

INSTALLATIONS-, UND BEDIENUNGSANLEITUNG

CARE CONTROL

EKG, HERZFREQUENZSENSOR UND OXIMETER



INHALTSVERZEICHNIS

1. Wichtiger Hinweis.....	<u>4</u>
2. MINDESTANFORDERUNGEN	
2.1 Internetzugang.....	<u>5</u>
2.2 Smartphone oder Gerät.....	<u>5</u>
2.3 Version der H-Band-App.....	<u>5</u>
2.4 Aufladung der Gesundheitsuhr.....	<u>6-7</u>
3. MEINE ARMBANDUHR EINRICHTEN	
3.1 Anpassung des Armbandes.....	<u>8</u>
3.2 Verstellen eines Metallarmbands.....	<u>8</u>
3.3 Richtiges Tragen des Armband.....	<u>9</u>
3.4 Hautunverträglichkeiten.....	<u>10</u>
3.5 Download Der H-Band-App.....	<u>11</u>
3.6 Verbindung mit der H-Band-App - So geht es.....	<u>12</u>
3.7 Konfiguration H-Band.....	<u>13-15</u>
3.8 Installation des Zifferblatts.....	<u>16</u>
4. ALLGEMEINE INFORMATIONEN / ÜBERSICHTEN	
4. 1 Die Wichtigsten Einstellungen im Überblick.....	<u>17</u>
4.2 Bedienelemente.....	<u>18</u>
4.3 Zusatzfunktionen an der Uhr.....	<u>19</u>
4.4 Bildschirmstruktur.....	<u>20</u>
4.5 Status-Bildschirm.....	<u>21</u>
5. BENUTZERDEFINIERT EINSTELLUNGEN	
5.1 Puls.....	<u>22</u>
5.2 Blutdruck.....	<u>23-24</u>
5.2.1 Blutdruck Kalibrierung.....	<u>25-26</u>
5.2.2 Blutdruck Anmerkungen	<u>27-28</u>
5.3 EKG.....	<u>29-30</u>
5.4 Herzfrequenzvariabilitätsanalyse in der App.....	<u>31</u>

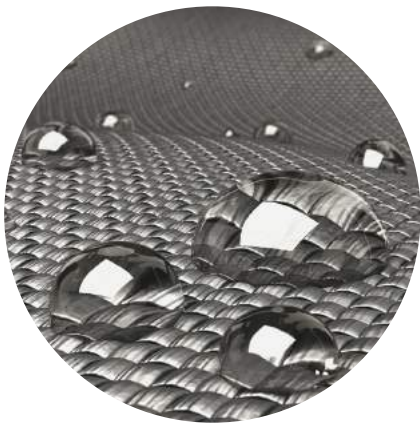
INHALTSVERZEICHNIS

5.5 Blutsauerstoff (SPO2) und Atmung.....	<u>32-33</u>
5.6 Blutzuckermessung.....	<u>34-37</u>
5.7 Temperatur Einstellen.....	<u>38</u>
5.8 Frauenangelegenheiten.....	<u>39</u>
6. MEINEN SCHLAF ÜBERWACHEN	
6.1 Schlafeinstellungen.....	<u>40</u>
6.2 Atmung.....	<u>41</u>
7. MEINEN AKTIVITÄTE ÜBERWACHEN	
7.1 Bewegung.....	<u>42</u>
7.2 Sport.....	<u>43</u>
7.3 Timer und Stoppuhr.....	<u>44</u>
8. EINSTELLUNGEN TELEFON, SMARTPHONE	
8.1 Finden des Telefons.....	<u>45</u>
8.2 Kamera.....	<u>46</u>
8.3 Mitteilungen.....	<u>47</u>
8.4 Wecker.....	<u>48</u>
8.5 Wichtige Daten zum Wetter.....	<u>49</u>
9. FAQ - HILFE BEI SCHWIERIGKEITEN & WEITERES	
9.1 Allgemeines Wissen über die Gesundheitsuhr.....	<u>50-52</u>
9.2 Akkuverbrauch.....	<u>53</u>
9.3 Sonstige Einstellung und Funktionen.....	<u>54</u>
9.4 Ratschläge zur H-Band App.....	<u>55</u>
9.5 Problemlösungen für Ihre Kardena Care Control	<u>56-59</u>
9.6 Herstellergarantie und Ansprechpartner.....	<u>60</u>
9.7 Sicherheitshinweise.....	<u>61</u>
9.8 Rechtliche Hinweise.....	<u>62</u>
9.9 Kontakt.....	<u>63</u>

1. WICHTIGER HINWEIS



DIE KARDENA® CARE CONTROL IST EINE LEISTUNGSSTARKE GESUNDHEITSUHR MIT GROSSEM FUNKTIONSUMFANG. UM DIE GESUNDHEITSFUNKTIONEN NUTZEN ZU KÖNNEN, MÜSSEN SIE DIE „H BAND“ APP AUF IHREM SMARTPHONE INSTALLIEREN. DIE VON DEN SENSOREN ERMITTELTEN WERTE GELTEN INFORMATIONSZWECKEN UND SIND KEINE MEDIZINPRODUKTE IN DEM SINNE, DASS MEDIZINISCHE ENTSCHEIDUNGEN AUF GRUNDLAGE DIESER INFORMATIONEN GETROFFEN WERDEN SOLLTEN. LASSEN SIE SICH VON IHREM ARZT BERATEN.



Die Gesundheitsuhr Kardena® CARE Control ist IP68 wasserdicht: geeignet zum Duschen, bei Regen, beim Händewaschen, beim Schwitzen. Es gelten entsprechende Einschränkungen:

- ➔ Warmwasser mit einer maximalen Temperatur von 42°C (kein Dampfbad, keine Sauna)
- ➔ kein Wasser mit chemischen Zusätzen kein neutraler pH-Wert (chloriertes Wasser ist allerdings hierbei kein Problem, da es pH neutrales Wasser ist)
- ➔ kein Salzwasser
- ➔ Halten Sie Ihre Uhr nicht unmittelbar in und über den Düsen eines Whirlpools
- ➔ Maximale Wassertiefe 3 Meter (Druck)

Bitte lesen Sie die nachfolgende Bedienungsanleitung sorgfältig durch. Diese Uhr verfügt über viele Überwachungsfunktionen für Vitalfunktionen, die standardmäßig deaktiviert sind, um Batterielebensdauer zu sparen. In diesem Handbuch erfahren Sie alles über die Funktionen, wie sie für die Überwachung verwendet werden und wie Sie sie konfigurieren. Insbesondere die Blutdrucküberwachung erfordert eine Korrektur der Uhr. Empfehlenswert ist der Abschnitt "allgemeines Wissen", um besser zu verstehen, wie die eingebauten Sensoren funktionieren.



2. MINDESTANFORDERUNGEN

2.1 INTERNETZUGANG

Die H-Band-App bezieht die Wetterdaten aus dem Web basierend auf dem Standort Ihres Smartphones ab. Daher ist es wichtig, dass die App Standort- und Internetzugang hat. Außerdem benötigen sie diesen zum Download der H-BAND-APP.

2.2 SMARTPHONE ODER GERÄT UND OS-VERSION

Die App kann neben Smartphones natürlich auch auf Tablets installiert werden, Es sollte nur über Android 6.0 oder höher oder iOS 9.0 oder höher verfügen.

2.3 VERSION DER H-BAND-APP

Damit Sie sämtlich Funktionen der H-Band-App nutzen können, müssen Sie stets die neueste Version installiert haben.



Kardena

2.4 AUFLADUNG

GESUNDHEITSUHR



WICHTIGES ZUR AKKULAUFZEIT

Je nachdem wie oft Sie Ihre Uhr nutzen z.B. Schlafapnoe überwachen, hängt hiervon natürlich auch die Ladehäufigkeit ab. Ein längerer Betrieb verkürzt die Batterielevensdauer erheblich. Deshalb können Sie in den Uhreneinstellungen Einzelfunktionen aktivieren und deaktivieren. Am Anfang ist es empfehlenswert, alle Funktionen zu aktivieren, um alle Funktionen der Uhr zu kennen. Anschließend können Sie nach und nach die für Sie nicht notwendigen Funktionen ausschalten. Um Nachrichten (WhatsApp, SMS etc.) an Ihre Uhr zu senden, muss die App Ihres Telefons die ganze Zeit im Hintergrund laufen. Daher müssen Sie auf einigen Android-Telefonen möglicherweise die Option „Nicht optimieren“ in den Telefoneinstellungen unter „Apps“ - „H-Band“ auswählen. Auf Android-Telefonen bedeutet das Wort „optimiert“, dass das Telefon Apps beenden kann. Geschlossene Apps können eingehende Nachrichten jedoch nicht an Ihre Uhr weiterleiten!

Die Uhr wird mit einem magnetischen Ladekabel mit USB-Anschluss geliefert, das durch die Magnete automatisch richtig auf der Uhrückseite positioniert wird. Das Ladegerät kann an jede USB-A-Buchse angeschlossen werden. Empfohlen wird ein Anschluss an das Smartphone-Ladegerät, um die nötige Stromstärke zu gewährleisten. Ist der Strom niedrig, kann die Ladezeit länger dauern oder der Akku wird nicht vollständig aufgeladen. Ein Strom von mind. 1 Ampere ist erforderlich, um den Akku komplett aufzuladen. Der Ausgangsstrom ist normalerweise auf dem Netzteil oder der USB-Steckdose aufgeführt.



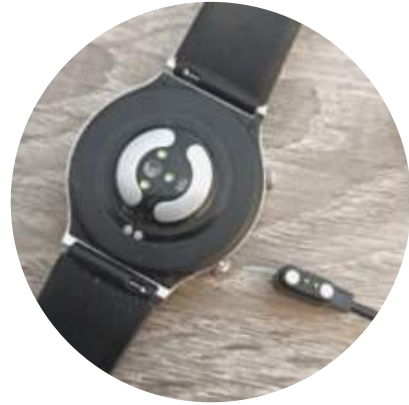
⚡ **Tipp:** Stellen Sie sicher, dass die Rückseite Ihrer Uhr sauber und trocken ist, bevor Sie das Ladekabel an Ihre Uhr anschließen. Eine nasse Uhroberfläche kann einen Kurzschluss verursachen und die Uhr schädigen (nicht durch die Garantie abgedeckt).

2.4 AUFLADUNG

GESUNDHEITSUHR

POSITION DES KABELS

Das Kabel sollte von der Seite mit den beiden Bedienknöpfen zur Uhr geführt werden. Magnete auf der Uhrrückseite halten das Ladekabel automatisch sicher. Laden Sie Ihre Uhr komplett auf. Es dauert ungefähr 1,5-2 Stunden.



RATSCHLAG

Stellen Sie sicher, dass die Kontakte sauber, entfettet und trocken sind. Stecken Sie anschließend das Kabel der Ladestation in eine USB Steckdose. Die Ladezeit beträgt mindestens 1,5 Stunden. Es kann bis zu 5 Minuten dauern, bis der Ladevorgang beginnt, wenn der Akku vollständig entladen ist.

ALLGEMEINES WISSEN ÜBER DIE GESUNDHEITSUHR

Der Fitness-Tracker sammelt Gesundheitsdaten mit vier Arten von Sensoren.

1. Pulsoximetriesensor für Puls, Blutsauerstoffsättigung und Blutdruck (Mitte hinten, erkennbar an grüner und roter LED oder unsichtbarem Infrarotsensor)
2. 3-Achsen-Sensor, der 3D-Bewegungsinformationen beurteilt (INNERHALB DES GERÄTS)
3. EKG-Sensor (rechte Gehäusesseite, drei silberne Metallplättchen auf der Rückseite)
4. Körpertemperatursensor (im linken EKG-Sensor auf der Rückseite integriert)

Ausführliche Hintergrundinformationen zu den jeweiligen Funktionsprinzipien, Rahmenbedingungen und Einschränkungen finden Sie beispielsweise unter:

<https://de.wikipedia.org/wiki/Pulsoximetrie>

<https://de.wikipedia.org/wiki/Beschleunigungssensor>

3. MEINE ARMBANDUHR

EINREICHTEN

3.1 ARMBANDANPASSUNG

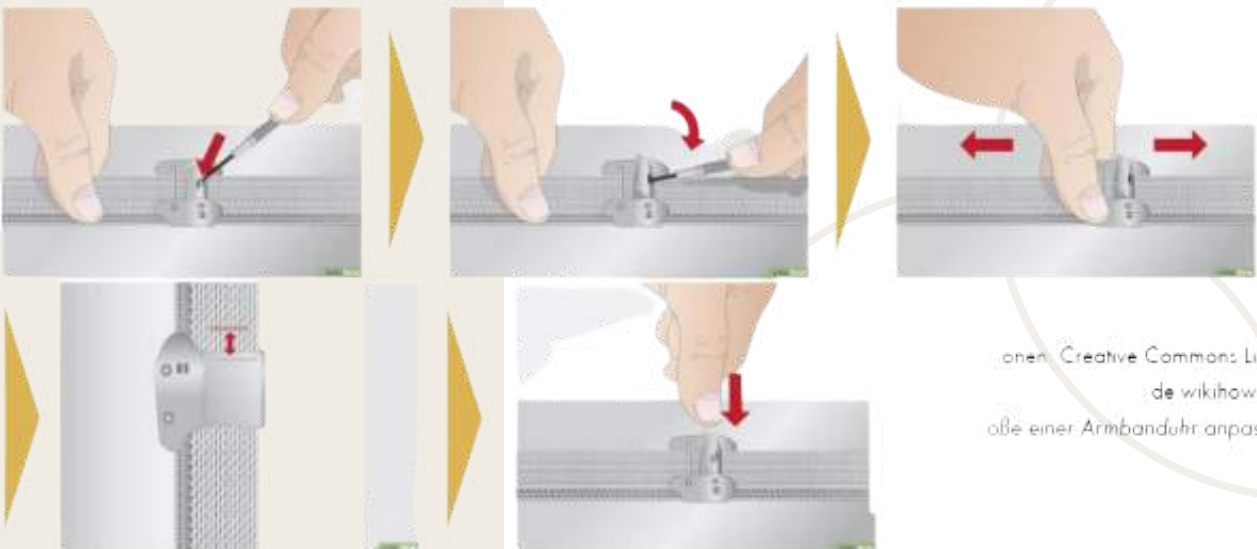
Die Uhr hat Standard-Armbandanschlüsse für 22 mm breite Bänder. Man kann jedes Armband dieser Breite an der Uhr anbringen und diese können ohne Werkzeug schnell ausgetauscht werden, da das Uhrenarmband durch einen Federsteg am Uhrengehäuse befestigt wird. Der Federstab ist auf der einen Seite fixiert und auf der anderen Seite mittels einer Feder flexibel. Sie wird mit einem hervorstehenden Haken aktiviert. Es gibt eine Auswahl an unterschiedlichen Farben und Modellen von Armbändern im Onlineshop.



- 1 Wenn am Haken gezogen wird, zieht sich die Feder zusammen und das Armband löst sich vom Gehäuse
- 2 Legen Sie das (neue) Armband mit dem Federsteg Befestigungsteil in das Uhrengehäuse ein.
- 3 Ziehen Sie am Haken, um die Feder zu entdehnen und das Armband zu platzieren, wie Sie es bei Ihrem Alltag am leichtesten haben.
- 4 Lassen Sie den Haken los und die Feder dehnt den Federsteg wieder aus, um das Armband an Ort und Stelle zu halten

3.2 VERSTELLEN EINES METALLARMBANDES

Das Armband der Uhr besteht aus Metall und ist mit einem verstellbaren Verschluss ausgestattet, der durch eine kleine Öffnung entriegelt werden kann. Der Verschluss kann jederzeit je nach Bedarf angepasst werden. Auf der Unterseite des Armbands befinden sich horizontale Perforationen, die als Anhaltspunkte für die Positionierung der Schließe dienen. Nach der Einstellung wird der Verschluss wieder angehoben.



Open. Creative Commons Lizenz
de.wikihow.com
Wie eine Armbanduhr anpassen

3. MEINE ARMBANDUHR EINREICHTEN

3.3 TRAGEN DER KARDENA CARE CONTROL

Hier gibt es Tipps zum richtigen Tragen Ihrer Kardena CARE Control. Wie Sie einen guten Sitz erzielen und welche Hautunverträglichkeiten es gibt.

JE BESSER DER SITZ, DESTO BESSER DIE MESSUNG

Damit die Kardena CARE Control bei der Verwendung von Funktionen wie Wrist Detect, Taptic Engine und den elektrischen oder optischen Sensoren beste Ergebnisse erzielen kann, muss die Rückseite auf der Haut aufliegen.

Sitzt Ihre Kardena CARE Control nicht zu fest, nicht zu locker, also genau richtig mit Platz zum Atmen für die Haut – können Sie diese bequem nutzen, und die Sensoren können ordnungsgemäß funktionieren. Ziehen Sie das Armband etwas straffer, wenn die Uhr leicht verrutscht oder die Sensoren Ihre Herzfrequenz nicht erfassen.

Wenn Sie Sport treiben, können Sie das Kardena CARE Control -Armband etwas fester anziehen und nach dem Training wieder lockern. Außerdem funktionieren die Sensoren nur dann, wenn die Uhr auf der Oberseite des Handgelenks getragen wird.

ZU LOCKER



GENAU RICHTIG



3. MEINE ARMBANDUHR EINRICHTEN

3.4 HAUTUNVERTRÄGLICHKEIT HÄUFIGSTE URSACHE?

Meist ist es eine allergische Reaktion auf das Armbandmaterial, wie beispielsweise Nickel, Latex oder bestimmte Kunststoffe. Es ist wichtig, beim Kauf einer Smartwatch auf hypoallergene Materialien zu achten und gegebenenfalls ein Armband aus hautfreundlicheren Materialien wie Silikon oder Leder zu wählen.



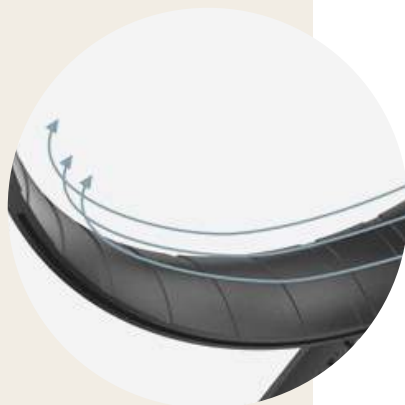
HAUTREIZUNG DURCH FEHLENDE ATMUNGSAKTIVITÄT

Mangelnde Atmungsaktivität des Armbands, insbesondere wenn die Haut unter der Smartwatch stark schwitzt kann dies auch verursachen. Tragepausen sind hier hilfreich, denn diese geben Ihrer Haut die Möglichkeit zu atmen und Feuchtigkeit abzuleiten.



REGELMÄSSIG REINIGEN

Es ist auch wichtig, die Smartwatch regelmäßig zu reinigen, um Bakterien oder Schmutzablagerungen zu entfernen, die Hautirritationen verursachen können. Verwenden Sie milde Seife und Wasser, um das Armband gründlich zu reinigen, und trocknen Sie es vollständig, bevor Sie es wieder anlegen.



Es ist wichtig zu beachten, dass diese Hinweise allgemeiner Natur sind und individuelle Unterschiede bei Hautempfindlichkeiten berücksichtigt werden sollten. Es ist immer ratsam, auf die Signale Ihres Körpers zu achten und im Zweifelsfall professionellen Rat einzuholen, um Hautunverträglichkeiten zu vermeiden oder zu verbessern.

3.5 DOWNLOAD DER H-BAND-APP

TIPP: VERBINDUNGEN SOLLTEN NUR ÜBER DIE APP HERGESTELLT WERDEN (DIE UHR NICHT UNMITTELBAR ÜBER DIE BLUETOOTH-FUNKTION KOPPELN)

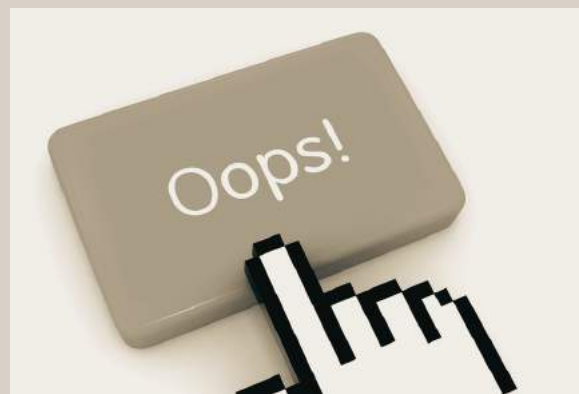


DIESE APP IST IN IHREM APP-STORE ERHÄTLICH

Für bestimmte Funktionen benötigt Ihre Uhr spezielle Berechtigungen. Um den Anrufer anzeigen zu können benötigt die App z.B. Zugriff auf Anrufe und Kontakte. Die Verweigerung dieser Berechtigungen führt zur Deaktivierung dieser betreffende Funktionen. Diese Berechtigung ist notwendig, um die Kommunikation zwischen der Uhr und der App zu ermöglichen, wofür nur Bluetooth/Standortzugriff benötigt wird.

RATSCHLAG BEI PROBLEMEN

Wenn während der Verwendung ein Problem mit der Bluetooth-Verbindung auftritt, öffnen Sie bitte die Bluetooth-Einstellungen auf Ihrem Smartphone/Tablet: Wenn die Uhr dort verbunden/gekoppelt ist, trennen/koppeln Sie die Uhr (für iOS „Gerät umgehen“) und starten Sie sie zurück Smartphone/Tablet. Anschließend können Sie die Verbindung über die App wiederherstellen.



Koppeln oder verbinden Sie Ihr Kardena® -Gerät auch nicht direkt mit Ihrem Smartphone. Trennen Sie die Kopplung, trennen Sie die Verbindung und starten Sie Ihr Smartphone neu. Ein Kardena® -Gerät kann sich ausschließlich nur mit der bereitgestellten App verbinden, indem eine Verbindung von der App zum Kardena® -Gerät hergestellt wird

- 1** Schalten Sie das andere Gerät (Smartphone) aus.
- 2** Schalten Sie das Kardena® -Gerät aus
- 3** Schalten Sie das Kardena® -Gerät wieder ein
- 4** Wieder das andere Gerät (Smartphone) einschalten

1 START DES H-BANDS

Danach sehen als ersten die Datenschutzerklärung auf dem Bildschirm. Das Häkchen für „Ich stimme zu“ setzen und „Ohne Registrierung fortfahren“. Sie benötigen kein Konto und können auch alle Funktionen ohne Registrierung nutzen!



2 Das H-Band muss im Hintergrund Ihres Smartphones weiterlaufen, wenn Sie mit Ihrer Uhr auch über eingehende Anrufe und Nachrichten informiert werden möchten. Ob Sie diese Einstellung nutzen oder nicht ist Ihnen überlassen und hat keinen Einfluss auf die Funktion als Gesundheitsuhr. Die Akkulaufzeit Ihres Telefons wird dadurch nur geringfügig verkürzt.

3 Durch Tippen bzw. Wischen Sie können Sie Ihr persönliches Profil eingeben. Hautfarbe (wichtig für den Lichtsensor), Geburtsdatum, Einheiten, Gewicht, Größe, tägl. Schritte, Schlafziel.

Tip: Stellen Sie sicher, dass Ihre Uhr eingeschaltet ist. Wenn Sie den (oberen) Knopf an der Seite der Uhr drücken, leuchtet das Display für einige Sekunden auf (und zeigt die falsche Zeit an). Um die Uhr einzuschalten, drücken Sie die obere Taste an der Seite der Uhr mindestens 3 Sek. lang.

4 Tippen Sie dann auf „Scan Ausrüstung“, um die Uhr zu verbinden: An dieser Stelle sucht das Smartphone nach der Uhr. Stellen Sie sicher, dass Bluetooth aktiviert ist, damit die Uhr gefunden werden kann. Wenn die Suche sofort fehlschlägt, können Sie sie erneut ausführen.

5 Tippen Sie auf den Namen der gefundenen Uhr, um eine Verbindung herzustellen. Danach konfigurieren Sie die Ereignisse (Anrufe, SMS, WhatsApp, E-Mail usw.), über die Ihre Uhr Sie benachrichtigen soll. Erlauben Sie auf der Startseite der App der Bluetooth-Verbindung, Ihre Uhr mit der App zu synchronisieren. Wenn die Uhr erfolgreich mit der App synchronisiert wurde, wird die Uhrzeit nun korrekt angezeigt.



3.7 KONFIGURATION

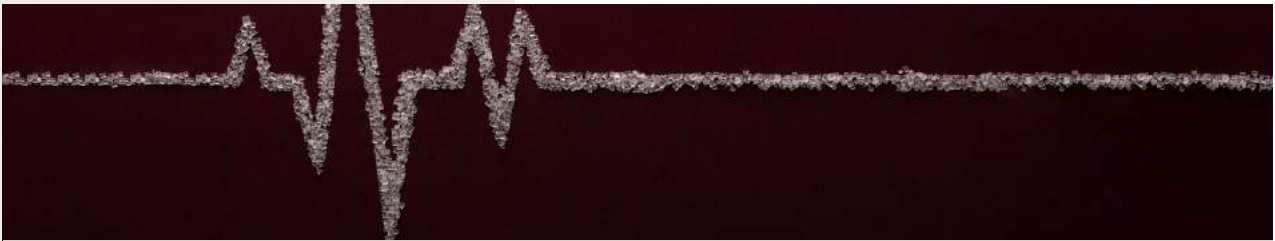
H-BAND

Die Uhreinstellungen können einfach über die Smartphone-App angepasst werden. Wählen Sie die Option Anpassen in der unteren rechten Ecke der App. Sie finden es oben auf dem Bildschirm, der angezeigt wird Profil (Kreis oben, tippen Sie darauf, um persönliche Details zu bearbeiten), enthält eine Option „Mein Gerät“, über die, die Uhr konfiguriert werden kann.

EIGENE > EINHEITEN

Bitte stellen Sie die Einheit von °F (Fahrenheit) auf °C (Celsius) um, damit Wetter und Körpertemperatur in Grad Celsius angezeigt werden!

EIGENE > MEIN GERÄT > BEWEGUNGSERINNERUNG, WAKEUP-GESTE, HERZFREQUENZ-ALARM, PERSÖNLICHE BLUTDRUCKMESSUNG



Tippen Sie auf jedes Menüelement, um das zugehörige Einstellungsfenster aufzurufen und die entsprechenden Optionen zu konfigurieren. Zusätzlich müssen Sie den Schiebeschalter verwenden, um die Option zum Aktivieren ebenfalls einzuschalten. Jedes Untermenü wird nur verwendet, um die jeweiligen erweiterten Einstellungen zu ändern.

BEWEGUNGSERINNERUNG



Die Uhr schlägt Alarm, wenn Sie lange sitzen

WAKEUP-GESTE



Bildschirm wird von der Uhr aus automatisch bei einer Handbewegung eingeschaltet

HERZFREQUENZ-ALARM



Sobald der eingestellte Schwellwert überschritten ist, ertönt von der Uhr ein Alarm

BLUTDRUCKKALIBRIERUNG



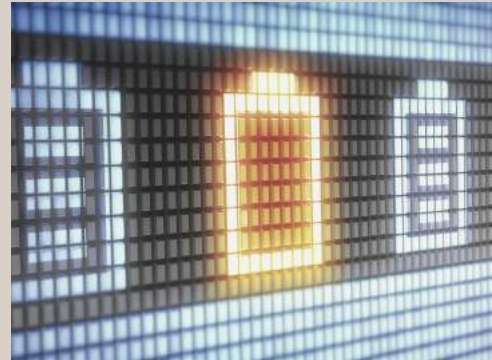
Die Uhr berücksichtigt die optische Messung das korrekte Blutdrucklevel auf den eigenen Körper.

3.7 KONFIGURATION

H-BAND

EIGENE > MEIN GERÄT > ERWEITERT

Hier können Sie bei Bedarf zusätzliche Optionen aktivieren. Jede Option verbraucht zusätzlichen Strom und verkürzt die Batterielebensdauer. Besonders Nachtüberwachung (Schlafapnoe-Alarm) und wissenschaftlicher Schlaf, da dieser Modus besonders viele Daten sammelt. Wenn die Bluetooth-Verbindung mit dem Smartphone unterbrochen wird ertönt ein Trennungsalarm (z. B. wenn die Entfernung die Bluetooth-Reichweite überschreitet).



EIGENE > MEIN GERÄT > BILDSCHIRM-TIMEOUT

Erhöhen Sie die hier eingestellte Zeitspanne, wenn Sie möchten, dass die Uhr den Bildschirm bei längerer Inaktivität ausschaltet.

EIGENE > PERSÖNLICHES PROFIL (KOPFSYMBOL, RUNDER KREIS)

Gewicht/Größe/Hautfarbe (wichtig für den Sensor) /etc. Tippen Sie unten auf „Speichern“, um die Daten auf Ihre Uhr zu übertragen.



EIGENE > MEIN GERÄT > WÄHLEINSTELLUNGEN

Hier können Sie Ihr eigenes Zifferblattdesign („Fotozifferblatt“) erstellen oder eines der 80 Zifferblätter kostenlos aus dem Internet downloaden.

K

3.7 KONFIGURATION

H-BAND

ERZWUNGENE SYNCHRONISIERUNG



erfolgt in unregelmäßigen Abständen mit der Uhr und teilt Schritte, Gesundheitsdaten, Uhrzeit, Wetter und mehr. Selbst synchronisieren:

1. Auf die Startseite gehen
2. Drücken und halten Sie Ihren Finger innerhalb des Schrittnummernkreises auf dem Bildschirm
3. Wischen Sie ca. 5 cm nach unten und lassen Sie dann nicht los.

NACH UNTEN SCROLLEN



Bildschirme sind mittlerweile relativ „lang“, was Ansichten auf Smartphones erschwert. Darum immer bis ganz unten scrollen! z.B. auf der Herzfrequenzseite für Herzfrequenzalarmoptionen.

INFORMATIONEN ERHALTEN



Viele Elemente können angetippt werden, wie z. B. verschiedene Schlafstadien in Ihrem Schlafprotokoll. Anschließend erhalten Sie Detail-Infos und Richtwerte für gesundes Wohnen.

PFEILE FÜHREN ZU UNTERMENÜS



Unter Einstellungen im Menüpunkt „Persönliche Blutdruckmessung“ gibt es zwei Funktionen. Einen Schieberegler, der aktiviert und deaktiviert werden kann, und der Pfeil > rechts zeigt an, dass es ein Untermenü gibt. Tippen Sie auf den Menüeintragstext, um das Untermenü aufzurufen!

3.8 INSTALLATION DES ZIFFERBLATTS

Die Uhr hat einen Speicher für 5 Zifferblätter. Um zwischen diesen Zifferblättern zu wechseln, tippen Sie länger als 3 Sekunden auf die Mitte des Bildschirms, während das Zifferblatt auf Ihrer Uhr angezeigt wird.

- 1 > Vorinstalliertes analoges Zifferblatt mit Wetteranzeige
- 2 > Vorinstallierte analoge Zifferblätter, alternatives Design
- 3 > Vorinstalliertes digitales Zifferblatt
- 4 > Benutzerdefiniertes Zifferblatt (Zifferblatt-Editor)
- 5 > Freier Speicherplatz für herunterladbare Zifferblätter

Mit dem Zifferblatt-Editor können Sie Ihr persönliches Foto als Hintergrund verwenden und festlegen, welche Daten an welcher Stelle und in welcher Farbe auf dem Foto angezeigt werden sollen. Sie können den 5. Speicherplatz beliebig oft über die App auffüllen, indem Sie Zifferblätter über die App herunterladen.



Einstellung in der H-Band-App:

ZIFFERNBLATT-DOWNLOAD

Eigene > Mein Gerät > Erweitert >
Wähleinstellungen > Weitere Zifferblätter

ZIFFERNBLATTEDITOR

Eigene > Mein Gerät > Erweitert > Wähleinstellungen > Foto Zifferblatt



⚡ **Tip:** So können Sie Ihre Zifferblätter an der CARE Control anpassen: Verbinden Sie Ihre Uhr über die App, und navigieren dort zum Reiter „Eigene“. Wählen Sie dort die Uhr aus, welche Ihnen oben angezeigt wird. Öffnen Sie nun die Funktion „Wähleinstellungen“. Von hier aus können Sie neue Zifferblätter auf die Uhr übertragen, oder Ihre eigenen Zifferblätter erstellen.

4.1 DIE WICHTIGSTEN EINSTELLUNGEN IM ÜBERBLICK

ANZEIGE UND H-BAND



Bildschirm ausschalten: Bildschirmzeit konfigurieren von 3-30 sek.

Helligkeit: Einstellung der Helligkeit in 5 Stufen

QR-Code zum Herunterladen in der App

HF-Überwachung: Aufzeichnung der Herzfrequenz

BD-Überwachung: Aufzeichnung des Blutdrucks

24-Monitor: Aufzeichnung Ihrer Schlafphasen (Schichtarbeiter)

Nachts überwachen: Schlafanalyse mittels HRV und Blutsauerstoff im Auge

HF-Alarm: Alarmmeldung bei Überschreitung einer bestimmten Herzfrequenz

Low Level Alarm: Wecken bei absinkendem Blutsauerstoff (Schlafapnoe, Funktion geht nur tagsüber!)

GESUNDHEIT MONITOR



SCHALTER



Trennung Alarm: Meldung bei fehlender Bluetooth-Verbindung

Bewegungserinnerung: Alarm bei langem sitzen

Handgelenk Drehung: autom. Displayabschaltung beim Handheben wenn aktiviert, dann keine Anzeige des Zifferblattes" (8:00-22:01 aktiv)

MITTEILUNGEN, SPRACHE UND SYSTEM

Erlaubt ein-, und ausschalten von Mitteilungstypen

Aktivierung der Muttersprache "deutsch" autom. bei 1. App-Verbindung

Bedeutende Informationen zu Uhr- und Reset-Möglichkeiten im System



4.2 BEDIENELEMENTE

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

i Ratschlag: Die seitlichen EKG-Elektroden müssen bei EKG-Messungen mit dem Zeigefinger von der anderen Hand berührt werden. Ansonsten funktioniert es mit der Kontrolle nicht.

zu Watchface wechseln

Auf Bildschirmmitte: die Uhrzeit 3 Sekunden gedrückt halten

4.3 ZUSATZFUNKTIONEN AN DER UHR

DURCH DAS DRÜCKEN DES BEDIENKNOPFES „B“ ÖFFNET SICH DAS MENÜ. DAS SIND DIE MENÜPUNKTE, DIE ZUR AUSWAHL STEHEN:



Atmung

Blutdruck

Blutsauerstoff

EKG

Einstellungen

Finden des Telefons

Frauenangelegenheiten

Herzfrequenz



Kamera

Körpertemperatur

Mitteilungen

Schlaf

Schrittzähler



Sport

Stoppuhr

Timer

Wecker

Wetter



4.4 BILDSCHIRM-STRUKTUR

Durch Wischen von links nach rechts oder umgekehrt können Sie sich verschiedene Bilder ansehen
Anschaltsbildschirm (Daten werden immer aktualisiert gemessen und auch Grafiken beziehen sich auf das aktuelle Datum, historische Daten sind über die App abrufbar)

**STATUS-
BILDSCHIRM**

**WETTER (MIT EINER
APP VERBINDUNG)**

BEWEGUNG

SCHLAF

PULS

**KÖRPERLICHE
TEMPERATUR**

BLUTDRUCK

MITTEILUNGEN

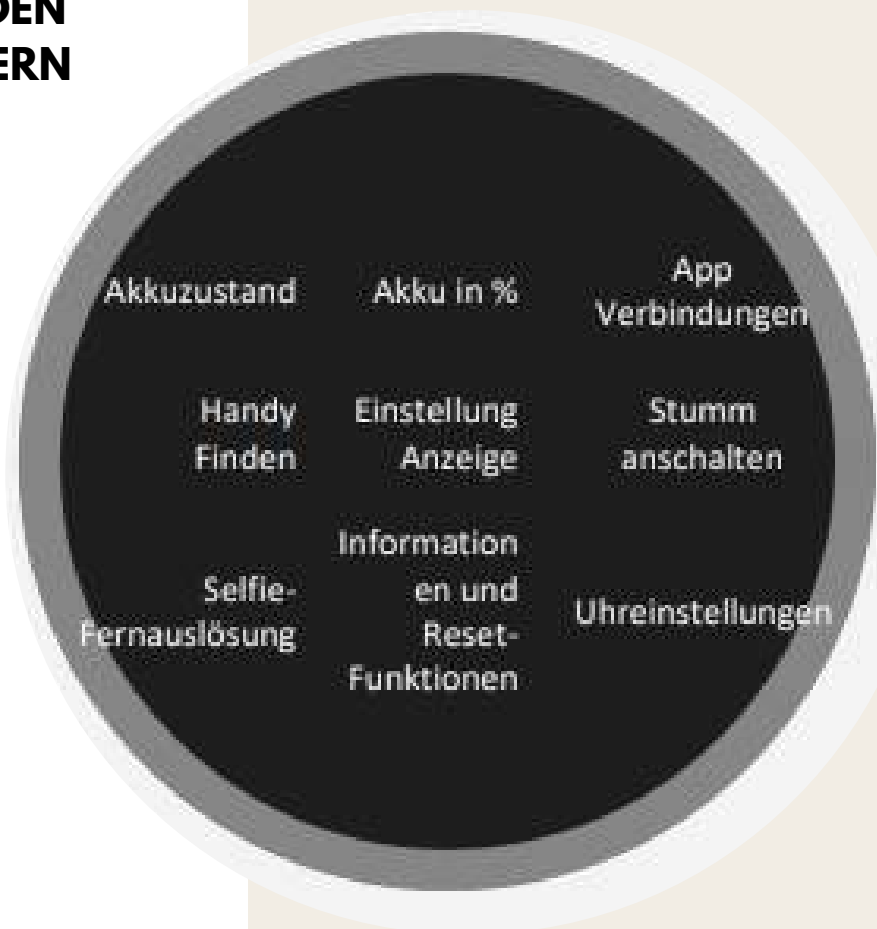
**BLUTSAUERSTOFF
(SPO2)**

EKG

4.5 STATUS- BILDSCHIRM

i RATSCHLAG: DIE DEUTSCHE SPRACHE WIRD NACH DEM ERSTEN VERBINDEN DER UHR MIT DER APP AUTOMATISCH AUF DER UHR AKTIVIERT! SIE KÖNNEN DIE SPRACHE EBENFALLS IN DEN UHRENEINSTELLUNGEN ÄNDERN

Symbol-Bedeutungen:



i Um auf die Uhreinstellung zuzugreifen, wischen Sie von oben nach unten und wählen Sie das Zahnradsymbol aus:



5.1 PULS

HERZFREQUENZ GENAU BESTIMMEN: DAMIT DIE REFLEXION DER GRÜNEN LED RICHTIG INTERPRETIERT WIRD MUSS DIE UHR UNMITTELBAR AUF DER HAUT PLATZIERT WERDEN



Einstellung in der H-Band-App:

HIISTORISCHE STATISTIK

Startseite > Herzfrequenz

24-H-ÜBERWACHUNG DES PULSES

Eigene > Mein Gerät > Erweitert > Automatische Herzfrequenzmessung

EINSTELLUNG DES PULSARMS

Startseite > Herzfrequenz > Herzfrequenz Alarm

Einstellung des Pulsalarms > Eigene > Mein Gerät > Herzfrequenz Alarm



Einstellung in der Uhr:

24-H-ÜBERWACHUNG DES PULSES

Statusbildschirm > Einstellungen > Gesundheit & Monitor
> Herzfrequenz Überwachung

PULSALARM EIN-, AUSSCHALTEN

Statusbildschirm > Einstellungen > Gesundheit & Monitor
> Herzfrequenz Alarm

Wenn der Bildschirm geöffnet ist, startet die Herzfrequenzmessung automatisch. Natürlich muss diese dafür in der App oder der Uhr aktiviert sein, um Diagramme anzuzeigen. Unterhalb des selbigen werden Ihnen die Maximal und Minimalwerte der Herzfrequenzmessung angezeigt. Sollte die Alarmschwelle überschritten werden, so werden Sie hierüber durch ertönen des Alarm informiert. Alle Werte setzen sich um Mitternacht auf 0 zurück. Historische Werte sind natürlich in der App permanent abrufbar.



5.2 BLUTDRUCK

**BLUTDRUCKANZEIGE GENAU BESTIMMEN:
DAMIT DIE REFLEXION DER BLAUEN LED RICHTIG
INTERPRETIERT WIRD MUSS DIE UHR UNMITTELBAR
AUF DER HAUT PLATZIERT WERDEN. IN EINIGEN
FÄLLEN IST AUCH EINE KALIBRIERUNG DES
MESSGERÄTS ERFORDERLICH**



Einstellung in der H-Band-App:

HIISTORISCHE STATISTIK

24-H-ÜBERWACHUNG DES BLUTDRUCKS

KALIBRIERUNG

Startseite > Blutdruck

Eigene > Mein Gerät > Erweitert > Automatische Blutdruckmessung

Eigene > Mein Gerät > Persönliche Blutdruckmessung (hierbei muss der Schieberegler aktiviert und der Wert hinterlegt werden!)



Einstellung in der Uhr:

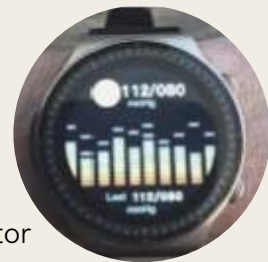
24-H-ÜBERWACHUNG DES PULSES

Statusbildschirm > Einstellungen > Gesundheit & Monitor
> Blutdrucküberwachung

Beim Öffnen des Display, startet die Blutdruckbestimmung automatisch. Historische Werte sind innerhalb der Anwendung permanent abrufbar. Der letzte Messwert (manuell oder automatisch) wird ebenfalls unten angezeigt.

Kalibrierung notwendig?

Dann mittels Oberarmmanschette und Stethoskop nach einer vorausgehenden 5 Minuten-Ruhephase einen „Kalibrierungs“-Blutdruckmesswert ermitteln. Diesen Messwert nachfolgend bei den zu sehenden Einstellsschiebern ebenso einstellen und abspeichern. Dieser Vorgang sollte in der ersten Woche nochmals wiederholt werden.



5.2 BLUTDRUCK

TECHNISCHE HINWEISE

- Da wir unter anderem OSRAM-Sensoren (OSRAM Opto Semiconductors GmbH & Co. OHG) nutzen, um den Blutdruck über fotoelektronische Impulse zu ermitteln, besteht die Möglichkeit dass bei eingeschalteter Funktion der automatischen Messung, selbst wenn sie nicht getragen wird, sie fälschlicherweise als getragen erkannt wird, wodurch die Herzfrequenzleuchte aufleuchtet. Der Sensor liest die Daten nun entsprechend der physischen Temperatur und dem Umgebungslicht.

- Ein fotoelektrischer Sensor arbeitet durch die Umwandlung von Lichtenergie in elektrische Signale. Hierfür besteht der Sensor aus einer Lichtquelle, die einen Lichtstrahl auf eine Empfangseinheit projiziert. Bitte beachten Sie, dass dieses Verfahren keinen Einfluss auf die normale Messung hat, da dort im Idealfall der Sensor unmittelbar auf der Haut aufliegt, und keine Umgebungseffekte vom Sensor erfasst werden.

Der Blutdruck stimmt nicht?

- Haben Sie die Blutdruckkalibrierung mittels Blutdruckmanschette durchgeführt, und die Werte in der App hinterlegt?
- Haben Sie Ihr persönliches Profil vollständig eingerichtet? Insbesondere Gewicht und Körpergröße.
- Haben Sie die Werte 48 Stunden lang überprüft, und ggf. nachjustiert? Dies empfehlen wir bei einer Abweichung von über 10 Punkten gegenüber dem Medizingerät. Sie präzisieren Ihre Werte dabei weiter, und lernen die Uhr auf den Körper an.



MESSWERTE SIND ORIENTIERUNGSWERTE

Mittels des von den LED's abgestrahlten Lichtes wird in einem lichtempfindlichen Sensor die Intensität des von der Haut zurückstrahlenden Lichts gemessen. Daher die anfängliche Frage nach der Hautfarbe und die Möglichkeit der Anwendung eines „generellen“ Blutdruckwertes (120:80) oder eines einzuspeichernden „Einzel-Person-Blutdruckwertes“.

Warum?

Der Lichtempfänger mißt lediglich die Veränderung einer Lichtintensität bezogen auf einen Ausgangswert. Eine „Vorab-Kalibrierung“ auf alle Hautfarben und Hautdicken ist nicht möglich. Daher die Einspeicherung beim „persönlichen“ Wertebereich eines per Manschette und Stethoskop gemessenen Wertes.

5.2.1

BLUTDRUCK

KALIBRIERUNG

FUNKTIONSWEISE UND KALIBRIERUNG DES BLUTDRUCKS



Die Messung des Blutdrucks ist eine der wichtigsten Funktionen der Kardena Gesundheitsuhr. Um die Blutdruckwerte zu prüfen, kommt ein optisches Verfahren (Photo-Plethysmographie) zum Einsatz. Mittels Reflexionen der Lichtwellen kann Ihre Uhr ermitteln, welcher Blutdruck aktuell herrscht. Damit das umsetzbar ist, sollte Ihre Uhr auf Ihren Körper „angelernt“ werden. Von daher ist es auch nicht möglich, dass mehrere Personen die Uhr tragen, solange nur ein Profil angelegt ist. Um eine korrekte Blutdruckauswertung zu erhalten, müssen Sie in der App einen Wert hinterlegen. Er stellt den Korrekturfaktor dar und korrigiert den enthaltenen Algorithmus per PPG.

1. SCHRITT: DEN ERSTEN KORREKTURFAKTOR ERMITTELN

Tragen Sie die Uhr am selben Arm, wo auch die medizinische Manschette angelegt wird. Mithilfe des Messgeräts ermitteln Sie jetzt den systolischen und den diastolischen Blutdruckwert. Anschließend gehen Sie in Ihre App und auf der Startseite klicken

Die Messung des Blutdrucks ist eine der wichtigsten Funktionen der Zeit Vision-Uhr. Um die Blutdruckwerte zu prüfen, kommt ein optisches Verfahren (Photo-Plethysmographie) zum Einsatz. Mittels Reflexionen der Lichtwellen kann Ihre Uhr ermitteln, welcher Blutdruck aktuell herrscht. Damit das umsetzbar ist, muss Ihre Uhr auf Ihren Körper „angelernt“ werden. Von daher ist es auch nicht möglich, dass mehrere Personen die Uhr tragen, solange nur ein Profil angelegt ist. Um eine korrekte Blutdruckauswertung zu erhalten, müssen Sie in der App einen Wert hinterlegen. Er stellt den Korrekturfaktor dar und korrigiert den enthaltenen Algorithmus per PPG.

Stellen Sie sicher, dass Sie unter „Einstellen“ und „Angeschlossenes Gerät“/ „Verbindung“ die Gesundheitsüberwachung auf einen Wert von 10 Minuten gestellt haben. Tragen Sie Ihre Uhr jetzt ununterbrochen für 48 Stunden.

5.2.1 BLUTDRUCK KALIBRIERUNG

2. SCHRITT: NACH ZWEI TAGEN: JUSTIERUNG DES KORREKTURFAKTORS BEI BEDARF

Nach den zwei Tagen messen Sie Ihren Blutdruck mit einem medizinischen Manschettengerät sowie der Uhr. Im besten Fall stimmen die beiden Werte überein. Sollten jene aber mehr als zehn Punkte voneinander abweichen, müssen Sie eine erneute Justierung des Korrekturfaktors vornehmen. Sowohl für den systolischen wie auch diastolischen Blutdruckwert.

1 Möglichkeit: Der Blutdruckwert der beiden Messungen liegt weniger als 10 Einheiten auseinander.
= Die Kalibrierung ist abgeschlossen und es sind keine weiteren Schritte notwendig.

2 Möglichkeit: Der Blutdruck wird 10 Einheiten NIEDRIGER als über das Blutdruckmessgerät angezeigt.
= In der App erhöhen Sie den Wert um die Hälfte.

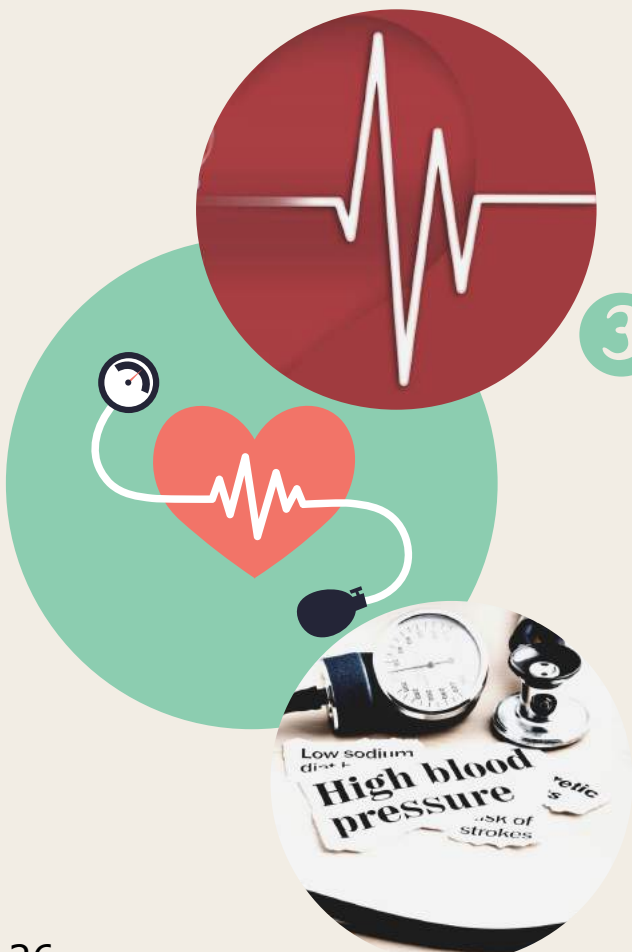
Beispiel: Ihre Uhr zeigt für Ihren diastolischen Wert einen Blutdruck von 20 Einheiten zu wenig an. Die Hälfte von 20 ist 10, sodass Sie den Wert in Ihrer App um 10 Einheiten erhöhen.

Tragen Sie die Uhr für weitere 48 Stunden und wiederholen Sie anschließend den zweiten Schritt der Kalibrierung.

3 Möglichkeit: Der Blutdruck wird 10 Einheiten HÖHER als über das Blutdruckmessgerät angezeigt.
= In der App verringern Sie den Wert um die Hälfte.

Beispiel: Für den diastolischen Blutdruck zeigt Ihre Uhr einen Wert von 20 Einheiten zu viel an. Die Hälfte von 20 ist 10. Verringern Sie jetzt in der App den Wert um 10 Einheiten.

Tragen Sie die Uhr für weitere 48 Stunden und wiederholen Sie anschließend den zweiten Schritt der Kalibrierung.



5.2.2 BLUTDRUCK

ANMERKUNGEN

BASIS-MESSVERFAHREN

Geht man von dem aus, dann liegt hier eine modifizierte/angepaßte Photoplethysmographie vor. Jedoch nicht im venösen Bereich, sondern im arteriellen Bereich.



Die Photoplethysmographie beruht auf dem folgenden Prinzip: Das Messgerät befindet sich über dem zu untersuchenden Areal und sendet Infrarotlicht aus, das reflektiert und anschließend von einem Sensor registriert wird. Das Infrarotlicht hat eine spezielle Wellenlänge und wird besonders gut vom Hämoglobin (roter Blutfarbstoff) in den oberflächlichen Venenplexus (Venengeflechte) absorbiert.

WAS IST EIGENTLICH VON INTERESSE

Ein **Pulsschlag** also das Zusammenziehen des hohlen Herzmuskels durch elektrische Erregung, mit der Folge des „Auswurfs“ einer Blutmenge und des **Ausschiebens** eines „Druckberges“ (dynamischer Druck) infolge der Elastizität, spricht der **nach-außen-Verformung** der Arterienwände.

Nach Durchlauf des „Druckberges“ an einem Arterienpunkt stellt sich wieder der **statische Druck** in der Arterie ein, der durch den Gegendruck des Arteriensystems vorgegeben wird. Der aber erforderlich ist, um die Arterien „offen“ zu halten.



Das Meßprinzip der „Uhr“ ist auf gesunde Menschen mit sportlichem Hintergrund ausgelegt. Eine „Uhr“ unter dem Aspekt „Gesundheit“ wäre auf „IST-Wert-Erfassung und – Darstellung“ auszulegen. Man denke an die Manschetten-Meßgeräte (mit all ihren Fehlern).



Die Zwischenentwicklungsstufe dieser „Uhr“ mit ihren „Kallibrierungs-Werte-Trommeln“ zeigt deutlich den damaligen Entwicklungshintergrund an. Dadurch wird aber keinesfalls eine „IST-Wert-Erfassung und Darstellung“ ermöglicht..

5.2.2 BLUTDRUCK

ANMERKUNGEN

BEISPIEL 1:

Ein Mensch hatte einen Schädelunfall erlitten. Kurz darauf fallen „Aussetzer“ auf und schließlich muß er nach Kollaps notoperiert werden. Eine größere, in das Schädelinnere eingebrochene, Blutmenge wurde entfernt. Auch das Blutdrucksteuerzentrum im Gehirn wurde beschädigt. Heute kommt es zu plötzlichen Blutdrucksteigerungen und im nächsten Moment im Zustand der „Demenz“. Ungefähr 1 Stunde davor könnte man durch Blutdruckmessungen mit einer solchen „Uhr“ das erkennen und noch „eingreifen“.



BEISPIEL 2:

Jemand unter streßveranlaßten Blutdruck- und Pulssteigerungen. Mittlerweile könnte eine solche „Uhr“ als Früherkennungssystem wirken, wenn sie denn die Ist-Werte des Momentan-Blutdruckes darstellen würde. Jetzt zeigt die Uhr an: „alles wunderbar“. Eine jetzige Denkrichtung ginge hin zum Vergleich der festgestellten Istwerte, mit den dann festgestellten min. und max. Meßwerten. Damit könnte eine „Wertekorrektur“ ausgeführt werden, die einem akzeptablen IST-Blutdruckwert als Orientierungswert ausweisen könnte.



Es ist schon ein erhebliches Unterfangen, um von einem pneumatisch-akustischen Abhörssystem in ein Lichtreflexionssystem zu wechseln.

Das Gedankenmodell sieht eine vom Blutstrom geschobene „Druckkugel“ im Inneren der Arterie. Diese „Kugel“ verformt die Arterie nach außen hin. So weit so gut. Aber da fangen die Interpretationen eigentlich erst an. Die Dicke der Arterie ist unbekannt, die Steifigkeit der Arterie ist unbekannt. Das Herz kann einen kleinen „EF“-Faktor haben.... usw. Unbedingt ist der Pulsschlag mit einzubeziehen – auch wenn er manchmal nicht regelmäßig sein könnte.



5.3 EKG

ELEKTRODIAGRAMM



i Ratschlag: Vermeiden Sie es, zu essen, zu rauchen oder Koffein zu trinken und sitzen Sie unmittelbar vor der Aufzeichnung des EKG mindestens 5 Minuten lang still. Bei trockener Haut eine Creme auftragen, damit der Strom ausreichend zirkulieren kann.

Achten Sie darauf, dass alle Schutzfolien von den Sensoren entfernt wurden, da ansonsten kein Strom fließt.

Auch wenn das EKG auf der Uhr gestartet werden kann, empfehlen wir es dieses besser über die App zu starten, da sie sowieso zur EKG-Analyse benötigt wird.

Unter Eigene > Elektrokardiogramm > Test starten

Drücken Sie anschließend die runde Taste mit der Dreiecksform. Dann müssen Sie innerhalb von 3 Sek. die richtige Handposition finden. Dies besteht darin, den Arm vom Körper weg zu bewegen. Der Strom muss durch den Arm durch die Rückseite der Uhr, durch das Herz und durch den anderen Arm zurück zur Uhr fließen. Dazu sollte Ihr Finger (am besten Zeigefinger oder Daumen) den EKG-Sensor an der Seite der Uhr berühren. Idealerweise halten Sie die Uhr gleichzeitig leicht an den Handrücken.

Während der EKG-Aufzeichnung sollten Sie ruhig bleiben, sitzen und nicht sprechen.



Sie können Ihre Ergebnisse jetzt im EKG-Detail analysieren. Dieses Ergebnis kann später jederzeit abgerufen werden und liefert außerdem folgende Informationen:

Wellenformbericht: Die EKG-Grafik kann als Bericht angezeigt und über die Freigabefunktion (oben rechts) auch per E-Mail, WhatsApp oder Drucker versendet werden.

Herzfrequenz / Qt-Intervall / Herzfrequenzvariation: Diese Werte werden ermittelt und angezeigt, wenn Sie sich innerhalb normaler Grenzen bewegen.

5.3 EKG

⚡ Bitte beachten Sie das es sich hier um ein Kurzzeit-EKG handelt. Die Anwendung nutzt künstliche Intelligenz, um EKG-Diagramme zu analysieren und mit den verifizierten EKG-Daten kranker Patienten zu vergleichen. Wenn der Alarm ausgelöst wird, bedeutet das nur, dass Ihr EKG dem eines kranken Patienten ähnlich ist, aber nicht, dass Sie tatsächlich schwerkrank sind. Weitere Details sollten beim Arzt erfragt werden.



Einstellung in der H-Band-App:

HIISTORISCHE STATISTIK

Startseite > EKG

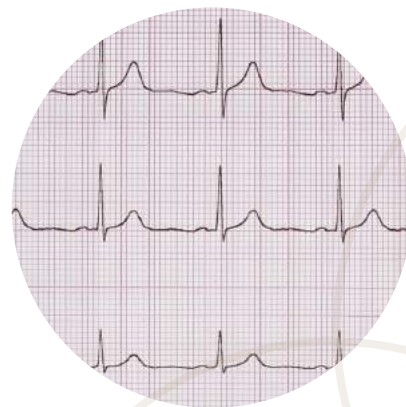


HERZSCHRITTMACHER

Ja, die Verwendung von Herzschrittmachern ist in der Regel mit Gesundheitsuhren möglich, solange sie keine direkte Interferenz mit dem Schrittmacher verursachen. Es wird jedoch empfohlen, dass Personen mit Herzschrittmachern eng mit ihrem Arzt zusammenarbeiten, um sicherzustellen, dass die verwendete Gesundheitsuhr keine Probleme verursacht.

Einige Bemerkungen zu den Meßverfahren und den sich daraus ergebenden Bedingungen bei deren Anwendung.

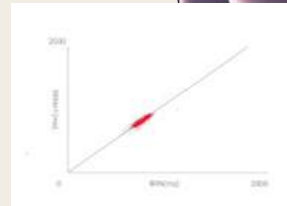
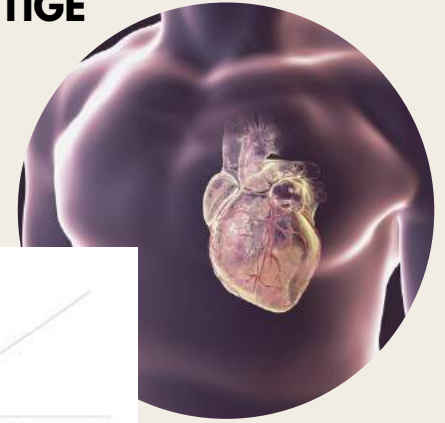
Im Hinblick auf „Puls“ und „EKG“ (1-Kanal) und dessen „Einschwingen“ sind die Anzeigewerte zur Unterstützung der eigenen Argumentation bei einem Arztgespräch sinnvoll verwendbar. Auch „Unterwegs-Aufzeichnungen“ sind gut möglich. Manch ein Patient wurde schon in der Notaufnahme dumm angeschaut, weil er keine „Nachweise“ für seine „Herz“-Probleme hatte.



5.4 HERZFREQUENZVARIABILITÄTSANALYSE IN DER APP

HRV-ANALYSE IST TEIL DES LANGZEIT-EKGs UND STELLT RR-INTERVALLE ALS LORENZ-PLOTS DAR. DIE GRAFIK LÄSST RÜCKSCHLÜSSE AUF DIE LANGFRISTIGE HERZFUNKTION ZU UND MACHT FOLGENDE ERKRANKUNGEN SICHTBAR:

- Anämie
- Überfunktion der Schilddrüse
- Arrhythmien, ventrikuläre Tachykardie
- Herzinsuffizienz
- Vorhofflimmern
- Kopfstenosen
- Apnoe
- Koronare Herzerkrankung
- Myokardischämie



Einstellung in der H-Band-App:

HIISTORISCHE STATISTIKEN
HERZFREQUENZVARIABILITÄT
AKTIVIEREN

Startseite > Herzfrequenzvariabilität

Eigene > Mein Gerät > Erweitert > Wissenschaftlicher Schlaf



Die HRV-Funktion ist sehr leistungsintensiv und reduziert die Autonomie der Uhr stark.

Das Lorenz-Diagramm eines gesunden Menschen ist länglich oval. Sollte Ihres anders aussehen, dann verwenden Sie die App, um die Form zu finden, die Ihrem Diagramm am ähnlichsten ist. Außerdem sollten Sie sich zusätzlich ein ärztliches Gutachten einholen.

5.5 BLUTSAUERSTOFF (SPO2)

HERZFREQUENZ GENAU BESTIMMEN: DAMIT DIE REFLEXION DER GRÜNEN LED RICHTIG INTERPRETIERT WIRD MUSS DIE UHR UNMITTELBAR AUF DER HAUT PLATZIERT WERDEN



Einstellung in der H-Band-App:

HIISTORISCHE STATISTIK

Startseite > Herzfrequenz

24-H-ÜBERWACHUNG DES PULSES

Eigene > Mein Gerät > Erweitert > Automatische Herzfrequenzmessung

EINSTELLUNG DES PULSARMS

Startseite > Herzfrequenz > Herzfrequenz Alarm

Einstellung des Pulsalarms > Eigene > Mein Gerät > Herzfrequenz Alarm



Einstellung in der Uhr:

24-H-ÜBERWACHUNG DES PULSES

Statusbildschirm > Einstellungen > Gesundheit & Monitor
> Herzfrequenz Überwachung

PULSALARM EIN-, AUSSCHALTEN

Statusbildschirm > Einstellungen > Gesundheit & Monitor
> Herzfrequenz Alarm



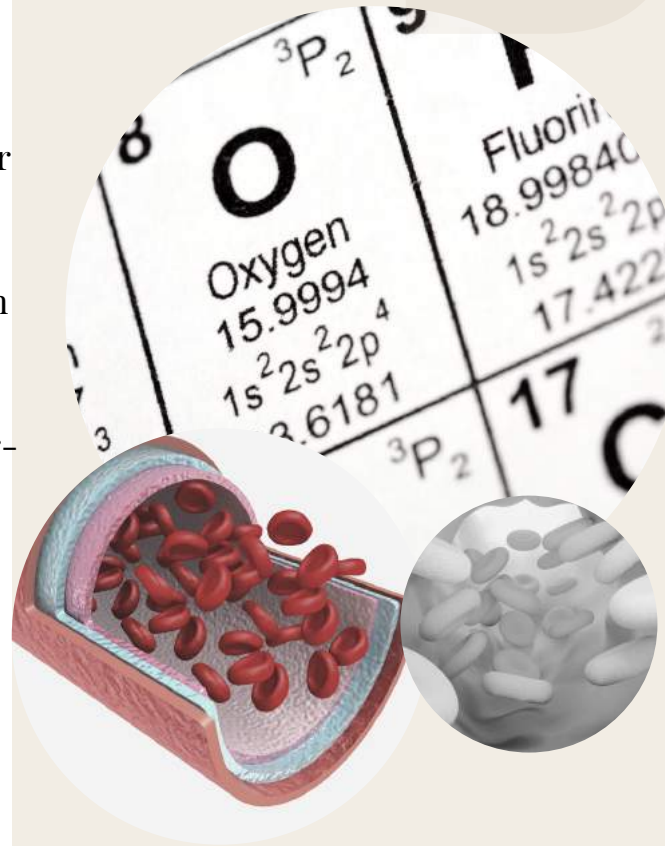
Wenn der Bildschirm geöffnet ist, startet die Herzfrequenzmessung automatisch. Natürlich muss diese dafür in der App oder der Uhr aktiviert sein, um Diagramme anzuzeigen. Unterhalb des selbigen werden Ihnen die Maximal und Minimalwerte der Herzfrequenzmessung angezeigt. Sollte die Alarmschwelle überschritten werden, so werden Sie hierüber durch ertönen des Alarm informiert. Alle Werte setzen sich um Mitternacht auf 0 zurück. Historische Werte sind natürlich in der App permanent abrufbar.



5.5 BLUTSAUERSTOFF (SPO2)

BLUTSAUERSTOFFMESSUNG BALKEN IN DER APP NICHT GERADE

Die Blutsauerstoffmessung schwankt zu unterschiedlichen Zeiten und wird nicht in Form einer geraden Linie angezeigt. Die Messung der Blutsauerstoffsättigung der Smartwatch basiert auf einem optischen Prinzip, die Smartwatch sendet einen Lichtstrahl am Handgelenk aus, dieses Licht dringt in die Haut ein und wird dann zurückreflektiert, die Smartwatch leitet den geschätzten Wert der Blutsauerstoffsättigung basierend auf der Intensität der gesammelten ab reflektiertes Gegenlicht. Normalerweise ist eine Blutsauerstoffsättigung von 95 % bis 100 % normal, und unter 90 % liegt eine Hypoxie vor.



WIE MAN DIE BESTEN UND GENAUESTEN ERGEBNISSE ERZIELT

Die Blutsauerstoffmessung ermöglicht die Messung des Sauerstoffgehalts im Blut, um Informationen zum allgemeinen Gesundheitszustand zu erhalten. Die Ergebnisse sind nicht für medizinische Zwecke gedacht, sondern für den Einsatz im Zusammenhang mit Fitness und Wohlbefinden. Wichtig hierfür ist, dass alles auf dem neuesten Stand ist und die Einrichtungsanforderungen erfüllt sind.


Außerdem sollten Sie, den Arm still halten und sich in einer ruhigen Umgebung befinden, um zu vermeiden, dass die Messung durch Bewegung oder externe Einflüsse gestört wird. Ebenfalls können Faktoren wie Hautdurchblutung, Hautveränderungen und Bewegung die Messung beeinflussen. Wichtig ist auch die Anweisungen des Geräteherstellers zu befolgen und sicherzustellen, dass das Gerät ordnungsgemäß kalibriert und aktualisiert ist. Auch das richtige Tragen der Uhr beeinflusst die Genauigkeit der Messergebnisse.


5.6 BLUTZUCKERMESSUNG

BLUTZUCKERMESSUNG DER CARE CONTROL KANN ÜBER DIE APP EINGERICHTET, UND DAUERHAFT AKTIVIERT WERDEN.

Blutzuckermessung ohne Blutabnahme

- Das Prinzip der Blutzuckermessung ist eine Kombination aus Signalverarbeitung unserer künstlichen Intelligenz in Verbindung mit den erhaltenen Werten, welche die optischen Sensoren im Rahmen der Messung erfassen.
- Es wird zwischen normalen Blutzucker nüchtern (4,4 bis 6,1 mmol/l) sowie nicht nüchtern (4,4 bis 8,0 mmol/l) unterschieden. Dies ist der Referenzwert, welchen Sie bei der Kalibrierung in der App hinterlegen sollten.
- Bitte beachten Sie, dass dieses Produkt der persönlichen Information und zur Motivation zu einem gesünderen Lebensstil dient und als Referenzgerät ergänzend zu Ihrem Medizingerät genutzt werden soll. Wir empfehlen sämtliche medizinische Entscheidungen ausschließlich in Absprache mit Ihrem behandelnden Arzt zu treffen.

 **Tipp:** Kardena® empfiehlt die App regelmäßig auf Updates zu überprüfen, da der Algorithmus der Signalverarbeitung regelmäßig aktualisiert werden soll. Damit möchte Kardena die neusten Erkenntnisse und Verbesserungen schnellstmöglich an die Kunden weitergeben.

 **Einstellung in der H-Band-App:**
SIE KÖNNEN ZWISCHEN DER ANZEIGE IN MMOL/L UND MG/DL WÄHLEN

WIR EMPFEHLEN

Persönliche Daten > Gewicht, Größe, Geschlecht und Alter zu hinterlegen



Zukunftsorientierte Entwicklung - Hand in Hand mit unseren Kunden

Bei durchgeführten Tests gibt Kardena® für die 1. Generation des vorliegenden Verfahrens eine vorsichtige Präzisionseinstufung von 80 % an, gegenüber dem im Test verwendeten Oberarmmessgerät eines Medizintechnikherstellers aus den USA mit 90 %.

Die kommende CONTROL-Generation soll die Messungen weiter verbessern und präzisieren. Das Ziel von Kardena® ist es, in den kommenden Jahren eine für alle Menschen bezahlbare und zuverlässige Methode der non-invasiven Blutzuckermessung anzubieten.



5.6 BLUTZUCKERMESSUNG

Technik / Verfahren der Blutzuckermessung

- Das Prinzip der nicht-invasiven Blutzuckermessung besteht darin, den subkutanen Flüssigkeitsstrom zu überwachen und ihn mithilfe einer speziellen Berechnungsmethode in kalorische Daten umzuwandeln, um den Blutzuckerwert zu erhalten.
- Mithilfe der Big-Data-Analyse zur genauen Modellierung und der Kombination von künstlicher Intelligenz zur Bildung personalisierter Intervalle zur Selbstreparatur und -korrektur kann der Chip den Blutfluss und die Blutgeschwindigkeit der Radialarterie überwachen.
- Die Genauigkeit von nicht-invasiven Blutzuckermesssystemen und die Verzögerung bei Veränderungen der Blutzuckerwerte sind die größten Herausforderungen für klinische Anwendungen. Darüber hinaus müssen auch technische Schwierigkeiten wie Fehler bei der optischen Messung, die Komplexität der Signalverarbeitung und die Genauigkeit der Datenanalyse weiter überwunden werden.



ABWEICHUNGEN BLUTZUCKERMESSUNG

Kleine Abweichungen sind leider unvermeidbar. Sollte diese jedoch zu groß sein, könnten dies folgende Gründe haben:

- Haben Sie die Blutzuckerkalibrierung in der App durchgeführt? Nutzen Sie ein Medizingerät in Verbindung mit unserer Uhr und hinterlegen Sie die Werte.
- Ist Ihr Profil angelegt? Hinterlegen Sie Größe, Gewicht etc. in der App.
- Haben Sie nach 48 Stunden eine Nachjustierung vorgenommen, bei einer Abweichung der Werte vom tatsächlichen Wert? Die Kalibrierung muss so lange durchgeführt werden, bis die Uhr auf den Körper angelernt wurde. Wir empfehlen die Nachjustierung bei einer Differenz von über 10 Einheiten gegenüber dem Messwert des Medizingeräts.
- Das Lernen durch die Blutzuckerkalibrierung soll Ihnen das lästige Stechen in die Fingerkuppel ersparen. Die 60-Tage-Geld-zurück-Garantie wird angeboten, um ausreichend Zeit zu haben, die Uhr zu testen und zu entscheiden.

5.6 BLUTZUCKERMESSUNG

SCHRITT-FÜR-SCHRITT ANLEITUNG ZUR BLUTZUCKERKALIBRIERUNG

- 1** Zunächst sollte das Medizinprodukt vollständig aufgeladen sein und bereit zur Verwendung sein.
- 2** Stellen Sie sicher, dass Sie eine Blutzucker-Teststreifenpatrone zur Hand haben und diese ordnungsgemäß in das Gerät eingesetzt haben.
- 3** Öffnen Sie unsere App auf Ihrem Handy und suchen Sie nach der Option zur Blutzuckerkalibrierung.
- 4** Entnehmen Sie einen Teststreifen aus der Patrone und legen Sie ihn in das Medizinprodukt ein.
- 5** Halten Sie den Finger, von dem Sie Blut entnehmen möchten, an die Spitze des Teststreifens, bis eine kleine Blutprobe aufgenommen wurde.
- 6** Legen Sie den Teststreifen wieder in das Medizingerät ein und warten Sie, bis das Medizinprodukt den Blutzuckerwert berechnet hat.
- 7** Geben Sie den gemessenen Wert in die App ein und bestätigen Sie die Kalibrierung.
- 8** Wiederholen Sie diesen Vorgang regelmäßig, um sicherzustellen, dass die Blutzuckerwerte genauer und zuverlässiger werden.
- 9** Bewahren Sie das Medizingerät und die Teststreifenpatrone an einem sicheren Ort auf und ersetzen Sie die Teststreifenpatrone regelmäßig, um genaue Messungen sicherzustellen.



5.6 BLUTZUCKERMESSUNG

DURCHFÜHRUNG DER KALIBRIERUNG UND ANPASSUNG IN DER APP

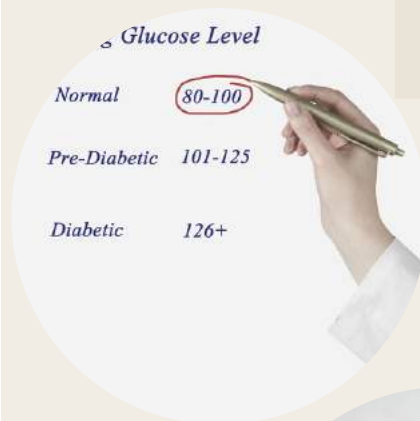
Möglichkeit 1: Der Wert der beiden Messungen liegt weniger als 10 Einheiten auseinander. Die Kalibrierung ist abgeschlossen und es sind keine weiteren Schritte notwendig

Möglichkeit 2: Der Wert wird 10 Einheiten NIEDRIGER als über das Medizingerät angezeigt. In der App erhöhen Sie den Wert um die Hälfte.

Beispiel: Ihre Uhr zeigt für Ihren Wert 20 Einheiten zu niedrig an. Die Hälfte von 20 ist 10, sodass Sie den Wert in Ihrer App um 10 Einheiten erhöhen. Tragen Sie die Uhr für weitere 48 Stunden und wiederholen Sie anschließend den zweiten Schritt der Kalibrierung.

Möglichkeit 3: Der Wert wird 10 Einheiten HÖHER als über das Medizingerät angezeigt. In der App verringern Sie den Wert um die Hälfte.

Beispiel: Ihre Uhr zeigt einen Wert von 20 Einheiten zu hoch an. Die Hälfte von 20 ist 10. Verringern Sie jetzt in der App den Wert um 10 Einheiten. Tragen Sie die Uhr für weitere 48 Stunden und wiederholen Sie anschließend den zweiten Schritt der Kalibrierung.



- Unsere CARE Control benötigt ein Medizingerät, um die Blutzuckerkalibrierung in der App durchzuführen. Daraufhin können Sie die Werte der Uhr alle 48 Stunden mit den Ergebnissen des Medizingeräts vergleichen.
- Sollte die Abweichung über 10 betragen, müssen Sie die Uhr in der App nachjustieren. Die Uhr kann so auf Ihren Körper antrainiert werden, und Ihnen zuverlässigere Ergebnisse liefern. Die Kalibrierung sollte mehrmals in 24 Stunden abständen durchgeführt werden. Dies verringert die Differenz zwischen den Messwerten weiter.



5.7 TEMPERATUR EINSTELLEN



Wenn Sie den Bildschirm öffnen, sehen Sie eine Meldung, dass Sie die Uhr einige Zeit tragen müssen, damit sich das Gehäuse und der Temperatursensor an Ihre Haut anpassen. Durch Klicken auf den weißen Kreis beginnt die Ermittlung der Temperaturwerte (Hautoberflächentemperatur und berechnete Körpertemperatur). Historische Werte sind innerhalb der Anwendung permanent abrufbar..



Einstellung in der H-Band-App:

SIE KÖNNEN ZWISCHEN DER ANZEIGE IN MMOL/L UND MG/DL WÄHLEN

HISTORISCHE STATISTIK

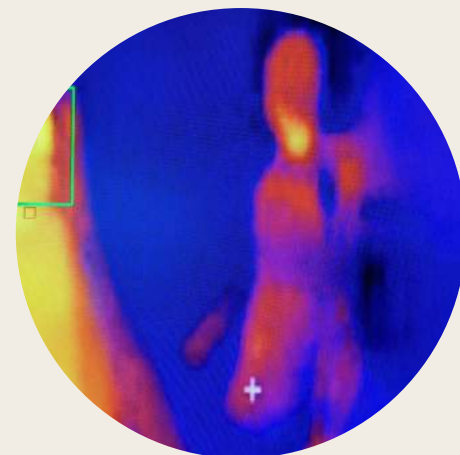
Startseite > Körpertemperatur

24-H-AKTIVIERUNG DER
TEMPERATURÜBERWACHUNG

Startseite > Körpertemperatur > automatische Temperaturüberwachung

EINSTELLUNG DER
GEWÜNSCHTEN EINHEITEN °C/°F)

Eigene > Einheiten > Körpertemperatureinheit einstellen



⚡Tipp: Die Uhr misst die Oberflächentemperatur Ihrer Haut und berechnet daraus Ihre Körpertemperatur. Das kann zu fehlerhaften Ergebnissen führen, z. B. bei Durchblutungsstörungen (wenn Sie beispielsweise stets kalte Hände haben), im Winter im Freien etc.

Ratschlag: Um den Blutdruck genau zu bestimmen, muss das Messgerät unmittelbar auf der Haut platziert werden, damit die Reflexionen der infraroten LEDs richtig ermittelt werden können.

5.8 FRAUENANGELEGENHEITEN

DIE UHR KANN BEI BEDARF DIE MENSTRUATION VERFOLGEN ODER BEI KINDERWUNSCH HELFEN.

Diese Funktion ist auf der Uhr nur verfügbar, wenn Sie Ihr Profil in der App auf „weiblich“ einstellen. Sie werden dann gefragt, welchen Modus der Menstruationsaufzeichnung Sie beabsichtigen.

Es stehen Ihnen 4 unterschiedliche Modi zur Verfügung:

1. Bereiten Sie sich auf die Schwangerschaft vor:
Prognostizieren Sie die Fruchtbarkeit per Stoppuhr.
2. Menstruationstracker: Zeigt den Zyklus auf der Uhr an.
3. Mutter: Die Zyklusanzeige auf der Uhr ist auf die Mutterschaft eingestellt.
4. Schwangerschaftszeitraum: Wie viele Tage schwanger auf dem Zähler.



Einstellung in der H-Band-App:

PROFIL BEARBEITEN

MODUS DER MENSTRUATION

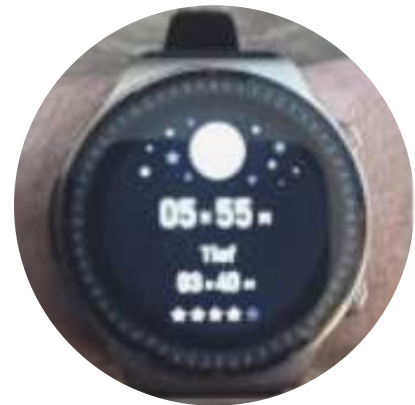
Eigene > Profil (Tippen Sie auf den Kreis)

Eigene > Profil > (Tippen Sie auf den Kreis) > Menstruation
(Symbol: roter Bleistift)



6.1 SCHLAF EINSTELLUNGEN

Öffnen Sie den Bildschirm, um Ihre Schlafdaten der letzten Nacht anzuzeigen. Dies ist die Gesamtzahl der Stunden, die Sie geschlafen haben, einschließlich der Zeit, die Sie als tief geschlafen haben, und Ihrer Schlafqualitätssternbewertung (0-5 Sterne).
Vergangenheitswerte sind in der App für immer verfügbar. Standardmäßig werden nur Nachtfahrten zugrunde gelegt. Dies ist eine enorm energieeffiziente Methode, gibt aber auch nur einen groben Anhaltspunkt. Diese Uhr kann viel mehr Informationen erhalten, z. B. REM-Phasen (schnelle Augenbewegungen im Schlaf), wenn nachts mehr Daten verfügbar sind. Je mehr Informationen Sie sammeln, desto genauer werden die Schlafaussagen, aber das erhöht auch den Stromverbrauch und die Akkulaufzeit!



Einstellung in der H-Band-App:

HIISTORISCHE STATISTIK	Startseite > Schlaf
BLUTSAUERSTOFFÜBERWACHUNG	Eigene > Mein Gerät > Erweitert > Wissenschaftlicher Schlaf
24-H-PULSÜBERWACHUNG	Eigene > Mein Gerät > Erweitert > Automatische Herzfrequenzmessung



Einstellung in der Uhr:

BLUTSAUERSTOFFÜBERWACHUNG	Statusbildschirm > Einstellungen > Gesundheit & Monitor > Nachts überwachen
SCHLAFAPNOEALARMIERUNG	Statusbildschirm > Einstellungen > Gesundheit & Monitor > Low Level Alarm
SCHICHTARBEITER-FUNKTION	Statusbildschirm > Einstellungen > Gesundheit & Monitor > 24h-Monitor

6.2 ATMUNG



Die Uhr hilft Ihnen bei Ihren Entspannungsübungen durch das Ein- und Ausatmen. Sie können die Dauer der Übung einstellen (1 bis 5 Minuten). Befolgen Sie dann die Hinweise auf dem Bildschirm Ihrer Uhr: Atmen Sie durch die Nase ein und atmen Sie dann aus, während Sie fokussieren. Es baut Stress ab und ist eine unkomplizierte Meditationsübung, um Ihre Konzentration zu unterstützen.

Mit Ihrer Kardena CARE Control können Sie Ihren Schlaf und die Atmung überwachen, ohne dass Sie etwas dafür tun müssen. Einfach die Armbanduhr umlegen und alles andere übernimmt bei Einstellung dafür die kleine Uhr von selbst. Hier werden die Werte Ihrer Herz-, und Atemfrequenz, sowie Ihre Sauerstoffsättigung während der ganzen Nacht zu rate gezogen um einen Überblick zu erhalten



7.1 BEWEGUNG

Bei der ersten Zahl handelt es sich um die Schrittzahl für den Tag. Darunter werden die daraus abgeleiteten Distanzen grafisch getrennt Kilometer (oder Meilen, je nach Einheiteneinstellungen der App) und Kalorien. Alle Werte werden um Mitternacht auf 0 gesetzt. Vergangenheitswerte sind in der App für immer verfügbar.



Einstellung in der H-Band-App:

HISTORISCHE STATISTIK

Startseite > Schritte

GRÖSSE, GEWICHT ETC.

Eigene > Einheiten (Drücken auf den Kreis mithilfe des Knopfes)

MEILEN KILOMETER
EINSTELLUNG

Eigene > Einheiten



i Ratschlag: Schrittzähler analysieren Zeitabschnitte immer im Nachhinein, um reine Handbewegungen wie Schritte nicht falsch zu zählen. Es ist daher normal und erwünscht, dass Schritte nicht einzeln, sondern als „Sprünge“ gezählt werden. Weitere Informationen zur Bedienung des Schrittzählers finden Sie im Abschnitt „Allgemeine Informationen“.

Um Ihre Schritte so genau wie möglich in Kalorien und Distanz umzurechnen, müssen Sie das richtige Profil (Größe, Gewicht, Alter usw.) in der H Band App eingeben.

7.2 SPORT

SPORTMODUS

Die in der App angezeigte Trainingszeit kann mehr als zehn Minuten betragen, solange Sie die Übungsseite nicht verlassen oder die App-Verbindung schließen. Bitte verbleiben Sie als Benutzer am Handy auf der Übungsseite, damit die Funktion nicht geschlossen oder beendet wird.

Die Sportfunktion analysiert Ihre Herzfrequenz und Schritte für verschiedene Sportarten (solange die Schritte sinnvoll sind, d. H. kein Laufen oder Radfahren). Zum Beispiel der Ausdruck "laufen".



i Ratschlag: Für eine präzise Kalorienanzeige müssen Sie die persönlichen Angaben, wie Größe, Gewicht etc. in der App aktuell halten.



Einstellung in der H-Band-App:

PERSÖNLICH

Ihr Profil bearbeiten > Größe, Gewicht etc. > Eigene > Einheiten (auf den Kopfkreis tippen)

Sie können zwischen den Bildschirmen wechseln, indem Sie nach oben und unten wischen. Nach links/rechts wischen. Drücken Sie die Hardware-Taste A, um zwischen dem linken und dem rechten Bildschirm zu wechseln. Drücken Sie die Hardware-Taste B, um die Aufnahme anzuhalten/fortzusetzen. Die Uhr hat kein eingebautes GPS. Sie können jedoch das GPS Ihres Smartphones für Sportfunktionen (im Freien) verwenden, indem Sie die Sportfunktionen in der H-Band-App verwenden.



7.3 TIMER UND STOPPUHR

TIMER

Wählen Sie einen beliebigen Countdown-Timer. Folgende Varianten stehen zur Verfügung:

- > 1, 5, 10, 30 Minuten
- > 12 Stunden
- > Persönliche Periode

Der individuelle Zyklus ist von 1 Sekunde bis 23 Stunden 59 Minuten 59 Sekunden frei wählbar. Sie können den Countdown über das Symbol auf der rechten Seite starten oder anhalten. Wenn der Countdown angehalten wurde, können Sie mit dem Symbol auf der linken Seite zur Zeitauswahl zurückkehren. Sie können den Countdown beenden, indem Sie Hardwaretasten verwenden oder von links nach rechts wischen. Er läuft immer im Hintergrund und die Uhr vibriert, wenn die Countdown-Zeit abgelaufen ist (auf Null).



STOPPUHR

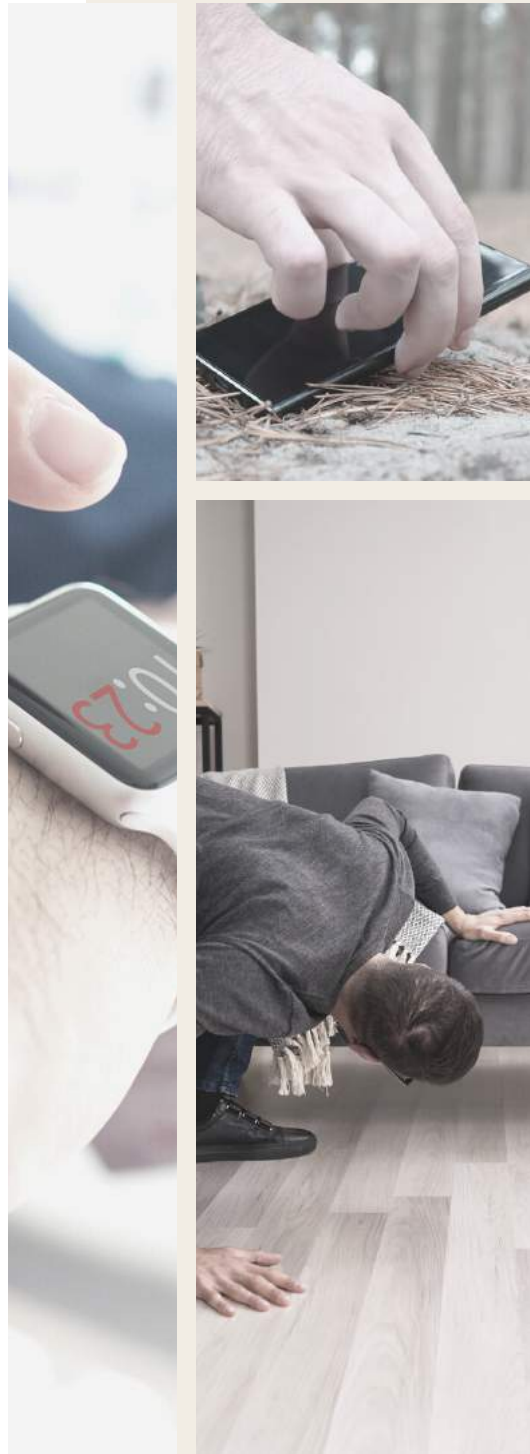
Sie können die Stoppuhr über das Symbol auf der rechten Seite starten/pausieren. Wenn die Stoppuhr angehalten ist, können Sie die Uhr mit dem Symbol auf der linken Seite auf 0 zurücksetzen. Sie können die Stoppuhr mit der Hardware-Taste oder durch Wischen von links nach rechts verlassen. Die Stoppuhr läuft im Hintergrund weiter.

8.1 FINDEN DES TELEFONS

WENN SIE IHR TELEFON VERLEGT HABEN UND NICHT MEHR WISSEN, WOHIN, LOHNT ES SICH DIE BLUETOOTH-REICHWEITE ZU VERWENDEN, UM BEI DER UHR EINZUSTELLEN, DASS SIE VIBRIERT/KLINGELT, WENN SIE IN DER NÄHE IHRES HANDYS SIND.

⚡ **Tipps:** Viele Android-Telefone haben strenge Energiespareinstellungen und H-Band-Apps werden einfach angehalten oder beendet. Daher kann die App nicht erkennen, dass die Uhr nach dem Telefon sucht. Die dafür vorgesehene Funktion heißt „App-Optimierung“ und da das Android-Betriebssystem die App nur „optimiert“ (= beendet/pausiert) ist, bedeutet die Optimierung, dass sie nicht funktioniert. Deshalb empfiehlt es sich die App-Optimierung zu deaktivieren. So funktioniert alles konstant. Diese Einstellung finden Sie normalerweise unter Apps in den Einstellungen Ihres Telefons, wo Sie die H-Band-Optimierung deaktivieren können. Sie kann jedoch je nach Smartphone-Hersteller und Android-Version variieren.

Darüber hinaus gibt es eine umgekehrte Möglichkeit, Ihre Uhr über die App zu finden (wenn Sie Ihre Uhr verlegt haben). Verwandte Funktionen finden Sie in der H Band APP unter Eigene > Mein Gerät > Finde Gerät



8.2 KAMERA

SIE KÖNNEN DIESE UHR ALS FERNAUSLÖSER FÜR IHR SMARTPHONE BENUTZEN.

So können Sie unter anderem aus der Entfernung fotografieren (Bluetooth-Reichweite, also bis zu 10 Meter). Die App braucht eine Zugriffserlaubnis um auf die Kamera/Fotos zuzugreifen bzw. Bilder aufzunehmen und auf Ihrem Telefon zu speichern. Für den Fall, dass die die H-Band-App läuft, wird der Fotomodus automatisch geöffnet, wenn Sie die Funktion auf Ihrer Uhr öffnen. Sollte diese nicht funktionieren, dann starten sie die Funktion in der App unter

Ich > Meine Geräte > Fernauslösung.

⚡ **Tipps:** Viele Android-Telefone haben starre Energiespareinstellungen, die nur das Herunterfahren oder Schließen der H-Band-App erzwingen. In diesem Fall kann die App nicht sehen, dass die Uhr ein Foto machen möchte. Die dafür verantwortliche Funktion heißt „App-Optimierung“, was bedeutet, dass sie nicht funktioniert, weil Android OS die Anwendung nur „optimiert“ (= beendet / pausiert). Sie müssen also die App-Optimierung deaktivieren und dann wird alles dauerhaft funktionieren. Normalerweise finden Sie dies unter Einstellungen deines Telefons unter "Apps". Anschließend können Sie die Optimierung für das H-Band deaktivieren. Dies kann jedoch je nach Smartphone-Hersteller und Android-Version variieren.

⚡ Abhängig von Ihrem Smartphone wird das Foto möglicherweise nicht in der Standardgalerie, sondern als Bilddatei gespeichert. Verwenden Sie einen kostenlosen Dateimanager, um auf diese Fotos zuzugreifen. .



8.3 MITTEILUNGEN

Zusätzlich zum Menü können Sie auch auf Benachrichtigungen zugreifen, indem Sie von unten nach oben wischen, während die Uhrzeit angezeigt wird. Benachrichtigungen sind alle Nachrichten, die Sie von Ihrem Smartphone auf Ihre Uhr übertragen haben.

Da die Funktionalität hierfür über die App umgesetzt wird, muss diese auf Kontakte, Anrufe, SMS und Benachrichtigungen zugreifen können. Nur so kann die App diese Informationen auf Ihre Uhr übertragen. (Wenn die App keinen Zugriff auf Ihre Kontakte hat, können Sie nicht wissen, wer Sie gerade anruft. Diese Erlaubnis kann jederzeit widerrufen werden.)

Die wichtigsten Anwendungen sind vordefiniert. Ganz unten befindet sich ein Eintrag „Sonstiges“, mit dem Sie alle auf Ihrem Smartphone installierten Apps einzeln auf Ihre Uhr übertragen können. Wenn Sie z.B. das Blutzuckersystem FreeStyle Libre verwenden, können Sie Blutzuckerwarnungen direkt auf Ihrer Uhr anzeigen, indem Sie die App aktivieren.



⚡ Tipp: Viele Android-Telefone haben strenge Energiespareinstellungen und H-Band-Apps werden einfach angehalten oder beendet. In diesem Fall kann die App eingehende Anrufe oder Nachrichten nicht erkennen und an Ihre Uhr weiterleiten. Die dafür zuständige Funktion heißt "App-Optimierung". Wir empfehlen diese zu deaktivieren, damit alles konstant funktioniert. Diese Einstellung finden Sie normalerweise unter Apps in den Einstellungen Ihres Telefons, wo Sie die H-Band-Optimierung deaktivieren können. Sie kann jedoch je nach Smartphone-Hersteller und Android-Version variieren.

8.4 WECKER

Sie können je nach Wochentag mehrere Wecker stellen, zum Beispiel „Weck mich montags und dienstags um 6:30 Uhr“.

Konfigurieren Sie dies in der Anwendung. Wählen Sie dazu das „+“- Zeichen in der oberen rechten Ecke, um einen neuen Alarm hinzuzufügen. Vorhandene Alarmer können durch Antippen deaktiviert (Schieberegler), bearbeitet oder gelöscht werden.

Sie können auch einen bestehenden Alarm auf der Uhr deaktivieren oder wieder aktivieren (Schieberegler), Änderungen können jedoch nur in der App vorgenommen werden.



Einstellung in der H-Band-App:

WECKER EINSTELLEN

Eigene > Mein Gerät > Alarm bearbeiten



Einstellung in der Uhr:

WECKZEITEN EIN-, UND AUSSCHALTEN

Hardwareknopf B > Wecker

8.5 WICHTIGE DATEN ZUM WETTER

RATSchLAG: WETTERDATEN KÖNNEN NUR ERREICHT WERDEN, WENN IHRE UHR 24 STUNDEN MIT DER APP KOMMUNIZIERT.

Die H-Band-App bezieht die Wetterdaten aus dem Web basierend auf dem Standort Ihres Smartphones ab. Daher ist es wichtig, dass die App Standort- und Internetzugang hat. Um die Synchronisierung mit der Uhr zu erreichen, starten Sie die App, tippen Sie auf dem Startbildschirm auf den Schrittzählerkreis, ziehen Sie den Kreis etwa 5 cm nach unten und lassen Sie ihn wieder los. Die Uhr zeigt die bisherige Temperatur inklusive Symbole und einer kurzen Beschreibung (Sonnenschein, Wolken, ...) im Großformat an. Daneben werden die für den aktuellen Tag vorhergesagten Höchst- und Tiefsttemperaturen angezeigt. Unten sind die erwarteten minimalen und maximalen Temperaturen für den nächsten Tag



Einstellung in der H-Band-App:

GEWÜNSCHTE EINHEITEN
(°C/°F) EINSTELLEN

Eigene > Einheiten >
Körpertemperatureinheiten

WETTEREINSTELLUNG EIN- ODER
AUSSCHALTEN

Eigene > Mein Gerät > Wetter

9.1 ALLGEMEINES WISSEN ÜBER DIE GESUNDHEITSUHR

Der Fitness-Tracker sammelt Gesundheitsdaten mit vier Arten von Sensoren.

1. Pulsoximetriesensor für Puls, Blutsauerstoffsättigung und Blutdruck (Mitte hinten, erkennbar an grüner und roter LED oder unsichtbarem Infrarotsensor)
2. 3-Achsen-Sensor, der 3D-Bewegungsinformationen beurteilt (INNERHALB DES GERÄTS)
3. EKG-Sensor (rechte Gehäusesseite, drei silberne Metallplättchen auf der Rückseite)
4. Körpertempersensoren (im linken EKG-Sensor auf der Rückseite integriert)

Ausführliche Hintergrundinformationen zu den jeweiligen Funktionsprinzipien, Rahmenbedingungen und Einschränkungen finden Sie beispielsweise unter:

<https://de.wikipedia.org/wiki/Pulsoximetrie>

<https://de.wikipedia.org/wiki/Beschleunigungssensor>

Alle Werte sind Richtwerte und dienen nur zu Informationszwecken und sollten nicht als Grundlage für medizinische Entscheidungen verwendet werden!

1 SENSOR 1 - PULSMESSUNG (SEHR HOHE PRÄZISION)

Für eine genaue Herzfrequenzmessung sollte die Uhr nahe und etwa 2 cm („Ulna“) vom Handgelenksknochen entfernt getragen werden. Zur Messung der Herzfrequenz werden die oberen 3-4 mm der Haut mit einem medizinischen Sensor gemessen, bei dem ein grüner LED-Lichtstrahl mit einer festgelegten Frequenz auf die Haut scheint. Diese Lichtreflexions-Blutfluss-Reflektometrie kann Pulse am Brustgurt sehr genau identifizieren: Körperbehaarung, Schmutz auf dem Sensor oder auf der Haut sowie Tätowierung können die Messergebnisse beeinflussen. Die Basistechnologie ist die Pulsoximetrie-Technologie.



SENSOR 1 - BLUTSAUERSTOFFSÄTTIGUNG (NUR ANGABE DES NÄHERUNGSWERTS!)

Die Bestimmung der Blutsauerstoffsättigung (sO₂) gibt den Prozentsatz des Hämoglobins im Blut an, der mit Sauerstoff gesättigt ist, und gibt an, wie effizient Sauerstoff durch die Atmung aufgenommen wird.

9.1 ALLGEMEINES WISSEN ÜBER DIE GESUNDHEITSUHR

SENSOR 1 - ERMITTLUNG DES BLUTDRUCKS (NUR ANGABE DES NÄHERUNGSWERTS!)

Der Blutdruck kann optisch nicht genau gemessen werden, sondern wird anhand von Blutflussreflexionen bestimmt. Die Messgenauigkeit kann von Person zu Person variieren. Es wird immer angezeigt, ob es zu viele oder zu wenige "x-Einheiten" gibt. Erfahrungsgemäß sind Blutdruckerhöhungen und -senkungen gut erkennbar. Genau dafür sind Smartwatches da. Eine bequeme oder automatisierte Blutdruckmessung zur Messung des Blutdrucks mit einem medizinischen Blutdruckmessgerät mit Manschette auf Anfrage. Wie eingangs erläutert, ist die Smartwatch kein Medizinprodukt und die ermittelten Werte dienen nur zu Informationszwecken.



2 SENSOR 2 - SCHRITZÄHLER (HOHE PRÄZISION BEI DEN LAUF- UND GEHBEWEGUNGEN)

Das Kardena® -Gerät verfügt über einen 3-Achsen-Bewegungssensor. Dieser Bewegungssensor der neuen Generation ist genauer als eindimensionale Sensoren, die nur Vibrationen messen. Diese ältere Generation konnte die Schrittzahl nicht genau bestimmen, konnte sie aber zum Beispiel an einem Gürtel tragen. Ein 3-Achsen-Sensor hingegen ermittelt die Bewegungsgeschwindigkeit in alle Richtungen (X/Y/Z-Achsen). Daher ist es wichtig, dass die Uhr am Handgelenk getragen wird, um richtig zu funktionieren. Außerdem sollte die Uhr nicht wackeln oder rutschen, da dies als Bewegung interpretiert wird. Um Fehlzählungen durch schrittweise Handbewegungen zu vermeiden, enthält das Gerät einen Algorithmus, der mehrere Sekunden Bewegung zu einer Reihe von Bewegungen kombiniert. Daher werden Schritte in Bewegungssegmenten ermittelt, anstatt einzeln gezählt zu werden. Um die Genauigkeit eines solchen Schrittzählers zu beurteilen, sollten Sie beispielsweise mindestens 200 Schritte mit Kop fzählung und Armunterstützung joggen. Dann etwa 10 Sekunden warten. Aufgabe des Schrittzählers ist es, aktive Bewegungen über die Zeit zu quantifizieren, um so die langfristige körperliche Aktivität zu erfassen. Ein integriertes GPS ist jedoch auch für eine genaue Entfernungs- und Sportverfolgung für eine genaue Leistungsüberwachung erforderlich.

SENSOR 1 & 2 - SCHLAFPHASENANALYSE (HOHE PRÄZISION BEIM DURCHSCHNITTSCHLAF MIT KAUM BEWEGUNG)

Ein 3-Achsen-Bewegungssensor verwendet Bewegungsanalysen, um Schlafinformationen zu ermitteln. Schlafinformationen können nicht ermittelt werden, insbesondere bei unruhigem Schlaf. Die Uhr geht davon aus, dass Sie in dieser Nacht „gut geschlafen“ haben. Die Uhr zeigt einen Teil der Schlafanalyse der vergangenen Nacht auf dem Display an, und weitere Informationen sind in der App verfügbar. Das Einschalten von Sensor 1 für die HRV- und Blutsauerstoffanalyse verringert die Batterielebensdauer, verbessert jedoch die Genauigkeit erheblich.



9.1 ALLGEMEINES WISSEN ÜBER DIE GESUNDHEITSUHR

3 SENSOR 3 - PPG, EKG UND HRV (SEHR HOHE PRÄZISION)

Ein Elektrokardiogramm ist eine aggregierte Aufzeichnung der Aktivität aller Myokardfasern, basierend auf kleinen elektrischen Strömen, die durch den Körper fließen. Daher hat die Rückseite des Kardena® -Geräts zwei Metallflächen, die mit dem Handrücken berührt werden sollten. Der Strom fließt durch den Körper und endet damit, dass die andere Hand das Metallteil an der Seite der Uhr berührt. Stellen Sie sicher, dass Ihre Arme nicht anderweitig gestützt werden. Stellen Sie also sicher, dass die beiden Arme nur in „mittlerem“ Kontakt über das Kardena® -Gerät sind. Die Genauigkeit und Zuverlässigkeit des Kardena® - EKG ist nur ohne Schrittmacher gegeben, da Schrittmacher die Messungen beeinflussen können. EKG-Sensoren werden auch verwendet, um die Herzratenvariabilität (HRV) zu bestimmen und ein Photoplethysmogramm (PPG) zu erstellen. Lesen Sie die nachstehenden Zusatzinformationen zur Bedeutung und zum Verständnis der ermittelten Werte:

<https://de.wikipedia.org/wiki/Elektrokardiogramm>
<https://www.kardionet.de/elektrokardiographie-ekg/>
<https://en.wikipedia.org/wiki/Photoplethysmogram>
<https://krankenpflegeakademie.de/lerneinheiten/das-ekg-grundlagen-teil-1/>



4 SENSOR 4 -KÖRPERTEMPERATUR (SEHR HOHE PRÄZISION)

Der eingebaute Sensor wurde speziell für die Messung der menschlichen Körpertemperatur mit einer Genauigkeit von $0,1^{\circ}\text{C}$, berechnet aus der gemessenen Hauttemperatur, entwickelt. Im Prinzip könnte man damit technisch auch die Körpertemperatur anderer Menschen messen. Aus hygienischen Gründen (Infektionsgefahr!) raten wir jedoch dringend von dieser Methode ab!

Infolge der Nutzung Ihrer Kardena CARE Control stimmen Sie unseren allgemeinen Geschäftsbedingungen ausdrücklich zu. Diese finden Sie auf unserer Website. Es handelt sich bei diesem Produkt nicht um ein Medizingerät und sollte deshalb auch nicht zur Diagnose oder Behandlung von Krankheiten verwendet werden.

9.2 AKKUVERBRAUCH

Die Uhr verfügt über eine Reihe von Funktionen, die einzeln aktiviert und deaktiviert werden können. Dies hat in unterschiedlichem Maße Auswirkung auf den Stromverbrauch und die Akkulaufzeit. Diese Aufstellung soll Ihnen bei Einschätzung Ihres Stromverbrauchs helfen. Je nach Einstellung beträgt die Akkulaufzeit typischerweise zwischen 3 und 14 Tagen pro Akkuladung.



Einstellung in der H-Band-App:

24H-BLUTDRUCKAUFZEICHNUNG

Eigene > Mein Gerät > Erweitert > Automatische Blutdruckmessung (MITTLERER AKKUVERBRAUCH)

24-H-PULSÜBERWACHUNG

Eigene > Mein Gerät > Erweitert > Automatische Herzfrequenzmessung (MITTLERER AKKUVERBRAUCH)

24H-TEMPERATURÜBERW. AKTIVIEREN

Startseite > Körpertemperatur > Automatische Temperaturüberwachung (MITTLERER AKKUVERBRAUCH)

24H-TEMPERATURÜBERW. AKTIVIEREN

Eigene > Mein Gerät > Erweitert > Automatische Temperaturüberwachung (MITTLERER AKKUVERBRAUCH)

ANZEIGEDAUER DES DISPLAYS

Eigene > Mein Gerät > Bildschirm>Timeout (**HOHER AKKUVERBRAUCH**)

BLUTSAUERSTOFFÜBERWACHUNG

Eigene > Mein Gerät > Erweitert > Die Überwachung in der Nacht zur Hypocömie (**HOHER AKKUVERBRAUCH**)

HRV AKTIVIEREN

Eigene > Mein Gerät > Erweitert > Wissenschaftlicher Schlaf (**HOHER AKKUVERBRAUCH**)

TRENNUNGSALARM

Eigene > Mein Gerät > Erweitert > Trennungsalarm (niedriger Akkuverbrauch)



Einstellung in der Uhr:

24-H-BLUTDRUCKAUFZEICHNUNG

Statusbildschirm > Einstellungen > Gesundheit & Monitor > BD Überwachung (MITTLERER AKKUVERBRAUCH)

24-H-PULSAUFZEICHNUNG

Statusbildschirm > Einstellungen > Gesundheit & Monitor > HF Überwachung (MITTLERER AKKUVERBRAUCH)

BEWEGUNGSERINNERUNG

Statusbildschirm > Einstellungen > Schalter > Bewegungserinnerung (niedriger Akkuverbrauch)

BLUTSAUERSTOFFÜBERWACHUNG

Statusbildschirm > Einstellungen > Gesundheit & Monitor > Nachts überwachen (**HOHER AKKUVERBRAUCH**)

DISPLAYANZEIGEDAUER,
DISPLAYHELLIGKEIT

Statusbildschirm > Einstellungen > Anzeige (**HOHER AKKUVERBRAUCH**)

HANDGELENK DREHEN

Statusbildschirm > Einstellungen > Schalter > Handgelenk drehen (**HOHER AKKUVERBRAUCH**)

PULSALARM EIN- UND
AUSSCHLATEN

Statusbildschirm > Einstellungen > Gesundheit & Monitor > HF Alarm (MITTLERER AKKUVERBRAUCH)

SCHICHTARBEITERFUNKTION

Statusbildschirm > Einstellungen > Gesundheit & Monitor > 24h-Seite 48 Kardena® Pro Monitor (MITTLERER AKKUVERBRAUCH)

SCHLAFAPNOEALARMIERUNG

Statusbildschirm > Einstellungen > Gesundheit & Monitor > Low Level Alarm (**HOHER AKKUVERBRAUCH**)

TRENNUNGSALARM

Statusbildschirm > Einstellungen > Schalter > Trennungsalarm (Niedriger Akkuverbrauch)

9.3 SONSTIGE EINSTELLUNG UND FUNKTIONEN

ZUSATZFUNKTIONEN AN DER UHR

Durch das Drücken des Bedienknopfes „B“ öffnet sich das Menü. Das sind die Menüpunkte, die zur Auswahl stehen:



MENÜPUNKT	SEITE
ATMUNG →	34
BLUTDRUCK →	20-21
BLUTSAUERSTOFF →	26-27
EKG →	23-24
EINSTELLUNGEN →	23-24
FINDEN DES TELEFONS →	15
FRAUENANGELEGENHEITEN →	32
HERZFREQUENZ →	25
KAMERA →	39
KÖRPERTEMPERATUR →	31
MITTEILUNGEN →	31
SCHLAF →	33
SCHRITZÄHLER →	35
SPORT →	36
STOPPUHR →	37
TIMER →	37
WECKER →	41
WETTER →	42

9.4 RATSCHLÄGE ZUR H-BAND APP

Hilfe

Viele Funktionen sind in der H Band App „versteckt“. Hier einige Tipps, die Ihnen helfen sollen:

ERZWUNGENE SYNCHRONISIERUNG

in unregelmäßigen Abständen synchronisiert die App sich mit der Uhr und teilt z.B. Uhrzeit, Wetter Gesundheitsdaten und mehr. Um die Synchronisierung sofort zu erzwingen gehen Sie folgendermaßen vor:

1. Gehen Sie auf die Startseite
2. Drücken und halten Sie Ihren Finger innerhalb des Schrittnummernkreises auf dem Bildschirm
3. Wischen Sie ca. 5 cm nach unten und lassen Sie dann nicht los.



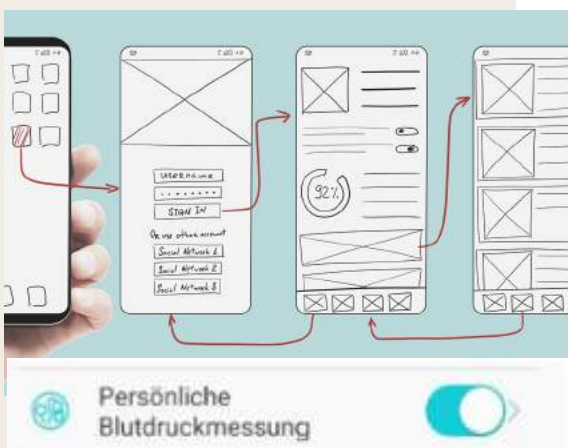
NACH UNTEN SCROLLEN

Die meisten Bildschirme sind relativ „lang“, d. h. sie passen nicht vollständig auf einen Smartphone-Bildschirm. Versuchen Sie immer, so weit wie möglich nach unten zu scrollen so zum Beispiel auf der Herzfrequenzseite für Herzfrequenzalarmoptionen.



INFORMATIONEN ERHALTEN

Viele Elemente können angetippt werden, wie zum Beispiel verschiedene Schlafstadien in Erweiterte Bedienungsanleitung Seite 45 Ihrem Schlafprotokoll. Anschließend erhalten Sie detaillierte Informationen und Richtwerte für gesundes Wohnen.



PFEILE FÜHREN ZU UNTERMENÜS

Einstellungen hat zum Beispiel den Menüpunkt „Persönliche Blutdruckmessung“ mit zwei Funktionen. Einerseits verfügt es über einen Schieberegler, der aktiviert und deaktiviert werden kann, und der Pfeil > rechts zeigt an, dass es ein Untermenü gibt. Tippen Sie auf den Menüeintragstext, um das Untermenü aufzurufen!

9.5 PROBLEMLÖSUNG FÜR IHRE KARDENA CARE CONTROL



FRAGE: GAB ES BEREITS SCHON EINE BLUETOOTH-VERBINDUNG?

JA: Wurde die "H-Band"-App richtig und komplett heruntergeladen? Das ist ein reines Konnektivitätsproblem
Gehen Sie zu Frage 2.

NEIN: Überprüfen Sie Ihre heruntergeladenen Apps. Wenn Sie die falsche App verwenden (außer „H-Band“), löschen Sie bitte diese App und starten Sie Ihr Telefon neu, um die verbleibende Verbindung zu löschen.

i Ihre Uhr kann jeweils nur mit einem Gerät verbunden sein. Eine aktive Bluetooth-Verbindung wird auf Ihrer Uhr durch ein Verbindungssymbol auf Ihrer Uhr angezeigt. Trennen Sie andere Geräte oder schalten Sie sie aus, damit die Uhr für eine andere Verbindung "frei" ist.

FRAGE: DRÜCKEN SIE AUF DIE OBERE KNOPFTASTE AUF DER UHR. SCHALTET SICH DAS DISPLAY EIN UND ZEIGT DIE FALSCHZEIT AN?

DISPLAY GEHT NICHT AN: Laden Sie die Uhr auf und unternehmen Sie nach etwa 30 Minuten einen erneuten Versuch.

FALSCHZEIT: Sie haben die Uhr eingeschaltet, allerdings ist die Verbindung nicht korrekt? Gehen Sie zu Frage Nummer 3.

RICHTIGE UHRZEIT: Die Verbindung hat mindestens einmal funktioniert. Gehen Sie zur H-Band-App, wählen Sie dann Mein - Mein Gerät - Gerät suchen und drücken Sie die Taste, dann zeigt die Uhr die Reaktion an. Antwort = korrekte Verbindung. Wenn das Messgerät keine Antwort zeigt, fahren Sie mit Frage 3 fort.



9.5 PROBLEMLÖSUNG FÜR IHRE KARDENA CARE CONTROL

FRAGE: WELCHES HANDY HABEN SIE?



ANDROID: Bitte gehen Sie zu den Bluetooth-Einstellungen. Dort erscheint die Kardena® Uhr unter Umständen nur als „Verfügbar“ oder gar nicht. Wenn das Messgerät etwas anderes anzeigt, z. B. „Gekoppelt“, „Verbunden“, „Eingabegerät“, trennen Sie dies bitte. Normalerweise befindet sich rechts neben der Uhr ein Symbol (normalerweise ein Zahnrad oder ein Pfeil), nach dem Sie die Gruppierung aufheben können. Auf einigen Geräten (auf denen das Symbol nicht sichtbar ist) müssen Sie den Uhrennamen drücken oder lange drücken. Starten Sie in jedem Fall das Smartphone neu, um die verbleibenden Verbindungen zu löschen. Fahren Sie mit Frage 4 fort.

IPHONE / IPAD: Gehen Sie bitte in die Bluetooth-Einstellungen, dort erscheint die Kardena® Uhr. Neben dem Die Uhr ist ein Symbol (normalerweise ein „i“), tippen Sie darauf, wählen Sie dann „Gerät überspringen“ und starten Sie Ihr iPhone/iPad neu, um die verbleibenden Verbindungen zu löschen. Fahren Sie mit Frage 4 fort.

FRAGE: ÜBERPRÜFEN SIE DIE EINSTELLUNGEN IN DER „H-BAND“-APP, ABHÄNGIG VOM VERWENDETEN SMARTPHONE. WELCHEN BILDSCHIRM SEHEN SIE NACH DEM START?

STARTSEITE: Gehen Sie unten rechts auf „Privat“. Auf dem nächsten Bildschirm sehen Sie oben die Verbindung ("Mein Gerät"). Fahren Sie mit Frage 5 fort..

ANMELDEBILDSCHIRM: Geben Sie Benutzername und Passwort ein und befolgen Sie die weiteren Schritte. .



9.5 PROBLEMLÖSUNG FÜR IHRE KARDENA CARE CONTROL

FRAGE: WELCHE INFORMATIONEN ERHALTEN SIE BEI „MEIN GERÄT“ AUF IHRER UHR?

VERBUNDEN: Tippen Sie auf den Namen des Geräts und gehen Sie dann zum Ende der nächsten Seite, wo Sie die Uhr trennen können (die Schaltfläche mit der Bezeichnung TRENNEN unten). In der App steht jetzt "NICHT VERBUNDEN". Frage 5 wiederholen.

NICHT VERBUNDEN: Tippen Sie auf diese Zeile, um nach Uhren zu suchen. Auf dem weißen Bildschirm erscheint eine Uhr. Wenn es nicht innerhalb von 10 Sekunden angezeigt wird, wischen Sie den gesamten Bildschirm etwa 5 cm nach unten und lassen Sie ihn los, und suchen Sie dann erneut. Sobald Sie Ihre Uhr gefunden haben, tippen Sie auf den Namen der Uhr. Die Verbindung ist in dem Moment erfolgreich, wenn die Uhrzeit auf der Uhr übereinstimmt. Abschließende Prüfung: Gehen Sie in der H Band APP zu Eigene - Meine Geräte - Geräte suchen. Tippen Sie auf die Schaltfläche und die Uhr reagiert. Antwort = Verbindung ist korrekt. Wenn die Uhr nicht reagiert, müssen weitere technische Probleme im Backoffice behoben werden.



e r r o r

9.5 PROBLEMLÖSUNG FÜR IHRE KARDENA CARE CONTROL

MESSUNGEN FUNKTIONIEREN NICHT



24h-Körpertemperatur: Diese Funktion ist standardmäßig deaktiviert, um die Akkulaufzeit zu verlängern. Um diese Funktion zu aktivieren, lesen Sie den Hinweis „Temperatur“ in diesem Handbuch.

EKG: Sie müssen Ihre Hände richtig positionieren, bitte beachten Sie dazu die Hinweise „EKG“.

HRV: Diese Funktion ist standardmäßig deaktiviert, um die Akkulaufzeit zu verlängern. Um diese Funktion zu aktivieren, beachten Sie bitte die Hinweise im Kapitel „HRV (nur In-App)“.

Puls, Blutdruck, Blutsauerstoff: Mit optischen Sensoren werden Puls, Blutdruck und Blutsauerstoff gemessen. Stellen Sie sicher, dass die Rückseite der Uhr sauber ist. Außerdem sollte die Haut, auf der die Messungen durchgeführt werden, frei von Narben, Blutergüssen, Tätowierungen und übermäßiger Körperbehaarung sein. Stellen Sie außerdem sicher, dass Sie in der App Persönlich den richtigen Hautton eingestellt haben - runder Kreis mit Kopf nach oben. In jedem Fall sollten Sie verschiedenfarbige LEDs auf der Rückseite der Uhr sehen können, je nachdem, wie Sie sie messen. Der Blutdruck sollte ebenfalls kalibriert werden.

Schritte / Schlaf: Bitte beachten Sie die Informationen in den Kapiteln „Schlaf“ und „allgemeines Wissen über Ihre Gesundheitsuhr“ dieser Anleitung.

UHR-NUTZUNG OHNE HANDY

Ihre Kardena CARE Control ist für H-Band-Anwendungen vorgesehen und speichert Gesundheitsdaten und manuell aufgezeichnete EKGs für bis zu 1 Woche im internen Speicher. Die App kann auf Smartphones und Tablets installiert werden. Ein Smartphone ist also nicht zwingend erforderlich. Dieses sollte über Android 6.0 oder höher oder iOS 9.0 oder höher verfügen und Bluetooth eingebaut haben. Das Kardena CARE Modell ist eine Alternative für diejenigen ohne Smartphone oder Tablet. Wenden Sie sich für den Umtausch an den Kardena.de Service.

9.6 HERSTELLERGARANTIE UND ANSPRECHPARTENER

1 START DES H-BANDS

Danach sehen als ersten die Datenschutzerklärung auf dem Bildschirm. Das Häkchen für „Ich stimme zu“ setzen und „Ohne Registrierung fortfahren“. Sie benötigen kein Konto und können auch alle Funktionen ohne Registrierung nutzen!



2 Das H-Band muss im Hintergrund Ihres Smartphones weiterlaufen, wenn Sie mit Ihrer Uhr auch über eingehende Anrufe und Nachrichten informiert werden möchten. Ob Sie diese Einstellung nutzen oder nicht ist Ihnen überlassen und hat keinen Einfluss auf die Funktion als Gesundheitsuhr. Die Akkulaufzeit Ihres Telefons wird dadurch nur geringfügig verkürzt.

3 Tippen oder wischen Sie, um Ihr persönliches Profil in der App einzugeben. Hautfarbe (wichtig für den Lichtsensor), Geburtsdatum, Einheiten, Gewicht, Größe, tägliche Schritte, Schlafziel.

⚡ **Tip:** Stellen Sie sicher, dass Ihre Uhr eingeschaltet ist. Wenn Sie den (oberen) Knopf an der Seite der Uhr drücke, leuchtet das Display für einige Sekunden auf (und zeigt die falsche Zeit an). Um die Uhr einzuschalten, drücken Sie die obere Taste an der Seite der Uhr mindestens 3 Sek. lang.

4 Tippen Sie dann auf „Scan Ausrüstung“, um die Uhr zu verbinden: An dieser Stelle sucht das Smartphone nach der Uhr. Stellen Sie sicher, dass Bluetooth aktiviert ist, damit die Uhr gefunden werden kann. Wenn die Suche sofort fehlschlägt, können Sie sie erneut ausführen.

5 Tippen Sie auf den Namen der gefundenen Uhr, um eine Verbindung herzustellen. Danach konfigurieren Sie die Ereignisse (Anrufe, SMS, WhatsApp, E-Mail usw.), über die Ihre Uhr Sie benachrichtigen soll. Erlauben Sie auf der Startseite der App der Bluetooth-Verbindung, Ihre Uhr mit der App zu synchronisieren. Wenn die Uhr erfolgreich mit der App synchronisiert wurde, wird die Uhrzeit nun korrekt angezeigt.



9.7 SICHERHEITS- HINWEISE

- Ihre Kardena CARE Control funktioniert bei Umgebungstemperaturen zwischen 5°C und 40°C und einer relativen Luftfeuchtigkeit von 20% - 90%.
- Sie sollte an einem trockenen und sauberen Ort aufbewahrt werden.
- Sollte die Kardena CARE Control beschädigt sein, dann bitte nicht benutzen, denn dies kann zu Verletzungen oder Geräteausfällen führen.
- Während eines medizinischen Eingriffs wie Kernspintomographie, externe Defibrillation o.ä. sollten Sie keine Messung vornehmen.
- Die Kardena CARE Control sollte nicht für das Diagnostizieren von Herzproblemen verwendet werden.
- Vermeiden Sie extreme Temperaturschwankungen, z.B. Sauna oder Dampfbad
- Da die Knöpfe, wenn sie verklebt sind schwer zu drücken bzw. drehen sind, sollten sie den Uhrenknopf nicht mit Staub, Sand oder Schutzpartikeln in Kontakt kommen lassen.
- Aussehen und Qualität der Uhr könnten beeinträchtigt werden, wenn Parfüm, Öl, Kosmetika o.ä. auf die Uhr gelangen. Bitte vermeiden Sie dies.
- Um Kratzern vorzubeugen halten Sie das Gehäuse Ihrer Kardena CARE Control von harten und spitzen Gegenständen fern.
- Ihre Kardena Care Control hält einem Wasserdruck stand, der einer Tiefe von ca. 50 m entspricht. Sie können sie also beim Schwimmen, baden oder Geschirrspülen dran lassen. Sie ist IP68 / 3ATM klassifiziert. Durch zunehmendes Alter ist das Material beeinträchtigt, sodass wir keine Wasserdichtigkeit auf unbegrenzte Zeit garantieren können.
- Sie sollten sie allerdings nicht unbedingt im Meerwasser und falls doch unbedingt anschließend mit klarem Wasser abspülen.
- Den Kontakt mit Chemikalien, Lösungsmitteln, Reinigungsmitteln etc. sollten sie vermeiden, da dies unter Umständen dazu führen könnte, dass Armband oder das Gehäuse beschädigt werden.
- Versuchen Sie nicht irgendetwas selbst zu reparieren, diese sollten im Fachhandel durchgeführt werden.

9.8 Rechtliche Hinweise

Kardena

Dieses Handbuch ist durch Urheberrechtsgesetze geschützt.
Dieses Handbuch wird ohne jegliche Gewährleistung von Kardena veröffentlicht.

Dieses Handbuch darf weder als Ganzes, noch in Teilen, ohne die schriftliche Genehmigung von Kardena kopiert, reproduziert, übersetzt oder in anderer Form mit elektronischen oder mechanischen Mitteln übertragen werden. Dazu gehört auch das Speichern, Aufzeichnen und Fotokopieren.

Alle in diesem Dokument verwendeten Produkt- und Firmennamen sind Marken oder eingetragene Marken der jeweiligen Eigentümer. Alle in diesem Dokument nicht ausdrücklich gewährten Rechte sind vorbehalten.

Alle anderen
Marken sind Eigentum der jeweiligen Eigentümer.

Kardena
Grootestrasse 84
53121 Bonn
™Android
service@kardena.de
www.kardean.de
Tel: +49 (0)1777490167

Reklamationen und Supportanfragen
an diese Adresse senden:
service@kardena.de



9.9 KONTAKT

Kardena
Grootestrasse 84
53121 Bonn

T. 01777490167

service@kardena.de
www.kardena.de

