

Auf einen Blick

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

Inhalt

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

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

Kapitel 4: Mehr großartige Funktionen für den Alltag

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

Kapitel 5: Ihr Soundtrack für unterwegs

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

Kapitel 6: Sicher durch den Alltag

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

Kapitel 7: Die Apple Watch als Gesundheitscoach – Ein Überblick	179
7.1 Vielfältige Gesundheitsfunktionen	179
7.2 Im Team unschlagbar: Apple Watch, iPhone und die Health-App	180
Kapitel 8: Die Health-App – Ihre Gesundheitszentrale für die Apple Watch	185
8.1 Das ist die Health-App	185
8.2 Der erste Start	186
8.3 Exkurs: Der Datenschutz bei Apple	189
8.4 Die Übersichtsseite	191
8.5 Der »Entdecken«-Tab auf dem iPhone	198
8.6 Die Gesundheitsakte	200
8.7 Ihr Profil	200
8.8 Drittanbieter-Apps mit Health verknüpfen	202
8.9 Die Gesundheitsdaten teilen	204
Kapitel 9: Aktivitäten messen und auswerten	211
9.1 Ihre Aktivitätsziele konfigurieren	211
9.2 Die Aktivität-App auf der Apple Watch	213
9.3 Mehr Analysen in der Health-App auf dem iPhone	215
9.4 Die Fitness-App: Aktivitäten, Trends, Auszeichnungen, Wettbewerbe	218
Kapitel 10: Ein gesundes Herz	225
10.1 Was die Apple Watch für Ihr Herz tun kann	225
10.2 Die Herzfrequenz messen	229
10.3 Mitteilungen bei zu hoher und zu niedriger Herzfrequenz	235
10.4 Mitteilungen bei unregelmäßigem Herzrhythmus	236

10.5 Ein EKG aufzeichnen und auswerten	237
10.6 Vorhofflimmern-Protokoll	241
10.7 Blutsauerstoffmessung	244
Kapitel 11: Mobil bleiben	247
11.1 Die Bedeutung der Messung von Mobilitätsdaten	247
11.2 Erfassung und Auswertung von Mobilitätsdaten	249
Kapitel 12: Besser schlafen	260
12.1 Der Schlaf und seine Auswirkungen auf den Alltag	260
12.2 Herausforderungen für gesunden Schlaf	261
12.3 Das können die Apple Watch und die Health-App für Ihren Schlaf tun	262
12.4 Einen Schlafplan einrichten und anpassen	264
12.5 Den Fokus »Schlafen« anpassen	267
12.6 So funktioniert die Schlaferfassung mit der Apple Watch	269
12.7 Schlafoptionen ändern	271
12.8 Den nächsten Wecker ändern oder deaktivieren	272
12.9 Ihre Schlafdaten aufrufen	272
Kapitel 13: Weitere Gesundheitsbereiche	277
13.1 Hörgesundheit	278
13.2 Medikamenteneinnahme überwachen	284
13.3 Achtsamkeit und seelisches Wohlbefinden	288
13.4 Saubere Hände	297
Kapitel 14: Zyklusverfolgung und retrospektive Schätzungen des Eisprungs	299
14.1 Wie die Apple Watch und die Health-App helfen können	300
14.2 Ersteinrichtung auf dem iPhone	301

14.3 Weitere Einrichtung in der Health-App	303
14.4 Protokollierung mit der Apple Watch	304
14.5 Protokollierung in der Health-App	306
14.6 Auswertungen zum Zyklus in der Health-App	309
14.7 Export und Teilen der Auswertungen	312
Kapitel 15: Fit mit der Apple Watch	314
15.1 Darum ist die Apple Watch ein hervorragendes Fitnessgerät	314
15.2 Die Fitness im Blick	317
Kapitel 16: Optimale Trainings mit der Apple Watch	329
16.1 Bevor Sie starten	329
16.2 Training mit der Training-App	330
16.3 Vor einem Training	334
16.4 Laufen mit der Apple Watch	336
16.5 Wandern mit der Apple Watch	339
16.6 Radfahren mit der Apple Watch	342
Kapitel 17: Social Fitness	345
17.1 So motiviert Sie die Apple Watch	346
17.2 Aktivitäten teilen	346
17.3 Aktivitätswettbewerbe	348
Kapitel 18: Trainieren mit der Apple Watch und Apple Fitness+	352
18.1 Das ist Apple Fitness+	352
18.2 Der Start mit Apple Fitness+	355
18.3 Eigene Trainingspläne erstellen	361

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