

# Apple Watch Basics

Einsteiger\*innen-Guide für die Apple Smartwatch.

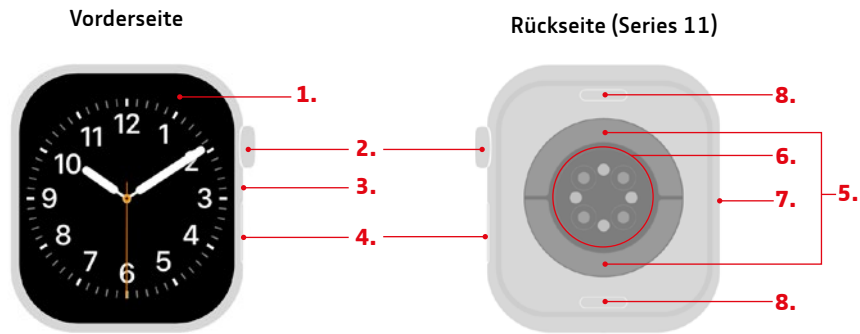




# Inhalt.

Aufbau der Apple Watch.	Seite 03
Armbänder.	Seite 03
Apple Watch einrichten.	Seite 04
Apple Watch bedienen.	Seite 05
Zifferblätter.	Seite 06
Kontrollzentrum und Widgets.	Seite 07
Mitteilungen.	Seite 08
Fitnesstracking.	Seite 10
Herzfrequenz.	Seite 11
Sturzerkennung.	Seite 11
Notruf SOS.	Seite 12
EKG.	Seite 13
Apple Pay.	Seite 14
Musik. Podcasts. Hörbücher.	Seite 15
Siri auf der Apple Watch.	Seite 16
Apple Watch aktualisieren.	Seite 17
Mit neuem iPhone koppeln.	Seite 18
Für den Service oder Verkauf vorbereiten.	Seite 19

# Aufbau der Apple Watch.



- |                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| <b>1.</b> Display                    | <b>5.</b> Elektrischer Herzsensor                  |
| <b>2.</b> Digital Crown (Home-Taste) | <b>6.</b> Blutsauerstoff- und optischer Herzsensor |
| <b>3.</b> Mikrofon                   | <b>7.</b> Öffnungen für Lautsprecher und Lüftung   |
| <b>4.</b> Seitentaste                | <b>8.</b> Taste zum Lösen des Armbands             |

## Armbänder.

Die Armbänder der Apple Watch können unabhängig von der Gerätegeneration genutzt werden. Zu beachten ist jedoch die Größe: Armbänder für das 38-mm-Modell (Series 1–3) passen auch an die Apple Watch mit 40- und 41-mm-Gehäuse (Series 4–11 und SE-Modelle). Armbänder für das 42-mm-Modell (Series 1–3) sind entsprechend mit der Apple Watch mit 44-, 45- und 49-mm-Gehäuse (Series 4–11 und SE-Modelle) kompatibel. Armbänder der Apple Watch Ultra Modelle sind nicht mit den genannten Varianten kompatibel.

### Armbänder austauschen.

Um ein Armband zu entfernen, halten Sie den jeweiligen Entriegelungsknopf auf der Rückseite der Apple Watch gedrückt und schieben Sie das Armband seitlich aus der Fassung. Schieben Sie anschließend das neue Armband hinein, bis Sie ein Einrastgeräusch hören.



## Apple Watch einrichten.

3.



Für die Nutzung eines aktuellen Apple Watch Modells (Apple Watch Series 11, Apple Watch SE, Apple Watch Ultra 3) benötigen Sie ein iPhone 11 oder neuer sowie iOS 26 oder neuer. Gehen Sie für die Erstkonfiguration wie folgt vor:

1. Aktivieren Sie Bluetooth auf dem iPhone und verbinden Sie es mit einem WLAN- oder Mobilfunknetz.
2. Legen Sie die Apple Watch an und schalten Sie sie ein, indem Sie auf die Seitentaste drücken, bis das Apple Logo erscheint. Der erste Start kann einige Minuten in Anspruch nehmen.
3. Halten Sie die Apple Watch nah an Ihr iPhone, bis die Aufforderung zum Koppeln auf dem iPhone angezeigt wird. Tippen Sie dann auf „Fortfahren“. Sollte diese Meldung nicht erscheinen, öffnen Sie die Watch-App auf dem iPhone und tippen Sie auf „Koppeln starten“.
4. Zentrieren Sie nun das Display der Apple Watch im Sucher des iPhone und warten Sie, bis die Kopplung abgeschlossen ist. Sollte dies nicht funktionieren, tippen Sie auf „Apple Watch manuell koppeln“ und folgen Sie den Anweisungen.
5. Durchlaufen Sie anschließend die Schritte der Erstkonfiguration und achten Sie dabei auf die entsprechenden Hinweise und Aufforderungen auf dem Display.

4.



**Hinweis:** Im Zuge der Ersteinrichtung besteht die Möglichkeit, Apple Watches für Familienmitglieder zu konfigurieren, die selbst nicht über ein iPhone verfügen.

**Sollten Sie Hilfe beim Einrichten Ihrer Apple Watch oder nähere Informationen benötigen, wenden Sie sich gern an uns.**

# Apple Watch bedienen.

Ihre Apple Watch reagiert auf Wischgesten, Drücken und Antippen des Displays sowie auf das Betätigen der beiden physischen Tastenelemente (Digital Crown und Seitentaste, siehe Seite 03). In der nachfolgenden Tabelle haben wir Ihnen die wichtigsten Befehle sowie die entsprechenden Ausführungen übersichtlich aufgelistet.

Befehl	Ausführung
Display aktivieren	Arm heben, Display antippen oder beliebige Taste drücken
Zifferblatt bzw. App-Übersicht <sup>1</sup> aufrufen	Digital Crown drücken
Kontrollzentrum aufrufen	Seitentaste drücken
Element auswählen	Tippen
Scrollen oder Schieberegler bewegen	Wischen
Menü für Ein- und Ausschalten, Notruf SOS	Seitentaste gedrückt halten
Smart Stapel / Widgets aufrufen (watchOS 10 oder neuer)	Digital Crown im Uhrzeigersinn drehen oder aufwärts wischen
Zoomen, scrollen, Bildschirminhalt anpassen	Digital Crown drehen
Dock ein- bzw. ausblenden	Digital Crown 2-mal drücken
Zifferblatt anpassen	Etwa eine Sekunde auf ein Zifferblatt drücken
Siri verwenden	Digital Crown kurz gedrückt halten
Mit Apple Pay bezahlen	Seitentaste 2-mal drücken
Stromsparmodus <sup>2</sup> aktivieren	Im Kontrollzentrum auf Akkustand tippen → auf „Stromsparmodus“ tippen

<sup>1</sup> Für eine bessere Übersicht empfehlen wir die sog. Listendarstellung der App-Übersicht. Sollten Sie diese im Zuge der Ersteinrichtung nicht aktiviert haben, drücken Sie die Digital Crown und tippen Sie dann auf das Zahnradsymbol. Scrollen Sie nun zum Menüpunkt „App-Ansicht“ und tippen Sie dann auf „Listendarstellung“.

<sup>2</sup> Mit dem Stromsparmodus (watchOS 9 oder neuer) kann die Akkulaufzeit der Apple Watch verlängert werden. Hierfür werden das Always-on-Display und einige Gesundheitsfeatures deaktiviert. Zudem können gewisse Aktionen länger dauern als gewohnt.

**Hinweis:** Viele Konfigurationen können Sie direkt über die Einstellungen der Apple Watch (de)aktivieren bzw. vornehmen. Alternativ nutzen Sie die Watch-App auf dem iPhone, in der Sie die unterschiedlichen Optionen auf dem größeren Display komfortabler definieren können.

## Zifferblätter.

3.



Die Zifferblätter der Apple Watch können Sie wie folgt konfigurieren:

1. Aktivieren Sie das Display und drücken Sie für etwa eine Sekunde auf das Zifferblatt.
2. Wischen Sie dann nach links oder rechts, um zwischen den auf der Apple Watch installierten Zifferblättern zu wechseln.
3. Tippen Sie auf „Bearbeiten“, um Optik und Funktionalität zu konfigurieren. Durch Wischen nach links oder rechts wechseln Sie dann zwischen den verschiedenen Optionen wie Stil, Farbe oder Komplikationen (Schnellzugriffe). Einzelne Komplikationen wählen Sie alternativ mit einem Fingertipp an.
4. Stehen Optionen zur Verfügung, können Sie durch Drehen der Digital Crown die möglichen Parameter Ihren Vorlieben entsprechend anpassen.
5. Haben Sie Ihre Änderungen abgeschlossen, drücken Sie 2-mal auf die Digital Crown, um den Bearbeitungs-Modus zu verlassen.

### Ein neues Zifferblatt installieren.

Drücken Sie etwa eine Sekunde lang auf das Zifferblatt und wischen Sie so oft nach links, bis ein Plus-Symbol erscheint (siehe Abb. links unten). Tippen Sie auf dieses und wischen Sie zur Auswahl eines neuen Zifferblatts in vertikaler Richtung. Haben Sie sich für eine Variante entschieden, tippen Sie auf diese. Zur Anpassung verfahren Sie wie weiter oben beschrieben.



### Unser Tipp:

Sie können die Zifferblätter auch bequem am iPhone konfigurieren. Öffnen Sie hierfür die Watch-App und tippen Sie unten auf „Zifferblätter“. Tippen Sie dann auf eine Vorlage, konfigurieren Sie diese und tippen Sie abschließend auf „Hinzufügen“.

# Kontrollzentrum und Widgets.

Das Kontrollzentrum Ihrer Apple Watch bietet schnellen Zugriff auf diverse Einstellungen. Sie können es von jedem Bildschirm aus öffnen, indem Sie auf die Seitentaste drücken. Im Kontrollzentrum haben Sie Zugriff auf u.a. folgende Funktionen:

- WLAN
- Batteriestand
- Stummmodus
- Ton am iPhone abspielen
- Taschenlampe
- u.v.m.



## Kontrollzentrum bearbeiten.

Die Funktionen des Kontrollzentrums können Sie jederzeit wie folgt in ihrer Position neu anordnen:

1. Tippen Sie auf die Seitentaste, scrollen Sie ans untere Ende und tippen Sie auf „Bearbeiten“.
2. Berühren, halten und verschieben Sie die gewünschte Funktionstaste an die neue Position und lassen Sie los.
3. Tippen Sie abschließend unten auf „Fertig“.

Einige Funktionen lassen sich auf Wunsch im Bearbeitungsmodus mit einem Tipp auf das Minus-Symbol entfernen.

## Widgets.

Drehen Sie auf einem Zifferblatt die Digital Crown im Uhrzeigersinn oder wischen Sie nach oben, erreichen Sie die Widgets (ab watchOS 10). Um die Vorauswahl zu editieren, gehen Sie wie folgt vor:

1. Scrollen Sie ans untere Ende der Widgets und tippen Sie auf „Bearbeiten“.
2. Tippen Sie nun auf das Plus-Symbol und wählen das gewünschte Widget aus, um es hinzuzufügen.
3. Tippen Sie abschließend links oben auf das Häkchen.



# Mitteilungen.



App-Mitteilungen des iPhone werden standardmäßig auf die Apple Watch gespiegelt. Hinzu kommen bspw. Geräuschpegelwarnungen oder Erinnerungen an Aktivitäten wie Atmen oder Aufstehen.

## Mitteilungseinstellungen.

Öffnen Sie für die Mitteilungseinstellungen die Watch-App auf dem iPhone und tippen Sie dann nacheinander auf „Meine Watch“ und „Mitteilungen“. Ist die Option „Mitteilungsanzeige“ aktiviert (siehe Abb. links oben), wird ein roter Punkt bei ungelesenen Mitteilungen am oberen Rand des Zifferblatts angezeigt. Mitteilungen einiger Apps können vom iPhone nur gespiegelt werden oder erscheinen wahlweise nicht zusätzlich auf der Apple Watch. Es gibt zudem Apps, deren Mitteilungen auf der Apple Watch individuell angepasst werden können. Zu den Optionen gehören:

„**Mitteilungen erlauben**“: Die App zeigt Mitteilungen in der Mitteilungszentrale an (siehe Abb. links unten).

„**An Mitteilungszentrale senden**“: Die Mitteilungen werden direkt und stumm an die Mitteilungszentrale übermittelt (siehe Abb. links unten).

„**Mitteilungen aus**“: Die App sendet keine Mitteilungen (siehe Abb. links unten).



**Hinweis:** Mitteilungseinstellungen können Sie auch innerhalb der Mitteilungszentrale vornehmen, indem Sie eine Mitteilung nach links wischen und dann auf die Schaltfläche „...“ tippen.

## Unser Tipp:

Einige Apps wie „Achtsamkeit“ oder „Aktivität“ verfügen über eigene Modi für Mitteilungen, die Sie individuell anpassen können.



### Mitteilungen vorübergehend stummschalten.

Mit dem auf Seite 07 beschriebenen Kontrollzentrum der Apple Watch steuern Sie, ob der Eingang neuer Mitteilungen vorübergehend nicht signalisiert werden soll. Es gibt 4 Modi:

**Flugmodus (✈️):** WLAN, Bluetooth und das Mobilfunknetz (Apple Watch Modelle mit Mobilfunkmodul) werden deaktiviert: Mitteilungen vom iPhone werden nicht zugestellt.

**Theatermodus (🎭):** Das Display der Apple Watch bleibt dunkel, die Apple Watch ist stummgeschaltet: Mitteilungen werden lediglich haptisch signalisiert.

**Stummmodus (🔕):** Mitteilungen werden nicht signalisiert.

**Nicht-stören-Modus (🌙):** Anrufe und Mitteilungen werden nicht signalisiert. Ausnahmen sind die App Wecker sowie Mitteilungen zur Herzfrequenz. Sie können den Modus wahlweise für eine bestimmte Zeit, bis zum Verlassen des aktuellen Standorts, bis zum Ende eines Kalenderereignisses oder manuell aktivieren.



#### Unser Tipp:

Ist der Theatermodus aktiviert, können Sie das Display stufenlos dezent aufleuchten lassen, indem Sie die Digital Crown drehen.

Bei den Modellen Apple Watch Series 5–11 und SE 3 schaltet sich das Display auf Wunsch nicht automatisch ab und zeigt auch bei Inaktivität stets die Uhrzeit an. Sie können diese Option über die Einstellungen unter „Anzeige & Helligkeit“ und „Immer eingeschaltet“ über den Schieberegler (de)aktivieren (siehe Abb. rechts unten).



## Fitnesstracking.

1.




Mit der App Training können Sie Ihre Workouts tracken. Setzen Sie konkrete Ziele wie Zeit, Strecke oder Kalorienverbrauch. Die Apple Watch überwacht Ihre Fortschritte, motiviert Sie und fasst Ihre Ergebnisse zusammen.


### Sportart hinzufügen.

Die Apple Watch kann zahlreiche Sportarten als Training erfassen – darunter Yoga, Rudern oder Schwimmen. Doch es gibt noch weitere, die Sie ganz unten auf der Liste der Workouts über einen Tipp auf das Plus-Symbol erreichen.

### Ein Training starten und tracken.

1. Starten Sie die App Training (.
2. Scrollen Sie, bis die gewünschte Sportart erscheint.
3. Über die Symbole in den Ecken des Displays können Sie diverse Einstellungen wie bspw. die Ansicht und/oder Hinweise während eines Trainings vornehmen.
4. Tippen Sie auf das Play-Symbol, um das Training zu starten.

#### Unser Tipp:

Wischen Sie während des Trainings nach rechts, können Sie es pausieren oder beenden. Zudem vermeiden Sie versehentliche Eingaben während des Trainings, indem Sie die Funktion Wasserschutz () aktivieren. Diese Displaysperre können Sie durch Drehen der Digital Crown aufheben.



### Aktivitätsziele ändern.

Auf Wunsch können Sie Ihre Ziele für das tägliche Schließen der Aktivitätsringe (siehe Abb. links unten) anpassen. Starten Sie hierfür die App Aktivität auf der Apple Watch, scrollen Sie nach unten und tippen Sie bei den gewünschten Parametern rechts unten auf das Plus-Minus-Symbol. Nehmen Sie nun die gewünschten Änderungen vor und tippen Sie abschließend auf „Festlegen“.

## Herzfrequenz.

Ihre Apple Watch kann auf Wunsch Hinweise zur Herzfrequenz anzeigen (siehe Abb. rechts oben). Öffnen Sie hierfür die Watch-App auf dem iPhone. Tippen Sie unten auf „Meine Watch“ und anschließend auf „Herz“. Legen Sie dort die Schwellenwerte für „Hohe Herzfrequenz“ oder „Niedrige Herzfrequenz“ fest. Zudem kann die Apple Watch das sogenannte Vorhofflimmern (Apple Watch Series 5 oder neuer) erkennen und entsprechende Warnungen ausgeben.

### Unser Tipp:

Sie können Ihre Herzfrequenz jederzeit manuell überprüfen, indem Sie die App namens Herzfrequenz auf Ihrer Apple Watch über die App-Auswahl oder über eine zuvor angelegte Komplikation auf dem Zifferblatt starten.



## Sturzerkennung.

Die Apple Watch Series 4 oder neuer erkennt Stürze und kann anschließend automatisch einen Notruf absetzen sowie eine Nachricht an Notfallkontakte senden. Die Sturzerkennung richten Sie über die Watch-App auf dem iPhone ein: Tippen Sie nacheinander auf „Meine Watch“ und „Notruf SOS“. Aktivieren oder deaktivieren Sie dort die Wahlmöglichkeit „Sturzerkennung“.

**Hinweis:** Wenn Sie 65 Jahre oder älter sind, wird diese Funktion beim Einrichten der Apple Watch automatisch aktiviert, sofern das Alter als Information in der Health-App hinterlegt wurde. Die Apple Watch kann nicht alle Stürze korrekt erkennen. Daher gibt es die Möglichkeit, im Fall eines Notrufs, diesen als Fehlalarm abzubrechen, indem Sie auf die Schaltfläche „Mir geht's gut“ tippen.



## Notruf SOS.



Mithilfe der Option Notruf SOS können Sie die lokalen Rettungsdienste über die Apple Watch kontaktieren sowie Ihren Standort mit vordefinierten Notfallkontakten teilen und diesen eine Textnachricht senden.

**Hinweis:** Die Konfiguration der Notruf SOS-Funktion muss über das iPhone erfolgen. Öffnen Sie hierfür den entsprechenden Menüpunkt in den Einstellungen Ihres iPhone.

Um mit der Apple Watch einen Notruf absetzen zu können, muss sich entweder das gekoppelte iPhone in der Nähe befinden oder die Apple Watch mit einem bekannten WLAN-Netzwerk verbunden sowie die Funktion „WLAN-Anrufe“ aktiviert sein.

### Notruf mit der Apple Watch absetzen.

2.



1. Halten Sie die Seitentaste der Apple Watch gedrückt, bis der Schieberegler „Notruf SOS“ angezeigt wird.
2. Halten Sie die Taste weiterhin gedrückt, bis der Countdown abgelaufen ist oder betätigen Sie den Notruf SOS-Schieberegler.
3. Um im Nachgang eines Notrufs das Teilen Ihres Standorts zu beenden, tippen Sie in der entsprechenden Benachrichtigung auf „Teilen beenden“.

### Notruf abbrechen.

Sollten Sie einen Notruf versehentlich gestartet haben, können Sie den Vorgang abbrechen, indem Sie nacheinander fest auf das rote Hörer-Symbol drücken und dann auf „Ja“ tippen. Um den anschließenden Versand einer Nachricht an Notfallkontakte zu verhindern, tippen Sie auf „Nein“.



## EKG.

Mithilfe der EKG-App auf der Apple Watch Series 4 oder neuer können Sie Ihren Herzschlag und -rhythmus in Form eines Elektrokardiogramms aufzeichnen, um mögliche Rückschlüsse auf das sogenannte Vorhofflimmern zu ziehen.

### EKG mit der Apple Watch aufzeichnen.

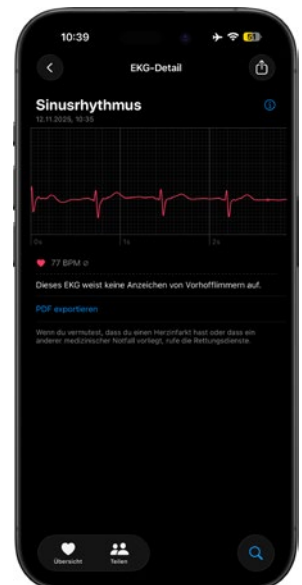
1. Öffnen Sie die Health-App auf dem iPhone und scrollen Sie bis zum Punkt „EKG-App einrichten“ und folgen Sie den angezeigten Anweisungen.
2. Sollten Sie nicht zur Einrichtung aufgefordert werden, tippen Sie in der Health-App unten auf „Entdecken“, dann nacheinander auf „Herz“, „Elektrokardiogramme (EKG)“ und schließlich auf „EKG-App einrichten“.
3. Öffnen Sie die EKG-App auf der Apple Watch.
4. Legen Sie zunächst Ihren Arm flach auf den Tisch und gemäß des Countdowns Ihren Zeigefinger der anderen Hand für 30 Sekunden auf die Digital Crown.
5. Anschließend können Sie über die entsprechende Schaltfläche Ihre Symptome hinzufügen.
6. Tippen Sie abschließend auf „Sichern“ und dann auf „Fertig“.

### EKG-Ergebnisse aufrufen und/oder exportieren.

Die Ergebnisse der zuvor geschriebenen Elektrokardiogramme werden auf dem iPhone in der Health-App gespeichert. Diese können Sie wie folgt aufrufen:

1. Öffnen Sie die Health-App auf dem iPhone.
2. Tippen Sie unten rechts auf das Lupen-Symbol und dann nacheinander auf „Herz“ und „Elektrokardiogramme“ (EKG).
3. Tippen Sie auf das gewünschte Diagramm, um das entsprechende EKG-Ergebnis einzusehen.
4. Tippen Sie nun auf das Teilen-Symbol oder auf den Schriftzug PDF exportieren, um den Export einzuleiten.

1.



# Apple Pay.

Tutorial ansehen:



Neben dem iPhone oder iPad ist es auch mit der Apple Watch möglich, via Apple Pay kontaktlos zu bezahlen. Wir empfehlen Ihnen, Ihre Kredit- bzw. Debitkarte zunächst auf dem iPhone einzurichten. Scannen Sie den links abgebildeten QR-Code mit Ihrem iPhone, um das entsprechende Video-Tutorial aufzurufen.

## Einrichtung.

1. Um Apple Pay nutzen zu können, muss die Apple Watch mit einem Code gesichert sein. Diesen können Sie in der Watch-App auf dem iPhone unter „Code“ definieren.
2. Öffnen Sie die Watch-App auf dem iPhone. Scrollen Sie bis zum Menüpunkt „Wallet & Apple Pay“ und tippen Sie auf diesen.
3. Tippen Sie rechts neben „Karten auf meinem iPhone“ auf „Karte hinzufügen“. Folgen Sie nun den Anweisungen auf dem Display und halten Sie hierfür den Prüfcode Ihrer Kredit- bzw. Debitkarte sowie Ihr iPhone bereit.



## Bezahlung.

Um via Apple Pay auf der Apple Watch zu bezahlen, gehen Sie wie folgt vor:

1. Tippen Sie 2-mal auf die Seitentaste der Apple Watch.
2. Sind mehrere Karten hinterlegt, drehen Sie an der Digital Crown, bis die gewünschte Karte erscheint.
3. Halten Sie nun die Apple Watch nah an das Kartenlesegerät, um die Bezahlung abzuschließen.



Musik.



Podcasts.



Hörbücher.

Sie können mit Ihrer Apple Watch die Wiedergabe von Musik, Podcasts oder Hörbüchern auf dem iPhone nicht nur über die App namens Jetzt läuft fernsteuern, sondern die entsprechenden Inhalte auch direkt auf Ihre Apple Watch herunterladen und von dort aus auf gekoppelten Bluetooth-Geräten wiedergeben.

### Musik, Podcasts, Hörbücher auf der Apple Watch speichern.

1. Öffnen Sie die Watch-App auf dem iPhone.
2. Tippen Sie unten links auf „Meine Watch“.
3. Wählen Sie zwischen „Musik“, „Podcasts“ oder „Hörbücher“.
4. (De)Aktivieren Sie im Bereich Musik bspw. die Wiedergabeliste „Zuletzt gespielt“ oder treffen Sie unter der Schaltfläche „Musik hinzufügen“ Ihre individuelle Auswahl.

**Hinweis:** Musik und Hörbücher verwalten Sie manuell, bei Podcasts werden stets die aktuellen Ausgaben synchronisiert. Musik, Podcasts und Hörbücher werden an die Apple Watch übertragen, wenn diese an das Stromnetz angeschlossen und im selben WLAN wie das iPhone angemeldet ist. Das iPhone muss sich zudem in Reichweite der Apple Watch befinden.

### Musik, Podcasts und Hörbücher wiedergeben.

Die Apps auf der Apple Watch für Musik, Podcasts und Hörbücher zeigen vorhandene Inhalte als Liste. Scrollen Sie durch Drehen der Digital Crown. Tippen Sie auf ein Cover, um die Wiedergabe zu starten (siehe Abb. rechts unten).

#### Unser Tipp:

Ihre AirPods (Pro) lassen sich direkt mit der Apple Watch nutzen, sofern sie bereits mit Ihrem iPhone gekoppelt wurden.

4.



## Siri auf der Apple Watch.



Sie können Siri auch direkt von der Apple Watch aus nutzen. Voraussetzung hierfür ist zum einen die entsprechende Aktivierung auf dem gekoppelten iPhone und zum anderen eine aktive Internetverbindung des iPhone oder der Apple Watch.

Es gibt mehrere Möglichkeiten, Siri für Sprachbefehle zu aktivieren. Standardmäßig funktioniert dies über das lange Drücken der Digital Crown oder den Sprachbefehl „Hey Siri“. Diese und weitere Konfigurationsmöglichkeiten finden Sie in der Watch-App auf dem iPhone unter dem Menüpunkt „Siri“ in den Einstellungen (siehe Abb. links oben).

Nachfolgend haben wir Ihnen beispielhaft einige praktische Siri-Sprachbefehle für die Apple Watch aufgelistet:

„Wecke mich morgen um 7:30 Uhr.“

„Stelle einen Timer auf 8 Minuten.“

„Starte ein Rad-Training Outdoor.“

„Spiele meine Chill-Playlist auf Spotify.“

„Sende eine Nachricht an Marc.“

„Setze Kuchen auf die Einkaufsliste.“

„Erinnere mich morgen um 8:00 Uhr an Wäsche waschen.“

„Wie heißt dieser Song?“



### Unser Tipp:

Eine weitere praktische Siri-Option steht allen Nutzer\*innen der Apple Watch Series 3 und neuer zur Verfügung: Dabei muss lediglich die Uhr nah an den Mund geführt werden, um Siri zu aktivieren. Hierfür muss die Funktion „Zum Sprechen anheben“ über den oben genannten Pfad aktiviert werden.



# Apple Watch aktualisieren.

Um das Betriebssystem Ihrer Apple Watch auf den neuesten Stand zu bringen, gehen Sie bitte wie folgt vor:

1. Installieren Sie, falls verfügbar, zunächst die aktuelle iOS-Version auf Ihrem iPhone über den Pfad „Einstellungen“ → „Allgemein“ → „Softwareupdate“.
2. Legen Sie nun die Apple Watch auf die Ladestation.
3. Öffnen Sie die Watch-App auf Ihrem iPhone und tippen Sie unten auf „Meine Watch“.
4. Tippen Sie dann nacheinander auf „Allgemein“ und „Softwareupdate“.
5. Tippen Sie anschließend auf „Laden und installieren“.
6. Geben Sie ggf. den Apple Watch Code ein, wenn die entsprechende Aufforderung erscheint.
7. Zum Abschluss der Aktualisierung wird die Apple Watch automatisch neu gestartet.

## Hinweise:

Seit watchOS 6 sind Updates auch direkt auf der Apple Watch möglich. Dieses können Sie auf der Uhr in den Einstellungen über den Pfad „Allgemein“ → „Softwareupdate“ einleiten.

Beachten Sie im Vorfeld einer Aktualisierung Ihrer Apple Watch, dass dies eine ganze Weile in Anspruch nehmen kann. Achten Sie während des Vorgangs darauf, dass sich beide Geräte in Reichweite zueinander befinden. Im Idealfall leiten Sie die Aktualisierung der Apple Watch bei Verfügbarkeit eines Updates vor dem Schlafen ein.



## Mit neuem iPhone koppeln.

2.



Wenn Sie auf ein neues iPhone umsteigen möchten, können Sie die Daten Ihrer Apple Watch entsprechend übertragen. Stellen Sie hierfür zunächst sicher, dass sowohl Ihr altes iPhone als auch Ihre Apple Watch auf dem aktuellen Stand sind. (Wie Sie Ihre Apple Watch aktualisieren, lesen Sie auf Seite 17.) Gehen Sie für den Umzug auf ein neues iPhone inkl. Apple Watch wie folgt vor:

1. Nehmen Sie Ihr iPhone zur Hand und navigieren Sie über folgenden Pfad: Einstellungen → [Ihr Name], iCloud → In iCloud gesichert → Alle anzeigen → Health. Stellen Sie sicher, dass die Funktion „iPhone synchronisieren“ aktiviert ist.
2. Führen Sie ein aktuelles Backup Ihres iPhone via iCloud über folgenden Pfad durch: Einstellungen → [Ihr Name] → iCloud → iCloud-Backup → Backup jetzt erstellen. Alternativ nutzen Sie hierfür den Finder (macOS) oder iTunes (Windows). Auf diese Weise werden auch die Daten Ihrer Apple Watch gesichert.
3. Richten Sie nun Ihr neues iPhone ein und wählen Sie im Zuge dessen das neueste iCloud-Backup aus.
4. Sobald Sie danach gefragt werden, ob Sie Ihre Apple Watch mit dem neuen iPhone nutzen möchten, bestätigen Sie den Vorgang und folgen Sie dann den Anweisungen.

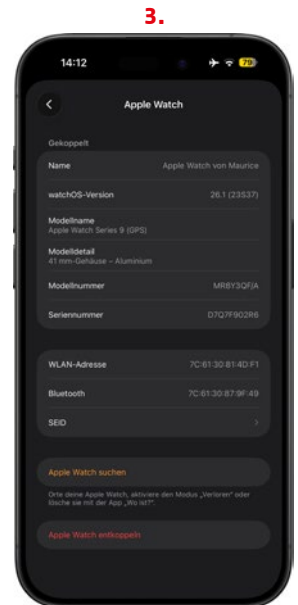
**Hinweis:** Sollte die Frage nach der Apple Watch Nutzung nicht auftauchen, öffnen Sie im Anschluss an die Ersteinrichtung die Watch-App auf dem neuen iPhone und führen Sie dann eine manuelle Kopplung der Apple Watch, wie auf Seite 04 beschrieben, durch.

# Für den Service oder den Verkauf vorbereiten.

Bevor Sie Ihre Apple Watch zur Reparatur einschicken, abgeben oder einer/m neuen Besitzer\*in übergeben, sollte diese zwingend vom iPhone entkoppelt werden. Im Zuge dessen werden alle Einstellungen und Daten gelöscht. Im Vorfeld erstellt das iPhone automatisch ein Backup der Apple Watch. Über dieses können alle Einstellungen und Inhalte später auf einer anderen Apple Watch wiederhergestellt und genutzt werden.

## Apple Watch entkoppeln.

1. Öffnen Sie die Watch-App auf dem iPhone und tippen Sie unten auf „Meine Watch“.
2. Tippen Sie ganz oben auf den Schriftzug „Alle Apple Watches“ und dann auf die Schaltfläche „i“.
3. Tippen Sie nun auf „Apple Watch entkoppeln“. Geben Sie nach Aufforderung Ihr Passwort für Ihren Apple Account ein und bestätigen Sie diesen Schritt.



## Apple Watch zurücksetzen.

Sollten Sie Ihr iPhone nicht zur Hand haben, können Sie dennoch alle Inhalte auf der Apple Watch löschen, bspw. um Probleme zu beheben. Gehen Sie hierfür wie folgt vor:

1. Öffnen Sie die Einstellungen auf der Apple Watch.
2. Tippen Sie dann nacheinander auf „Allgemein“, „Zurücksetzen“ und „Einstellungen & Inhalte löschen“.
3. Bestätigen Sie den Vorgang mit einem Tipp auf „Alles löschen“.

**Hinweis:** Über den zuvor beschriebenen Weg wird die Aktivierungssperre (Code) der Apple Watch nicht entfernt – hierfür muss diese, wie oben geschildert, entkoppelt werden.



# FUNDK

Ihr Apple Premium Reseller.



## Unsere Services und Leistungen:

- Finanzierung, Leasing und Ankauf
- Reparatur, Aufrüstung
- Geräteschutz und Garantie
- Systemhausservices, VoIP
- Trainings und Events
- Datenmigration

**FRINGS & KUSCHNERUS** • Baringstraße 6 • 30159 Hannover  
Fon: 0511 / 368437 - 0 • Fax: 0511 / 368437 - 71  
Email: [sales@FUNDK.com](mailto:sales@FUNDK.com)  
Web: [www.FUNDK.com](http://www.FUNDK.com)

