. Gesundheits- und Wellness-Daten können für die Verwaltung Ihrer Gesundheit sehr wertvoll sein. Andererseits sind die Informationen, die von tragbaren Geräten für Gesundheit und Wellness erfasst und auf einem Computer in der Cloud gespeichert werden, potenziell sensibel.

Jede Person eines tragbaren Geräts muss entscheiden, ob die Vorteile der Nutzung die potenziellen Risiken überwiegen, die mit der Weitergabe persönlicher Gesundheitsdaten verbunden sind. Auf den nächsten Folien werden wir die Arten von Gesundheits- und Wellnessdaten betrachten, die gesammelt werden könnten.



SMART

Die Herzfrequenz

Die Herzfrequenz ist die Geschwindigkeit des Herzschlags, gemessen an der Anzahl der Kontraktionen des Herzens pro Minute. Sie kann sich je nach den physischen Bedürfnissen des Körpers ändern.

Die Aufzeichnung dieser Werte kann dabei helfen, die Gesundheit des Herzens zu überwachen und Gesundheitsprobleme und Stress zu erkennen.

Es gibt viele Arten von Herzfrequenzmessgeräten auf dem Markt, von Fitness-Trackern bis hin zu Brustgurten.



Die Herzfrequenzvariabilität

Die Herzfrequenzvariabilität (HRV) ist ein Maß für die zeitlichen Schwankungen zwischen den Herzschlägen. Faktoren wie Stress, ungesunde Ernährung, Isolation, Bewegungsmangel oder schlechtes Schlafverhalten können den Adrenalinspiegel erhöhen, was sich auf Atmung, Herzfrequenz und Blutdruck auswirkt. Eine niedrige HRV ist ein Zeichen dafür, dass eine Person unter einer der oben genannten Auswirkungen leidet.

Die Fitbit®-App "Fibricheck" bietet die Möglichkeit, um die Herzfrequenzvariabilität mit einer Smartwatch und einem Smartphone zu messen.





Wissenwert

Nach Angaben der Europäischen Gesellschaft für Kardiologie liegt die durchschnittliche Herzfrequenz im Ruhezustand zwischen 60 und 100 Schlägen pro Minute. Dieser Wert kann mit zunehmendem Alter steigen und bei Menschen mit höherer körperlicher Fitness niedriger sein.

<https://www.escardio.org/The-ESC/Press-Office/Press-releases/guidelines-on-management-of-fast-heartbeat-published-today>

Der Blutdruck

Der Blutdruck wird häufig bei Arztbesuchen von Ärzt:innen oder Pflegekräften gemessen. Menschen, die einen ungewöhnlich hohen oder niedrigen Blutdruck haben, können ihren Blutdruck auch zu Hause oder tagsüber überwachen.

Mit Hilfe eines tragbaren Blutdruckmessgeräts kann auch ein Protokoll erstellt werden, das mit einem/einer Ärzt:in geteilt werden kann und den Prozess der Messung erleichtert.

Es gibt mehrere Arten von tragbaren Geräten zur Blutdruckmessung, darunter auch solche, die Informationen direkt an Ihr Smartphone senden können.





Medical History

Your Personal Information

Name: _____

Date of birth: _____ Gender: Male Female

Nationality: _____

Unit No. _____ Street No. _____ Street _____ Post Code _____

Town/City/Suburb _____ State _____

Country _____

DEPLOYMENT

_____ Yes No

_____ Yes No

_____ Yes No

1. Communicate purpose, vision and values

2. Communicate purpose, vision and other external parties

Wissenswert

Die „American Heart Association“ hat einige nützliche Richtlinien für eine richtige Blutdruckmessung und für Faktoren, die zu ungenauen Messungen führen können.

[Click here to learn more.](#)

Die Atmung

Ein Spirometer ist ein Gerät, mit dem Sie die Luftmenge messen können, die Sie einatmen.

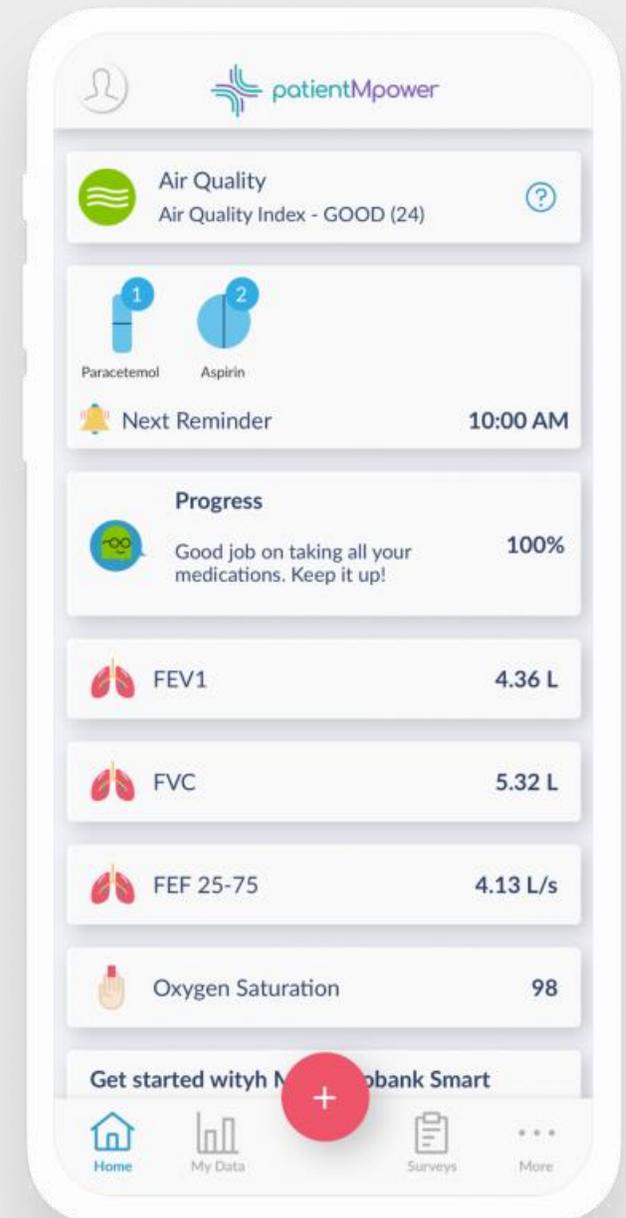
Erkrankungen wie Asthma, chronisch obstruktive und andere Lungenerkrankungen können mit einem Spirometer überwacht werden.

Auf der nächsten Folie finden Sie ein Beispiel für ein smartes und modernes Spirometer.



Spirometer und tragbare Geräte

Es gibt mehrere tragbare Geräte mit integriertem Spirometer. Mit der App "patientMpower spirometry" können Sie zum Beispiel die Ergebnisse des MIR Spirobank Smart Spirometers überwachen.



Sauerstoffsättigung im Blut und Pulsfrequenz

Wenn das Herz das Blut durch den Körper pumpt, steigt und sinkt der Sauerstoffgehalt bei jedem Herzschlag regelmäßig. Auf der Rückseite einiger Smartwatches befindet sich ein Sensor, der mithilfe von Lichtstrahlen diese veränderten Sauerstoffwerte im Blut ermittelt. Eine Smartwatch nutzt diesen Sensor, um sowohl die Sauerstoffmenge im Blut als auch die Schlagfrequenz Ihres Herzens zu überwachen.





Wissenswert

Die Funktion zur Messung der Blutsauerstoffsättigung auf Smartwatches ist in der Regel nicht als Medizinprodukt zertifiziert. Sie können sich für ein tragbares Gerät zur Pulsoxymetrie entscheiden, das Sie an das Ende Ihres Fingers klemmen. Diese sind medizinische Geräte und übermitteln die Informationen an Ihr Telefon.

Schlafgewohnheiten

Eine weitere Funktion bestimmter tragbarer Geräte ist die Schlafüberwachung.

Schlafgewohnheiten, Dauer und Qualität des Schlafs können aufgezeichnet werden, um Schlafgewohnheiten und -erfahrungen zu verbessern.

All diese und viele weitere Parameter können zum Beispiel von winzigen Geräten gemessen werden, die auf der nächsten Folie vorgestellt werden.



Smartrings

Diese Ringe sind so clever wie Smartwatches: Sie erfassen Ihre Gesundheitsdaten, aber auf eine diskretere und modischere Weise.

Sie sind eine Alternative für Menschen, die ihre Gesundheit überwachen wollen, ohne sich mit einer Smartwatch zu belasten.

Ein Smart Ring, wie der „[Oura Smart Ring](#)“, kann zur Überwachung von Bewegung und anderen Aktivitäten und zur Messung von Parametern wie Herzfrequenz, Aktivität, Erholung, Stress und Temperatur verwendet werden.



Sturzerkennung

Mit zunehmendem Alter lässt die Kraft in unseren Gliedmaßen oft nach. Aus diesem Grund ist es wichtig, aktiv zu bleiben und sich regelmäßig zu bewegen. Schwache Muskeln und ein gestörtes Gleichgewicht können zu Stürzen führen. Ein Sturz kann für ältere Menschen besonders schädlich sein und zu schweren Verletzungen oder sogar zum Tod führen.

Aus diesem Grund wurden verschiedene tragbare Geräte zur Sturzerkennung entwickelt. Spezielle Armbänder können erkennen, wann ein Sturz stattgefunden hat, und auch feststellen, wenn der Träger ungewöhnlich lange unbeweglich war. Die Apple Watch und andere Smartphones verfügen über eine Funktion zur Sturzerkennung.



Blutzucker

Diabetes ist eine ernstzunehmende Erkrankung, die in einer alternden Bevölkerung immer häufiger auftritt. Menschen mit Diabetes müssen ihren Blutzuckerspiegel unter Umständen mehrmals täglich kontrollieren.

Zu diesem Zweck werden medizinische Geräte wie das Glucometer oder die Lanzette verwendet.



CGM-Sensoren

Bei diesem Ansatz wird nicht der Blutzucker gemessen, sondern ein kleiner Sensor unter die Haut des Arms, des Bauches oder des Gesäßes eingeführt, um den Glukosespiegel in der Flüssigkeit um die Zellen (interstitielle Flüssigkeit) zu messen.

Ein solcher CGM-Sensor kann bis zu 10 Jahre halten, ohne dass er gewechselt werden muss. Eine Antenne kann das Signal an ein Handgerät oder ein Smartphone senden, wo die Daten in einer App gespeichert werden können.



CGM-Sensoren

Die Zahl der CGM-Messsysteme wächst ständig, aber zum Zeitpunkt der Erstellung dieses Berichts gibt es CE-gekennzeichnete vollwertige medizinische Geräte von Freestyle Libre und Dexcom sowie nicht zertifizierte Wellness-Geräte, die diese Technologie nutzen. Da sie nicht zertifiziert sind, können die letztgenannten Geräte nicht für medizinische Behandlungen verwendet werden.

Achten Sie beim Kauf immer darauf, ob das Gerät auch in Verbindung mit einer medizinischen Behandlung für Sie eingesetzt werden kann.



Insulinpumpen

Eine Insulinpumpe, wie die auf dem Bild dargestellt, ist eine diskrete Möglichkeit für insulinabhängige Diabetiker:innen, ihren Blutzucker zu kontrollieren, ohne auf Spritzen zurückgreifen zu müssen. Die Insulinpumpe gibt über einen dünnen Schlauch eine kontinuierlich kontrollierte Menge Insulin in den Blutkreislauf ab. Der Schlauch wird häufig an den Bauchraum angeschlossen. Moderne Insulinpumpen verfügen über eine kontinuierliche Glukoseüberwachung, die über eine App abgerufen werden kann.



Epilepsie Sensoren

Ein epileptischer Anfall wird durch einen Ausbruch elektrischer Aktivität im Gehirn ausgelöst, der Muskelzuckungen verursachen kann.

Das „[Empatica Embrace](#)“ ist ein zertifiziertes Armband zur Anfallserkennung. Es kann Warnmeldungen an das Pflegepersonal senden, wenn es elektrische Muster erkennt, die mit Anfällen in Verbindung stehen.



Gegenstände finden

Schlüsselfinder oder vergleichbare Geräte sind sehr nützlich für Personen, die Dinge vergessen.

Diese kleinen elektronischen Geräte können dazu verwendet werden, verlegte oder gestohlene Gegenstände wie Schlüssel, Haustiere oder Werkzeuge zu orten und Warnmeldungen zu übermitteln. Sie können dazu beitragen, ein unabhängiges Leben zu ermöglichen.

Da die Sender über Bluetooth® funktionieren, ist ihr Aktionsradius begrenzt.

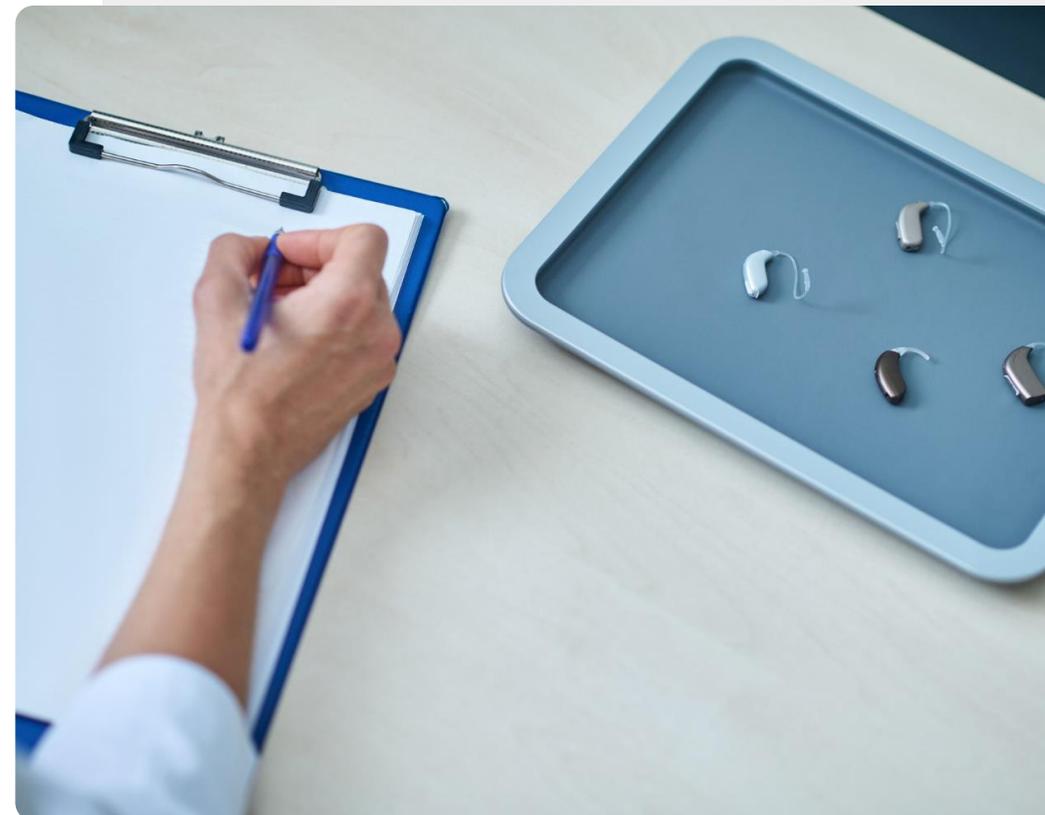


Hörgeräte

Moderne Hörgeräte bieten eine automatische Funktion, die es ihren Nutzer:innen ermöglicht, die Umgebung mit Hilfe der intelligenten Funktionen des Hörgeräts natürlich zu erleben.

Die Klangqualität wird auf die jeweilige Person abgestimmt.

Moderne Hörgeräte können über Bluetooth® mit einem mobilen Gerät verbunden werden, so dass es einfacher ist, Anrufe zu tätigen und entgegenzunehmen.





Medizinisches Gerät?

Auf den letzten Seiten haben Sie verschiedene Geräte kennengelernt, die Ihre Gesundheit unterstützen. Denken Sie daran, dass nicht alle tragbaren Geräte als Medizinprodukte eingestuft werden.

Nur Medizinische Geräte sind dazu bestimmt, Krankheiten zu diagnostizieren, zu behandeln oder zu verhindern.

Medizinische Geräte

Es ist wichtig zu betonen, dass der Kauf eines tragbaren Geräts eine valide Option ist, wenn Sie Hilfe bei der Umstellung auf einen gesünderen Lebensstil benötigen und mit der Anforderung dieser Dienste einverstanden sind, dass Ihre Daten gesammelt und in der Cloud gespeichert werden. Die Rückmeldungen können dazu beitragen, gesundes Verhalten zu fördern, sind aber nicht so gut wie die Meinung von Ärzt:innen oder richtige Tests.

Tragbare Geräte, die als Medizinprodukte zertifiziert sind, sehen oft ähnlich aus wie Wellness-Geräte.

Im Zweifelsfall sollten Sie eine ärztliche Fachkraft konsultieren.



Motivation oder Entmutigung?

Wenn Sie erwägen, ein tragbares Gerät, welches nicht als medizinisch zertifiziert ist, zu kaufen, werden Sie Hauptnutzer:in der Daten sein. Sie sollten darüber nachdenken, wie sich die Anzeige der Daten auf Sie auswirken wird. Werden Sie zu einer gesünderen Lebensweise motiviert oder werden Sie dadurch entmutigt?

Darüber sollten Sie nachdenken, bevor Sie ein Gerät kaufen. Denken Sie daran, dass ein solches Gerät optional ist, während ein medizinisches Gerät notwendig sein kann.



Können Sie Teresa helfen?

Teresa möchte sich über tragbare Geräte informieren, um die Gesundheit ihres Mannes zu überwachen.



- Lernen Sie Teresa kennen: [hier](#)
- Teresas Mann hat mehrere chronische Krankheiten. Er hat einen Termin bei seinem Hausarzt. Teresa möchte sich darauf vorbereiten, ihn zu fragen, wie tragbare Geräte ihm helfen könnten, seine Gesundheit zu verwalten.
- Was würden Sie Teresa und ihrem Mann über verschiedene tragbare Geräte erklären, die das Wohlbefinden und die Gesundheit ihres Mannes überwachen können?

Quiz

Click the Quiz button to edit this object

 SMART MODUL 6 KAPITEL 2 Tragbare Technologien und Gesundheit

Im Kontext der tragbaren Gesundheitsgeräte steht CGM für...



- Consumer generated media
- Continous glucose monitor
- Continous glycogen monitor
- Computer graphics module

Kapitel abgeschlossen!

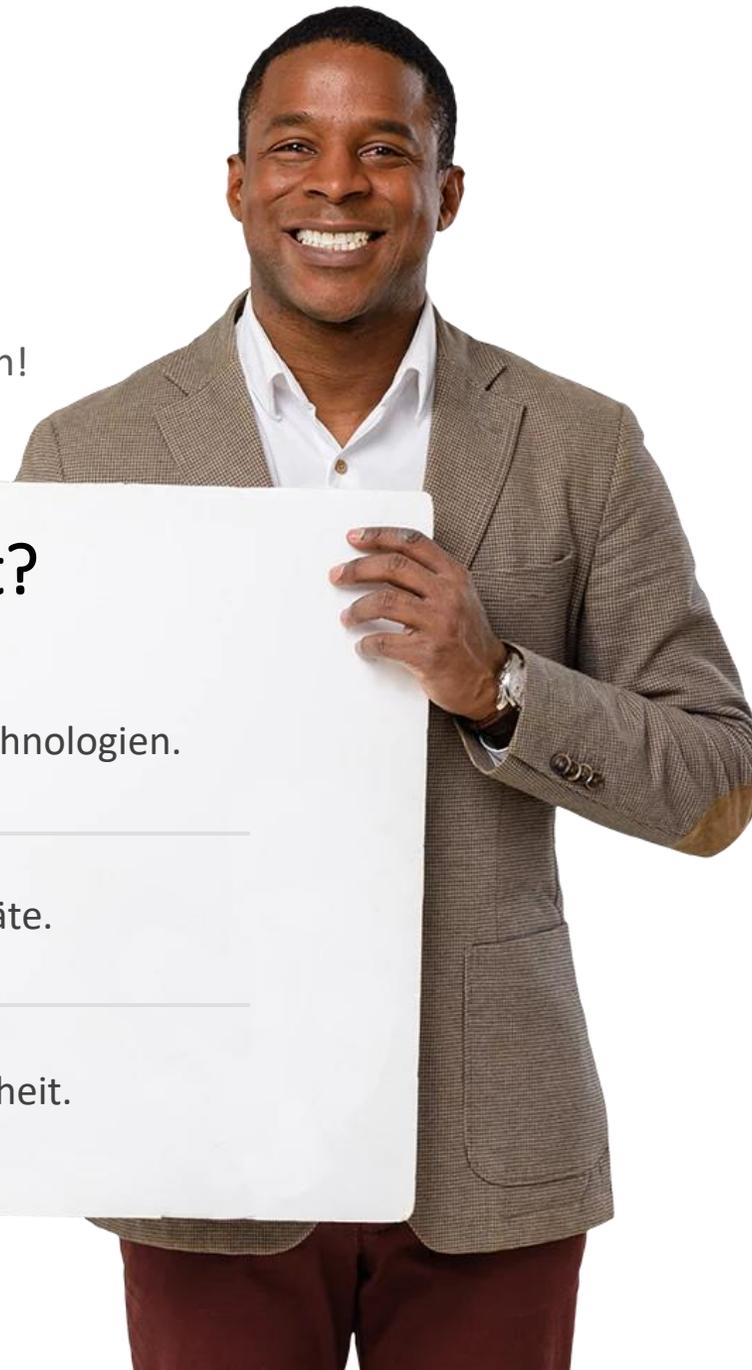
Glückwunsch! Sie haben dieses Kapitel erfolgreich abgeschlossen!

Was haben Sie gelernt?

- 1 Das Konzept tragbarer Technologien.

- 2 Funktionen tragbarer Geräte.

- 3 Verbesserung der Gesundheit.



Was kommt als Nächstes?

Nun können Sie entweder dieses Kapitel wiederholen oder unserer Lernempfehlung folgen, indem Sie auf eine der unten stehenden Schaltflächen klicken:

[Wiederholen](#)

[Weiter](#)





SMART

MODUL 6

KAPITEL 3

Smartwatches einrichten

Nachdem Sie Informationen zu tragbaren Geräten erhalten haben, finden Sie in diesem Kapitel praktische Informationen zum Einrichten einer Fitbit®-Smartwatch. Smartwatches können sehr nützlich sein, um Sie zu ermutigen, in Ihrem Alltag aktiv und gesund zu bleiben. Dieses Kapitel befasst sich mit einer beliebten Smartwatch, der Fitbit® Charge 4™, aber es gibt noch viele andere sehr gute Smartwatches auf dem Markt.

Was Sie in diesem Modul lernen werden

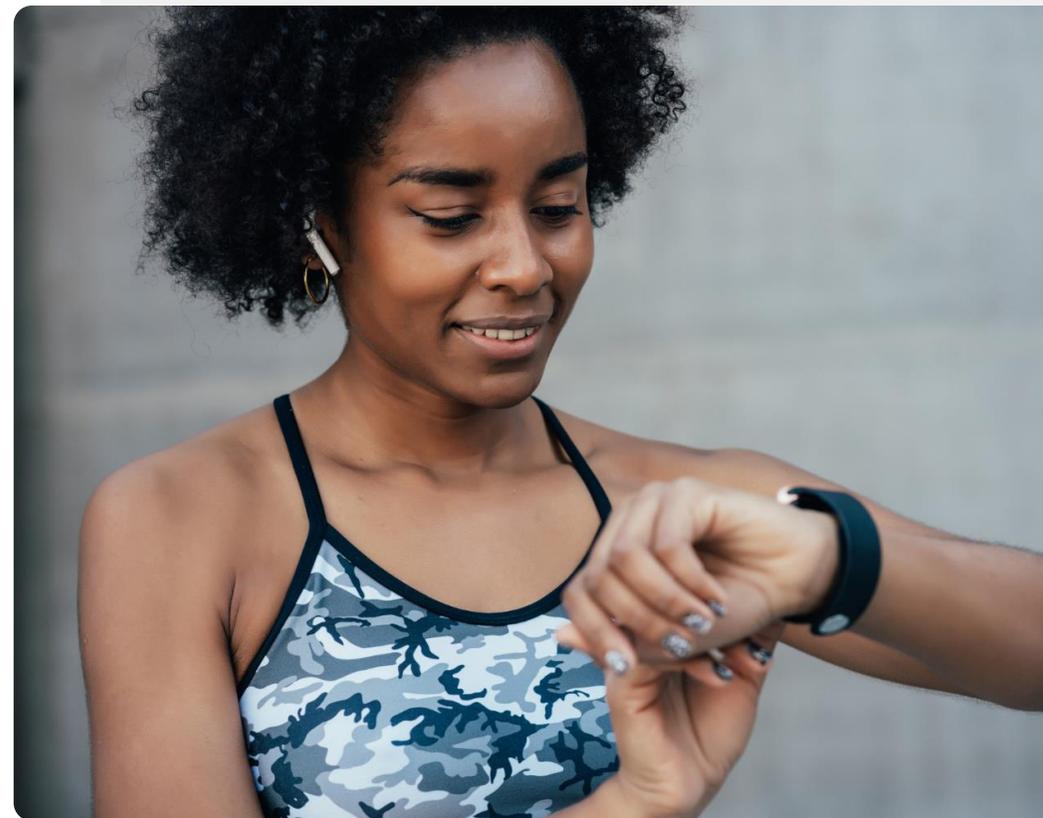
- 1 Eine Fitbit® Smartwatch mit ihrem Smartphone verbinden.
- 2 Smartwatch aufladen.
- 3 Account erstellen.
- 4 Zwei-Faktor Authentifizierung



Smartwatches

Egal, ob Sie spazieren gehen, joggen oder Rad fahren, Smartwatches können das Aktivitätsniveau aufzeichnen und die positiven Auswirkungen auf Ihren Körper abschätzen. Sie messen Ihre Herzfrequenz und die Anzahl der Schritte, die Sie machen, und informieren Sie über Ihr tägliches Aktivitätsniveau.

Diese Informationen können Sie dazu ermutigen, Ihre wichtigsten Aktivitätsziele festzulegen und Sie dazu motivieren, aktiv zu bleiben.



Die Fitbit Charge®

In diesem Modul werden wir anhand der Fitbit Charge 4 zeigen, wie Smartwatches funktionieren. Die Fitbit Charge zeigt Ihnen nicht nur die Uhrzeit an, sondern kann Sie auch dabei unterstützen, Ihre körperlichen Aktivitäten zu überwachen und Sie daran erinnern, aktiv zu bleiben. Sie können Ihre Fitbit Charge über den Bildschirm der Smartwatch steuern oder sie mit Ihrem Mobiltelefon verbinden. Fitbit Charge ist jedoch nur eine Art von Smartwatch. Es gibt noch viele andere.



A close-up photograph of a person's hand holding a black travel mug. The person is wearing a smartwatch with a black strap on their left wrist. The background is a plain, light-colored wall.

Wissenwert

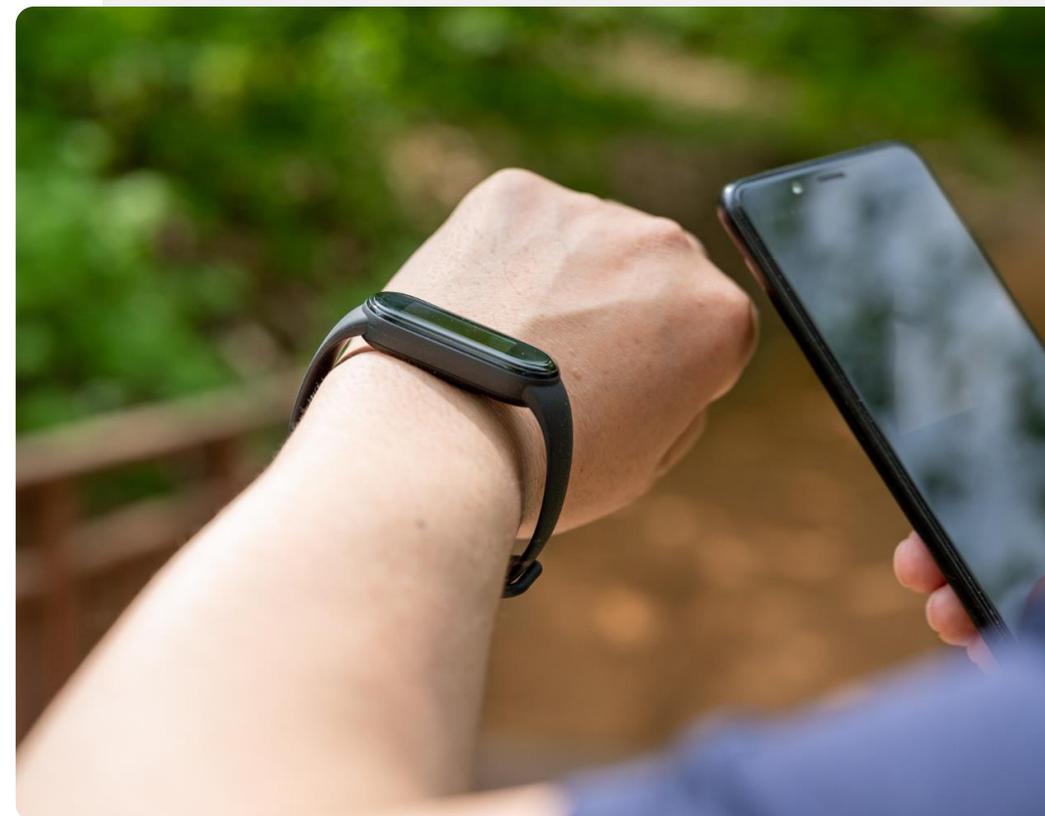
Eine Smartwatch kann zur Messung verschiedener Gesundheitsindikatoren verwendet werden, z. B. Blutsauerstoff, Herzfrequenz, Schrittzahl, zurückgelegte Strecke und Kalorienzahl.

Auch wenn nur einige dieser Indikatoren so genau gemessen werden können, dass sie für medizinische Entscheidungen erforderlich sind, können Sie dennoch alle nutzen, um Ihr Wohlbefinden zu verfolgen.

Die Fitbit Charge[®] mit dem Smartphone verbinden

Es gibt verschiedene Arten von Smartwatches und verschiedene Arten von Fitbit-Geräten. Sie werden jedoch alle auf die gleiche Weise mit Ihrem Telefon verbunden: über eine Bluetooth[®]-Verbindung. Bevor Sie Ihre Smartwatch mit Ihrem Telefon verbinden können, müssen Sie die Fitbit[®]-App herunterladen.

Im Modul **SMART 04: Mobile Sicherheit** haben wir über persönliche Daten gesprochen. Wenn Sie eine Smartwatch mit einem Mobilgerät verbinden, werden in der Regel Daten wie Name, Kontaktinformationen, Alter und Gewicht in der Cloud freigegeben. Bevor Sie diesen Schritt gehen, sollten Sie sich vergewissern, dass Sie bereit sind, Ihre Daten zu teilen.



Schritt für Schritt

Angenommen, Sie haben gerade eine neue Fitbit®-Smartwatch bekommen und freuen sich darauf, sie zu benutzen. Sie wissen jedoch nicht, wie Sie die Verbindung zwischen Ihrer neuen Smartwatch und Ihrem Mobiltelefon herstellen.



Bluetooth aktiviert?

Wie die meisten anderen tragbaren Geräte wird auch Fitbit® Charge über Bluetooth® mit Ihrem Mobilgerät verbunden.

Bevor wir also mit der Einrichtung eines Fitbit®-Geräts beginnen, sollten Sie sicherstellen, dass die Bluetooth®-Funktion Ihres Mobilgeräts eingeschaltet ist.



Schritt

1

2

3



Bluetooth®-Verbindung

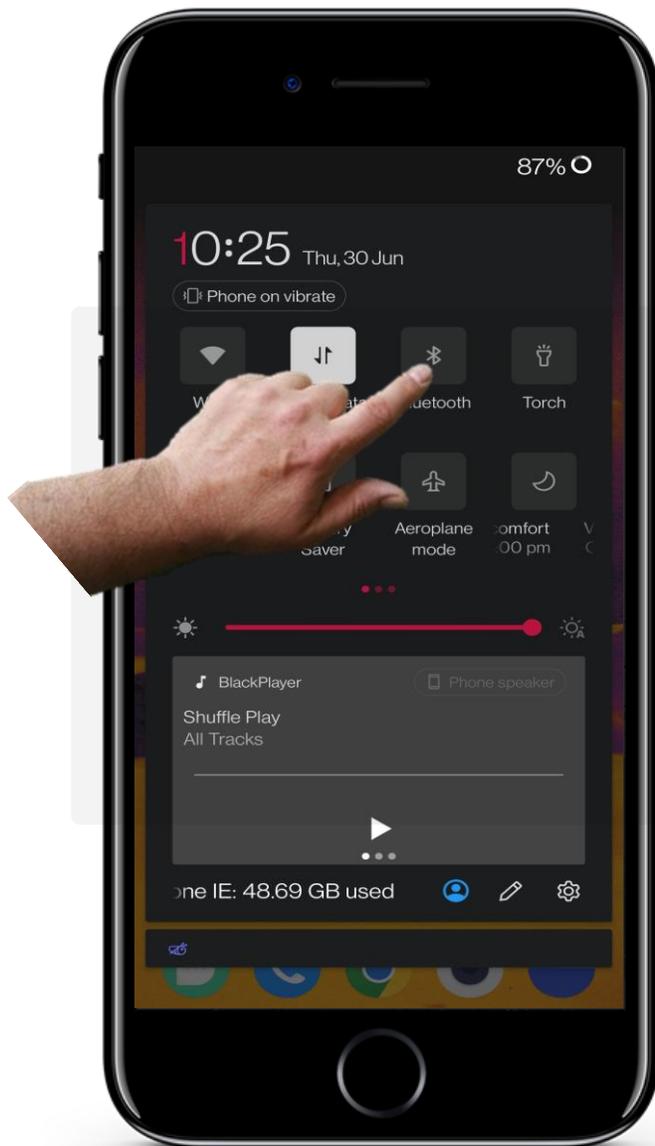
Um Ihre Bluetooth®-Verbindung einzuschalten, können Sie die obere rechte Seite Ihres Geräts so ziehen, wie es der blaue Pfeil anzeigt.

Schritt

1

2

3



Bluetooth®-Verbindung

Wenn das Bluetooth®-Symbol eine dunkle Farbe hat, ist Bluetooth ausgeschaltet.

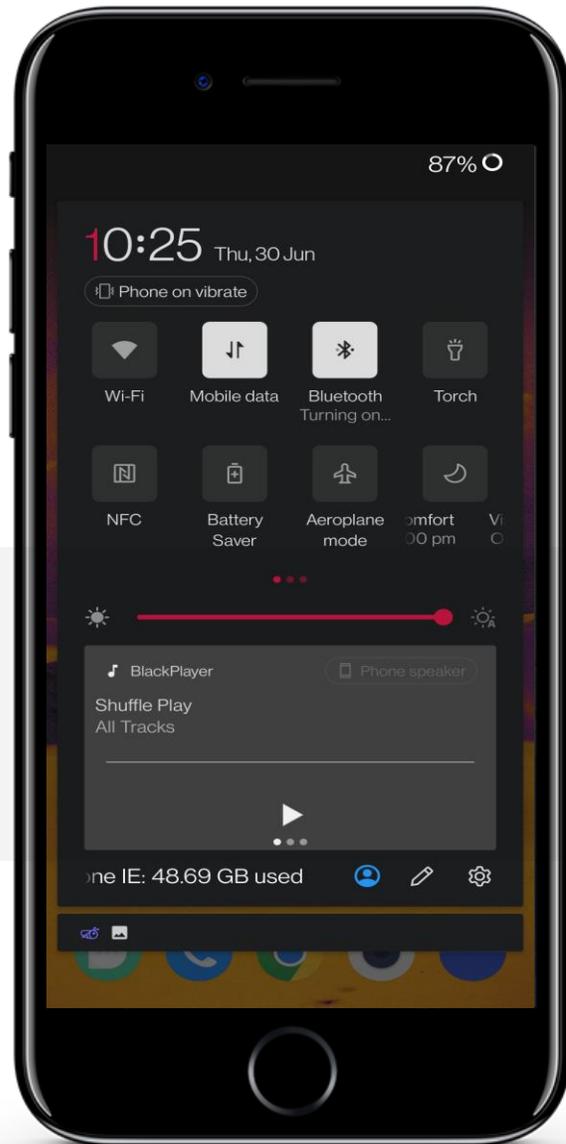
Tippen Sie auf die Bluetooth®-Schaltfläche. Es wechselt zu einer helleren Farbe, in diesem Fall wird es weiß, um anzuzeigen, dass Bluetooth® eingeschaltet ist.

Schritt

1

2

3



Bluetooth®-Verbindung

Wenn das Bluetooth®-Symbol weiß leuchtet, bedeutet dies, dass die Bluetooth-Verbindung aktiviert ist.

Die Fitbit Charge einrichten

Bluetooth ist nun auf Ihrem Mobilgerät aktiviert, sodass es eine Verbindung zu Ihrer Fitbit Charge herstellen kann und Sie die Smartwatch einrichten können.

Es gibt eine ganze Reihe von Schritten, die aber nicht allzu schwierig sind. Wir werden Sie am Ende des Kapitels nach den Schritten fragen.



Schritt

1**2****3**

Die Fitbit-App installieren

Zunächst muss die Fitbit-App aus dem "Google Play Store" installiert werden.

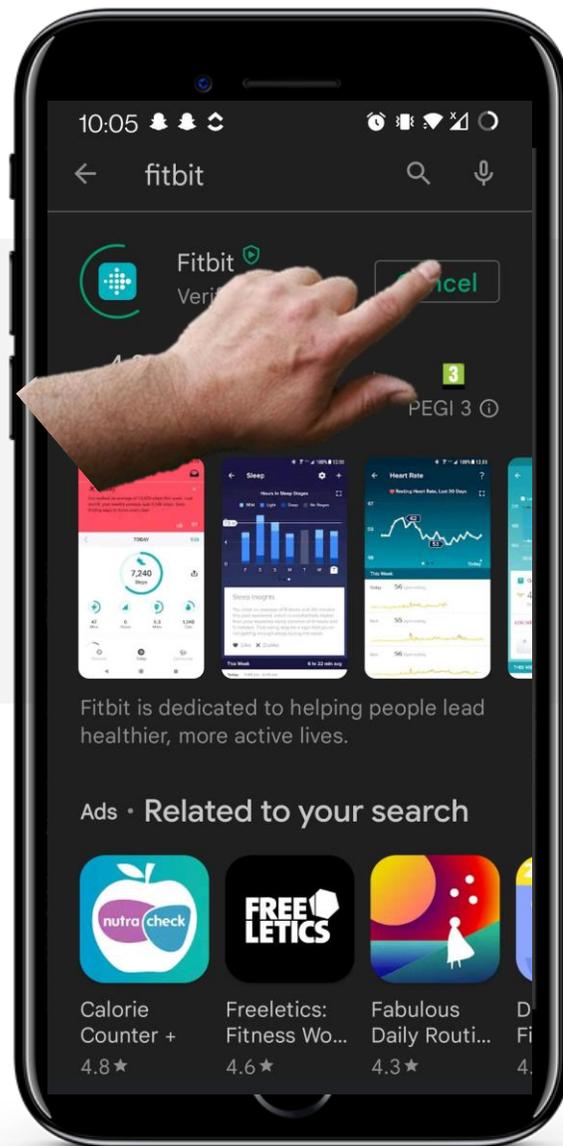
Suchen Sie dazu den "Google Play Store" auf Ihrem Gerät und geben Sie in der Suchleiste "Fitbit" ein.

Schritt

1

2

3



App installieren

Sobald Sie die Fitbit-App im "Google Play Store" gefunden haben, klicken Sie auf die grüne Schaltfläche "Installieren".

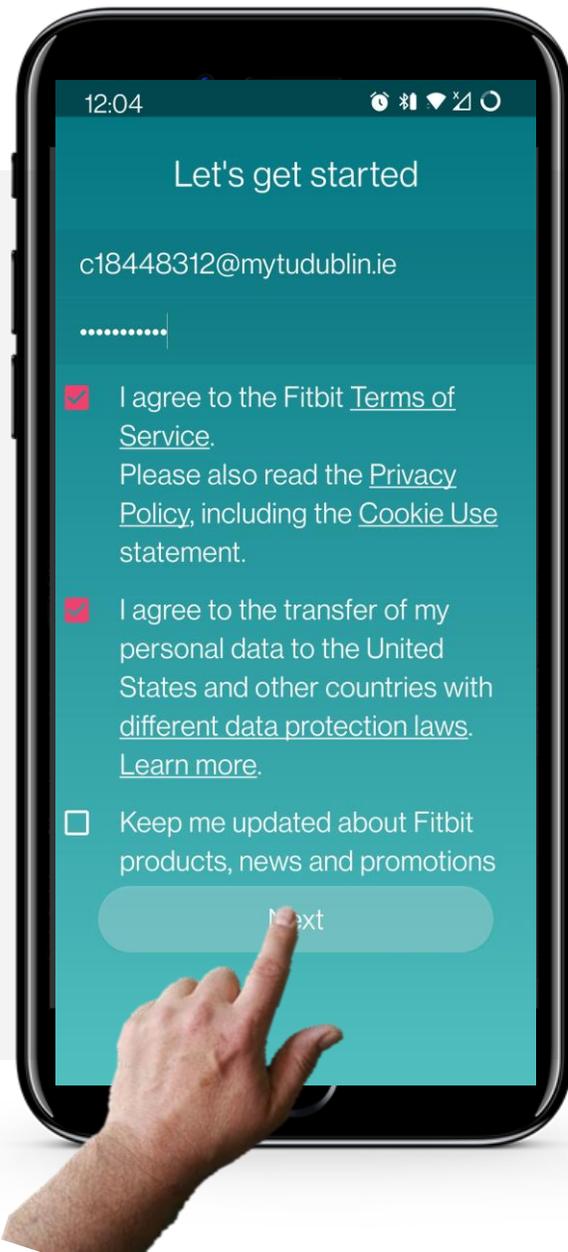
Warten Sie, bis die Installation abgeschlossen ist, und klicken Sie dann auf die grüne Schaltfläche "Öffnen", sobald sie erscheint.

Schritt

1

2

3



Account erstellen

Sobald Sie die App geöffnet haben, beginnen Sie mit dem Einrichtungsvorgang. Geben Sie Ihre E-Mail-Adresse ein, erstellen Sie ein Passwort und stimmen Sie den Fitbit®-Bedingungen zu. Außerdem müssen Sie der Übertragung personenbezogener Daten, einschließlich demografischer Daten, zustimmen. Bitte lesen Sie die Teile über GDPR in Modul **SMART 04: Mobile Sicherheit** und entscheiden Sie, ob dies für Sie von Bedeutung ist.

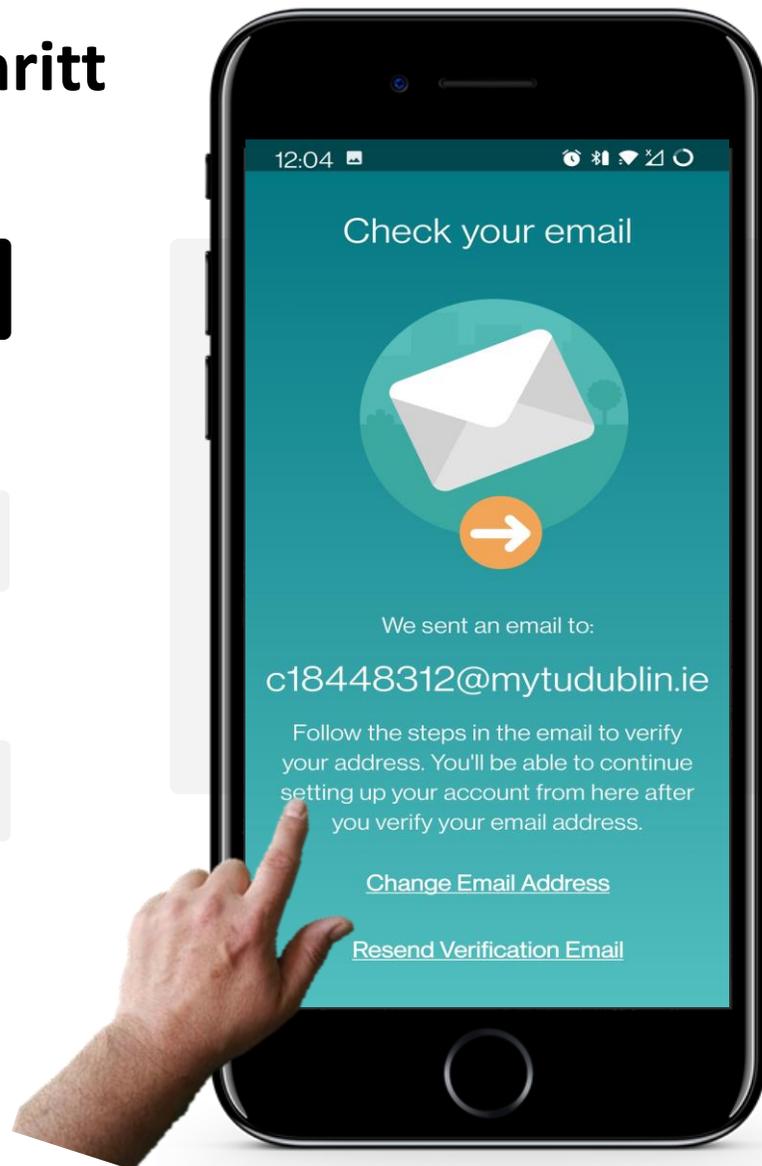
Sie können sich dafür entscheiden, über Fitbit®-Produkte, Neuigkeiten und Werbeaktionen per E-Mail auf dem Laufenden zu bleiben, dies ist jedoch optional. Tippen Sie auf die Schaltfläche "Weiter", wenn Sie bereit sind, fortzufahren.

Schritt

4

5

6



Email überprüfen

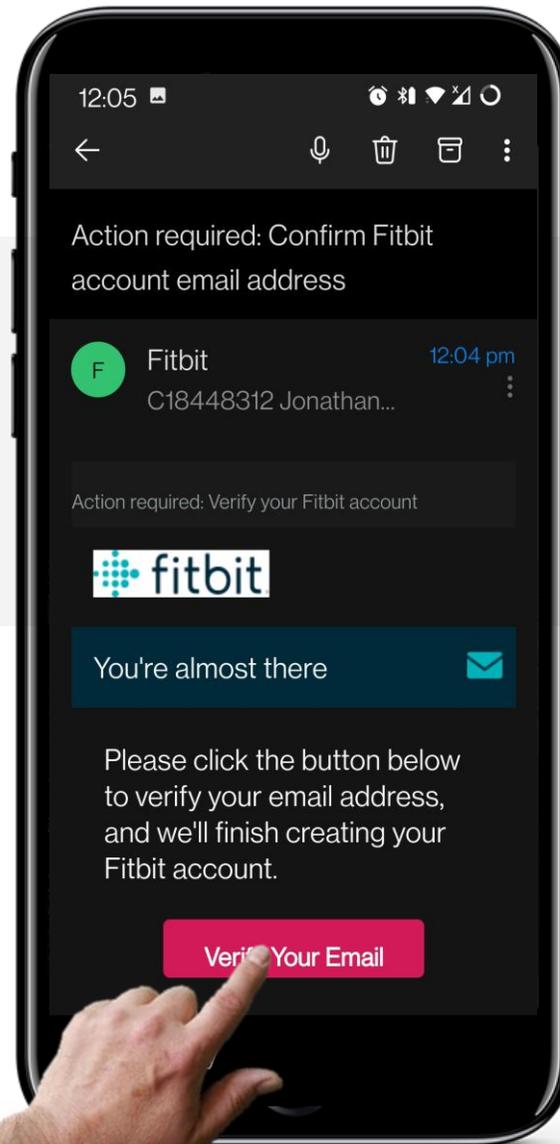
Nachdem Sie auf die Schaltfläche "Weiter" geklickt haben, sendet die App eine E-Mail an die von Ihnen angegebene E-Mail-Adresse, um Ihre Identität zu überprüfen. Die E-Mail sollte normalerweise schnell eintreffen. Sie müssen in Ihrem Mail-Postfach nachsehen. Bitte lesen Sie das Modul **SMART 03** für den Empfang von E-Mails, wenn Sie sich diesbezüglich unsicher sind.

Schritt

4

5

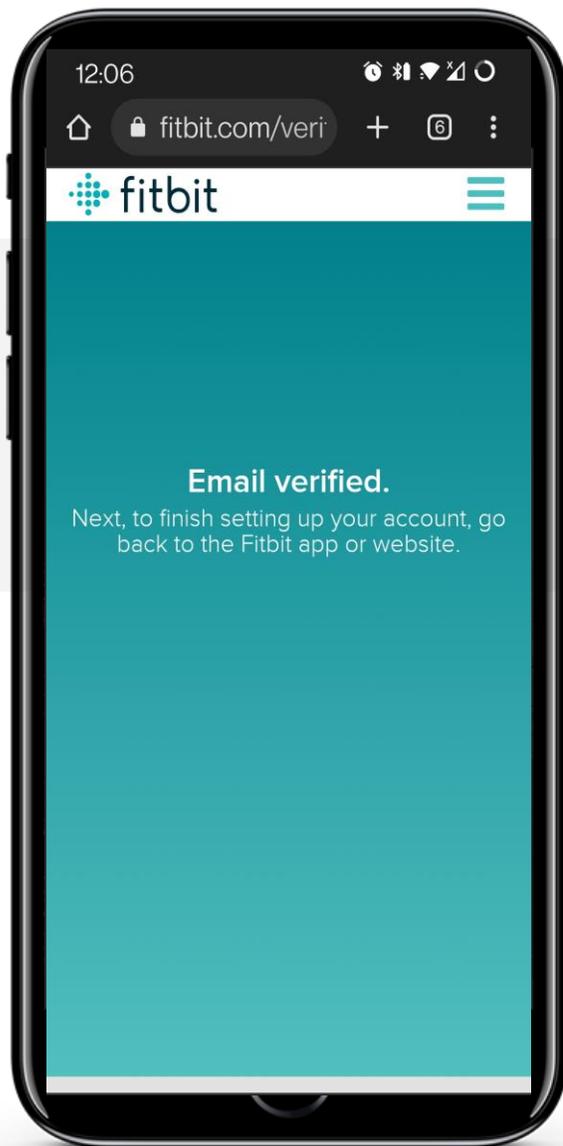
6



Mail verifizieren

Prüfen Sie Ihr Postfach, um die Bestätigungsnachricht zu finden. Klicken Sie auf die E-Mail, die Sie erhalten haben, und klicken Sie auf die rote Schaltfläche "Überprüfen Sie Ihre E-Mail".

Schritt



Mail verifizieren

Nachdem Sie auf darauf geklickt haben, wird Ihnen dieser Bestätigungsbildschirm angezeigt. Sie können nun zur Fitbit-App zurückkehren, um die Einrichtung der Anwendung fortzusetzen.

Schritt



Profil erstellen

Als Nächstes erscheint ein orangefarbener Bildschirm, auf dem Sie nach Ihrem Namen, Geburtsdatum, Größe, Gewicht und Geschlecht gefragt werden. Klicken Sie auf die Schaltfläche "Konto erstellen", sobald Sie alle erforderlichen Informationen eingegeben haben.

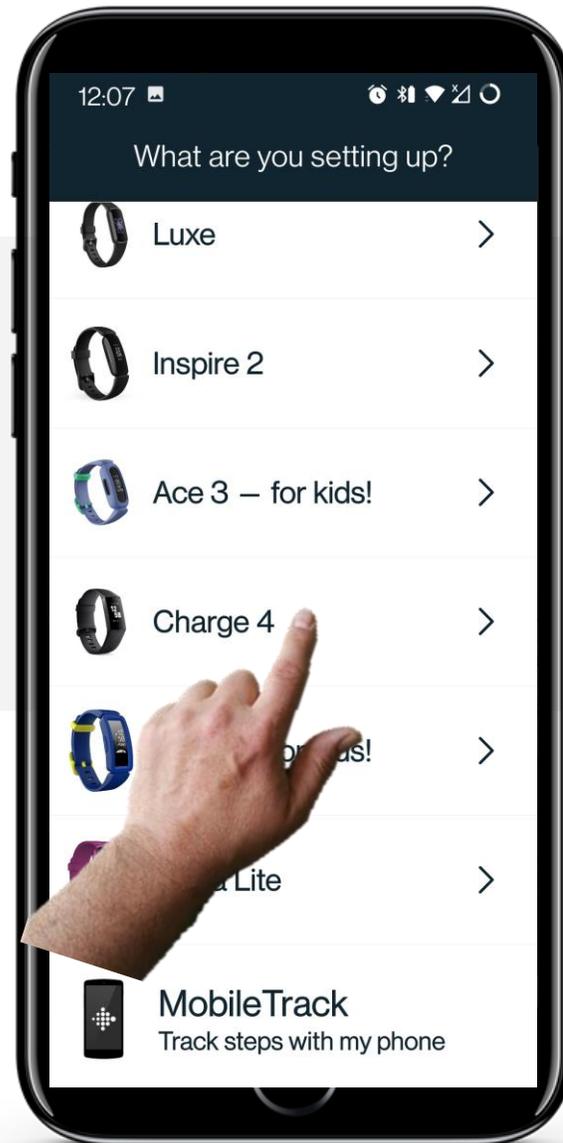
Sie können auch auf die kleine weiße Schaltfläche "?" klicken, um zu verstehen, warum die Anwendung diese Informationen benötigt.

Schritt

7

8

9



Gerät auswählen

Sie werden dann gefragt, welches Gerät Sie einrichten möchten.

In diesem Fall werden wir das Charge 4 Gerät einrichten.

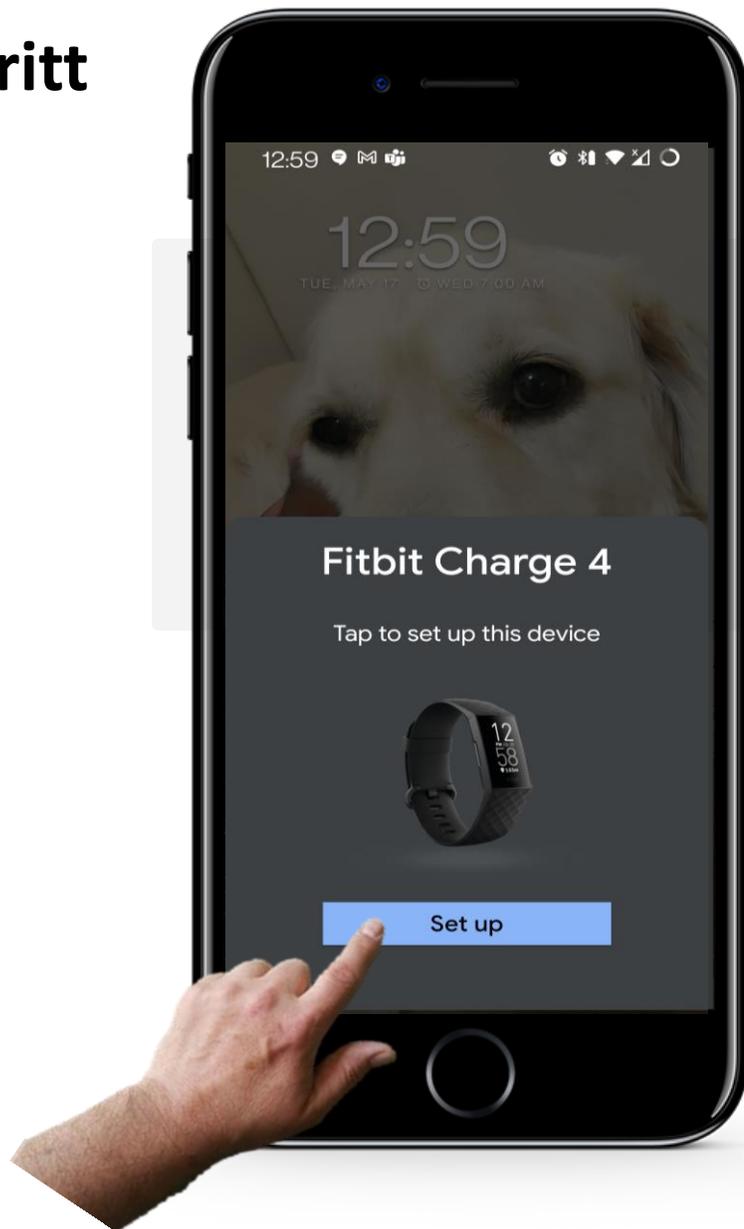
Sie können anhand der Verpackung überprüfen, welches Gerät Sie haben.

Schritt

7

8

9

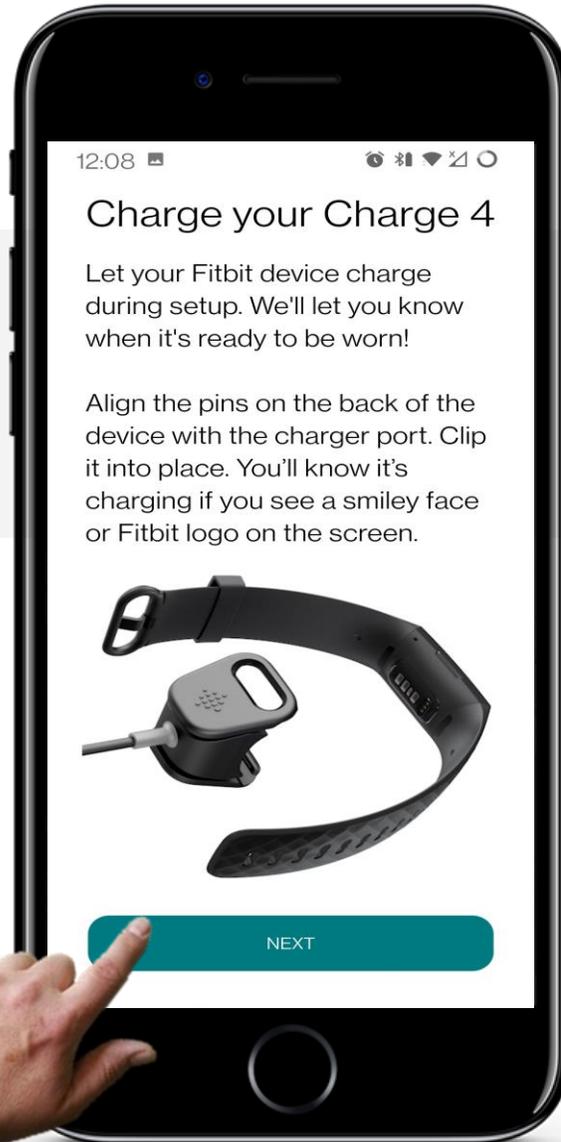


Gerät auswählen

Auf dem Bildschirm Ihres Telefons kann eine Aufforderung erscheinen, wenn Bluetooth® auf Ihrem mobilen Gerät bereits aktiviert ist.

Tippen Sie auf die Schaltfläche "Einrichten", um fortzufahren.

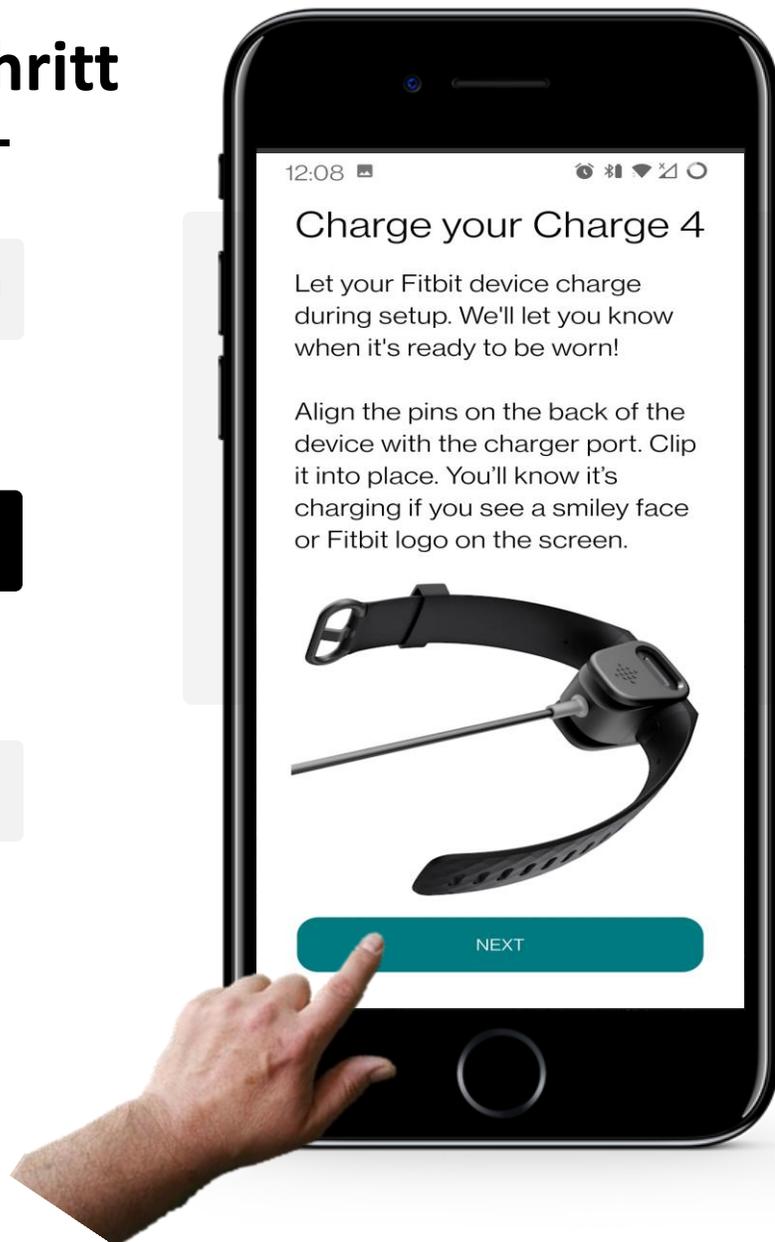
Schritt



Ihre Fitbit aufladen

Lassen Sie Ihr Gerät während des Einrichtungsvorgangs mit dem in der Verpackung enthaltenen Ladegerät aufladen.

Schritt

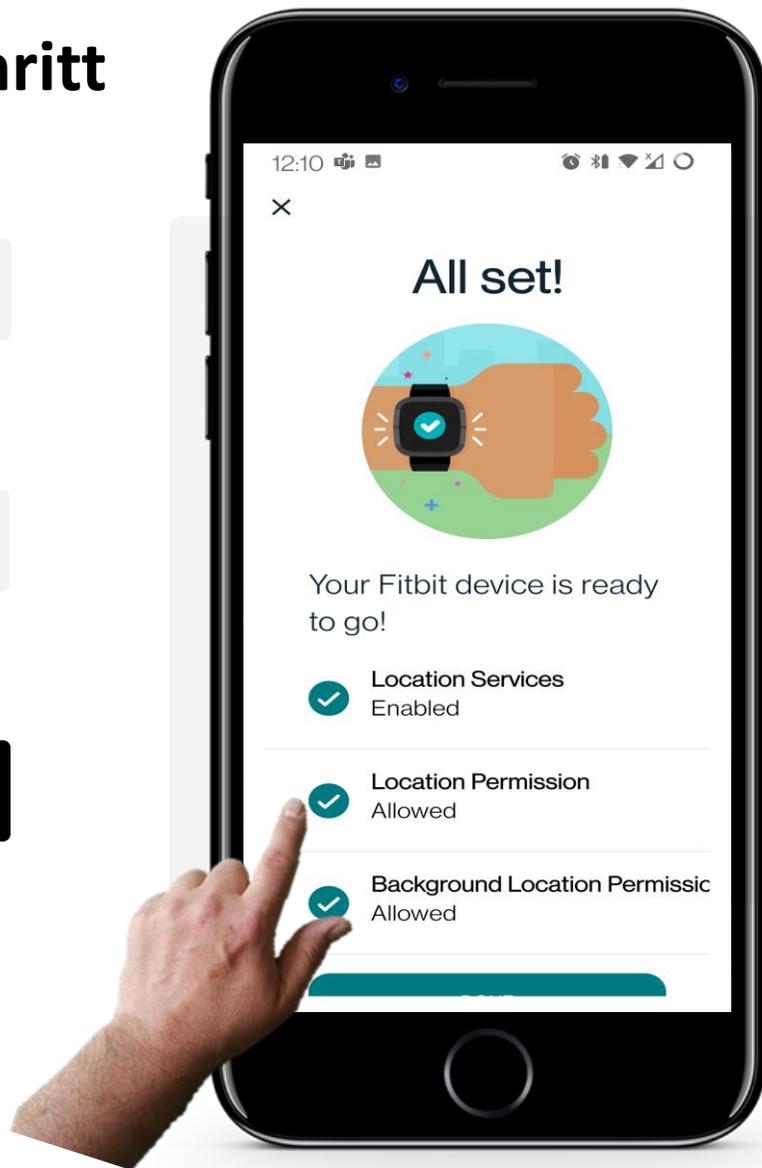


Ihre Fitbit aufladen

Vergewissern Sie sich, dass die Stifte auf der Rückseite des Geräts mit dem Anschluss des Ladegeräts ausgerichtet sind, und klemmen Sie das Gerät dann an, wie in der Abbildung links zu sehen.

Sie erkennen den Ladevorgang daran, dass auf dem Bildschirm der Smartwatch ein Smiley zu sehen ist. Klicken Sie auf "Weiter", sobald der Ladevorgang begonnen hat.

Schritt



Ortungsdienste aktivieren

Um sicherzustellen, dass Ihre Smartwatch wie vorgesehen funktioniert, erlauben Sie der App, die "Standortdienste" Ihres Telefons über die Fitbit-Anwendung zu nutzen.

Bitte beachten Sie, dass Sie dadurch Ihren Standort (persönliche Daten) mit einem Cloud-Dienst teilen.

Schritt

**13**

14



15



Smartwatch koppeln

Als Nächstes koppeln Sie Ihr Telefon über Bluetooth® mit Ihrer Smartwatch.

Sobald es aktiviert ist, erscheinen vier Ziffern auf dem Display Ihrer Smartwatch.

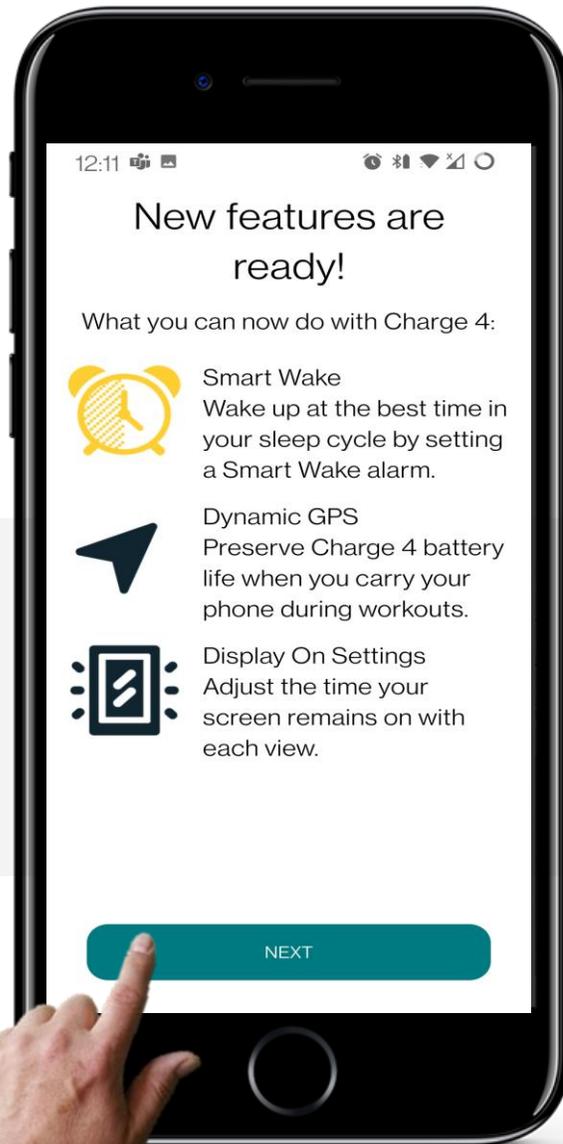
Schritt



Code eingeben

Geben Sie den vierstelligen Code, der auf Ihrer Smartwatch angezeigt wird, in Ihrem Smartphone ein.

Schritt



Übersicht der Funktionen

Sobald beide Geräte gekoppelt sind, werden Ihnen einige der neuen Funktionen angezeigt, auf die Sie Zugriff haben werden.

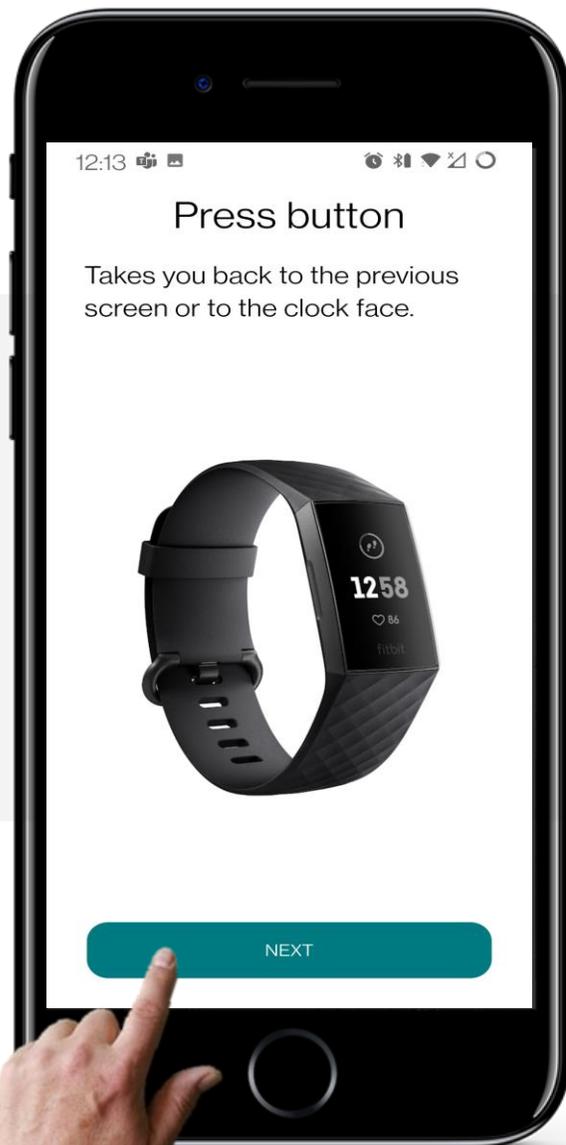
Schritt



Fitbit anziehen

Vergewissern Sie sich, dass Ihre Smartwatch ausreichend aufgeladen ist und legen Sie sie am Handgelenk an. Achten Sie darauf, dass das Gerät nicht zu eng an Ihrem Handgelenk sitzt. Klicken Sie auf die Schaltfläche "Weiter", sobald Sie sie angelegt haben.

Schritt



Die Knöpfe ihrer Smartwatch

Die Taste auf der linken Seite der Smartwatch dient als "Zurück"-Taste.

Verwenden Sie sie, um zu einem vorherigen Bildschirm zurückzukehren oder die aktuelle Uhrzeit anzuzeigen.

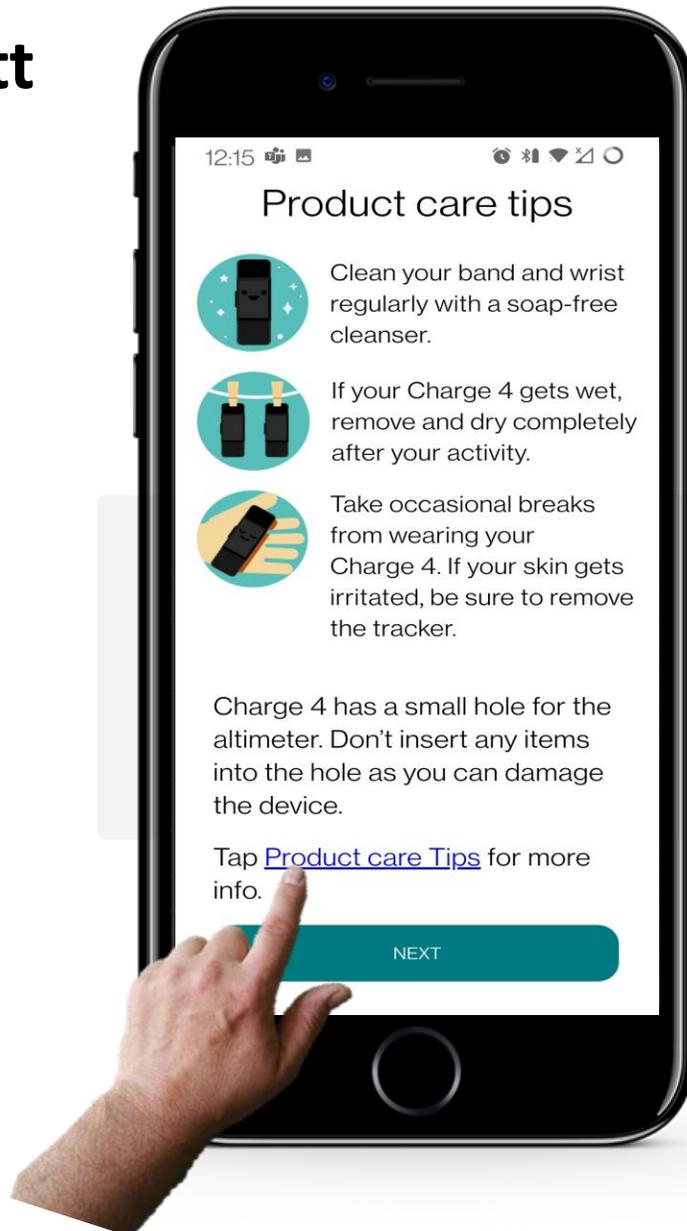
Klicken Sie auf die Schaltfläche "Weiter", um weitere Tipps und Tricks anzuzeigen, die Ihnen bei der Bedienung Ihrer Smartwatch helfen.

Schritt

16

17

18



Tipps und Tricks

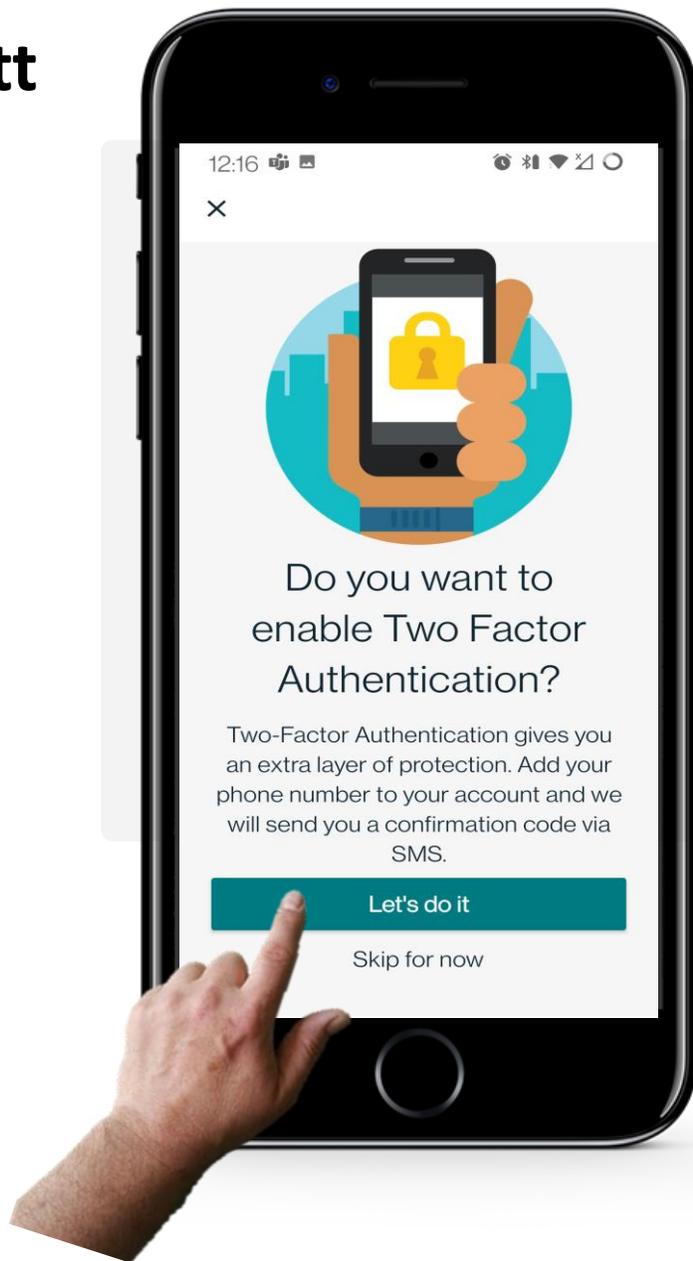
Zusätzlich können Sie auf "Tipps zur Produktpflege" klicken, um noch mehr Tipps, Tricks und Ratschläge zur Verwaltung und richtigen Pflege Ihrer Smartwatch zu erhalten.

Schritt

19

20

21



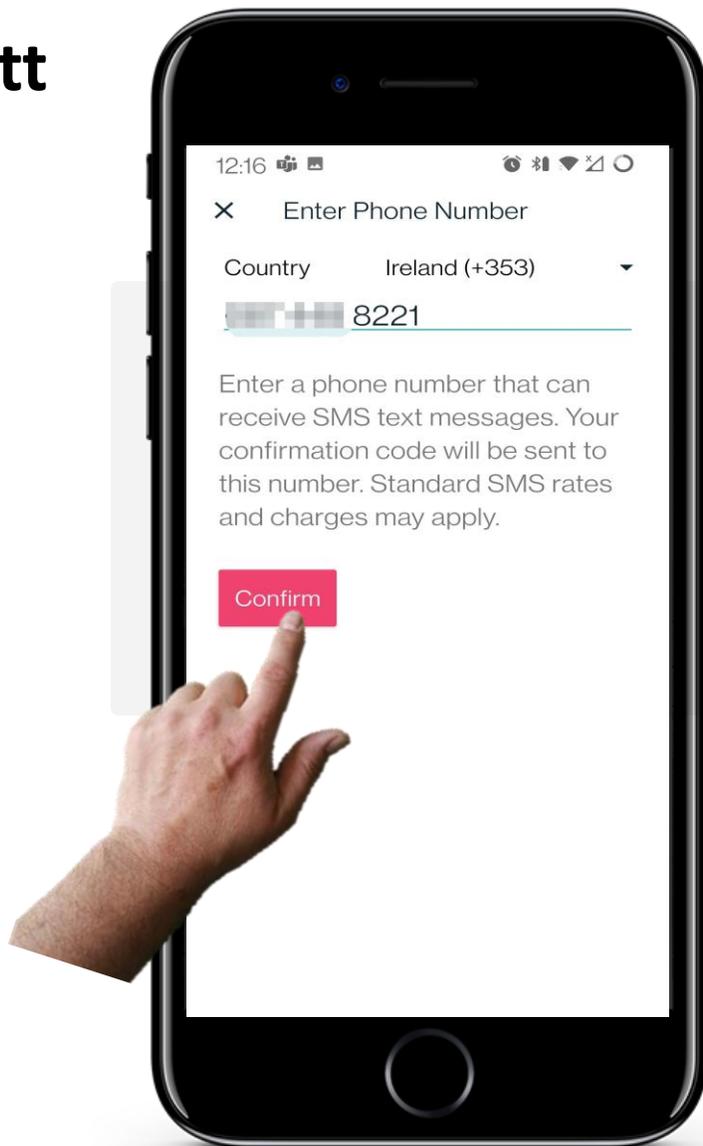
Zwei-Faktor Authentifikation

Die Zwei-Faktor-Authentifizierung (2FA) ist eine zusätzliche Sicherheitsebene, mit der sichergestellt wird, dass Personen, die auf ein Online-Konto zugreifen wollen, auch wirklich die sind, für die sie sich ausgeben.

Mehr darüber erfahren Sie im Modul **SMART 04: Mobile Sicherheit**.

Tippen Sie auf die grüne Schaltfläche, um fortzufahren.

Schritt

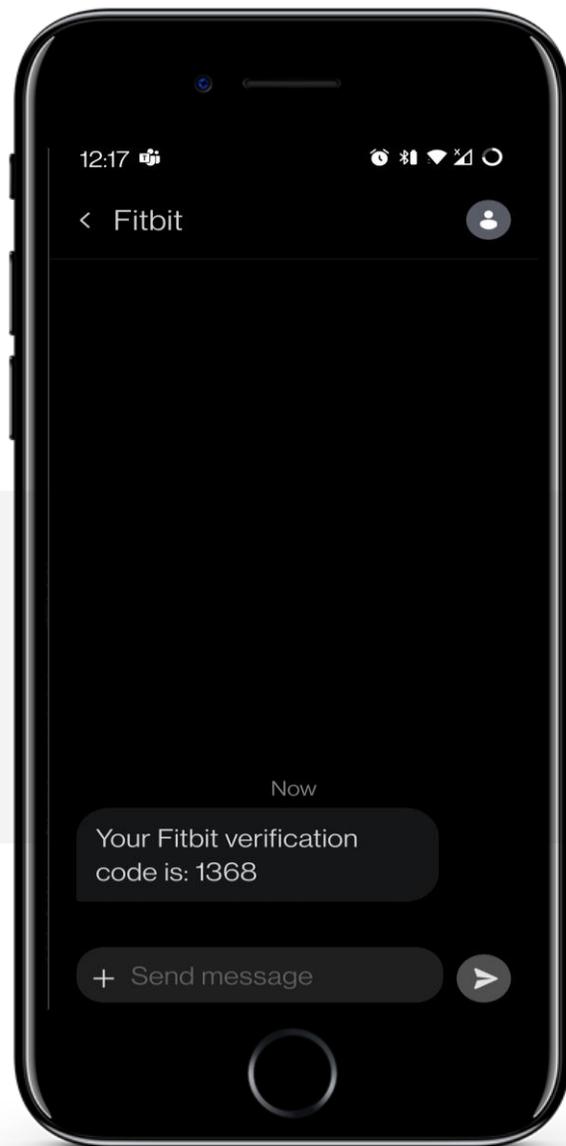


Zwei-Faktor Authentifikation

Geben Sie die Vorwahl Ihres Landes sowie Ihre Telefonnummer an.

Tippen Sie auf die rote Schaltfläche "Bestätigen", um einen geheimen Bestätigungscode zu senden, um 2FA zu aktivieren.

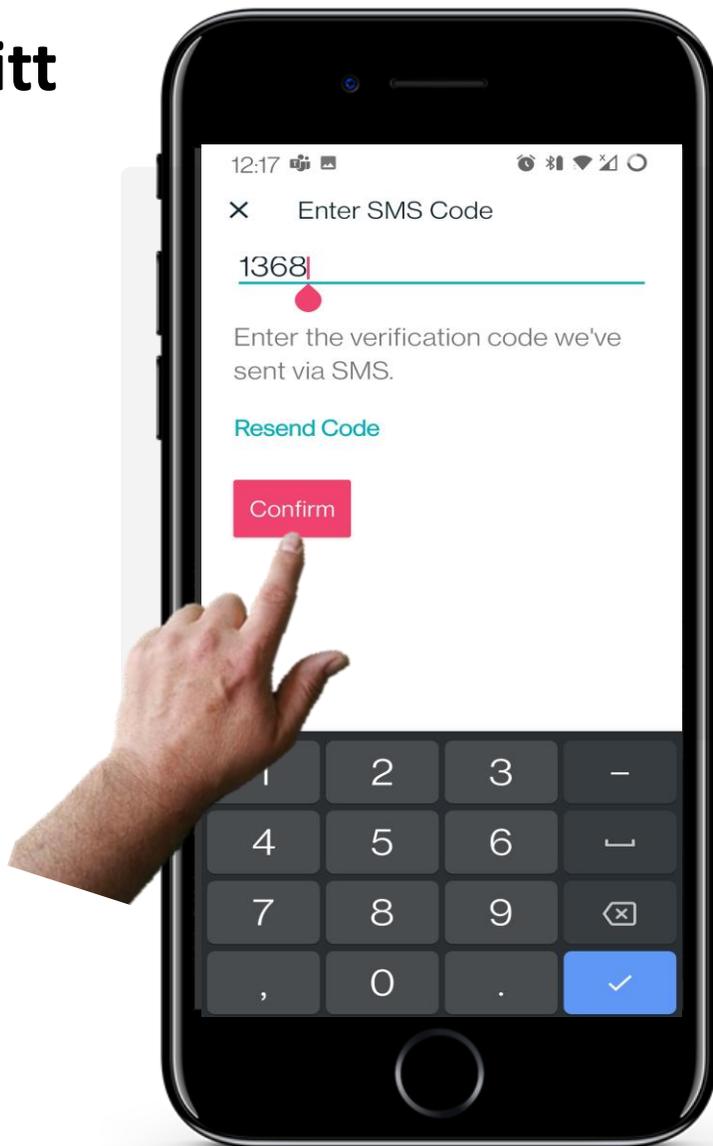
Schritt



Zwei-Faktor Authentifikation

Kurz nachdem Sie auf die Schaltfläche "Bestätigen" getippt haben, erhalten Sie eine Textnachricht (SMS) mit Ihrem geheimen Prüfcode.

Schritt

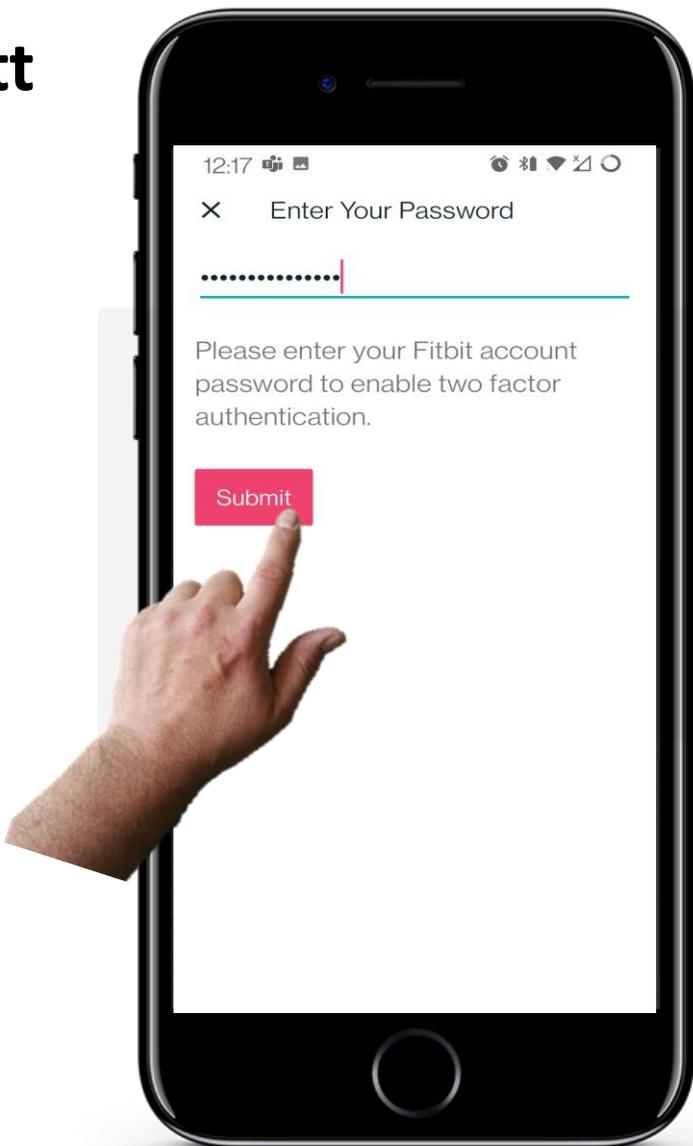
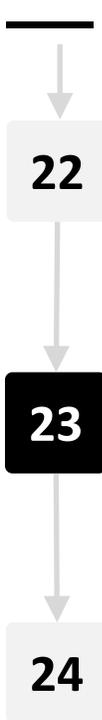
**22****23****24**

Zwei-Faktor Authentifikation

Kehren Sie zur Anwendung zurück und geben Sie den geheimen Bestätigungscode ein, den Sie per SMS erhalten haben. Tippen Sie auf die rote Schaltfläche "Bestätigen", sobald Sie den Code eingegeben haben.

Wenn Sie den Code gar nicht erhalten haben, können Sie auf "Code erneut senden" tippen.

Schritt

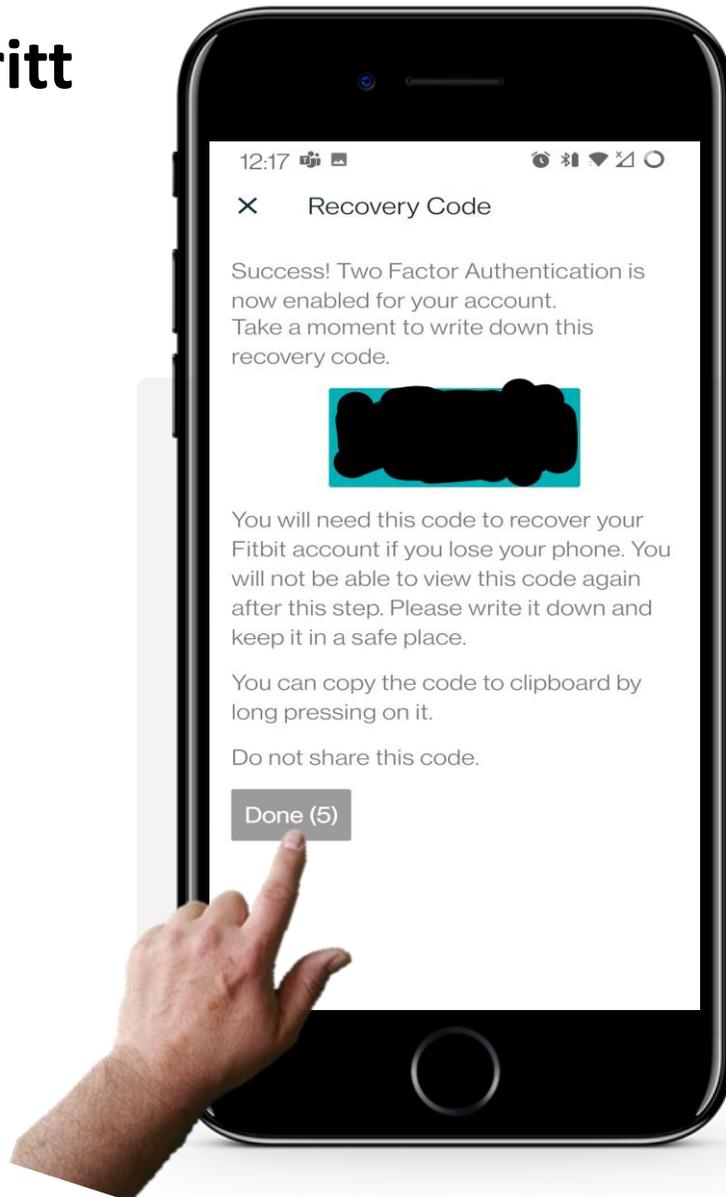


Zwei-Faktor Authentifikation

Geben Sie das Passwort ein, das Sie zu Beginn des Einrichtungsprozesses erstellt haben, um die 2FA-Einrichtung abzuschließen und zu aktivieren.

Tippen Sie nach der Eingabe auf die rote Schaltfläche "Senden".

Schritt



Zwei-Faktor Authentifikation

Herzlichen Glückwunsch! 2FA wurde jetzt aktiviert.

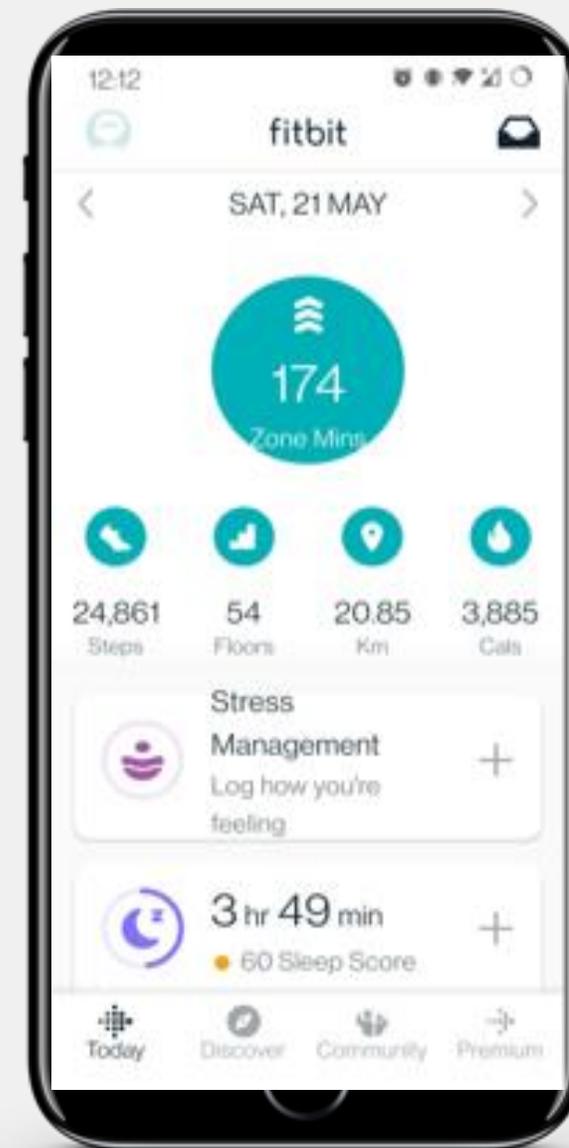
Sie erhalten einen Wiederherstellungscode, den Sie sich merken müssen. Schreiben Sie ihn auf und bewahren Sie ihn sicher auf, denn dieser Code wird verwendet, um auf Ihr Konto zuzugreifen, falls Sie Ihr Telefon verlieren.

Sobald Sie den Wiederherstellungscode notiert haben, tippen Sie auf die Schaltfläche "Fertig".

Ihre Fitbit Charge ist nun verbunden!

Herzlichen Glückwunsch, Sie haben Ihre Smartwatch mit Ihrem Mobilgerät verbunden.

Mit der Fitbit-Anwendung und einer Smartwatch können Sie verschiedene Dinge verwalten, z. B. die Anzahl der Schritte, die Sie gemacht haben, wie viele Kalorien Sie verbrannt haben, wie viele Kilometer Sie zu Fuß zurückgelegt haben, Ihre Herzfrequenz und vieles mehr.





Wissenswert

Die Apps, die Sie mit einer Smartwatch verwenden, speichern Ihre Daten in der Cloud.

Bei den von einer Smartwatch aufgezeichneten Informationen handelt es sich sehr oft um persönliche Gesundheitsdaten, die unter die EU-Datenschutzgrundverordnung (GDPR) fallen.

Weitere Einzelheiten finden Sie im Modul **SMART 04: Mobile Sicherheit**.



Wissenswert

Smartwatches können auch zum kontaktlosen Bezahlen verwendet werden.

Sie können Ihre Smartwatch für kontaktlose Zahlungen einrichten und sie anstelle einer Bankkarte verwenden.

Können Sie Teresa helfen?

Teresa hat sich eine Fitbit®- Smartwatch gekauft und möchte sie nun einrichten.



- Lernen Sie Teresa kennen: [hier](#)
- Welche Schritte muss Teresa befolgen, um die Fitbit® mit ihrem Smartphone zu verbinden und einzurichten?

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 SMART **MODUL 6** **KAPITEL 3** Smartwachtes einrichten

Wenn Sie eine Fitbit-Uhr für die Wellness-Überwachung verwenden, müssen Sie sie jeden Tag benutzen.

- Richtig
- Falsch

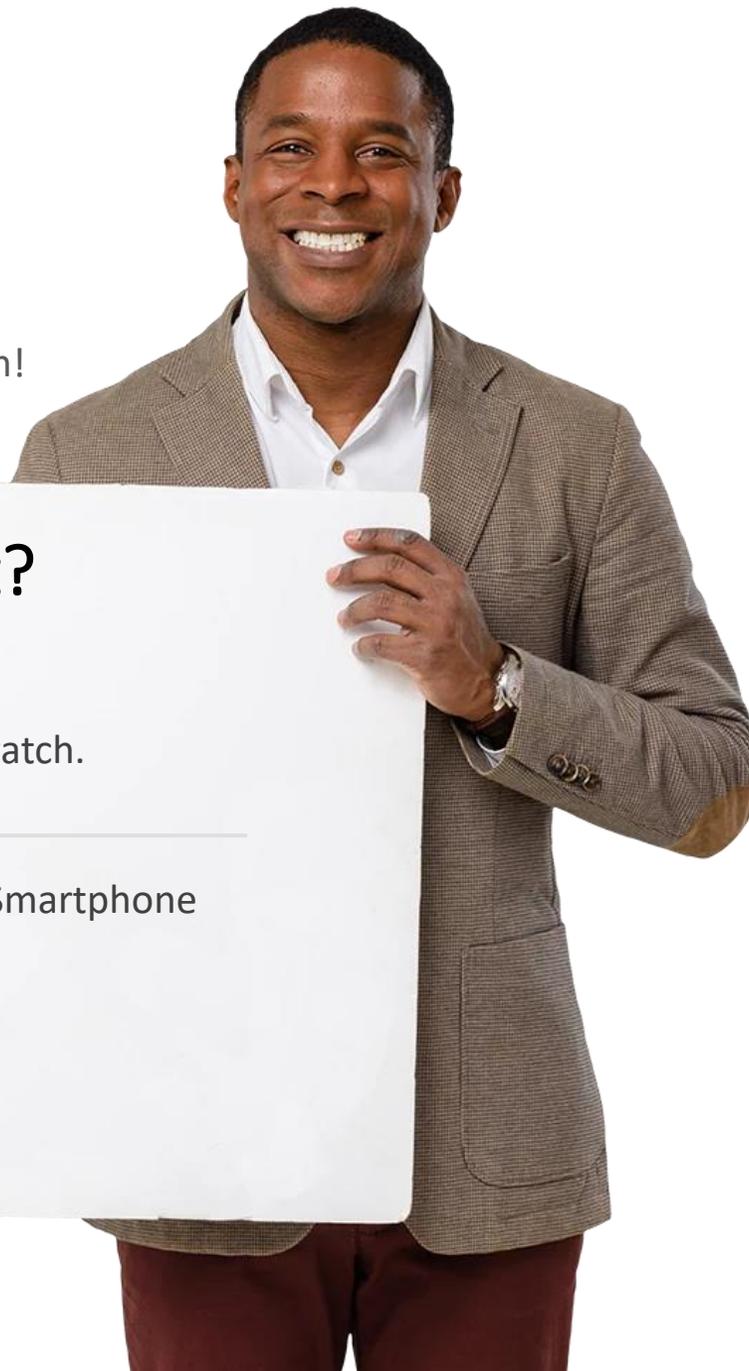
Kapitel abgeschlossen!

Glückwunsch! Sie haben dieses Kapitel erfolgreich abgeschlossen!

Was haben Sie gelernt?

- 1 Das Konzept einer Smartwatch.

- 2 Die Smartwatch mit dem Smartphone verbinden.



Was kommt als Nächstes?

Nun können Sie entweder dieses Kapitel wiederholen oder unserer Lernempfehlung folgen, indem Sie auf eine der unten stehenden Schaltflächen klicken:

[Wiederholen](#)[Weiter](#)



SMART

MODUL 6

KAPITEL 4

Smartwatches richtig benutzen

Ihre Smartwatch ist also einsatzbereit. Was können Sie mit ihr tun? In diesem Kapitel erfahren Sie, wie Sie drei der wichtigsten Funktionen einer Fitbit®-Smartwatch nutzen können: Schrittzähler, Herzfrequenz- und Schlafüberwachung.

Was Sie in diesem Modul lernen werden

- 1 Schritte mit einer Smartwatch zählen.
- 2 Herzfrequenz mit einer Smartwatch überwachen.
- 3 Schlafgewohnheiten mit einer Smartwatch überwachen.



Smartwatches können Aktivitäten messen

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt, 10.000 Schritte pro Tag zu gehen. Smartwatches wie Fitbit® können Ihnen helfen, dieses Ziel zu erreichen, indem sie aufzeichnen, wie viele Schritte Sie im Laufe des Tages zurücklegen.

Sie können auf Ihrer Fitbit®-Uhr oder in der Fitbit®-App auf Ihrem Mobiltelefon überprüfen, wie viele Schritte Sie gemacht haben.

In diesem Kapitel erfahren Sie, wie Sie die Schritte mit der Fitbit®-App auf Ihrem Handy verfolgen können.



Schritt

1

2

3



Die Fitbit®-App öffnen

Um zu sehen, wie viele Schritte Sie gemacht haben, öffnen Sie zunächst die Fitbit®-App auf Ihrem Telefon. Das Fitbit®-App-Symbol ist türkisfarben mit weißen Punkten.

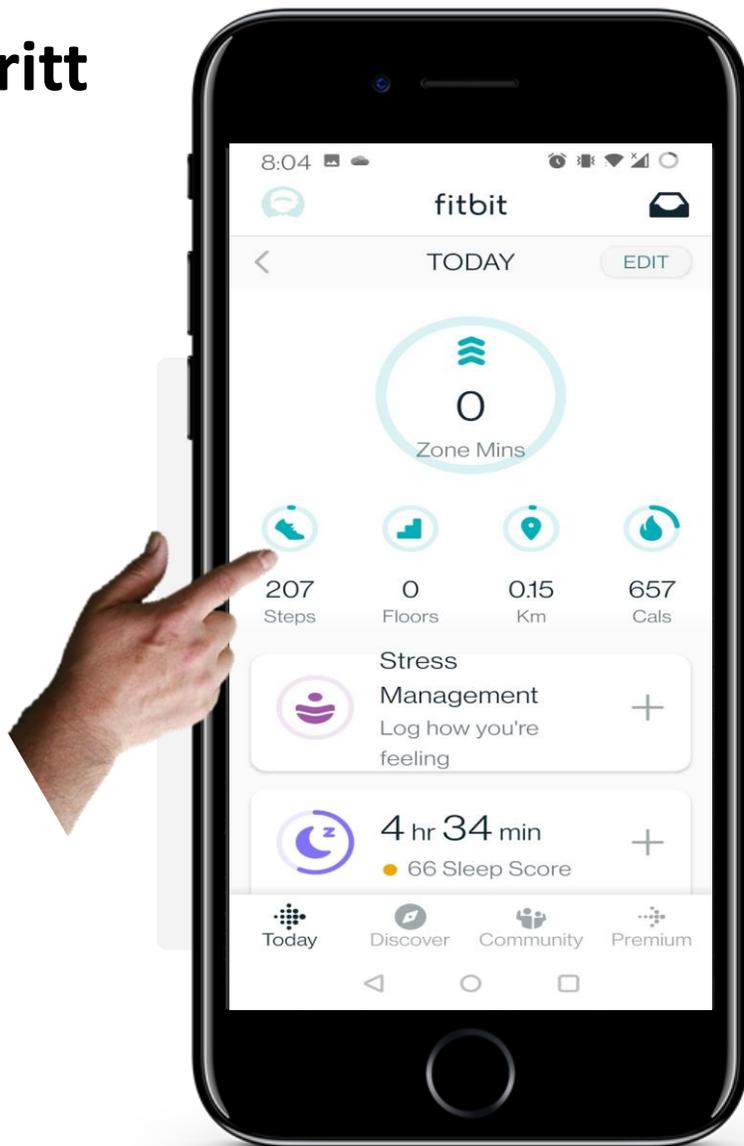
Tippen Sie auf das Fitbit®-Symbol, um die App zu öffnen.

Schritt

1

2

3



Schrittzahl anzeigen lassen

Auf der Startseite der App können Sie unter dem "Schuh"-Symbol sehen, wie viele Schritte Sie an diesem Tag gemacht haben. Wenn Sie auf das Symbol tippen, erhalten Sie weitere Informationen.

Hinweis: Dies kann auch mit den anderen Symbolen auf dem Startbildschirm für Treppenläufe, Entfernung (km) und Kalorienverbrauch (Cals) geschehen.

Schritt

1

2

3



Mehr Details

Wenn Sie auf das Symbol "Anzeigen" tippen, erhalten Sie weitere Informationen darüber, wie viele Schritte Sie pro Tag gemacht haben.

Um zurückzugehen, tippe auf den kleinen Pfeil in der oberen linken Ecke des Bildschirms.

Erinnerungen

Ihr Fitbit Charge erinnert Sie auch daran, jede Stunde 250 Schritte zu machen, um Sie zu ermutigen, während des Tages aktiv zu sein.

Sie können diese Funktion ändern oder in den App-Einstellungen deaktivieren - wie das funktioniert, erfahren Sie auf den nächsten Folien.

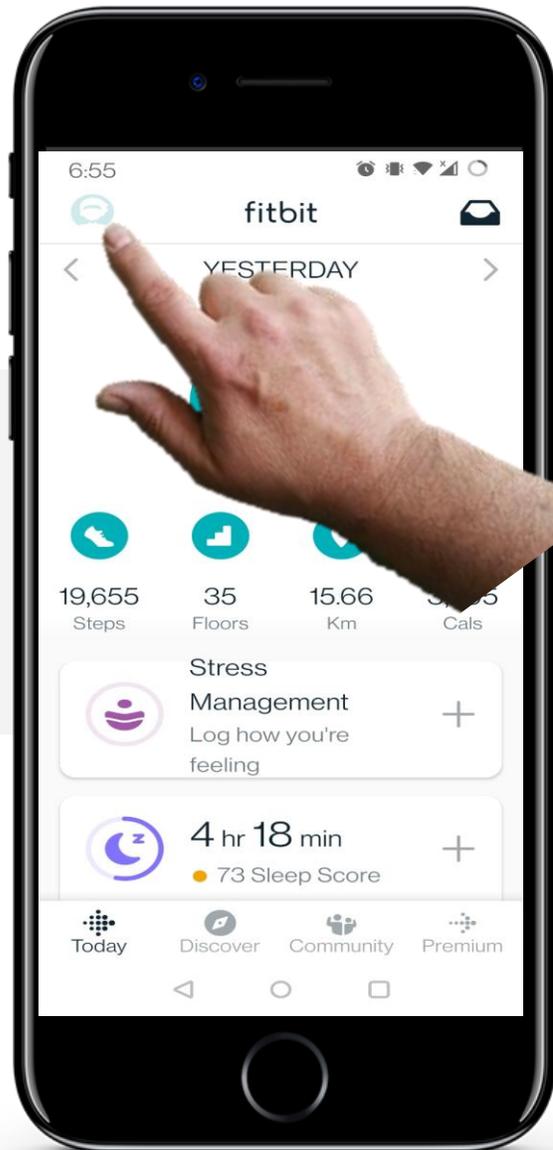


Schritt

1

2

3



Einstellungen öffnen

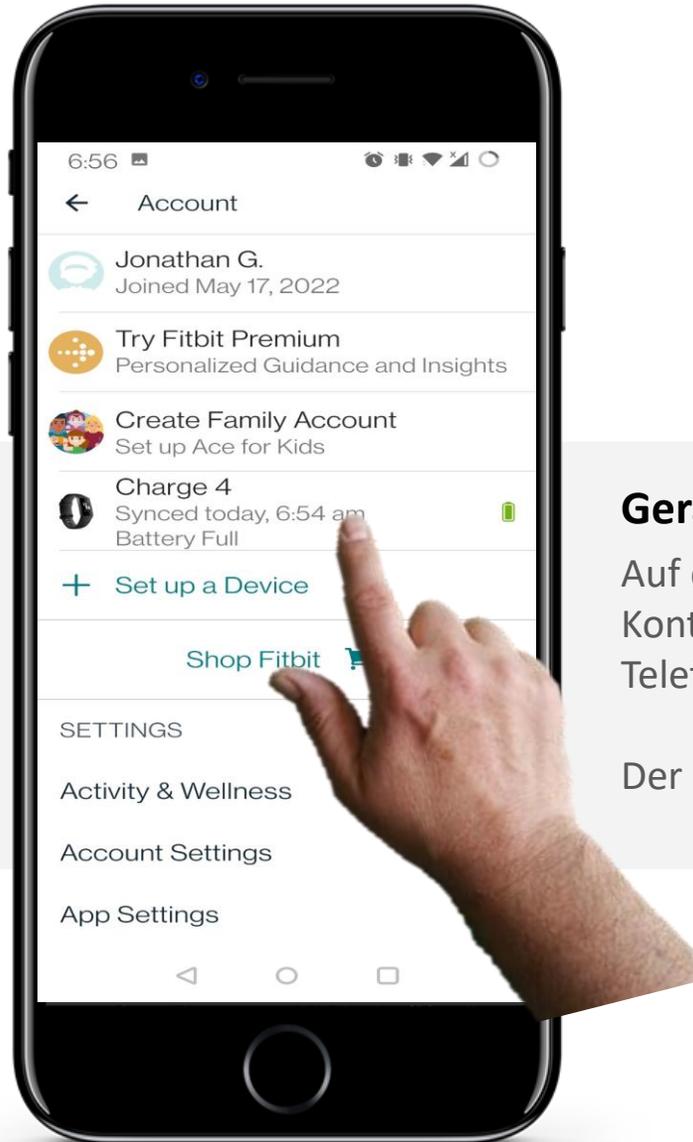
Um die Seite Konto/Einstellungen aufzurufen, tippen Sie auf das kleine "Silhouetten"-Symbol einer Person in der oberen linken Ecke Ihres Bildschirms.

Schritt

1

2

3



Gerät auswählen

Auf der Seite "Konto" wird Ihr Fitbit Charge unter Ihren Kontoinformationen aufgeführt. Tippen Sie auf das Gerät, das mit Ihrem Telefon verbunden ist.

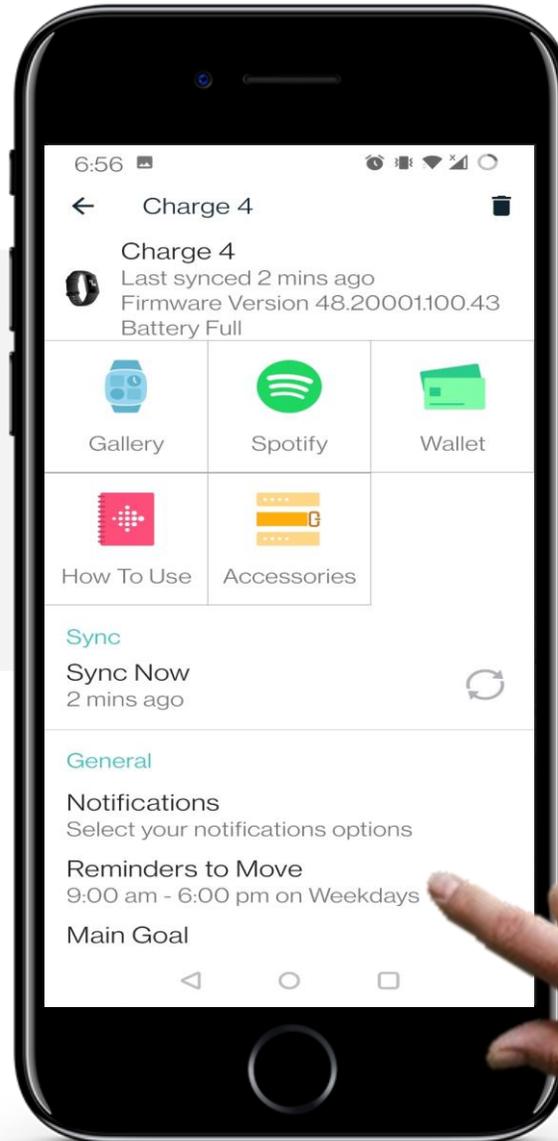
Der Name des Geräts ist je nach Modell Ihrer Smartwatch unterschiedlich.

Schritt

1

2

3

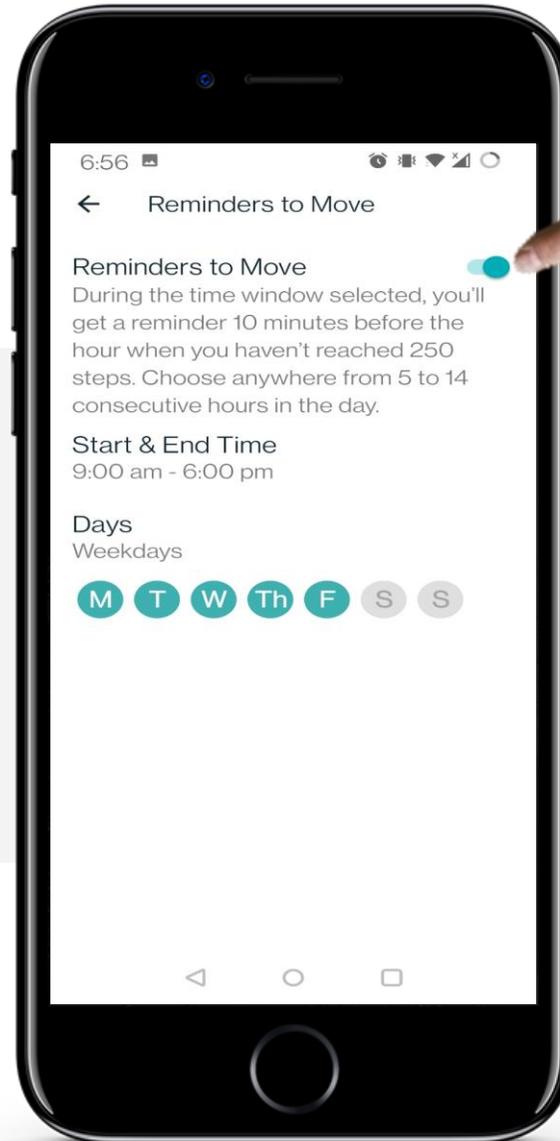


Einstellung ändern

Unten auf der Seite finden Sie eine Option mit der Bezeichnung "Erinnerungen". Wenn Sie auf diese Option tippen, können Sie die Einstellungen für diese Erinnerungen ändern.

Schritt

4



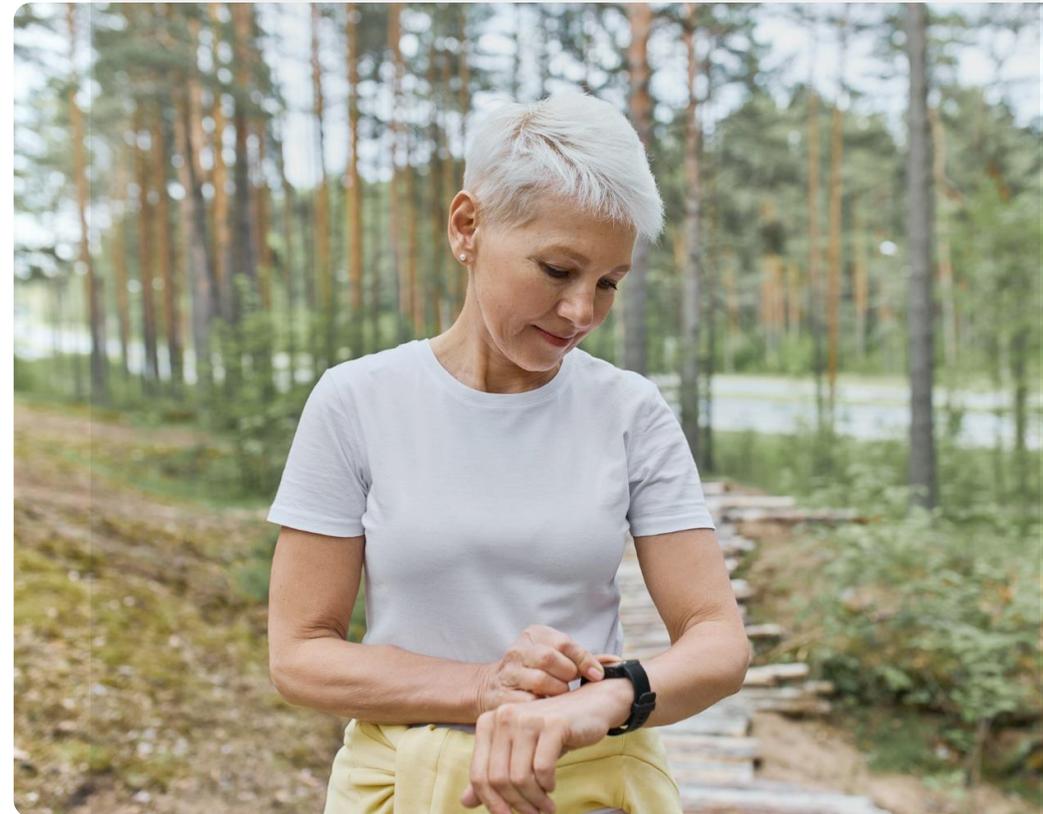
Erinnerungseinstellungen

Nun können Sie die Erinnerungen deaktivieren oder aktivieren, indem Sie auf den grünen Kippschalter in der oberen rechten Ecke des Bildschirms tippen. Sie können den Zeitplan der Erinnerungen nach Ihren Wünschen ändern, indem Sie die "Start- und Endzeit" sowie die "Tage" ändern.

Herzfrequenz messen

Eine gesunde Herzfrequenz liegt zwischen 60 und 100 Schlägen pro Minute. Mit Fitbit Charge können Sie Ihre Herzfrequenz verfolgen und Ihr Herz gesund halten.

Die Fitbit App zeigt dir viele Daten über deine Herzfrequenz an.



Schritt

1

2

3



Herzfrequenz anzeigen lassen

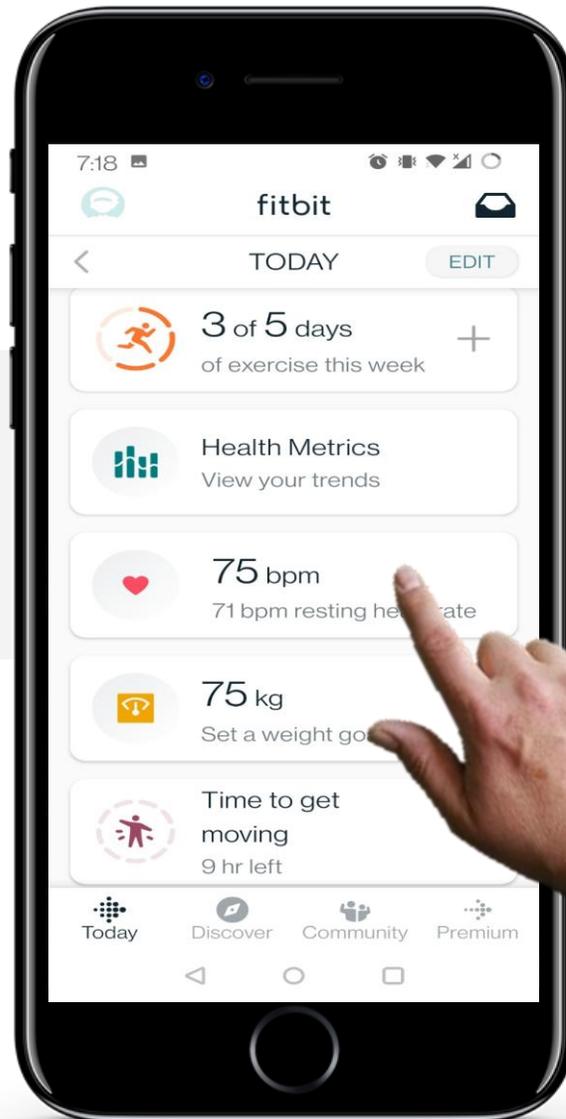
Scrollen Sie auf dem Startbildschirm der Fitbit-App von unten nach oben (in Richtung des blauen Pfeils) und suchen Sie nach dem Herz"-Symbol, das Ihre Herzfrequenz (BPM) anzeigt.

Schritt

1

2

3



Herzfrequenz anzeigen lassen

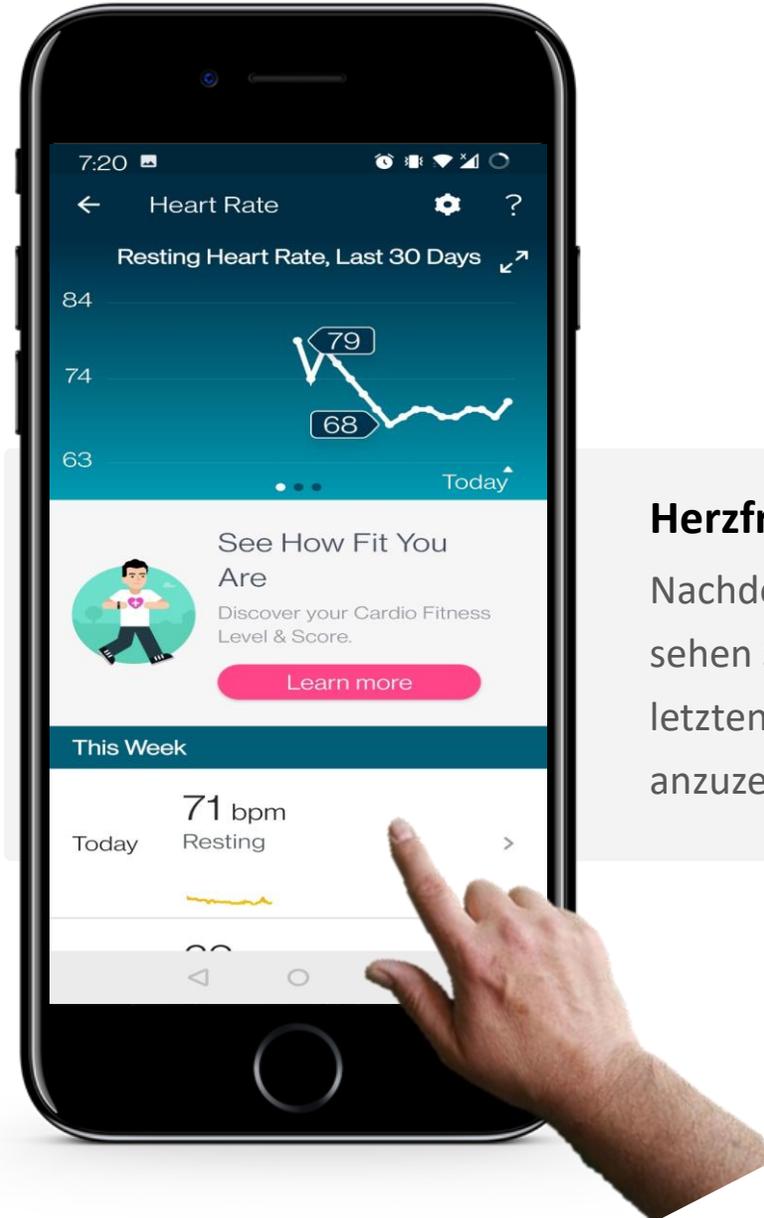
Tippen Sie auf den Bereich, in dem Ihre Herzfrequenz (BPM) angezeigt wird, um weitere Daten anzuzeigen.

Schritt

1

2

3

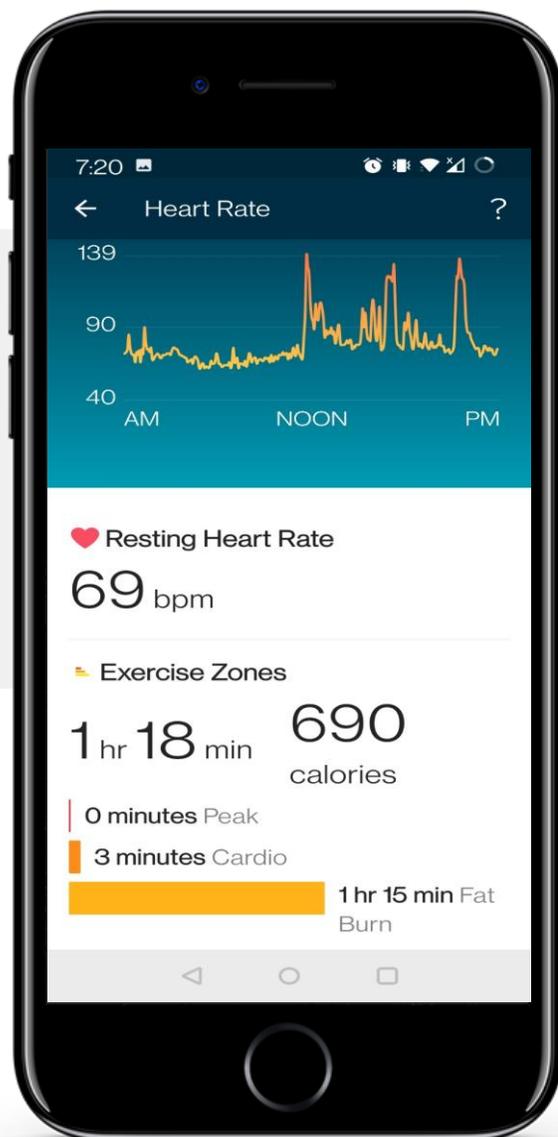


Herzfrequenz anzeigen lassen

Nachdem Sie die Registerkarte "Herzfrequenz" ausgewählt haben, sehen Sie nun ein Diagramm mit Ihren Herzfrequenzdaten der letzten Woche. Um detailliertere Informationen für einen Tag anzuzeigen, tippen Sie auf den Tag im Menü unter dem Diagramm.

Schritt

4



Herzfrequenz an einem bestimmten Tag

Nachdem Sie auf einen bestimmten Tag getippt haben, erscheint eine neue Seite mit einer Grafik, die Ihre Herzfrequenz (BPM) über einen bestimmten Zeitraum anzeigt.

Auf dieser Seite wird auch Ihre Herzfrequenz (BPM) während des Trainings angezeigt.

Herzfrequenz auf der Fitbit Charge-Smartwatch anzeigen

Die Fitbit-App ermöglicht es Ihnen, viele Daten über Ihre Herzfrequenz auf Ihrem Mobilgerät anzuzeigen. Es gibt aber auch die Möglichkeit, deine aktuelle Herzfrequenz direkt auf deiner Smartwatch zu sehen.



Schritt

1

2

3



Menü der Fitbit Charge öffnen

Wischen Sie auf dem Startbildschirm Ihres Fitbit von rechts nach links, um das Menü aufzurufen.

Schritt

1

2

3



„Einstellungen“ öffnen

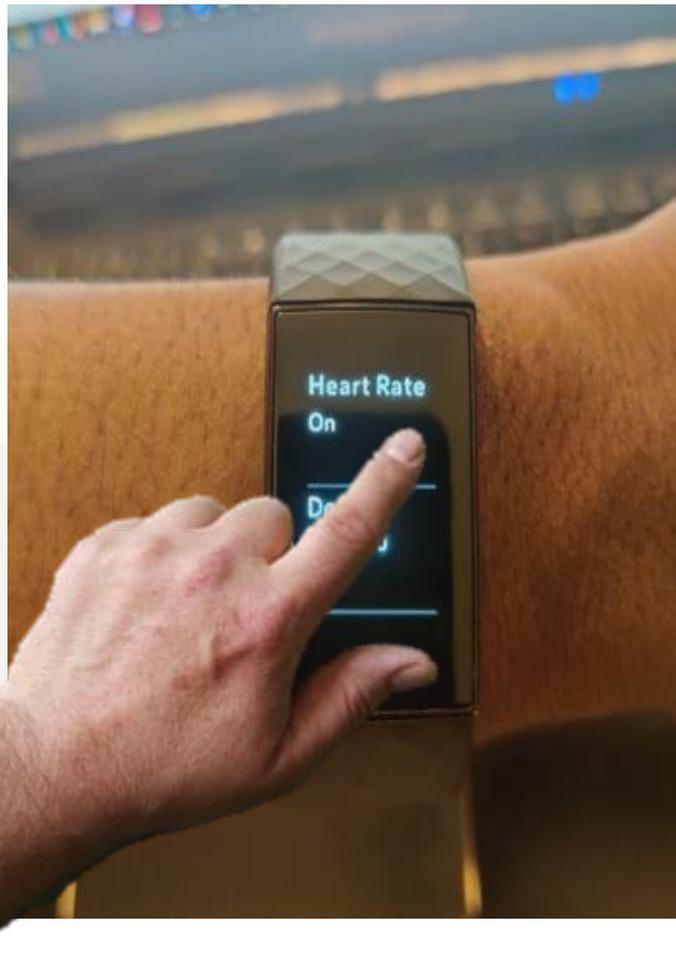
Tippen Sie im Menü auf das Symbol „Einstellungen“. Das Symbol „Einstellungen“ ist ein kleines weißes Zahnrad.

Schritt

1

2

3



Herzfrequenz-Einstellungen finden

Scrollen Sie auf der Seite "Einstellungen" mit dem Finger von unten nach oben auf der Smartwatch und suchen Sie nach dem Reiter "Herzfrequenz". Tippen Sie auf darauf, um den Herzfrequenzmesser ein- oder auszuschalten.



Wissenswert

Smartwatches können auch die Qualität des Schlafs überwachen. Anhand der von der Smartwatch gesammelten Daten lassen sich die verschiedenen Phasen, die Sie während des Schlafs durchlaufen, abschätzen.

Außerdem können viele Smartwatches den Sauerstoffgehalt im Blut aufzeichnen. Starke Veränderungen des Blutsauerstoffs während des Schlafs können ein Hinweis auf einen Zustand sein, der als Apnoe bekannt ist.

Den Schlaf überwachen

Ihre Fitbit Charge zeichnet automatisch Ihr Schlafverhalten auf.

Sie können diese Informationen dann in der Fitbit®-App auf Ihrem Mobiltelefon überprüfen.



Schritt

1

2

3



Schlafdaten abrufen

Wenn Sie die Fitbit-App öffnen, tippen Sie auf das "Halbmond"-Symbol, das auch Ihren "Schlafwert" anzeigt. So gelangen Sie zu Ihren Schlafdaten.

Schritt

1

2

3



Information zur Länge des Schlafs

Auf der Seite "Schlaf" können Sie alle Informationen darüber einsehen, wie viele Stunden Sie in der letzten Woche geschlafen haben.

Wenn Sie auf einen bestimmten Tag tippen, erhalten Sie weitere Informationen über Ihren Schlaf in dieser Nacht.

Schritt

1

2

3



Schlafdaten einer bestimmten Nacht

An einem ausgewählten Tag können Sie detailliertere Informationen darüber sehen, wie Sie in dieser Nacht geschlafen haben, einschließlich der Gesamtzeit, die Sie geschlafen haben, sowie der Zeit, die Sie im REM-Schlaf (Rapid Eye Movement), im leichten Schlaf und im Tiefschlaf verbracht haben.

Können Sie Teresa helfen?

Teresa freut sich, ihre neue Smartwatch zu benutzen!



- Lernen Sie Teresa kennen: [hier](#)
- Teresa möchte die wichtigsten Funktionen ihrer Fitbit Charge Smartwatch kennenlernen. Sie ist daran interessiert, wie sie die Uhr nutzen kann, um sich über ihre Fortschritte in Bezug auf ihre persönlichen Ziele zu informieren und so gesund zu bleiben.
- Was würden Sie Teresa zu den einzelnen Funktionen der Fitbit®-Smartwatch erzählen? Was könnte interessant für sie sein?

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object



SMART **MODUL 6** **KAPITEL 4** Smartwatches richtig benutzen

Welche Art von Technologie wird verwendet, um ein Fitbit mit Ihrem Mobiltelefon zu verbinden?

- Infrarot
- W-LAN
- Bluetooth
- NFC

Kapitel abgeschlossen!

Glückwunsch! Sie haben dieses Kapitel erfolgreich abgeschlossen!

Was haben Sie gelernt?

1

Schritte mit einer Smartwatch zählen.

2

Herzfrequenz mit einer Smartwatch überwachen.

3

Schlafgewohnheiten mit einer Smartwatch überwachen.

Was kommt als Nächstes?

Nun können Sie entweder dieses Kapitel wiederholen oder unserer Lernempfehlung folgen, indem Sie auf eine der unten stehenden Schaltflächen klicken:

[Wiederholen](#)[Weiter](#)

Modul abgeschlossen!

Glückwunsch! Sie haben dieses Modul erfolgreich abgeschlossen!

Was haben Sie gelernt?

1

Sie haben eine Auswahl tragbarer Geräte zur Gesundheitsüberwachung kennengelernt.

2

Sie haben gelernt, wie Sie eine Fitbit® Smartwatch einrichten und mit einem Smartphone verbinden.

3

Sie haben gelernt, wie Sie Fitbit® zur Messung von Herzfrequenz, Aktivität und Schlaf verwenden können.

Was kommt als Nächstes?

Nun können Sie entweder dieses Modul wiederholen oder unserer Lernempfehlung folgen, indem Sie auf eine der unten stehenden Schaltflächen klicken:

[Wiederholen](#)

[Weiter](#)

