



Kardena

Erste
Schritte

Kardena® CARE Air

Einleitung

Herzlichen Glückwunsch zu dem Erwerb einer Kardena® CARE Air. Bevor Sie mit dem Betrieb der Uhr starten, bitten wir Sie diese Anleitung durchzulesen. Auch wenn die Kardena® CARE Air Ihnen zu einem gesünderen und bewussteren Lebensstil verhelfen soll, sollten Sie wichtige medizinische Entscheidungen immer mit ihrem Arzt absprechen. Sehen Sie dieses Produkt als Motivator, der Ihnen mit vielen Informationen bei der Umsetzung hilft. Die erhaltenen Werte dienen als Referenzwert zur Überprüfung der Vitalwerte und sollen die Messung durch ein Medizingerät ergänzen, jedoch nicht ersetzen. Wir haben im Onlineportal weitere Materialien und Videos für Sie vorbereitet, welche Ihnen den Einstieg erleichtern sollen.

Wir möchten Ihnen dabei helfen die benötigte App zu installieren. Anschließend die Verbindung mit der Uhr herzustellen um dann individuelle Messungen vorzunehmen. Um sich ein genaues Bild vom eigenen Gesundheitszustand zu machen zeigen wir Ihnen auch wie die Aktivierung der dauerhaften Gesundheitsüberwachung funktioniert.

Wasserdichtigkeit	CARE Air Blutdruck	CARE Pro (EKG)
Erfüllte Wasserschutznorm	IP66	IP 68
Spritzwasser (Regen, Schweiß, ...)	✓	✓
Untertauchen/Duschen/Schwimmen	✗	✓
Maximale Wassertiefe (in Metern)	---	10 m
Wasser über 42°C	✗	✗
Wasserdampf (Dampfsauna, Kochtopf,...)	✗	✗
Salzwasser	✗	✗
Wasserdruck (Pooldüsen, Whirlpool,...)	✗	✗


Akku laden




WICHTIG: Bitte prüfen Sie ob die Uhrenoberfläche trocken ist. Ist diese feucht? Dann zunächst trocken machen, denn sonst kann dies die Uhr durch einen Kurzschluss beschädigen, was dann nicht durch die Gewährleistung abgedeckt ist.

Zunächst sollte die Uhr 1,5-2 Stunden vollständig aufgeladen werden. Durch den an der Rückseite befindlichen Magnet findet das Ladekabel automatisch den richtigen Platz an dem Uhrenrücken.

Bitte laden Sie den Akku zunächst vollständig auf mit dem USB-Stecker auf (USB-Dose oder Adapter vom Smartphone mit USB-Anschluss). Die ausgehende Stromstärke sollte mit 1 Ampere (1A) angegeben sein.

 CARE Pro 1: Hier ist im Lieferumfang eine drahtlose Ladestation anstatt des üblichen Ladekabels enthalten, welche ohne Kontakt etwa 2-3 Stunden laden sollte.

 CARE Air: Zum Aufladen des Microairbag (für die Blutdruckmessung) nehmen Sie dir Uhr bitte ab. Da Sie das Ladekabel sonst aufgrund der Position der Kontakte nicht anbringen können.

Lieferumfang	CARE Air	CARE Plus	CARE Pro
Gesundheitsuhr	✓	✓	✓
Ladevorrichtung mit USB-Anschluss	✓ Kabel	✓ Kabel	✓ Lade station
Armband mit handesüblichem Verschluss	✓ 22 mm	✓ 20 mm	✓ 22 mm
Microairbag mit Blutdruckmessung	✓	-	-
Abdeckung für Microairbag-Anschluss	✓	-	-
Anleitung "Erste Schritte"	✓	✓	✓


Herunterladen der APP

www.kardena.de

WICHTIG: DIE APP STARTEN UND DARÜBER DIE VERBINDUNG HERSTELLEN!
SPRICH; ZWINGEND AUS DER APP HERAUS VERBINDEN!

Die Uhrzeit kann bei dem CARE Pro 1 direkt ohne Verbindung an der Uhr eingestellt werden. Die SmartHealth App finden Sie im App-Store. Ab iOS 9.0 ist als kostenlose App für iPhones/iPads verfügbar, sowie ab der 6.0 Version für Android-Geräte.

Um die Uhr grundsätzlich zu nutzen ist die Kommunikation zwischen Uhr und der App unabdingbar. Hierfür muss die Bluetooth/Standort Nutzung freigegeben werden. Wenn Sie beispielsweise sehen möchten wer Sie gerade anruft, dann müssen Sie zusätzlich ebenfalls den Zugriff auf Kontakte erlauben.

 Bluetooth-Schwierigkeiten → Ein Neustart des Gerät und anschließend erneuter Verbindungsaufbau über die App SmartHealth ist ein erster sinnvoller Schritt in so einem Falls. Bei einem Fehler der Bluetooth-Verbindung, während die Uhr gekoppelt ist, empfiehlt es sich diese in den Bluetooth-Einstellungen zu entkoppeln. Bei iOS funktioniert dies, indem man auf „Gerät ignorieren“ klickt.



Verbinden

1

Zunächst werden Sie aufgefordert für die Datenschutzvereinbarung das Häkchen bei „**Lesen und verstanden**“ zu setzen. Sie können anschließend „**Anmelden ohne Konto**“ wählen, denn dieses ist nicht erforderlich. Auch ohne Registrierung ist es möglich alle Funktionen zu verwenden.

2

Um die Verbindung zwischen der SmartHealth-App und der Uhr herzustellen, müssen Sie auf der Startseite der App unten rechts auf "**Einstellen**" tippen und dann sofern Sie Android nutzen auf die Option "**Angeschlossenes Gerät**" bzw. bei iOS auf "**Verbindung**" klicken. Es ist wichtig sicherzustellen, dass die Uhr eingeschaltet ist. Indem Sie an der Seite auf der Uhr auf den oberen Knopf drücken wird zunächst eine falsche Uhrzeit im aufleuchtenden Display angezeigt. Drücken Sie diese Funktionstaste mindestens 4 Sekunden lang, um Ihre Fitness-Uhr einzuschalten.

3

Haben sie ihr Bluetooth aktiviert? Wenn die Antwort „**Ja**“ lautet, dann sollte das Smartphone automatisch nach der Uhr suchen, um die Verbindung zwischen der SmartHealth-App und der Uhr herzustellen. Für eine erneute Suche nutzen Sie bitte das Lupensymbol.

4

Sobald das Smartphone Ihre Uhr gefunden hat, klicken Sie auf den Namen selbiger, damit die Verbindung aufgebaut werden kann. Die Uhrzeit wird dann automatisch synchronisiert und ist mit der App verbunden.



WICHTIGE EINSTELLUNGEN

Um die Einstellungen der Uhr anzupassen, muss die zugehörige App verwendet werden. Dazu wählt man in der unteren rechten Ecke der App die Option **"Einstellen"**. Anschließend öffnet sich ein neuer Bildschirm, auf dem ganz oben das persönliche Profil (dargestellt durch einen runden Kreis mit einem Kopf) zu finden ist. Wenn man darauf tippt, kann man persönliche Informationen ändern. Darunter befindet sich die Option **"Angeschlossenes Gerät"** (für Android) bzw. **"Verbindung"** (für iOS), über die man die Einstellungen der Uhr konfigurieren kann.

1

Einstellen > Persönliches Profil

Größe, Gewicht und Hautfarbe einstellen, da das Gerät dies für die richtige Funktion der Sensoren benötigt. Anschließend „speichern“ damit die Einstellung auch übertragen werden können und in der Uhr hinterlegt sind.

3

Einstellen > Angeschlossenes Gerät, Verbindung > Gesundheitsüberwachung

Nach dem 10 Minuten festgelegt haben müssen Sie diese Einstellung bestätigen. Nun nimmt Kardena Care Air alle 10 Minuten Ihre Werte und zeigt Ihnen zukünftig Ihre Werte der letzten 6 Stunden in Diagrammform an. Natürlich können Sie weiter zurückliegende Daten über die App in den historischen Daten abrufen.

2

Startseite > Blutdruck > Blutdruck kalibrieren

Sie benötigen für die Kalibrierung Ihrer Uhr ein druckbasiertes Blutdruckmessgerät. Bitte messen Sie mit Ihrem druckbasierten Messgerät Ihren Blutdruck. Anschließend tragen Sie diese Werte in die App ein. Der OSRAM-Sensor muss für die Ermittlung kalibriert werden.

4

Einstellen >> Angeschlossenes Gerät, Verbindung > Trageposition

Da in der Voreinstellung das Tragen der Uhr auf links eingestellt ist, so müssen Sie dies auf rechts ändern, sofern dies Ihre bevorzugte Trageposition ist.



Kardena Original-Zubehör

Auf mehrfachen Kundenwunsch Mehr Kreativität gibt es jetzt mit einem Zifferblatt-Editor für alle Smartphone-Versionen in der App.



Den optimalen Schutz für Ihre Uhr bietet eine Panzerschutzfolie.

Die passenden Ladekabel können mit der Steckdose, Powerbanks und selbst Autoladegeräten verbunden werden.

Unsere Gesundheitsuhren können mit den verschiedensten Armbändern kombiniert werden. Dadurch können die Uhrgehäuse nach eigenem Geschmack variiert werden. Die Armbänder aus Edelstahl werden aus einem Stahl mit einem besonders hohen Reinheitsgrad angefertigt.

Einstellungsmenü

Wischen: von oben nach unten



Daten

Wischen: von links nach rechts

Daten

Wischen: von rechts nach links

Menü (alle App's)

Wischen: von unten nach oben

zu Watchface wechseln

Auf Bildschirmmitte: die Uhrzeit 3 Sekunden gedrückt halten

Bedienung

Bildschirm geht automatisiert an

Es ist möglich, die Uhr so zu konfigurieren, dass sich der Bildschirm beim Anheben der Hand automatisch einschaltet, ohne dass man einen Knopf drücken muss. Dafür muss die Bewegung der Hand schnell und gleichzeitig mit einer Drehung des Handgelenks in Richtung der Augen erfolgen.

Damit die automatische Einschaltfunktion aktiviert ist, müssen die zwei folgenden Einstellungen im Menü der Uhr richtig konfiguriert werden:

1

Einstellungen → AN/AUS, AN stellen

2

-Symbol DND (Do not Disturb) → muss AUS sein

Woran erkenne ich ob es AN oder AUS ist?

AN - blau hinterlegt und AUS - grau hinterlegt

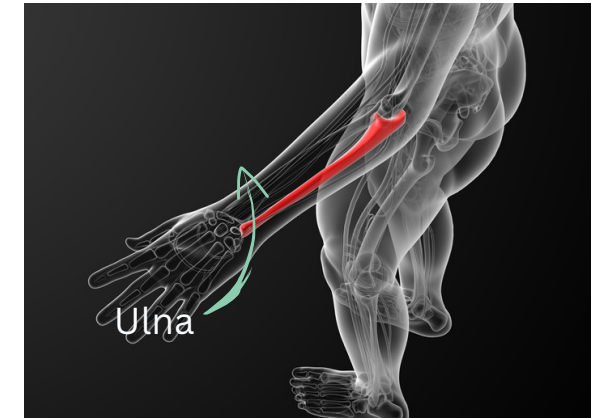
Die DND-Funktion (Bitte nicht stören) bedeutet, dass bei Aktivierung das Display nicht aufleuchtet! Weder bei Handbewegung, noch bei Benachrichtigungen wie eingehende Anrufe, WhatsApp-Nachrichten usw.. Man kann diese Funktion auf der Uhr nur generell Ein- und Ausschalten. In der App erfolgt dies unter

"Einstellen" -> "Angeschlossenes Gerät/Verbindung" -> "Ungestört"

Hier ist es möglich diese mit der Zeitangabe (z.B. von 20:00 Uhr bis 06:00 Uhr) automatisiert auf nicht gestört werden zu konfigurieren.

Messwerte & Sensoren

PULS: Über den OSRAM-Sensor wird der Puls in den die oberen 3 - 4 mm der Haut gemessen. Wichtig hierbei ist, zum einen, dass die Uhr straff am Handgelenk getragen wird und zum anderen, dass es keine Störfaktoren für den Sensor gibt, die die Messung beeinträchtigen können. Dies kann Schmutz auf der Haut, starke Körperbehaarung oder auch eine Tätowierung sein. Die Uhr sollte sich ca. 2 cm vom Handgelenkknochen Ulna (siehe Illustration) entfernt befinden. Um einen Maximalwert der Herzfrequenz einzustellen, bei deren Überschreiten eine Vibration Sie darüber informiert gehen Sie bitte unter
→ **Einstellen > Angeschlossenes Gerät / Verbindung > Warnung vor gefährlicher Herzfrequenz**



BLUTDRUCK (optisch): Wenn Sie die optische Blutdruckmessung starteten, sollten Sie entspannt und aufrecht sitzen, nicht sprechen, die Hand flach und die Uhr auf Herzhöhe halten. Ein einzelnes Ergebnis kann bis zu 15 % Abweichung aufweisen. Dadurch das der Sensor in der App kalibriert wird, lernen Sie die Uhr an, denn diese übt keinen Druck auf den Körper aus. Durch das Anlernen und die Blutdruckermittlung werden die zu Informationszwecken dienenden Messungen immer präziser.

SCHRITZÄHLER: Sie können sich ein tägliches Ziel setzen und werden durch Vibration darüber informiert, sobald Sie Ihre festgelegten Schritte erreicht haben. Um ein Tagesziel zu hinterlegen gehen Sie bitte in der App auf → **Einstellungen > Bewegungsziel**
Sie können jederzeit durch Antippen des Kreises mit den Schritten auf der Startseite Ihre Schritt-Historie abrufen. Um Mitternacht werden die erreichten Schritte wieder auf 0 gesetzt und synchronisiert. Die bekannte Faustregel liegt übrigens bei 10.000 Schritten am Tag, was etwa einer Strecke von 7 - 8 km entspricht. während vielen Ansichten nach das volle Potenzial für ein gesünderes Leben erst nach 15.000 Schritte und mehr erreicht ist.

ATEMFREQUENZ: Eine normale Atemfrequenz liegt zwischen 15 - 20 Atemzügen pro Minute. Ist diese höher, kann dies auf Kurzatmigkeit hinweisen und es ist ratsam, einen Lungenfacharzt aufzusuchen, um dies abzuklären. Der Blutsauerstoffgehalt ist hier die Basis des ermittelten Näherungs-Wertes.

KÖRPERTEMPERATUR: Um die Temperatur zur berechnen wird die Hautoberflächentemperatur am Armgelenk zugrunde gelegt. Es gilt zu beachten, dass winters wie summers, wenn es zu extremen Temperaturen kommt, Abweichungen möglich sind. Auch hier gibt es die Möglichkeit zur Erfassung eines Schwellenwert, der bei Überschreitung eine Vibration auslöst und sie direkt informiert. Um diesen einzugeben, gehen Sie bitte in der App auf
→ **Einstellungen > Angeschlossenes Gerät / Verbindung > Temperaturalarm**



Unsere Empfehlung ist das Gesundheitsüberwachungs-Intervalle zwischen 10 und 15 Minuten zu konfigurieren

Blutdruckmessung > CARE Air

1

Grundsätzlich kann der Airbag 24 Stunden lang getragen werden. Um Anschlüsse vor Schmutz und eintreten von Flüssigkeiten zu schützen sollten Sie ohne angebrachtem Airbag immer die mitgelieferte Abdeckkappe verwenden. Bis auf die druckbasierten Blutdruckmessung stehen Ihnen in diesem Zustand alle anderen Funktionen zu Verfügung. Um den Airbag an der Uhr anzubringen, müssen Sie die Abdeckkappe auf der Rückseite des Uhrengehäuses entfernen.



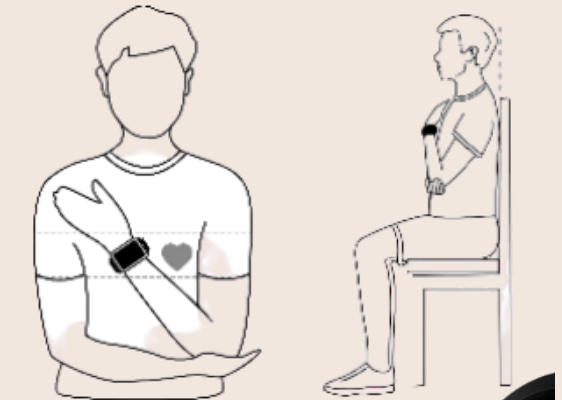
2

Bei Montage des Airbags ist zu beachten, dass er gerade an dem Uhrenrücken angebracht wird, damit die Luftleitungen fest im Gehäuse sitzen und die Sensoren nicht verdeckt sind. Denn die falsche Anbringung kann hier zu fehlerhaften Ergebnisse führen.



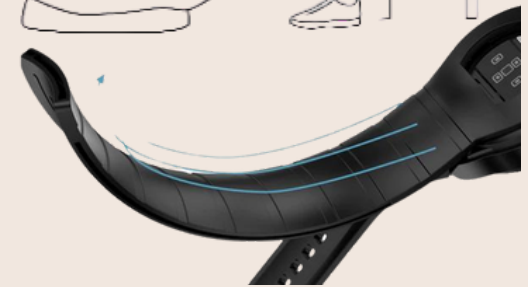
3

Legen Sie die Uhr mitsamt dem Airbag nicht zu fest und nicht zu locker um Ihr Handgelenk und wickeln es fest. Der Abstand sollte mind. 1 cm zwischen dem Uhrengehäuserand und dem Handgelenksknochen einhalten, damit die Blutdruckmessung auch richtig durchgeführt werden kann.



4

Fühlen Sie hinein, ob die Uhr so gut anliegt, dass der Airbag nicht verrutschen kann und trotzdem genug Platz für das Aufpumpen bleibt.



→ **druckbasierte präzise Messung mittels Airbag:** Bei dieser Variante pumpt sich der Airbag zur Blutdruckmessung, die sehr genau auf. Unabdingbar hierfür ist allerdings die richtige Körperhaltung (ruhig und aufrecht sitzend ohne zu reden).

→ **optische Messung, die schnellere Methode:** Hierfür ist die Kalibrierung in der App erforderlich. Diese Messung läuft automatisiert ohne Druck und damit auch ohne Beachtung einer besonderen Körperhaltung ab. Dadurch bleibt allerdings auch eine schnelle Blutdruckschwankungen unerkannt.




Ist das Display Ihrer Uhr aktiviert, so können Sie durch Drücken des unteren Knopfes auf der Seite der Uhr zu den beiden oben genannten Optionen der Blutdruckmessung gelangen.

Der in der Uhr verbaute EKG-Sensor erfüllt die geprüften mediz. Sicherheitsnormen und verbraucht nur eine sehr geringe Menge an Strom (350 Mikrowatt). Aufgrund dessen ist er bedenkenlos auch für Menschen mit Herzschrittmacher verwendbar. Allerdings kann dieser die Messung beeinflussen, sodass Herzerkrankungen möglicherweise nicht erkannt werden. Es ist deshalb ratsam, das EKG-Diagramm in jedem Fall mit einem Kardiologen zu besprechen.

EKG AUFZEICHNEN > CARE Plus/Pro



Um eine genaue EKG-Aufzeichnung zu gewährleisten, sollten Sie direkt vor der Aufzeichnung auf Essen, Rauchen und koffeinhaltige Getränke verzichten und sich für mindestens 5 Minuten hinsetzen und entspannen. Außerdem sollte bei zu trockener Haut durch vorheriges Eincremen sichergestellt werden, dass der Strom gut fließen kann. (Über die App unter "**EKG Erkennung**" können Sie die bisherige EKG-Historie einsehen. Klicken Sie hierfür einfach auf den Kreis mit den drei Punkten in der Ecke oben rechts auf dem Bildschirm.) 

Aufzeichnung starten \longrightarrow **Startseite > EKG-Erkennung > Pfeilsymbol > Test starten**
(Wichtig: Währenddessen ruhig und aufrecht sitzen und nicht sprechen.)

Sie haben nun 3 Sekunden Zeit. Indem Sie die Arme vom Körper weghalten ist sichergestellt, dass Sie die richtige Handhaltung eingenommen haben. Idealerweise berührt Ihr Daumen oder Zeigefinger seitlich an der Uhr den EKG-Sensor während der Strom von der Rückseite der Uhr erst den Arm hoch und dann am Herzen vorbeifließt. Anschließend muss dieser über den anderen Arm in die Uhr zurückfließen. Hilfreich für eine gute Aufzeichnung ist es auch, wenn Sie die Uhr etwas auf den Handrücken drücken.



Damit der Strom auch ungehindert fließen kann folgende Frage:
Haben Sie alle Schutzfolien von den Sensoren entfernt?

In der App können die folgenden Algorithmen-Diagnosen erscheinen (deutsche Bezeichnungen):

- 1 Vorhofflimmern
- 2 Kammerflattern
- 3 Atriale Flucht
- 4 Vorhofextrasystole
- 5 Ventrikuläre Extrasystole
- 6 Ventrikuläre Flucht
- 7 Vorzeitige ventrikuläre Kontraktion
- 8 Kammerflucht
- 9 Linksschenkelblock
- 10 Rechtsschenkelblock





Kardena

1

60 TAGE GELD-ZURÜCK-GARANTIE

Gewährung unabhängig vom gesetzl. Widerrufsrecht.

2

3 JAHRE HERSTELLERGARANTIE

Einfache Rücksendung an unseren Reparatur-Service .

3

LIEFERUNG IN 2 BIS 4 WERKTAGEN

Gratisversand! Lieferumfang inkl. App mitsamt Lizenzen für 3 weiteren Personen zur externen Nutzung für Pflegefunktionen.

4

GARTIS ARMBAND

Bei allen CARE-Air-Bestellungen gibt es ein zweites, zufälliges Armband passend zur Uhr gratis dazu.