



Bedienungs-, und Installationsanleitung

## KARDENA CARE PLUS 2



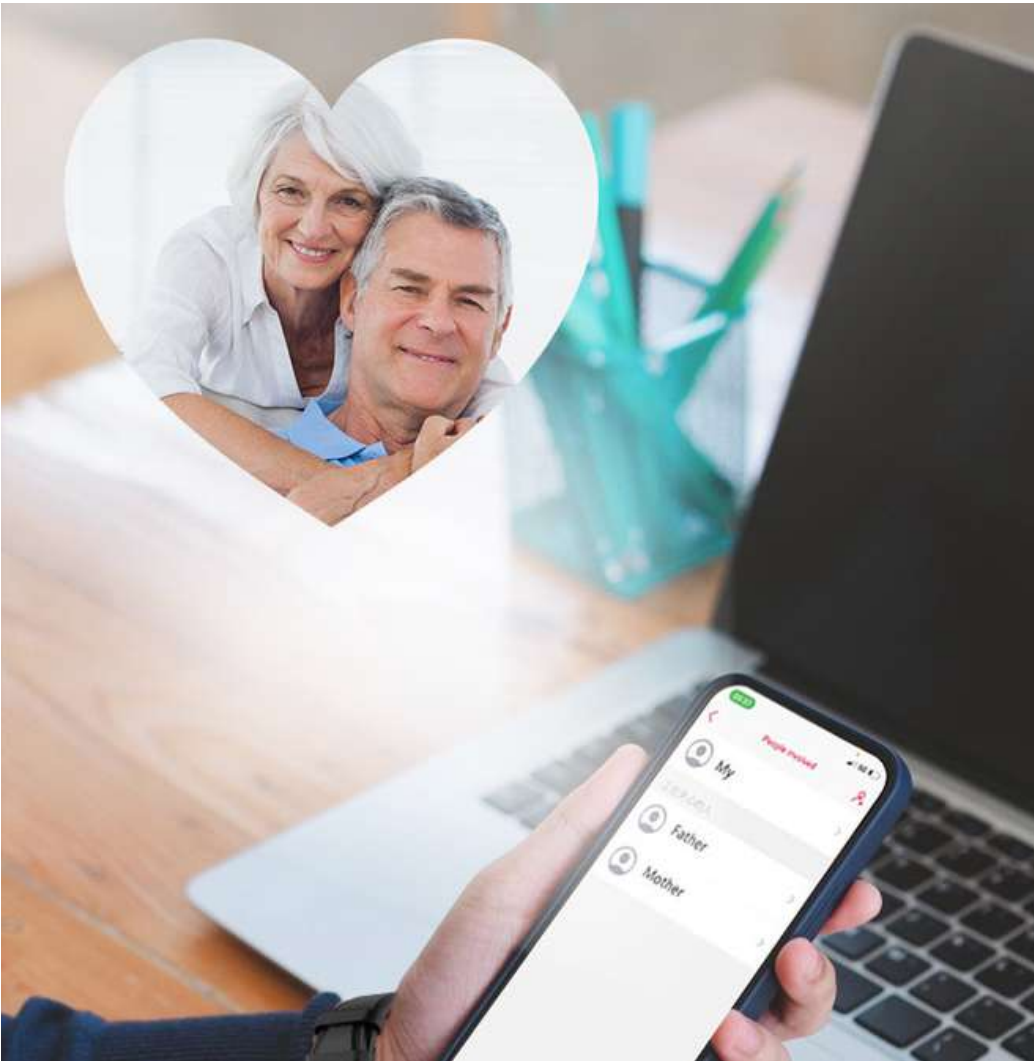
# INHALTSVERZEICHNIS

1. Wichtiger Hinweis.....	<u>4-5</u>
<b>2. MINDESTANFORDERUNGEN</b>	
2.1 Internetzugang.....	<u>6</u>
2.2 Smartphone oder Gerät.....	<u>6</u>
2.3 Version der DeepFit-App.....	<u>6</u>
2.4 Aufladung der Gesundheitsuhr.....	<u>7-8</u>
<b>3. MEINE ARMBANDUHR EINRICHTEN</b>	
3.1 Anpassung des Armbandes.....	<u>9</u>
3.2 Verstellen eines Metallarmbands.....	<u>10</u>
3.3 Richtiges Tragen des Armband.....	<u>11</u>
3.4 Hautunverträglichkeiten.....	<u>12</u>
3.5 Download Der DeepFit-App.....	<u>13</u>
3.6 Verbindung mit der DeepFit-App - So geht es.....	<u>14</u>
3.7 Essenzielle Einstellungen.....	<u>15</u>
3.8 Konfiguration DeepFit-APP.....	<u>16-18</u>
3.8 Installation des Zifferblatts.....	<u>19</u>
<b>4. ALLGEMEINE INFORMATIONEN/ÜBERSICHTEN</b>	
4.1 Die Wichtigsten Einstellungen im Überblick.....	<u>20</u>
4.2 Bedienelemente.....	<u>21</u>
4.3 Zusatzfunktionen an der Uhr.....	<u>22</u>
4.4 Bildschirmstruktur.....	<u>23</u>
4.5 Status-Bildschirm.....	<u>24</u>
<b>5. BENUTZERDEFINIERT EINSTELLUNGEN</b>	
5.1 Puls.....	<u>25</u>
5.2 Blutdruck.....	<u>26-27</u>
5.2.1 Blutdruck Kalibrierung.....	<u>28-29</u>
5.2.2 Blutdruck Anmerkungen .....	<u>30-31</u>
5.3 EKG.....	<u>32-33</u>
5.4 Herzfrequenzvariabilitätsanalyse in der App.....	<u>34</u>
5.5 Blutsauerstoff (SPO2).....	<u>35-36</u>

# INHALTSVERZEICHNIS

5.6 Temperatur Einstellen.....	<u>37</u>
5.7 Frauenangelegenheiten.....	<u>38</u>
<b>6. MEINEN SCHLAF ÜBERWACHEN</b>	
6.1 Schlafeinstellungen.....	<u>39</u>
6.2 Atmung.....	<u>40</u>
<b>7. MEINEN AKTIVITÄTE ÜBERWACHEN</b>	
7.1 Bewegung.....	<u>41</u>
7.2 Sport.....	<u>42</u>
7.3 Timer und Stoppuhr.....	<u>43</u>
<b>8. EINSTELLUNGEN TELEFON, SMARTPHONE</b>	
8.1 Finden des Telefons.....	<u>44</u>
8.2 Kamera.....	<u>45</u>
8.3 Mitteilungen.....	<u>46</u>
8.4 Wecker.....	<u>47</u>
8.5 Wichtige Daten zum Wetter.....	<u>48</u>
<b>9. FAQ - HILFE BEI SCHWIERIGKEITEN &amp; WEITERES</b>	
9.1 Allgemeines Wissen über die Gesundheitsuhr.....	<u>49-52</u>
9.2 Akkuverbrauch.....	<u>53</u>
9.3 Sonstige Einstellung und Funktionen.....	<u>54</u>
9.4 Ratschläge zur DeepFit App.....	<u>55</u>
9.5 Online-Pflegefunktion.....	<u>56-57</u>
9.6 Problemlösungen für Ihre Kardena Care Plus 2.....	<u>58-61</u>
9.7 Urheberrecht, Impressum, Datenverarbeitung.....	<u>62</u>
9.8 Technisches, Material und Leistungen.....	<u>63-64</u>
9.9 Sicherheitshinweise.....	<u>65</u>
9.10 Gewährleistung und Garantie.....	<u>66</u>
9.11 Rechtliche Hinweise.....	<u>67</u>
9.12 Kontakt.....	<u>68</u>

# 1. WICHTIGSTE HINWEISE



Sie haben sich für die Kardena Care Plus 2 entschieden, eine leistungsstarke und vielseitig einsetzbare Gesundheitsuhr. Mit ihren zahlreichen Gesundheitsfunktionen können Sie verschiedene Körperfunktionen überwachen und analysieren. Um dies zu ermöglichen, müssen Sie die App "DeepFit" auf Ihr Smartphone herunterladen. Die Uhr sendet die Daten an Ihr Smartphone, wo sie gespeichert werden. Obwohl die Kardena Care Plus 2 viele Möglichkeiten bietet, ersetzt sie nicht den Besuch beim Arzt. Sie sollten keine medizinischen Entscheidungen basierend auf den Daten treffen. Wenn Sie Bedenken haben, wenden Sie sich an Ihren Arzt. Die Kardena Care Plus 2 Modellreihe unterstützt lediglich einen gesunden Lebensstil. Mit der Nutzung der Kardena Care Plus 2 stimmen Sie ausdrücklich unseren Allgemeinen Geschäftsbedingungen zu, die sie auf unserer [Website](#) finden.



# 1. WICHTIGSTE HINWEISE

Die Gesundheitsuhr Kardena CARE Plus 2 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)

Damit Sie die Kardena Care Plus 2 Uhren korrekt und ohne Fehler nutzen können, empfehlen wir Ihnen, die nachfolgende Bedienungsanleitung sorgfältig zu lesen. Dort finden Sie umfassende Tipps zur Handhabung und erfahren, wie Sie die Vitalwerte korrekt ermitteln können. Besonders wichtig ist es, den fünf Einstellungsschritten im Abschnitt 3.7 zu folgen, um die Uhr optimal an Ihre Bedürfnisse anzupassen. Diese Uhr verfügt über viele Überwachungsfunktionen für Vitalfunktionen, die standardmäßig deaktiviert sind, um die Batterielebensdauer zu verlängern. Besonders bei der Blutdrucküberwachung ist eine Anpassung der Uhr erforderlich. Wir empfehlen Ihnen, den Abschnitt "allgemeines Wissen" zu lesen, um ein besseres Verständnis dafür zu bekommen, wie die eingebauten Sensoren funktionieren. Wenn Sie mehr über die Funktionsweise der Uhr erfahren möchten, empfehlen wir Ihnen den Abschnitt "Hintergrundwissen". Dort erklären wir ausführlich, wie sie funktioniert.





---

## 2. MINDESTANFORDERUNGEN

### 2.1 INTERNETZUGANG

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



*DeepFit  
App!*

### 2.2 SMARTPHONE ODER GERÄT UND OS-VERSION

Die App kann neben dem Smartphones 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 DEEFIT-APP

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

## 2.4 AUFLADUNG GESUNDHEITSUHR

Die Uhr wird mit einem magnetischen Ladekabel geliefert, das über einen USB-Anschluss verfügt. Durch die Magnete wird das Kabel automatisch richtig auf der Rückseite der Uhr positioniert. Das Ladegerät kann an jede USB-A-Buchse angeschlossen werden. Wir empfehlen, es mit dem Smartphone-Ladegerät zu verbinden, um sicherzustellen, dass ausreichend Stromstärke vorhanden ist. Wenn der Strom niedrig ist, kann die Ladezeit länger dauern oder der Akku wird nicht vollständig aufgeladen. Um den Akku vollständig aufzuladen, wird ein Strom von mindestens 1 Ampere benötigt. Die Informationen zum Ausgangsstrom finden Sie normalerweise auf dem Netzteil oder der USB-Steckdose.



### WICHTIGES ZUR AKKULAUFZEIT

Die Häufigkeit des Aufladens Ihrer Uhr hängt davon ab, wie oft Sie sie verwenden, z. B. zur Überwachung von Schlafapnoe. Ein längeres Betreiben der Uhr verkürzt die Batterielebensdauer erheblich. Aus diesem Grund können Sie in den Einstellungen der Uhr einzelne Funktionen aktivieren oder deaktivieren. Am Anfang empfehlen wir Ihnen, alle Funktionen zu aktivieren, um alle Möglichkeiten der Uhr kennenzulernen. Danach können Sie nach und nach die Funktionen ausschalten, die Sie nicht benötigen. Um Nachrichten wie WhatsApp, SMS usw. an Ihre Uhr zu senden, muss die entsprechende App auf Ihrem Telefon im Hintergrund ausgeführt werden. Bei einigen Android-Telefonen müssen Sie möglicherweise die Option "Nicht optimieren" in den Telefoneinstellungen unter "Apps" - "DeepFit" auswählen. Auf Android-Telefonen bedeutet der Begriff "optimieren", dass das Telefon Apps beenden kann. Geschlossene Apps können jedoch keine eingehenden Nachrichten an Ihre Uhr weiterleiten!

**⚡ TIPP** Ein Hinweis: Vergewissern Sie sich, dass die Rückseite Ihrer Uhr vor dem Anschließen des Ladekabels sauber und trocken ist. Eine feuchte Oberfläche der Uhr kann zu einem Kurzschluss führen und die Uhr beschädigen (dies wird nicht durch die Garantie abgedeckt).

# 2.4 GESUNDHEITSUHR

## AUFLADEN



### WICHTIGES ZUR AKKULAUFZEIT

Das Kabel sollte von der Seite mit den beiden Bedientöpfen zur Uhr geführt werden. Die Magnete auf der Uhrrückseite halten das Ladekabel automatisch sicher. Stellen Sie sicher, dass Sie Ihre Uhr vollständig aufladen. Der Ladevorgang dauert etwa 1,5-2 Stunden.

### RATSCHLAG

Vergewissern Sie sich, dass die Kontakte sauber, fettfrei und trocken sind. Stecken Sie dann das Kabel der Ladestation in eine USB-Steckdose. Die Ladezeit beträgt mindestens 1,5 Stunden. Wenn der Akku vollständig entladen ist, kann es bis zu 5 Minuten dauern, bis der Ladevorgang beginnt.



### 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 Gehäuseseite, drei silberne Metallplättchen auf der Rückseite)
4. Körpertempersensoren (im linken EKG-Sensor auf der Rückseite integriert)

Hintergrundinformationen, Funktionsprinzipien, Rahmenbedingungen und Einschränkungen:

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

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





Dark blue



Black



Pink



## 3. MEINE ARMBANDUHR EINRICHTEN

### 3.1 ARMBANDANPASSUNG

Die Uhr verfügt über Standard-Armbandanschlüsse für Bänder mit einer Breite von 22 mm. Jedes Armband dieser Breite kann problemlos an der Uhr angebracht werden und der Austausch ist ohne Werkzeug schnell möglich. Dies liegt daran, dass das Uhrenarmband durch einen Federsteg am Uhrengehäuse befestigt wird. Der Federsteg ist an einer Seite festgelegt und auf der anderen Seite flexibel dank einer Feder. Durch einen herausragenden Haken wird die Feder aktiviert. Im Onlineshop stehen verschiedene Farben und Modelle von Armbändern zur Auswahl.



01

Wenn am Haken gezogen wird, zieht sich die Feder zusammen und das Armband löst sich vom Gehäuse

02

Legen Sie das (neue) Armband mit dem Federsteg Befestigungsteil in das Uhrengehäuse ein.

03

Ziehen Sie am Haken, um die Feder zu entnehmen und das Armband zu platzieren, wie Sie es bei Ihrem Alltag am leichtesten haben.

04

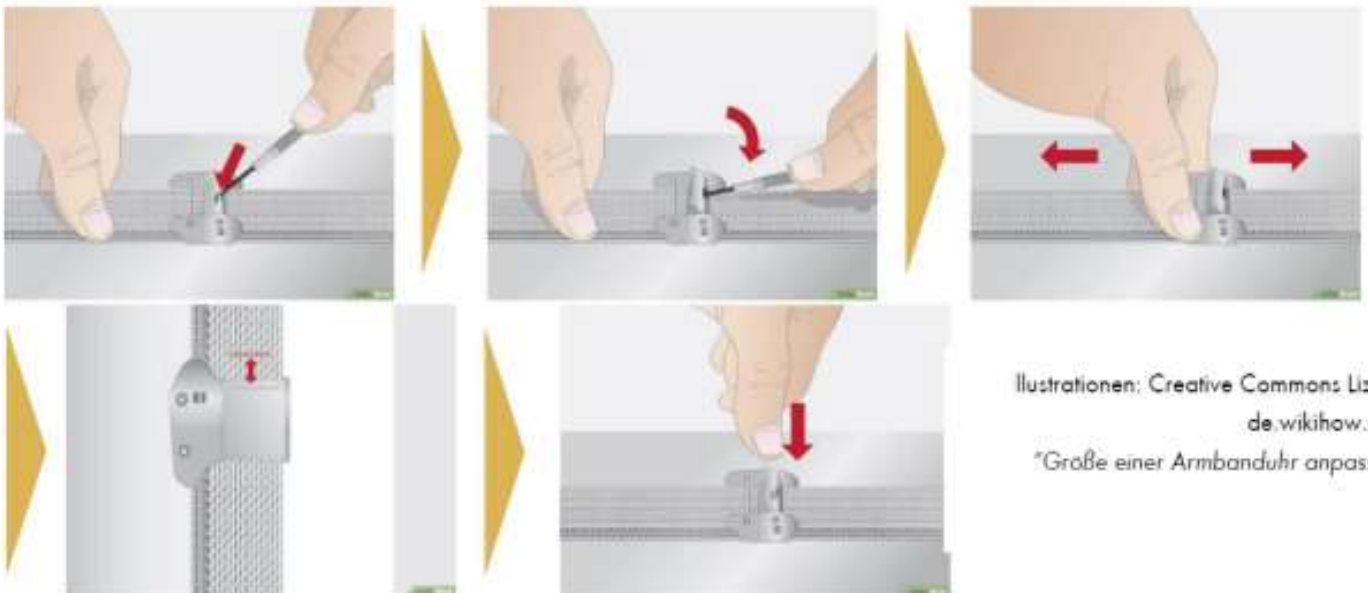
Lassen Sie den Haken los und die Feder dehnt den Federsteg wieder aus, um das Armband an Ort und Stelle zu halten

# MEINE ARMBANDUHR EINRICHTEN



## 3.2 VERSTELLEN EINES METALLARMBANDES

Das Uhrarmband besteht aus Metall und verfügt über einen verstellbaren Verschluss, der durch eine kleine Öffnung entriegelt werden kann. Der Verschluss kann nach Belieben jederzeit angepasst werden. Auf der Unterseite des Armbands befinden sich horizontale Perforationen, die als Referenzpunkte für die Positionierung des Verschlusses dienen. Nach der Einstellung wird der Verschluss wieder geschlossen.



Illustrationen: Creative Commons Lizenz  
de.wikihow.com  
"Größe einer Armbanduhr anpassen"

# MEINE ARMBANDUHR EINRICHTEN

## 3.3 TRAGEN DER KARDENA CARE PLUS 2

Hier gibt es Tipps zum richtigen Tragen Ihrer Kardena Care Plus 2. Wie Sie einen guten Sitz erzielen und welche Hautunverträglichkeiten es gibt.

### GENAU RICHTIG



### ZU LOCKER



### JE BESSER DER SITZ, DESTO BESSER DIE MESSUNG

Um optimale Ergebnisse bei der Verwendung von Funktionen wie Wrist Detect, Taptic Engine und den elektrischen oder optischen Sensoren der Kardena Care Plus 2 zu erzielen, sollte die Rückseite der Uhr auf der Haut aufliegen.

Damit Ihre Kardena Care Plus 2 bequem und die Sensoren ordnungsgemäß funktionieren, sollte das Armband weder zu fest noch zu locker sitzen, sondern genau richtig, mit ausreichend Platz zum Atmen für die Haut. Wenn die Uhr leicht verrutscht oder die Sensoren Ihre Herzfrequenz nicht erfassen, ziehen Sie das Armband etwas straffer. Während des Sports können Sie das Kardena Care Plus 2-Armband etwas fester anziehen und nach dem Training wieder lockern. Beachten Sie außerdem, dass die Sensoren nur dann ordnungsgemäß funktionieren, wenn die Uhr auf der Oberseite des Handgelenks getragen wird..



# MEINE ARMBANDUHR EINRICHTEN

---

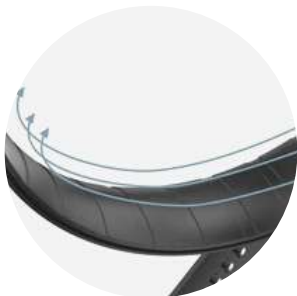
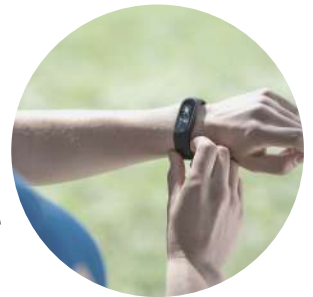


## 3.4 HAUTUNVERTRÄGLICHKEIT HÄUFIGSTE URSACHE?

Oftmals liegt es an einer allergischen Reaktion auf das Material des Armbands, wie zum Beispiel Nickel, Latex oder bestimmte Kunststoffe. Beim Erwerb einer Smartwatch ist es daher von Bedeutung, auf hypoallergene Materialien zu achten und gegebenenfalls ein Armband aus hautfreundlicheren Stoffen wie Silikon oder Leder zu wählen, um allergische Reaktionen zu vermeiden.

## HAUTREIZUNG DURCH FEHLENDE ATMUNGSAKTIVITÄT

Die Atmungsaktivität des Armbands spielt eine wichtige Rolle, vor allem wenn die Haut unter der Smartwatch stark schwitzt. Dies kann zu Problemen führen. Tragepausen sind daher empfehlenswert, da sie Ihrer Haut die Möglichkeit geben zu atmen und Feuchtigkeit abzuleiten, was hilfreich sein kann, um solche Schwierigkeiten zu vermeiden.



## REGELMÄSSIG REINIGEN

Die regelmäßige Reinigung der Smartwatch ist ebenfalls von Bedeutung, um Bakterien oder Schmutzablagerungen zu beseitigen, die Hautirritationen verursachen können. Für die gründliche Reinigung des Armbands empfiehlt es sich, milde Seife und Wasser zu verwenden. Stellen Sie sicher, dass das Armband vollständig trocken ist, bevor Sie es wieder anlegen.

Es ist von Bedeutung zu beachten, dass diese Ratschläge allgemeiner Natur sind und individuelle Unterschiede bei Hautempfindlichkeiten berücksichtigt werden sollten. Es empfiehlt sich immer, auf die Signale Ihres Körpers zu achten und bei Bedenken professionellen Rat einzuholen, um Hautunverträglichkeiten zu vermeiden oder zu verbessern.

# 3.5 DOWNLOAD DER DEEFIT- 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**

Ihre Uhr benötigt spezielle Berechtigungen für bestimmte Funktionen. Um den Anrufer anzeigen zu können, benötigt die App beispielsweise Zugriff auf Anrufe und Kontakte. Die Verweigerung dieser Berechtigungen führt dazu, dass die betreffenden Funktionen deaktiviert werden. Die Berechtigung ist notwendig, um die Kommunikation zwischen der Uhr und der App zu ermöglichen, wofür lediglich Bluetooth-/Standortzugriff benötigt wird.

## **RATSCHLAG BEI PROBLEMEN**

Falls während der Verwendung ein Problem mit der Bluetooth-Verbindung auftritt, gehen Sie bitte folgendermaßen vor: Öffnen Sie die Bluetooth-Einstellungen auf Ihrem Smartphone/Tablet. Wenn die Uhr dort bereits verbunden/gekoppelt ist, trennen/koppeln Sie die Uhr (für iOS "Gerät vergessen") und starten Sie das Smartphone/Tablet neu. Danach können Sie die Verbindung über die App wiederherstellen.

- 01** Schalten Sie das andere Gerät (Smartphone) aus.
- 02** Schalten Sie das Kardena® -Gerät aus
- 03** Schalten Sie das Kardena® -Gerät wieder ein
- 04** Wieder das andere Gerät (Smartphone) einschalten

Bei Problemen mit der Bluetooth-Verbindung, öffnen Sie die Bluetooth-Einstellungen auf Ihrem Smartphone/Tablet. Wenn die Uhr dort bereits verbunden/gekoppelt ist, trennen/koppeln Sie die Uhr (für iOS "Gerät vergessen") und starten Sie das Gerät neu. Danach können Sie die Verbindung über die App wiederherstellen.





## 3.6 VERBINDEN MIT DER DEEPFIT-APP SO GEHT ES

01

### Start des DeepFits

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!

02

Das DeepFit 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.

03

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

**Tipp:** 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

04

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.

05

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 ESSENZIELLE EINSTELLUNGEN

Hinweis für iOS-Nutzer (Apple): Wenn Sie die iOS-Version verwenden, finden Sie Ihr Smartphone oder Tablet nicht unter "angeschlossene Geräte", sondern unter dem Reiter "Verbindung". Dies liegt daran, dass iOS Smartwatches über das Betriebssystem verbindet, während dies bei Android-Geräten über die App erfolgt.

- 1** Gehen Sie in die "Einstellungen" und wählen Sie den vierten Punkt auf der rechten Seite aus. Unter diesem Abschnitt finden Sie die Option "Angeschlossenes Gerät" oder "Verbindung". Hier müssen Sie Ihre Smartwatch mit der App verbinden.
- 2** Erstellen Sie ein individuelles Profil, indem Sie folgende Schritte befolgen: Navigieren Sie zu den "Einstellungen" und wählen Sie dort den vierten Eintrag auf der unteren rechten Seite aus. Dort finden Sie ein Symbol in Form eines stilisierten Kopfes in einem runden Kreis. Tippen Sie darauf, um fortzufahren. Im nächsten Schritt füllen Sie alle verfügbaren Felder entsprechend aus. Achten Sie besonders auf die Auswahl der Hautfarbe, indem Sie den Farbkreis verwenden, der Ihrer eigenen Hautfarbe am ähnlichsten ist. Dieser Punkt ist äußerst wichtig, da diese Angabe für die Blutwertmessung entscheidend ist.
- 3** Justieren Sie Ihren Blutdruck, um die Uhr an Ihre körperlichen Bedürfnisse anzupassen. Auf der Hauptseite wählen Sie den ersten Menüpunkt auf der linken Seite mit dem Titel "Blutdruck". Zur Blutdruckermittlung empfehlen wir Ihnen die Verwendung eines Blutdruckmessgeräts mit einer Manschette. Sollten Sie kein eigenes Gerät besitzen, so können Sie diesen Wert kostenlos in einer Apotheke überprüfen zu lassen. Übertragen Sie anschließend die ermittelten Blutdruckwerte in die App. Dieser Wert ist von großer Bedeutung, da die optischen Sensoren in der Uhr auf Abweichungen nach oben oder unten reagieren können. Es ist wichtig zu betonen, dass die Uhr dabei keinerlei Druck auf Sie ausübt.
- 4** Aktivieren Sie die Überwachung Ihrer Gesundheitswerte, indem Sie in den "Einstellungen" den vierten Eintrag auf der unteren rechten Seite auswählen. Über den Abschnitt "Angeschlossenes Gerät"/"Verbindung" können Sie die Gesundheitsüberwachung starten. Entscheiden Sie sich für das gewünschte Überwachungsintervall, welches zwischen 10 und 60 Minuten liegen kann. Beachten Sie jedoch, dass je häufiger die Gesundheitswerte überprüft werden, desto schneller sich der Akku der Uhr entladen kann.
- 5** Passen Sie die Trageposition entsprechend an, falls Sie die Uhr am rechten Handgelenk tragen möchten. Eine ausführliche Anleitung dazu finden Sie auf Seite 65 der erweiterten Bedienungsanleitung. Standardmäßig ist die Uhr so eingestellt, dass sie am linken Handgelenk getragen wird. Wenn Sie dies ändern möchten, navigieren Sie zu den Einstellungen und wählen Sie den vierten Menüpunkt auf der rechten Seite aus. Unter dem Abschnitt "Angeschlossenes Gerät"/"Verbindung" können Sie die Trageposition entsprechend ändern. Es ist von entscheidender Bedeutung, diese Anpassung vorzunehmen, da andernfalls die Werte nicht korrekt ermittelt werden können.

## 3.8 KONFIGURATION DEEPLIT

Die Einstellungen Ihrer Uhr können bequem über die Smartphone-App angepasst werden. Tippen Sie dazu einfach auf die Option "Anpassen" in der unteren rechten Ecke der App. Oben auf dem Bildschirm finden Sie das Profil (erkennbar am Kreis oben), auf das Sie tippen können, um Ihre persönlichen Details zu bearbeiten. Dort befindet sich auch die Option "Mein Gerät", über die Sie Ihre Uhr konfigurieren können. **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**

Um das zugehörige Einstellungsfenster aufzurufen und die entsprechenden Optionen zu konfigurieren, tippen Sie einfach auf jedes Menüelement. Zudem müssen Sie den Schiebeschalter verwenden, um die gewünschte Option zu aktivieren. Beachten Sie, dass jedes Untermenü nur dazu dient, spezifische erweiterte 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.

## 3.8 KONFIGURATION DEEPLIT

### **EIGENE > MEIN GERÄT > ERWEITERT**

An dieser Stelle haben Sie die Möglichkeit, bei Bedarf zusätzliche Optionen zu aktivieren. Bedenken Sie jedoch, dass jede aktivierte Option zusätzlichen Strom verbraucht und somit die Batterielebensdauer verkürzen kann. Insbesondere die Nachtüberwachung (Schlafapnoe-Alarm) und der wissenschaftliche Schlafmodus benötigen viel Daten und können den Energieverbrauch erhöhen. Beachten Sie auch, dass ein Trennungsalarm ertönt, wenn die Bluetooth-Verbindung zum Smartphone unterbrochen wird, beispielsweise 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



## 3.8 KONFIGURATION DEEPLIT

### **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**



Bildschirm wird von der Uhr aus automatisch bei einer Handbewegung eingeschaltet

### **INFORMATIONEN ERHALTEN**



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

### **PFEILE FÜHREN ZU UNTERMENÜS**



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



## 3.9 INSTALLATION DES ZIFFERBLATTS

Die Uhr verfügt über einen Speicher für 5 Zifferblätter. Um zwischen diesen Zifferblättern zu wechseln, müssen Sie länger als 3 Sekunden auf die Mitte des Bildschirms tippen, 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

⚡ Tipp: Sie können Ihre Zifferblätter an der CARE Control wie folgt anpassen: Verbinden Sie Ihre Uhr über die App und gehen Sie zum Reiter "Eigene". Wählen Sie die Uhr aus, die Ihnen oben angezeigt wird. Klicken Sie auf die Funktion "Wähleinstellungen", um von hier aus neue Zifferblätter auf die Uhr zu übertragen oder Ihre eigenen Zifferblätter zu erstellen.

Mithilfe des Zifferblatt-Editors haben Sie die Möglichkeit, Ihr persönliches Foto als Hintergrund zu verwenden und festzulegen, an welcher Stelle und in welcher Farbe die Daten auf dem Foto angezeigt werden sollen. Durch Herunterladen von Zifferblättern über die App können Sie den 5. Speicherplatz nach Belieben auffüllen.



Einstellung in der DeepFit-App:

ZIFFERNBLATT-DOWNLOAD

Eigene > Mein Gerät > Erweitert > Wähleinstellungen > Weitere Zifferblätter

ZIFFERNBLATTEEDITOR

Eigene > Mein Gerät > Erweitert > Wähleinstellungen > Foto Zifferblatt

# 4. ALLGEMEINE INFORMATIONEN / ÜBERSICHTEN

## 4.1 DIE WICHTIGSTEN EINSTELLUNGEN IM ÜBERBLICK

### Anzeige und DeepFit

Bildschirm ausschalten: Bildschirmzeit konfigurieren von 3-30 sek.

Helligkeit: Einstellung der Helligkeit in 5 Stufen

QR-Code zum Herunterladen in der App

### GESUNDHEIT MONITOR

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!)



### 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

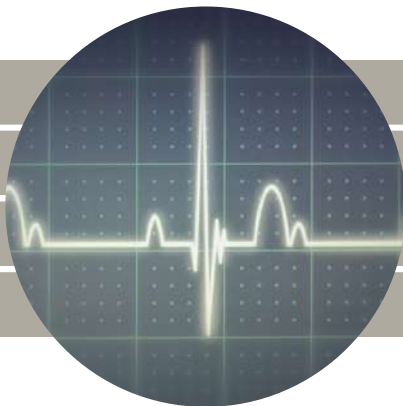
## ZUSATZFUNKTIONEN AN DER UHR

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

- 1 ATMUNG
- 2 BLUTDRUCK
- 3 BLUTSAUERSTOFF
- 4 EKG



- EINSTELLUNGEN 1
- FINDEN DES TELEFONS 2
- FRAUENANGELEGENHEITEN 3
- HERZFREQUENZ 4



- 1 KAMERA
- 2 KÖRPERTERMperatur
- 3 MITTEILUNG
- 4 SCHLAF
- 5 SCHRITZÄHLER

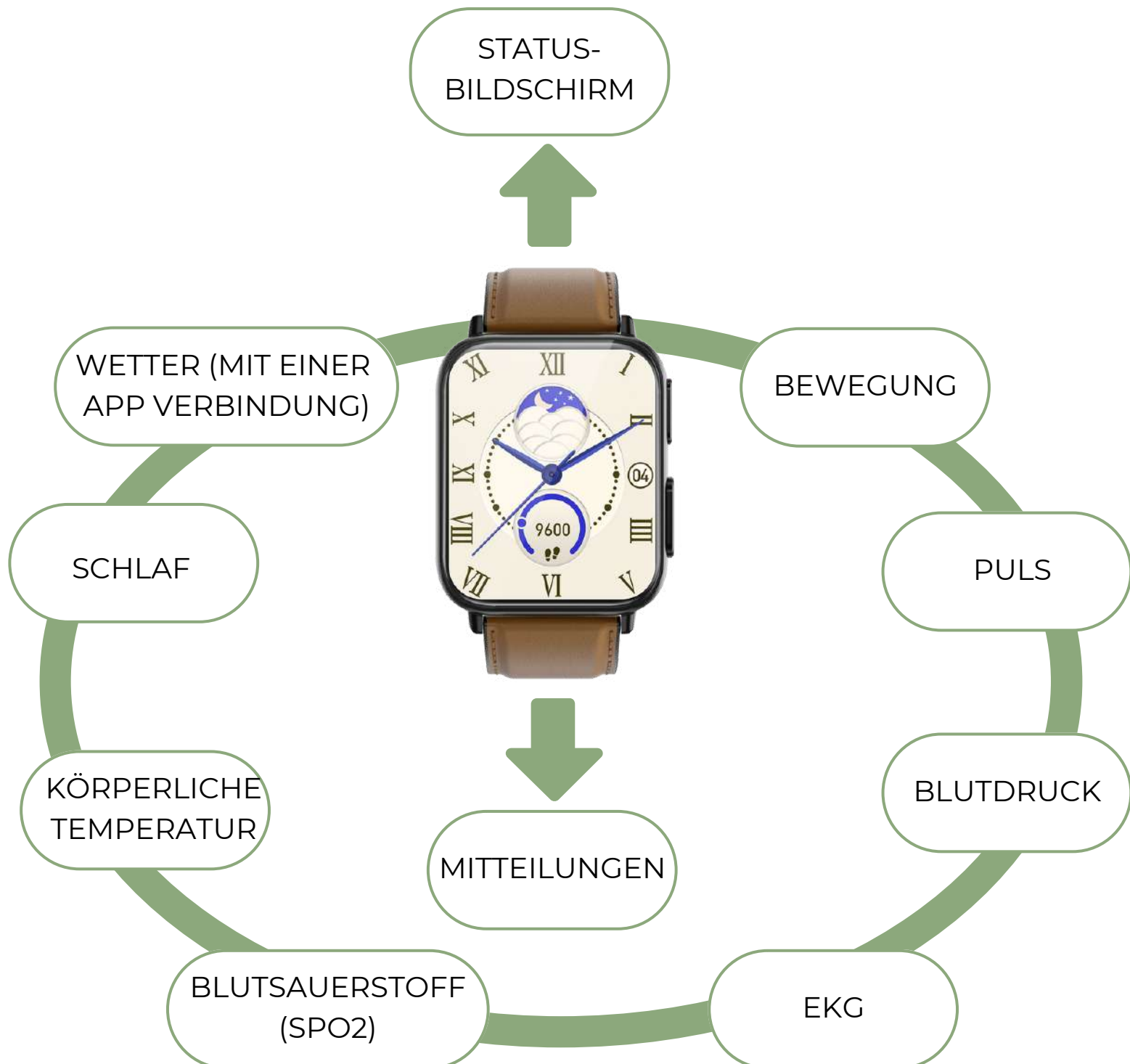


- SPORT 1
- STOPPUHR 2
- TIMER 3
- WECKER 4
- WETTER 5



# 4.4 BILDSCHIRM-STRUKTUR

Durch eine horizontale Wischgeste können Sie auf dem Ansichtsbildschirm verschiedene Bilder betrachten. Die Daten werden kontinuierlich aktualisiert und die dargestellten Grafiken beziehen sich stets auf das aktuelle Datum. Zusätzlich können Sie über die App auch auf historische Daten zugreifen, um diese einzusehen.





# Symbol-Bedeutungen:



Akkuzustand Akku in % App Verbindungen  
Handy Finden Einstellung Anzeige Stumm anschalten  
Informationen und Reset-Funktionen Uhreinstellungen  
Selfie-Fernauslösung

## 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 Uhreinstellungen ändern

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



# 5.1 PULS

Um die genaue Herzfrequenz zu bestimmen, ist es erforderlich, dass die Uhr direkt auf der Haut platziert wird, um die Reflexion der grünen LED korrekt zu interpretieren.



Einstellung in der DeepFit-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

Sobald der Bildschirm geöffnet ist, startet die automatische Herzfrequenzmessung. Es ist jedoch erforderlich, dass diese in der App oder auf der Uhr aktiviert ist, um Diagramme anzeigen zu können. Unterhalb dieser Diagramme werden Ihnen die maximalen und minimalen Herzfrequenzwerte angezeigt. Wenn die Alarmschwelle überschritten wird, werden Sie durch einen Alarmton benachrichtigt. Alle Werte werden um Mitternacht auf 0 zurückgesetzt. Selbstverständlich sind historische Werte dauerhaft in der App verfügbar.

## 5.2

# BLUTDRUCK

Um den Blutdruck genau zu bestimmen, ist es erforderlich, dass die Uhr direkt auf der Haut platziert wird, um die Reflexion der blauen LED korrekt zu interpretieren. In einigen Fällen ist auch eine Kalibrierung des Messgeräts erforderlich, um genaue Ergebnisse zu gewährleisten.



Einstellung in der DeepFit-App:

HIISTORISCHE STATISTIK

Startseite > Blutdruck

24-H-ÜBERWACHUNG DES BLUTDRUCKS

Eigene > Mein Gerät > Erweitert  
> Automatische Blutdruckmessung

KALIBRIERUNG

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

Wenn das Display geöffnet wird, startet die automatische Bestimmung des Blutdrucks. Historische Werte können innerhalb der Anwendung dauerhaft abgerufen werden. Der zuletzt gemessene Wert (manuell oder automatisch) wird ebenfalls unten angezeigt.

Ist eine Kalibrierung erforderlich?

Dann verwenden Sie eine Oberarmmanschette und ein Stethoskop, um nach einer vorherigen 5-minütigen Ruhephase einen "Kalibrierungs"-Blutdruckwert zu ermitteln. Stellen Sie diesen Messwert anschließend mit den angezeigten Einstellschiebern ein und speichern Sie ihn ab. Dieser Vorgang sollte in der ersten Woche erneut durchgeführt werden.

## 5.2 BLUTDRUCK TECHNISCHE HINWEISE

- Aufgrund der Verwendung von OSRAM-Sensoren zur Blutdruckmessung über fotoelektronische Impulse besteht die Möglichkeit, dass die automatische Messfunktion fälschlicherweise erkannt wird, selbst wenn die Uhr nicht getragen wird, was zur Aktivierung der Herzfrequenzleuchte führen kann. Der Sensor liest nun die Daten entsprechend der physischen Temperatur und des Umgebungslichts aus.

- Ein fotoelektrischer Sensor wandelt Lichtenergie in elektrische Signale um. Dazu gehört eine Lichtquelle, die einen Lichtstrahl auf eine Empfangseinheit projiziert. Beachten Sie bitte, dass dieses Verfahren keine Auswirkungen auf die normale Messung hat, da der Sensor idealerweise direkt auf der Haut aufliegt und keine Umgebungseffekte erfasst.

### **Stimmt der Blutdruck nicht?**

- Haben Sie die Blutdruckkalibrierung mit einer Blutdruckmanschette durchgeführt und die Werte in der App gespeichert?
- Haben Sie Ihr persönliches Profil vollständig eingerichtet, insbesondere Gewicht und Körpergröße?
- Haben Sie die Werte über einen Zeitraum von 48 Stunden überprüft und gegebenenfalls angepasst?

Wir empfehlen dies, wenn eine Abweichung von mehr als 10 Punkten im Vergleich zu einem medizinischen Gerät besteht. Dadurch werden Ihre Werte genauer und die Uhr passt sich Ihrem Körper an.

## **MESSWERTE SIND ORIENTIERUNGSWERTE**

Durch die Messung der Intensität des von der Haut reflektierten Lichts mithilfe des von den LEDs abgestrahlten Lichts wird in einem lichtempfindlichen Sensor gearbeitet. Deshalb wird zu Beginn nach der Hautfarbe gefragt und die Möglichkeit der Verwendung eines "generellen" Blutdruckwerts (120:80) oder eines individuell gespeicherten "Einzel-Personen-Blutdruckwerts" angeboten.

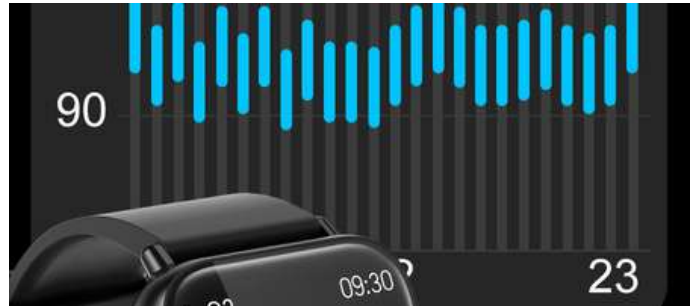


Warum? Der Lichtempfänger misst lediglich die Veränderung der Lichtintensität im Vergleich zu einem Ausgangswert. Eine vorherige Kalibrierung für alle Hautfarben und -dicken ist nicht möglich. Daher erfolgt die Speicherung im "persönlichen" Wertebereich, basierend auf einem mit einer Manschette und einem Stethoskop gemessenen Wert.



## 5.2.1 BLUTDRUCK KALIBRIERUNG

### Funktionsweise und Kalibrierung des Blutdruck



Die Kardena Gesundheitsuhr bietet eine der wichtigsten Funktionen, die Messung des Blutdrucks. Zur Überprüfung der Blutdruckwerte wird ein optisches Verfahren namens Photo-Plethysmographie verwendet. Durch Reflexionen von Lichtwellen kann Ihre Uhr den aktuellen Blutdruck ermitteln. Damit dies funktioniert, ist es wichtig, dass Ihre Uhr an Ihren Körper "angelernt" wird. Daher ist es auch nicht möglich, dass mehrere Personen die Uhr tragen, solange nur ein Profil vorhanden ist. Um genaue Blutdruckwerte zu erhalten, müssen Sie in der App einen Wert hinterlegen. Dieser Wert dient als Korrekturfaktor und verbessert den Algorithmus für die PPG-Messung.



### 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. **28**



## 5.2.1 BLUTDRUCK KALIBRIERUNG

### 2. SCHRITT: BEI BEDARF SOLLTE NACH ZWEI TAGEN DIE JUSTIERUNG DES KORREKTURFAKTORS ERFOLGEN

Nach Ablauf von zwei Tagen ist es ratsam, den Blutdruck sowohl mit einem medizinischen Manschettenmessgerät als auch mit der Uhr zu messen. Im Idealfall sollten die beiden Werte übereinstimmen. Falls jedoch eine Abweichung von mehr als zehn Punkten zwischen den beiden Messungen festgestellt wird, ist eine erneute Justierung des Korrekturfaktors erforderlich. Dies betrifft sowohl den systolischen als auch den diastolischen Blutdruckwert.

- 1 Wenn der Blutdruckwert der beiden Messungen weniger als 10 Einheiten voneinander abweicht, bedeutet dies, dass die Kalibrierung abgeschlossen ist und keine weiteren Schritte erforderlich sind.
- 2 Wenn der Blutdruck in der Uhr um 10 Einheiten niedriger angezeigt wird als mit dem Blutdruckmessgerät, sollten Sie den Wert in der App um die Hälfte erhöhen. Hier ist ein Beispiel: Wenn Ihre Uhr für den diastolischen Wert einen Blutdruck von 20 Einheiten zu niedrig anzeigt, erhöhen Sie den Wert in Ihrer App um 10 Einheiten.

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

- 3 Wenn der Blutdruck in der Uhr um 10 Einheiten höher angezeigt wird als mit dem Blutdruckmessgerät, sollten Sie den Wert in der App um die Hälfte verringern. Hier ist ein Beispiel: Wenn Ihre Uhr für den diastolischen Blutdruck einen Wert von 20 Einheiten zu viel anzeigt, verringern Sie den Wert in der App 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

Wenn man davon ausgeht, liegt hier eine modifizierte/angepasste Photoplethysmographie vor. Allerdings findet sie nicht im venösen Bereich, sondern im arteriellen Bereich statt.

Das Prinzip der Photoplethysmographie basiert auf folgender Funktionsweise: Das Messgerät wird über dem zu untersuchenden Bereich platziert und sendet Infrarotlicht aus. Dieses Licht wird reflektiert und anschließend von einem Sensor erfasst. Das Infrarotlicht hat eine spezifische Wellenlänge und wird besonders gut vom Hämoglobin (dem roten Blutfarbstoff) in den oberflächlichen Venenplexus (den Venengeflechten) absorbiert.

### WAS IST EIGENTLICH VON INTERESSE

Ein Pulsschlag bezeichnet das Zusammenziehen des hohlen Herzmuskels aufgrund elektrischer Erregung. Dies führt zum Ausstoß einer bestimmten Menge Blut und zur Entstehung eines Druckanstiegs (dynamischer Druck) aufgrund der Elastizität und Ausdehnung der Arterienwände nach außen.

Nachdem der Druckanstieg an einer Stelle der Arterie passiert hat, kehrt sich der Druck wieder zu einem statischen Zustand zurück. Dies wird durch den Gegendruck des arteriellen Systems bestimmt. Dieser Druck ist jedoch notwendig, um die Arterien offen zu halten.



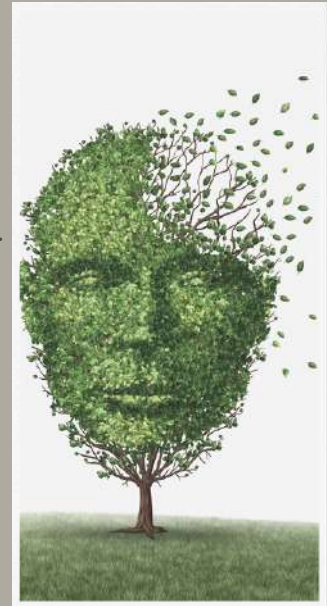
Das Messprinzip der "Uhr" ist für gesunde Menschen mit sportlichem Hintergrund ausgelegt. Eine "Uhr" mit dem Fokus auf die Gesundheit sollte jedoch auf die Erfassung und Darstellung von IST-Werten ausgerichtet sein. Hierbei kann man an Manschetten-Messgeräte denken, die jedoch ihre eigenen Fehler aufweisen können.

Die Zwischenentwicklungsstufe dieser "Uhr" mit ihren "Kalibrierungs-Werte-Trommeln" verdeutlicht deutlich den damaligen Entwicklungsansatz. Dennoch ermöglicht dies keineswegs eine Erfassung und Darstellung von IST-Werten.

## 5.2.2 BLUTDRUCK ANMERKUNGEN

### BEISPIEL 1

Ein Mensch erlitt einen Schädelunfall, der zu schwerwiegenden Folgen führte. Kurz nach dem Unfall wurden zunehmend Aussetzer bemerkt, die letztendlich zu einem Kollaps führten. Eine erhebliche Menge an Blut war ins Schädelinnere eingedrungen und musste operativ entfernt werden. Dabei wurde auch das Blutdrucksteuerzentrum im Gehirn beschädigt. Heutzutage treten plötzliche Blutdrucksteigerungen auf, gefolgt von Momenten des geistigen Verfalls, ähnlich einer Demenz. Etwa eine Stunde vor diesen Symptomen könnte man durch Blutdruckmessungen mit einer entsprechenden Vorrichtung diese Anzeichen erkennen und rechtzeitig eingreifen.



### BEISPIEL 2



Ein Mann litt unter stressbedingten Blutdruck- und Pulssteigerungen. Eine solche "Uhr" könnte mittlerweile als Früherkennungssystem dienen, indem sie die aktuellen Blutdruckwerte darstellt. Im Moment zeigt die Uhr an: "alles wunderbar". Ein aktueller Ansatz besteht darin, die festgestellten Ist-Werte mit den ermittelten minimalen und maximalen Messwerten zu vergleichen. Dadurch könnte eine "Wertekorrektur" durchgeführt werden, um einen akzeptablen IST-Blutdruckwert als Referenzwert zu bestimmen.

Es stellt bereits eine erhebliche Herausforderung dar, von einem pneumatisch-akustischen Abhörssystem zu einem Lichtreflexionssystem zu wechseln. Das Gedankenmodell beschreibt eine "Druckkugel", die durch den Blutstrom in der Arterie vorangetrieben wird. Diese Kugel verformt die Arterie nach außen. Soweit so gut. Doch hier beginnen eigentlich erst die Interpretationen. Die genaue Dicke und Steifigkeit der Arterie sind unbekannt. Das Herz kann einen kleinen "EF"-Faktor aufweisen und so weiter. Es ist unbedingt erforderlich, den Pulsschlag einzubeziehen, auch wenn er manchmal unregelmäßig sein kann.



## 5.3 ELEKTRODIAGRAMM



**i** Ratschlag: Vor der Aufzeichnung des EKGs vermeiden Sie das Essen, Rauchen oder den Konsum von Koffein. Setzen Sie sich mindestens 5 Minuten lang ruhig hin. Falls Ihre Haut trocken ist, tragen Sie eine Creme auf, um einen ausreichenden Stromfluss zu gewährleisten. Stellen Sie sicher, dass alle Schutzfolien von den Sensoren entfernt wurden, da sonst kein Strom fließen kann.

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 im Anschluss die runde Taste mit der Dreiecksform. Innerhalb von 3 Sekunden müssen Sie die richtige Handposition finden, indem Sie den Arm vom Körper weg bewegen. Der Strom sollte vom Arm durch die Rückseite der Uhr, durch das Herz und durch den anderen Arm zurück zur Uhr fließen. Dafür berührt Ihr Finger (vorzugsweise Zeigefinger oder Daumen) den EKG-Sensor an der Seite der Uhr. Idealerweise halten Sie die Uhr leicht am Handrücken fest. Während der EKG-Aufzeichnung sollten Sie ruhig sitzen, sich nicht bewegen und nicht sprechen.



**Sie können die Ergebnisse, die Sie im EKG-Detail analysieren lassen können, auch noch später jederzeit abrufen. Außerdem liefern Ihnen diese 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.





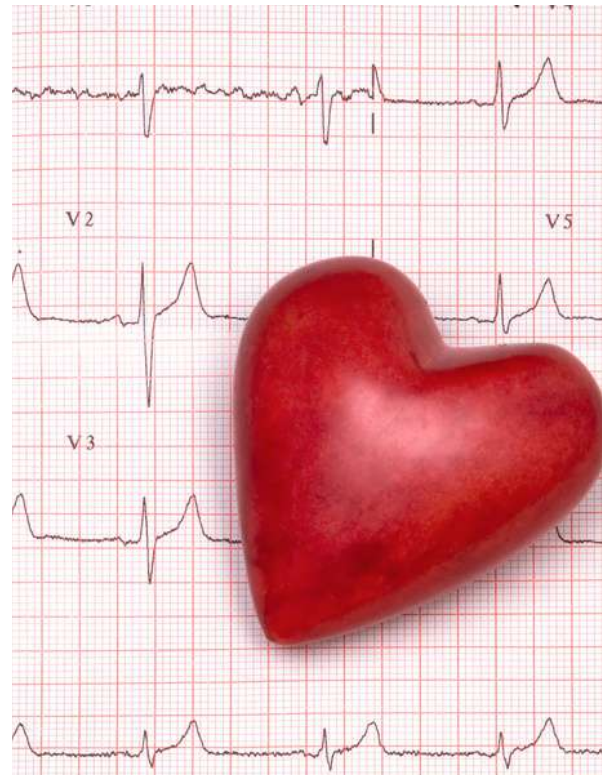
## 5.3 EKG

⚡ Bitte beachten Sie, dass es sich hier um ein Kurzzeit-EKG handelt. Die Anwendung verwendet künstliche Intelligenz, um EKG-Diagramme zu analysieren und mit verifizierten EKG-Daten von kranken Patienten zu vergleichen. Wenn der Alarm ausgelöst wird, bedeutet dies lediglich, dass Ihr EKG Ähnlichkeiten mit dem eines kranken Patienten aufweist, jedoch nicht zwangsläufig, dass Sie tatsächlich schwer krank sind. Für weitere Details sollten Sie sich an Ihren Arzt wenden.



Einstellung in der DeepFit-App:

HIISTORISCHE STATISTIK



Startseite > EKG

### **MESSWERTE SIND ORIENTIERUNGSWERTE**

Ja, im Allgemeinen ist die Verwendung von Gesundheitsuhren mit Herzschrittmachern möglich, sofern 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 Anmerkungen zu den Messverfahren und den damit verbundenen Bedingungen bei ihrer Anwendung:

In Bezug auf den "Puls" und das "EKG" (1-Kanal) sowie deren "Einschwingen" sind die angezeigten Werte sinnvoll, um die eigene Argumentation während eines Arztgesprächs zu unterstützen. Auch Aufzeichnungen unterwegs sind problemlos möglich. Manche Patienten wurden bereits in der Notaufnahme skeptisch betrachtet, da sie keine "Beweise" für ihre Herzprobleme vorlegen konnten.

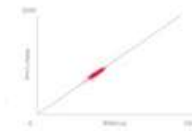
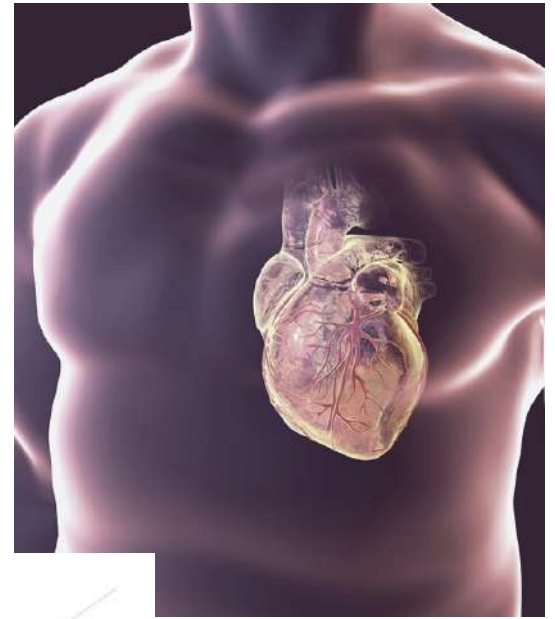


## 5.4

# HERZFREQUENZ-VARIABILITÄTS-ANALYSE IN DER APP

Die HRV-Analyse ist ein Bestandteil des Langzeit-EKGs und stellt die RR-Intervalle als Lorenz-Plots dar. Diese Grafik ermöglicht Rückschlüsse auf die langfristige Herzfunktion und macht folgende Erkrankungen sichtbar:

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



Das Lorenz-Diagramm eines gesunden Menschen zeigt eine längliche ovale Form. Wenn Ihr Diagramm anders aussieht, verwenden Sie die App, um die Form zu finden, die Ihrem Diagramm am ähnlichsten ist. Zusätzlich sollten Sie sich ein ärztliches Gutachten einholen.



Einstellung in der DeepFit-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.



# BLUTSAUERSTOFF

---

## (SPO2)



Tip: Um den Blutsauerstoff genau zu messen, muss der Hautton richtig eingestellt sein.



Einstellung in der DeepFit-App:

HIISTORISCHE STATISTIK

Startseite > Blutdruck

HAUTTEINT EINSTELLEN

Eigene > Mein Gerät > Profil (Tippen Sie auf den Kreis mit dem Knopf

BLUTSAUERSTOFFÜBERWACHUNG

Eigene > Mein Gerät > Erweitert > Nächtliche Überwachung zur Hypocömie



Einstellung in der Uhr:

BLUTSAUERSTOFFÜBERWACHUNG

Statusbildschirm > Einstellungen > Gesundheit & Monitor > Nachts überwachen

SCHLAFAPNOEÜBERWACHUNG

Statusbildschirm > Einstellungen > Gesundheit & Monitor > Low Level Alarm

Wenn Sie den Bildschirm öffnen, startet die Messung des Blutsauerstoffgehalts automatisch. Vergangenheitswerte sind in der App für immer verfügbar. Es kann Sie auch warnen, wenn Ihr Blutsauerstoffgehalt während der Nacht abfällt (Schlafapnoe). Diese Funktion aktivieren Sie zusätzlich zur Blutsauerstoffüberwachung separat auf Ihrer Uhr.

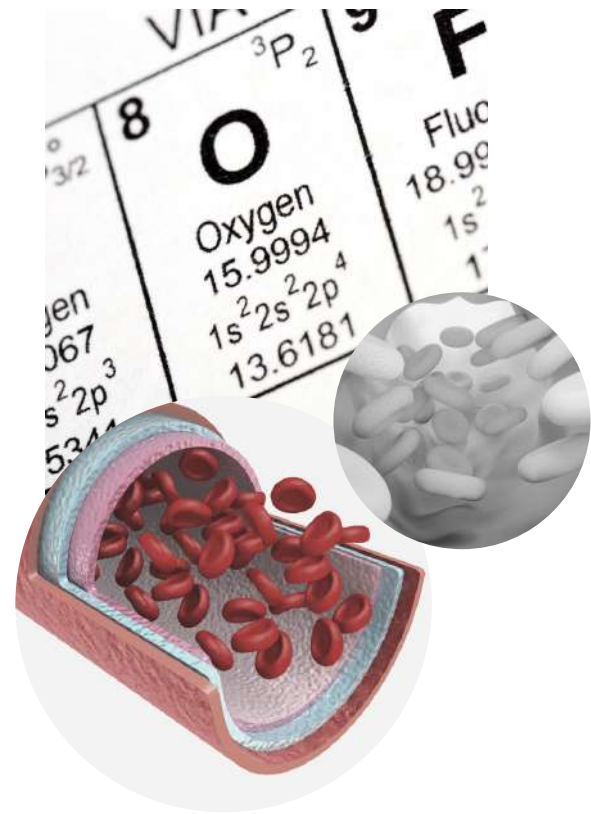


## 5.5

# BLUTSAUERSTOFF (SPO2)

### BLUTSAUERSTOFFMESSUNG BALKEN IN DER APP NICHT GERADE

Die Messung der Blutsauerstoffsättigung kann zu unterschiedlichen Zeiten schwanken und wird nicht als gerade Linie angezeigt. Die Smartwatch verwendet ein optisches Prinzip, bei dem ein Lichtstrahl am Handgelenk ausgesendet wird. Dieses Licht dringt in die Haut ein und wird dann zurückreflektiert. Basierend auf der Intensität des reflektierten Gegenlichts schätzt die Smartwatch den Wert der Blutsauerstoffsättigung. Normalerweise liegt eine normale Blutsauerstoffsättigung zwischen 95 % und 100 %, während Werte unter 90 % auf eine Hypoxie hinweisen.



### WIE MAN DIE BESTEN UND GENAUESTEN ERGEBNISSE ERZIELT

Die Blutsauerstoffmessung ermöglicht die Erfassung des Sauerstoffgehalts im Blut, um Informationen über den allgemeinen Gesundheitszustand zu erhalten. Die Ergebnisse sind nicht für medizinische Zwecke bestimmt, sondern dienen der Fitness und dem Wohlbefinden. Es ist wichtig sicherzustellen, dass alle Systemvoraussetzungen erfüllt sind und die neueste Software verwendet wird.

Zusätzlich ist es ratsam, den Arm ruhig zu halten und sich in einer ruhigen Umgebung zu befinden, um Messstörungen durch Bewegung oder externe Einflüsse zu vermeiden. Faktoren wie Hautdurchblutung, Hautveränderungen und Bewegung können ebenfalls die Messergebnisse beeinflussen. Es ist wichtig, den Anweisungen des Geräteherstellers zu folgen und sicherzustellen, dass das Gerät ordnungsgemäß kalibriert und aktualisiert ist. Die genaue Platzierung der Uhr am Handgelenk beeinflusst ebenfalls die Messgenauigkeit.

## 5.6 TEMPERATUR EINSTELLEN



Wenn Sie den Bildschirm öffnen, erhalten Sie eine Mitteilung, dass Sie die Uhr einige Zeit tragen sollten, damit sich das Gehäuse und der Temperatursensor an Ihre Haut anpassen können. Durch Anklicken des weißen Kreises wird die Erfassung der Temperaturwerte gestartet (Hautoberflächentemperatur und berechnete Körpertemperatur). Historische Werte können jederzeit in der Anwendung abgerufen werden.



Einstellung in der DeepFit-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



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.



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.



## 5.7 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. Anschließend werden Sie gefragt, welchen Modus der Menstruationsaufzeichnung Sie verwenden möchten.

Es stehen Ihnen 4 unterschiedliche Modi zur Verfügung:

- 01** Bereiten Sie sich auf die Schwangerschaft vor: Prognostizieren Sie die Fruchtbarkeit per Stoppuhr.
- 02** Menstruationstracker: Zeigt den Zyklus auf der Uhr an.
- 03** Mutter: Die Zyklusanzeige auf der Uhr ist auf die Mutterschaft eingestellt.
- 04** Schwangerschaftszeitraum: Wie viele Tage schwanger auf dem Zähler.



Einstellung in der DeepFit-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 die Schlafdaten Ihrer letzten Nacht anzuzeigen. Dabei wird die Gesamtzahl der Stunden angezeigt, die Sie geschlafen haben, einschließlich der Zeit, die Sie im Tiefschlaf verbracht haben, sowie Ihre Schlafqualitätsbewertung in Form von Sternen (0-5 Sterne). Vergangene Werte stehen Ihnen in der App dauerhaft zur Verfügung.



Standardmäßig werden nur Nachtaufzeichnungen berücksichtigt, da dies eine äußerst energiesparende Methode ist, die jedoch nur eine grobe Schätzung liefert. Diese Uhr kann jedoch noch viele weitere Informationen erfassen, wie zum Beispiel REM-Phasen (Rapid Eye Movement) während des Schlafs, wenn mehr Daten während der Nacht verfügbar sind. Je mehr Informationen Sie sammeln, desto präziser werden die Schlafauswertungen, aber dies kann auch den Stromverbrauch erhöhen und die Akkulaufzeit beeinflussen!



Einstellung in der DeepFit-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

---



Mit Ihrer Kardena Care Plus 2 können Sie Ihren Schlaf und Ihre Atmung überwachen, ohne dass Sie dafür etwas tun müssen. Legen Sie einfach die Armbanduhr an und die kleine Uhr übernimmt automatisch den Rest, sofern entsprechende Einstellungen vorgenommen wurden. Dabei werden die Werte Ihrer Herzfrequenz, Atemfrequenz und Sauerstoffsättigung während der gesamten Nacht berücksichtigt, um Ihnen einen Überblick zu verschaffen.

Die Uhr unterstützt Sie bei Entspannungs-übungen durch Ein- und Ausatmen. Sie können die Dauer der Übung (1 bis 5 Minuten) einstellen. Folgen Sie anschließend den Anweisungen auf dem Bildschirm Ihrer Uhr: Atmen Sie durch die Nase ein und atmen Sie dann aus, während Sie sich konzentrieren. Diese Übung hilft dabei, Stress abzubauen und ist eine unkomplizierte Methode der Meditation, um Ihre Konzentration zu fördern.



## 7.1 BEWEGUNG

Die erste Zahl zeigt die Anzahl Ihrer Schritte für den Tag an. Darunter werden die daraus abgeleiteten Distanzen in Kilometern (oder Meilen, je nach Einheiteneinstellungen der App) und die verbrannten Kalorien grafisch dargestellt. Alle Werte werden um Mitternacht auf 0 zurückgesetzt. Vergangene Werte sind in der App dauerhaft verfügbar.



Einstellung in der DeepFit-App:

HISTORISCHE STATISTIK

Startseite > Schritte

GRÖSSE, GEWICHT ETC.

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

MEILEN KILOMETER  
EINSTELLUNG

Eigene > Einheiten

**i** Ratschlag: Der Schrittzähler analysiert Zeitabschnitte immer im Nachhinein, um reine Handbewegungen nicht fälschlicherweise als Schritte zu zählen. Es ist daher normal und gewünscht, dass Schritte nicht einzeln, sondern als "Sprünge" gezählt werden. Weitere Informationen zur Verwendung 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 DeepFit App eingeben.

# 7.2 SPORT

## SPORTMODUS

Die in der App angezeigte Trainingszeit kann über zehn Minuten hinausgehen, vorausgesetzt, Sie verlassen nicht die Übungsseite oder trennen die Verbindung zur App. Wir bitten Sie als Benutzer, auf der Übungsseite auf Ihrem Handy zu bleiben, um sicherzustellen, dass 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

Um zwischen den Bildschirmen zu wechseln, haben Sie verschiedene Optionen: Sie können nach oben und unten wischen, nach links oder rechts wischen oder die Hardware-Taste A verwenden, um zwischen dem linken und dem rechten Bildschirm zu wechseln. Wenn Sie die Aufnahme anhalten oder fortsetzen möchten, können Sie die Hardware-Taste B drücken. Beachten Sie bitte, dass die Uhr kein eingebautes GPS hat. Wenn Sie jedoch Sportfunktionen im Freien nutzen möchten, können Sie das GPS Ihres Smartphones verwenden, indem Sie die entsprechenden Sportfunktionen in der DeepFit-App nutzen. Auf diese Weise können Sie die Vorteile des GPS für Ihre Aktivitäten im Freien nutzen.



Einstellung in der DeepFit-App:

PERSONLICH

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





## 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 des Countdowns kann beliebig zwischen 1 Sekunde und 23 Stunden 59 Minuten 59 Sekunden eingestellt werden. Um den Countdown zu starten oder anzuhalten, verwenden Sie das entsprechende Symbol auf der rechten Seite. Wenn der Countdown angehalten wurde, können Sie durch Klicken auf das Symbol auf der linken Seite zur Zeitauswahl zurückkehren. Um den Countdown vollständig zu beenden, können Sie entweder die Hardwaretasten verwenden oder von links nach rechts wischen. Der Countdown läuft immer im Hintergrund und die Uhr wird vibrieren, sobald die Countdown-Zeit abgelaufen ist und Null erreicht wurde. Auf diese Weise werden Sie rechtzeitig benachrichtigt.

### STOPPUHR

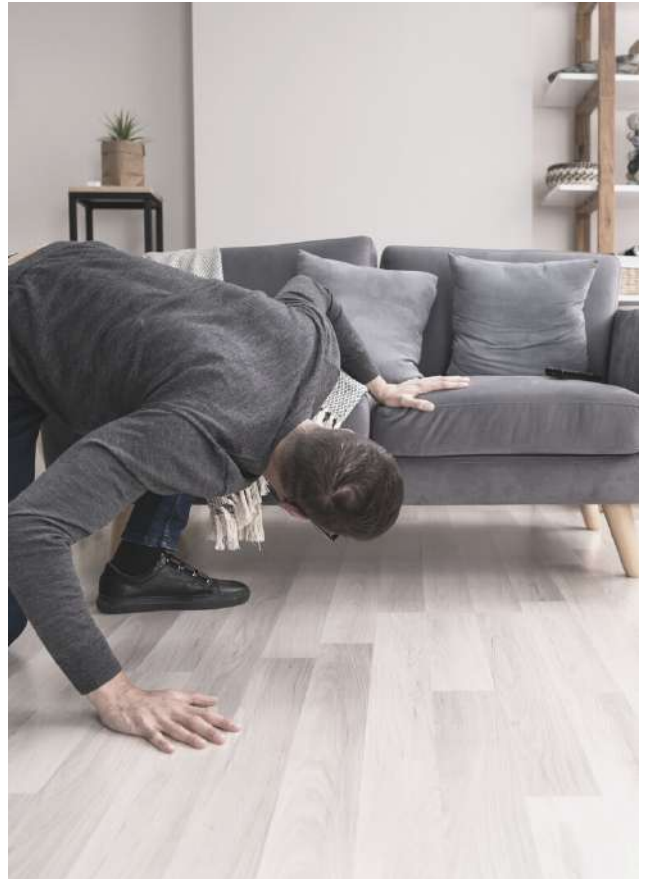
Um die Stoppuhr zu verwenden, können Sie das Symbol auf der rechten Seite nutzen, um sie zu starten oder zu pausieren. Wenn die Stoppuhr angehalten ist, können Sie sie mit dem Symbol auf der linken Seite auf 0 zurücksetzen. Um die Stoppuhr zu verlassen, können Sie entweder die Hardware-Taste verwenden oder von links nach rechts wischen. Bitte beachten Sie, dass die Stoppuhr im Hintergrund weiterläuft.





## 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.**



⚡ Tipp: Viele Android-Telefone verfügen über strenge Energiespareinstellungen, die dazu führen können, dass DeepFit-Apps einfach angehalten oder beendet werden. Dadurch kann die App nicht erkennen, dass die Uhr mit dem Telefon verbunden ist. Diese Funktion wird oft als "App-Optimierung" bezeichnet, aber in Wirklichkeit bedeutet die Optimierung, dass die App nicht ordnungsgemäß funktioniert, da sie beendet oder pausiert wird. Daher empfehlen wir Ihnen, die App-Optimierung zu deaktivieren, um eine reibungslose Funktion sicherzustellen. Die Einstellungen hierfür finden Sie normalerweise unter "Apps" in den Einstellungen Ihres Telefons, wo Sie die DeepFit-App von der Optimierung ausnehmen können. Beachten Sie jedoch, dass die genaue Position dieser Einstellung je nach Smartphone-Hersteller und Android-Version variieren kann.

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 DeepFit APP unter Eigene > Mein Gerät > Finde Gerät

## 8.2 KAMERA

**SIE KÖNNEN DIESE UHR ALS FERNAUSLÖSER FÜR IHR SMARTPHONE BENUTZEN.**



So haben Sie die Möglichkeit, aus der Entfernung Fotos aufzunehmen (innerhalb der Bluetooth-Reichweite von bis zu 10 Metern). Damit die App auf die Kamera und Fotos zugreifen und Bilder auf Ihrem Telefon speichern kann, benötigt sie die entsprechenden Berechtigungen. Wenn die DeepFit-App läuft und Sie die Funktion auf Ihrer Uhr öffnen, wird der Fotomodus automatisch geöffnet. Falls dies nicht funktioniert, können Sie die Funktion in der App unter [weiteren Schritten] starten.

Ich > Meine Geräte > Fernauslösung.

⚡ **Tipp:** Viele Android-Telefone haben strenge Energiespareinstellungen, die dazu führen können, dass die DeepFit-App einfach geschlossen oder beendet wird. In solchen Fällen kann die App nicht erkennen, wenn die Uhr ein Foto aufnehmen soll. Dies liegt an der Funktion namens "App-Optimierung", bei der das Android-Betriebssystem die App tatsächlich "optimiert" (beendet oder pausiert). Um sicherzustellen, dass alles reibungslos funktioniert, müssen Sie die App-Optimierung deaktivieren. Normalerweise finden Sie diese Einstellung unter den "Apps" in den Einstellungen Ihres Telefons. Suchen Sie nach der DeepFit-App und deaktivieren Sie die Optimierung dafür. Beachten Sie jedoch, dass die genaue Position dieser Einstellung je nach Smartphone-Hersteller und Android-Version variieren kann. Sobald Sie die Optimierung deaktiviert haben, wird alles dauerhaft funktionieren.

Je nachdem, welches Smartphone Sie verwenden, werden die aufgenommenen Fotos möglicherweise nicht automatisch in der Standardgalerie gespeichert, sondern als separate Bilddateien. In diesem Fall können Sie einen kostenlosen Dateimanager verwenden, um auf diese Fotos zuzugreifen. Ein Dateimanager ermöglicht es Ihnen, Ihre Dateien zu durchsuchen und auf sie zuzugreifen, einschließlich der Bilddateien, die von der DeepFit-App aufgenommen wurden.



## 8.3 MITTEILUNGEN

---

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



Damit diese Funktionalität reibungslos funktioniert, benötigt die App bestimmte Berechtigungen, um auf Ihre Kontakte, Anrufe, SMS und Benachrichtigungen zugreifen zu können. Nur so kann die App diese Informationen an Ihre Uhr übertragen. Bitte beachten Sie, dass Sie jederzeit die Erlaubnis widerrufen können. Dies hat jedoch zur Folge, dass Sie beispielsweise nicht sehen können, wer Sie gerade anruft. Die wichtigsten Anwendungen sind bereits vordefiniert.

**⚡ Tipp:** Viele Android-Telefone verfügen über strenge Energiespareinstellungen, die dazu führen können, dass DeepFit-Apps einfach angehalten oder beendet werden. In solchen Fällen kann die App eingehende Anrufe oder Nachrichten nicht erkennen und nicht an Ihre Uhr weiterleiten. Dies liegt an der Funktion namens "App-Optimierung". Um sicherzustellen, dass alles reibungslos funktioniert, empfehlen wir Ihnen, diese Funktion zu deaktivieren. Normalerweise finden Sie diese Einstellung unter "Apps" in den Einstellungen Ihres Telefons, wo Sie die Optimierung für die DeepFit-App deaktivieren können. Bitte beachten Sie, dass die genaue Position dieser Einstellung je nach Smartphone-Hersteller und Android-Version variieren kann. Indem Sie die App-Optimierung deaktivieren, können Sie sicherstellen, dass alle Funktionen konstant funktionieren.



## 8.4 WECKER

Sie haben die Möglichkeit, je nach Wochentag mehrere Wecker einzustellen. Zum Beispiel können Sie sagen: "Wecke mich montags und dienstags um 6:30 Uhr."



Um dies einzurichten, verwenden Sie bitte die Anwendung. Klicken Sie auf das "+"-Symbol in der oberen rechten Ecke, um einen neuen Alarm hinzuzufügen. Bereits vorhandene Alarime können durch Antippen deaktiviert (mit einem Schieberegler), bearbeitet oder gelöscht werden.

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



Einstellung in der DeepFit-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.**

Damit die DeepFit-App die Wetterdaten basierend auf Ihrem Standort aus dem Web beziehen kann, ist es entscheidend, dass die App Zugriff auf Ihren Standort und das Internet hat. Hier ist eine Anleitung, um die Synchronisierung mit Ihrer Uhr zu gewährleisten.

- Starten Sie die DeepFit-App auf Ihrem Smartphone.
- Tippen Sie auf dem Startbildschirm der App auf den Schrittzählerkreis.
- Ziehen Sie den Kreis etwa 5 cm nach unten.
- Lassen Sie den Kreis wieder los.

Durch diese Schritte wird Ihre Uhr die bisherige Temperatur anzeigen, zusammen mit Symbolen und einer kurzen Beschreibung (wie "Sonnenschein" oder "Wolken") im Großformat. Außerdem werden die vorhergesagten Höchst- und Tiefsttemperaturen für den aktuellen Tag angezeigt. Scrollen Sie nach unten, um die erwarteten min. und max. Temperaturen für den nächsten Tag zu sehen. Durch das Befolgen dieser Anweisungen erhalten Sie die aktuellen Wetterinformationen, sodass Sie stets auf dem laufenden sind.



Einstellung in der DeepFit-App:

GEWÜNSCHTE EINHEITEN  
(°C/°F) EINSTELLEN

Eigene > Einheiten >  
Körpertemperatureinheiten

WETTEREINSTELLUNG EIN- ODER  
AUSSCHALTEN

Eigene > Mein Gerät > Wetter





# 9.1 ALLGEMEINES WISSEN ÜBER DIE GESUNDHEITSUHR

**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 präzise Herzfrequenzmessung sollte die Uhr in der Nähe des Handgelenksknochens und etwa 2 cm („Ulna“) davon entfernt getragen werden. Die Messung der Herzfrequenz erfolgt durch einen medizinischen Sensor, der die oberen 3-4 mm der Haut erfasst. Dabei wird ein grüner LED-Lichtstrahl mit einer festgelegten Frequenz auf die Haut gerichtet. Diese Methode der Lichtreflexions-Blutfluss-Reflektometrie ermöglicht eine genaue Identifizierung von Pulsen am Handgelenk. Allerdings können Körperbehaarung, Schmutz auf dem Sensor oder auf der Haut sowie Tätowierungen die Messergebnisse beeinflussen. Die zugrundeliegende Technologie basiert auf der Pulsoximetrie-Technologie.

Der Fitness-Tracker verfügt über vier verschiedene Sensoren zur Erfassung von Gesundheitsdaten:

1. Ein Pulsoximetriesensor, der Puls, Blutsauerstoffsättigung und Blutdruck misst. Dieser Sensor befindet sich in der Mitte hinten und ist durch eine grüne und rote LED oder einen unsichtbaren Infrarotsensor erkennbar.
2. Ein 3-Achsen-Sensor, der 3D-Bewegungsinformationen innerhalb des Geräts beurteilt.
3. Ein EKG-Sensor, der sich auf der rechten Gehäuseseite befindet und aus drei silbernen Metallplättchen auf der Rückseite besteht.
4. Ein Körpertempersensur, der im linken EKG-Sensor auf der Rückseite integriert ist.

Für ausführliche Hintergrundinformationen zu den jeweiligen Funktionsprinzipien, Rahmenbedingungen und Einschränkungen können Sie folgende Links besuchen:

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

## 9.1 ALLGEMEINES WISSEN ÜBER DIE GESUNDHEITSUHR

### **SENSOR 1 - BLUTSAUERSTOFFSÄTTIGUNG (NUR ANGABE DES NÄHERUNGSWERTS!)**

Die Bestimmung der Blutsauerstoffsättigung (sO<sub>2</sub>) gibt den Prozentsatz des Hämoglobins im Blut an, der mit Sauerstoff gesättigt ist, und gibt an, wie effizient Sauerstoff durch die Atmung aufgenommen wird.



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

Der Blutdruck wird nicht direkt optisch gemessen, sondern anhand von Blutflussreflexionen bestimmt. Es ist wichtig zu beachten, dass die Messgenauigkeit von Person zu Person variieren kann. Die Smartwatch zeigt jedoch immer an, ob es zu viele oder zu wenige "x-Einheiten" gibt, was auf Blutdruckerhöhungen oder -senkungen hinweisen kann. Dies ist eine der nützlichen Funktionen von Smartwatches. Für eine bequeme oder automatisierte Blutdruckmessung kann ein medizinisches Blutdruckmessgerät mit Manschette auf Anfrage verwendet werden. Es ist jedoch zu betonen, dass die Smartwatch selbst kein Medizinprodukt ist und die ermittelten Werte lediglich zu Informationszwecken dienen.



## 9.1 ALLGEMEINES WISSEN ÜBER DIE GESUNDHEITSUHR



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

Das Kardena®-Gerät ist mit einem 3-Achsen-Bewegungssensor ausgestattet, der genauer ist als eindimensionale Sensoren, die lediglich Vibrationen messen können. Frühere Generationen konnten die Schrittzahl nicht präzise ermitteln, obwohl sie zum Beispiel am Gürtel getragen wurden. Im Gegensatz dazu erfasst ein 3-Achsen-Sensor die Bewegungsgeschwindigkeit in allen Richtungen (X/Y/Z-Achsen). Daher ist es entscheidend, die Uhr am Handgelenk zu tragen, um eine korrekte Funktionsweise sicherzustellen. Ebenso sollte die Uhr nicht wackeln oder verrutschen, da dies als Bewegung interpretiert werden könnte.

Um Fehler durch schrittweise Handbewegungen zu vermeiden, enthält das Gerät einen Algorithmus, der mehrere Sekunden der Bewegung zu einer zusammenhängenden Bewegungssequenz kombiniert. Schritte werden daher in Bewegungssegmenten ermittelt und nicht einzeln gezählt. Um die Genauigkeit eines solchen Schrittzählers zu testen, könnten Sie zum Beispiel mindestens 200 Schritte mit Kopfzählung und Armunterstützung joggen und dann etwa 10 Sekunden warten.

Die Aufgabe des Schrittzählers besteht darin, aktive Bewegungen im Laufe der Zeit zu quantifizieren, um die langfristige körperliche Aktivität zu erfassen. Allerdings ist für eine genaue Entfernungs- und Sportverfolgung sowie eine präzise Leistungsüberwachung ein integriertes GPS erforderlich.

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

Ein 3-Achsen-Bewegungssensor wird verwendet, um Schlafinformationen zu analysieren. Jedoch können Schlafinformationen möglicherweise nicht genau ermittelt werden, insbesondere bei unruhigem Schlaf. Die Uhr geht davon aus, dass Sie in dieser Nacht "gut geschlafen" haben. Ein Teil der Schlafanalyse der vergangenen Nacht wird auf dem Display der Uhr angezeigt, während weitere Informationen in der App abrufbar sind.

Um die Genauigkeit zu verbessern, kann Sensor 1 für die HRV- und Blutsauerstoffanalyse aktiviert werden. Dies führt jedoch zu einer Verringerung der Batterielebensdauer.



## 9.1 ALLGEMEINES WISSEN ÜBER DIE GESUNDHEITSUHR

Die Genauigkeit und Zuverlässigkeit des Kardena®-EKGs sind nur ohne Schrittmacher gegeben, da diese die Messungen beeinflussen können. Die EKG-Sensoren werden auch verwendet, um die Herzratenvariabilität (HRV) zu bestimmen und ein Photoplethysmogramm (PPG) zu erstellen.

<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/>

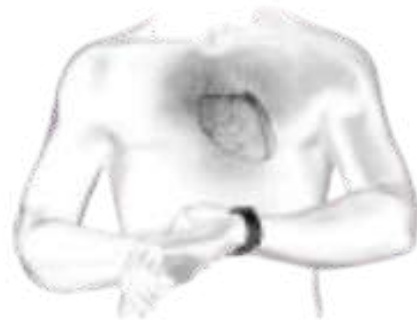
### **SENSOR 4 -KÖRPERTEMPERATUR** (SEHR HOHE PRÄZISION)

Der eingebaute Sensor wurde speziell für die Messung der menschlichen Körpertemperatur entwickelt und bietet eine Genauigkeit von 0,1°C, basierend auf der gemessenen Hauttemperatur. Technisch gesehen könnte man damit auch die Körpertemperatur anderer Menschen messen. Dennoch raten wir aus hygienischen Gründen (Infektionsgefahr!) dringend von dieser Methode ab! Es ist empfehlenswert, den Sensor ausschließlich zur Messung der eigenen Körpertemperatur zu verwenden.

Durch die Nutzung Ihrer Kardena Care Plus 2 stimmen Sie ausdrücklich unseren allgemeinen Geschäftsbedingungen zu. Diese sind auf unserer Website verfügbar. Es ist wichtig zu beachten, dass dieses Produkt kein Medizingerät ist und daher nicht zur Diagnose oder Behandlung von Krankheiten verwendet werden sollte.

### **3 SENSOR 3 - PPG, EKG & HRV** (SEHR HOHE PRÄZISION)

Ein Elektrokardiogramm (EKG) ist eine Zusammenfassung der Aktivität aller Myokardfasern, die auf kleinen elektrischen Strömen basiert, die durch den Körper fließen. Aus diesem Grund besitzt die Rückseite des Kardena®-Geräts zwei Metallflächen, die mit dem Handrücken berührt werden sollten. Der Strom fließt durch den Körper und endet, wenn die andere Hand das Metallteil an der Seite der Uhr berührt. Es ist wichtig sicherzustellen, dass die Arme nicht anderweitig gestützt werden, damit sie nur in "mittlerem" Kontakt über das Kardena®-Gerät sind.



## 9.2 AKKUEVERBRAUCH

Eine Reihe von Funktionen können einzeln aktiviert und deaktiviert werden. 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 DeepFit-App:

24H-BLUTDRUCKAUFZEICHNUNG	Eigene > Mein Gerät > Erweitert > Automatische Blutdruckmessung (MITTLERER AKKUEVERBRAUCH)
24-H-PULSÜBERWACHUNG	Eigene > Mein Gerät > Erweitert > Automatische Herzfrequenzmessung (MITTLERER AKKUEVERBRAUCH)
24H-TEMPERATURÜBERW. AKTIVIEREN	Startseite > Körpertemperatur > Automatische Temperaturüberwachung (MITTLERER AKKUEVERBRAUCH)
24H-TEMPERATURÜBERW. AKTIVIEREN	Eigene > Mein Gerät > Erweitert > Automatische Temperaturüberwachung (MITTLERER AKKUEVERBRAUCH)
ANZEIGEDAUER DES DISPLAYS	Eigene > Mein Gerät > Bildschirm>Timeout ( <b>HOHER AKKUEVERBRAUCH</b> )
BLUTSAUERSTOFFÜBERWACHUNG	Eigene > Mein Gerät > Erweitert > Die Überwachung in der Nacht zur Hypocömie ( <b>HOHER AKKUEVERBRAUCH</b> )
HRV AKTIVIEREN	Eigene > Mein Gerät > Erweitert > Wissenschaftlicher Schlaf ( <b>HOHER AKKUEVERBRAUCH</b> )
TRENNUNGSALARM	Eigene > Mein Gerät > Erweitert > Trennungsalarm (niedriger Akkuverbrauch)



### Einstellung in der Uhr:

24-H-BLUTDRUCKAUFZEICHNUNG	Statusbildschirm > Einstellungen > Gesundheit & Monitor > BD Überwachung ( MITTLERER AKKUEVERBRAUCH)
24-H-PULSAUFZEICHNUNG	Statusbildschirm > Einstellungen > Gesundheit & Monitor > HF Überwachung (MITTLERER AKKUEVERBRAUCH)
BEWEGUNGSERINNERUNG	Statusbildschirm > Einstellungen > Schalter > Bewegungserinnerung (niedriger Akkuverbrauch)
BLUTSAUERSTOFFÜBERWACHUNG	Statusbildschirm > Einstellungen > Gesundheit & Monitor > Nachts überwachen ( <b>HOHER AKKUEVERBRAUCH</b> )
DISPLAYANZEIGEDAUER, DISPLAYHELLIGKEIT	Statusbildschirm > Einstellungen > Anzeige ( <b>HOHER AKKUEVERBRAUCH</b> )
HANDGELENK DREHEN	Statusbildschirm > Einstellungen > Schalter > Handgelenk drehen ( <b>HOHER AKKUEVERBRAUCH</b> )
PULSALARM EIN- UND AUSSCHLATEN	Statusbildschirm > Einstellungen > Gesundheit & Monitor > HF Alarm (MITTLERER AKKUEVERBRAUCH)
SCHICHTARBEITERFUNKTION	Statusbildschirm > Einstellungen > Gesundheit & Monitor > 24h- Seite 48 Kardena® Pro Monitor (MITTLERER AKKUEVERBRAUCH)
SCHLAFAPNOEALARMIERUNG	Statusbildschirm > Einstellungen > Gesundheit & Monitor > Low Level Alarm ( <b>HOHER AKKUEVERBRAUCH</b> )
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:

ATMUNG	→	39
BLUTDRUCK	→	25-30
BLUTSAUERSTOFF	→	34-35
EKG	→	31-32
EINSTELLUNGEN	→	19
FINDEN DES TELEFONS	→	43
FRAUENANGELEGENHEITEN	→	37
HERZFREQUENZ	→	33
KAMERA	→	44
KÖRPERTEMPERATUR	→	36
MITTEILUNGEN	→	45
SCHLAF	→	38
SCHRITZÄHLER	→	40
SPORT	→	41
STOPPUHR	→	42
TIMER	→	42
WECKER	→	46
WETTER	→	47

## 9.4 RATSCHLÄGE ZUR DEEPFIT APP

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

### Erzwungene Synchronisierung

Die App synchronisiert sich in unregelmäßigen Abständen automatisch mit der Uhr und teilt Informationen wie Uhrzeit, Wetter, Gesundheitsdaten und mehr. Wenn Sie die Synchronisierung sofort erzwingen möchten, können Sie wie folgt vorgehen:

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.

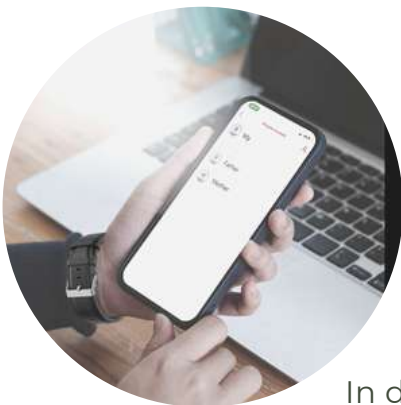
### NACH UNTEN SCROLLEN

Die meisten Bildschirme sind relativ lang und passen daher nicht vollständig auf einen Smartphone-Bildschirm. Versuchen Sie immer, so weit wie möglich nach unten zu scrollen, zum Beispiel auf der Herzfrequenzseite, um zu den Herzfrequenzalarmoptionen zu gelangen. ung: Aufzeichnung der Herzfrequenz



### Informationen erhalten

Viele Elemente können angetippt werden, beispielsweise verschiedene Schlafstadien in Ihrem Schlafprotokoll, wie auf Seite 45 der Erweiterten Bedienungsanleitung. Durch das Antippen erhalten Sie anschließend detaillierte Informationen und Richtwerte für gesundes Wohnen.



### PFEILE FÜHREN ZU UNTERMENÜS

In den Einstellungen gibt es zum Beispiel den Menüpunkt "Persönliche Blutdruckmessung" mit zwei Funktionen. Zum einen verfügt es über einen Schieberegler, der aktiviert und deaktiviert werden kann, und zum anderen zeigt der Pfeil ">" rechts an, dass es ein Untermenü gibt. Um das Untermenü aufzurufen, tippen Sie einfach auf den Menüeintragstext!



## 9.5 ONLINE-PFLEGEFUNKTION

**i** Hinweis: Das Übertragen der Daten ist nur nach den geltenden gesetzlichen Bestimmungen erlaubt. Insofern wird der Zugriff auf die persönlichen Gesundheitsdaten nur gewährt, wenn die betroffene Person ihre Einwilligung gegeben hat. Die App stellt das sicher, indem sowohl das Smartphone des Nutzers als auch des Angehörigen physisch vor Ort sein müssen.

Die Pflegefunktion erlaubt es Ihnen, dass Sie Ihre Daten mit einer anderen Person teilen. Ebenso ist es möglich, dass Sie die Daten dieser Person empfangen. Der Einfachheit halber bezeichnen wir die beiden Personen im anschließenden Abschnitt als NUTZER und ANGEHÖRIGER. Um die Funktion in Anspruch zu nehmen, gehen Sie folgendermaßen vor.



## 9.5 ONLINE-PFLEGEFUNKTION

1. Zunächst muss die Uhr von NUTZER nach den beschriebenen Punkten in Abschnitt 8 gestartet werden. Danach aktivieren Sie die Gesundheitsüberwachung in der App. Die App erfasst nun die Daten der Uhr und synchronisiert sie regelmäßig.
2. Im App-Menü von NUTZER klicken Sie auf den Reiter „Einstellen“. Oben befindet sich ein Kreis, welcher Sie ins Benutzerprofil weiterleitet. Dort angekommen tippen Sie auf „QR-Code Visitenkarte“.
3. Installieren Sie die „SmartHealth“-App ebenfalls auf dem Smartphone des ANGEHÖRIGEN.
4. Sobald die App installiert ist, gehen Sie ins Hauptmenü und klicken auf den dritten Menüpunkt, mit dem Namen „Pflege für“. Dort tippen Sie oben rechts auf das „+“-Symbol.
5. Rechts vom grauen Suchfeld sehen Sie ein „-“- Zeichen in einem Kästchen. Sobald Sie Erweiterte Bedienungsanleitung Seite 89 daraufklicken, öffnet sich der QR-Code-Scanner der App.
6. Scannen Sie mit dem ANGEHÖRIGEN Smartphone den QR-Code von NUT

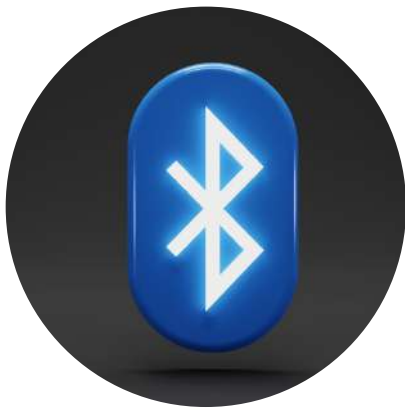
9.6

## PROBLEMLÖSUNG FÜR IHRE KARDENA CARE PLUS 2

### FRAGE: GAB ES BEREITS SCHON EINE BLUETOOTH- VERBINDUNG?

**JA:** Wurde die "DeepFit"-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 „DeepFit“), 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 FALSCHER ZEIT AN?

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

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

**RICHTIGER UHRZEIT:** Die Verbindung hat mindestens einmal funktioniert. Gehen Sie zur DeepFit-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.





9.6

## PROBLEMLÖSUNG FÜR IHRE KARDENA CARE PLUS 2

### 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 „DEEPFIT“-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.



9.6

## PROBLEMLÖSUNG FÜR IHRE KARDENA CARE PLUS 2



### 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:** Um nach Uhren zu suchen, tippen Sie auf diese Zeile. Daraufhin erscheint eine Uhr auf dem weißen Bildschirm. Falls die Uhr nicht innerhalb von 10 Sekunden angezeigt wird, wischen Sie den gesamten Bildschirm etwa 5 cm nach unten und lassen Sie ihn los. Versuchen Sie dann erneut zu suchen. Sobald Sie Ihre Uhr gefunden haben, tippen Sie auf den Namen der Uhr. Die Verbindung ist erfolgreich, wenn die Uhrzeit auf der Uhr übereinstimmt. Für die abschließende Prüfung gehen Sie in der DeepFit APP zu "Eigene" - "Meine Geräte" - "Geräte suchen". Tippen Sie auf die Schaltfläche, und die Uhr sollte reagieren. Wenn die Uhr nicht reagiert, müssen weitere technische Probleme im Backoffice behoben werden..

9.6

## PROBLEMLÖSUNG FÜR IHRE KARDENA CARE PLUS 2



### 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:** Mithilfe optischer Sensoren werden Puls, Blutdruck und Blutsauerstoff gemessen. Es ist wichtig, sicherzustellen, dass die Rückseite der Uhr sauber ist. Zudem sollte die Haut, auf der die Messungen durchgeführt werden, frei von Narben, Blutergüssen, Tätowierungen und übermäßiger Körperbehaarung sein. Überprüfen Sie ebenfalls in der App "Persönlich", ob der richtige Hautton eingestellt ist - erkennbar an einem runden Kreis mit einem nach oben gerichteten Kopf. Je nachdem, wie Sie die Messungen vornehmen, sollten Sie verschiedenfarbige LEDs auf der Rückseite der Uhr sehen können. Vergessen Sie nicht, den Blutdruck ebenfalls zu kalibrieren.

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

### UHR-NUTZUNG OHNE HANDY

Die Kardena Care Plus 2 ist für DeepFit-Anwendungen konzipiert und kann Gesundheitsdaten sowie manuell aufgezeichnete EKGs bis zu 1 Woche lang im internen Speicher speichern. Die dazugehörige App kann auf Smartphones und Tablets installiert werden, jedoch ist ein Smartphone nicht unbedingt erforderlich. Kompatibel ist die App mit Android 6.0 oder höher und iOS 9.0 oder höher, sofern das Gerät über eingebautes Bluetooth verfügt. Für diejenigen, die kein Smartphone oder Tablet besitzen, bietet das Kardena Care Plus 2 Modell eine Alternative. Bei Interesse am Umtausch wenden Sie sich bitte an das Kardena Servicecenter.

## 9.7 UHRHEBERRECHT DIESER BEDIENUNGSANLEITUNG

Diese Bedienungsanleitung unterliegt dem Urheberrechtsschutz. Vervielfältigungen, Veränderungen, Darstellungen und/oder Veröffentlichungen ohne die vorherige Erlaubnis von Kardena sind strengstens untersagt. Sie können die Bedienungsanleitung nur zum privaten Gebrauch ausdrucken.

## IMPRESSUM

Durch die Nutzung der einer Kardena Gesundheitsuhr stimmen Sie unseren Allgemeinen Geschäftsbedingungen, die Sie auf unserer Website anschauen und lesen können, ausdrücklich zu. Da es sich bei diesem Produkt um kein medizinisches Gerät handelt sollte es auch nicht zur Behandlung von Krankheiten oder Diagnose genutzt werden. Dieses Produkt ist kein Medizingerät und sollte nicht zur Diagnose verwendet werden. Die erfassten Werte sollen als Orientierungshilfe dienen und eine ärztliche Untersuchung nicht ersetzen. Wir empfehlen unseren Kunden daher, sich mit ihrem Kardiologen in Verbindung zu setzen, um gemeinsam einen geeigneten Vorsorge- oder Behandlungsplan zu erstellen. Durch die richtige Verwendung von medizinischen Geräten in der Klinik können detaillierte und zuverlässige Informationen über den Gesundheitszustand erlangt werden.

## PERSONENBEZOGENE DATEN

- Es ist empfehlenswert, dass Sie Ihre Daten regelmäßig auf Ihren Computer exportieren und speichern.
- Bitte lesen Sie die Datenschutzrichtlinien auf unserer Website aufmerksam durch.
- Für die Anmeldung in der DeepFit App sollten Sie ein sicheres Passwort mit mind. 8 Zeichen, Groß-, und Kleinschreibung, Buchstaben, Zahlen und einem Sonderzeichen wählen. Nur so sichern Sie das es gegen widerrechtlichen Zugriff geschützt ist.

## 9.8 KARDENA CARE PLUS 2

### TECHNISCHE DATEN

- Blickwinkelstabiles Display (HD IPS) in eckiger Ausführung und 1.91 Zoll mit vollständigem Touchpanel.
- ultraflaches 10 mm Gehäuse
- Breite von 36 mm und für Damen und Herren gleichermaßen geeignet.
- Die Armbänder ab Werk passen auch für starke Handgelenke bis zu 28 cm.
- Auflösung: 68.160 Pixel
- Sensylink-Sensor zur automatischen Temperaturüberwachung
- Pulsoxymetriesensoren von OSRAM und Technologie von Texas Instruments (Puls, Blutdruck, Blutsauerstoff)
- 3-Achsen-Bewegungssensor (Schritte, Schlaf und Sport)
- 3 Lichtwellenlängen: 680 nm, 750 nm und 910 nm Infrarot
- IP68 & 3 ATM klassifiziert
- Akkulaufzeit 4 - 7 Tage, 3,7V/740mWh Lithium-Akku

### LIEFERUMFANG

#### KARDENA CARE PLUS 2

- Uhr
- Armband in Wunschfarbe/-material
- gedruckte Schnellstartanleitung
- Schnell-Ladekabel
- lebenslange Lizenz für deutsche App (auch für bis zu 3 Zusatznutzer wie Angehörige & Pflegekräfte)
- zufälliges Zweitarmband.



## 9.8 LEISTUNGEN

- Armbänder in 6 Varianten erhältlich, darunter weiche, elastische TPU-Armbänder, komfortable Kunstlederarmbänder und elegante Metallarmbänder
- Im Lieferumfang befindet sich ein Schnell-Ladekabel (ca. 2 Stunden).
- Außerdem erhalten Sie 3 weitere Lizenzen um Vitaldaten an bis zu 3 Angehörige, Freunde oder Pflegekräfte weitergeben zu können.
- Die DeepFit App ist im Lieferumfang enthalten und bietet Ihnen dauerhaft und kostenfrei alle Funktionen sowie regelmäßige Updates.
- Zufriedenheitsgarantie: Sie können dieses Produkt ohne Verpflichtung 60 Tage lang testen, bei Fragen hilft Ihnen unser ausgezeichnete Kundenservice weiter.

## MATERIAL

- Gehäuse: Edelstahl & Metalllegierung
- Gehäuse-Rückseite: Polycarbonate, Acrylnitril-Butadien-Styrol (ABS) und medizinischer 316L Edelstahl.
- Display: TFT LCD-Display
- Edelstahl ist eine Legierung aus Eisen, Nickel oder Chrom. Durch Zugabe dieser Elemente erhöht sich die Haltbarkeit und Korrosionsbeständigkeit des Materials. Sowohl unsere Uhren als auch unsere Armbänder enthalten Nickel.

Kardena® ist Weltmarktführer im Bereich "Fitness-Wearables mit Pflegefunktion". Die Produkte werden in Europa entwickelt und basieren unter anderem auf der europäischen Chipsatz-Technologie von Nordic Semiconductor aus Norwegen (nRF52832).

## 9.9 SICHERHEITSHINWEISE

- ➔ Ihre Kardena Care Plus 2 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 Plus 2 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 Plus 2 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 Plus 2 von harten und spitzen Gegenständen fern.
- ➔ Ihre Kardena Care Plus 2 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.



## 9.10 GEWÄHRLEISTUNG

1. Die Gewährleistung liegt bei 24 Monaten nach dem Erhalt bei ordnungsgemäßer Verwendung. Sowohl der Akku als auch das Ladegerät besitzen eine Gewährleistungsfrist von 6 Monaten.
2. Der Gewährleistungsanspruch kann erloschen, wenn folgende Fälle eintreten: 2.1: Die nicht autorisierte Demontage der Uhr. Darunter fallen auch Umbauten und Ähnliches. 2.2: Beschädigungen, die durch das versehentliche Herunterfallen während der Nutzung entstehen. 2.3: Jegliche von Menschen verursachten Beschädigungen. Darunter auch die Fahrlässigkeit Dritter oder der Missbrauch, wie beispielsweise Wasserschäden fernab der IP-Norm oder Kratzer.
3. Möchten Sie einen Gewährleistungsanspruch stellen, müssen Sie sich mit dem Kaufnachweis, wo Verkäufer sowie Kaufdatum ablesbar sind, an uns wenden.
4. Sollte es zu Problemen bei der Benutzung kommen, melden Sie sich beim Verkäufer des Geräts.
5. Da ständig neue Verbesserungen durchgeführt werden, kann das gekaufte Produkt leicht von der gedruckten Anleitung abweichen. Das gilt nicht als Mangel
6. Kommt es zu produktbezogenen Fragen oder Gewährleistungsansprüchen, wenden Sie sich immer an das beauftragte europäische Service-Center, welches Ihre Anfrage schnellstmöglich und auf Deutsch bearbeiten wird.  
Das Service-Center steht Ihnen über die folgenden digitalen Wege zur Verfügung:  
Über das Internet: [www.kardena.de/pages/contact](http://www.kardena.de/pages/contact)  
Über E-Mail: [info@kardena.de](mailto:info@kardena.de)

## GARANTIE

- Zufriedenheitsgarantie: Wir gewähren eine 60-tägige Geld-zurück-Garantie. Sie können dieses Produkt ohne Verpflichtung 60 Tage lang mir testen, bei Fragen hilft Ihnen unser ausgezeichnete Kundenservice weiter.
- 3 Jahre Herstellergarantie
- Auf Beschädigungen die durch falsche oder missbräuchliche Verwendung sowie aufgrund von mangelnder Pflege entstanden sind erstreckt sich die Garantie nicht.
- Veränderungen von Farbe oder Beschaffenheit beim Armband, Abblättern der Gehäusebeschichtung oder Gebrauchsspuren am Uhrenglas gelten als Verschleiß und Abnutzung und sind kein Garantiefall.

## 9.11 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](mailto:service@kardena.de)

[www.kardena.de](http://www.kardena.de)

Tel: +49 (0)1777490167

Reklamationen und Supportanfragen

an diese Adresse senden:

[service@kardena.de](mailto:service@kardena.de)



## 9.12 KONTAKTE

Kardena  
Grootestrasse 84  
53121 Bonn

T. 01777490167

[service@kardena.de](mailto:service@kardena.de)  
[www.kardena.de](http://www.kardena.de)

