



Bedienungsanleitung der

KARDENA CARE PRO 4 GESUNDHEITSUHR



Sie haben sich für die Kardena Care Pro 4 entschieden.

Diese Uhr ist speziell mit einer EKG-Überwachung konstruiert worden und hat viele weitere Funktionen, um Ihre Vitalwerte und Ihre Gesundheit zu überwachen.

Die eingebaute SOS-Funktion, der Pflegebericht, die Möglichkeit der Datenteilung direkt mit Ihrem Arzt und vieles Weitere sichern Sie im Notfall ab und erleichtern Ihnen den Alltag.

Empfangen Sie Nachrichten von Ihrem Smartphone direkt auf der Uhr, lassen Sie sich zum Sport motivieren und verfolgen Sie Ihren Schlaf.

Optionen, wie das Atemtraining, geben Ihnen Hilfestellung für den Alltag.

Das Telefonieren per Bluetooth hilft Ihnen, leichter in Kontakt mit Ihren Mitmenschen zu bleiben.

Sie können die Daten der Uhr über die App auch direkt an Ihren Arzt senden. Das bringt Vorteile bei der Diagnostik und Behandlung.

Bitte lesen Sie die folgende Bedienungsanleitung für die Kardena Care Pro 4 Smartwatch zuallererst achtsam durch.

Hier erhalten Sie Informationen der ersten Benutzereinstellungen, der Handhabung, technischer Daten und die korrekte Ermittlung Ihrer Vitalfunktionen.

Beachten Sie den Punkt »Essenzielle Einstellungen«, unter dem Sie die Uhr optimal an Ihre Bedürfnisse anpassen können. Viele Vitalfunktionen sind standardmäßig deaktiviert, um die Akkulaufzeit zu verlängern. Dort ist eine individuelle Anpassung erforderlich.

Wichtig: Diese Uhr ersetzt keinen Arzt. Ihre Daten können Hinweise auf eine Problematik liefern, aber diese sind fachlich abzuklären. Treffen Sie keine medizinischen Entscheidungen, ohne mit einem Arzt zu reden.

Die Kardena Care Pro 4 kann Ihnen jedoch mögliche körperliche Unstimmigkeiten mitteilen.



Alleinstellungsmerkmale

- ◇ Das erweiterte Gesundheitsmonitoring mit fortschrittlichen Sensoren lässt Sie umfassend in Ihre Gesundheit blicken und Ihre Vitalfunktionen überwachen. Die Kardena Care Pro 4 hat eine EKG-Elektrokardiogramm-Funktion und analysiert Ihre Blutzusammensetzung (wie Harnsäure, Lipide).
- ◇ Durch die medizinische Unterstützung (Herzfrequenzvariabilität, Schlafmuster, und vieles mehr) werden Sie über Ihre Vitalfunktionen informiert.
- ◇ Der Alltagshelfer lässt Sie durch medizinische KI-Diagnose, SOS-Notruffunktion, Temperaturüberwachung, Blutsauerstoffmessung und Blutdrucküberwachung von einem beruhigenden Gefühl profitieren.
- ◇ Ihre Motivationsbewegung steigt, da Sie durch das Fitnessprogramm der Uhr Funktionen nutzen können, wie die Schrittzählung, die Kalorienzählung, die Distanzmessung und mehrere Supermodi, welche Sie zu einem aktiveren Leben anregen. Die Care Pro 4 besitzt 150 Sportmodi, die von Connected GPS unterstützt werden. Somit können Sie Ihre Routen in der App einsehen.
- ◇ Die neue Displaytechnologie navigiert Sie einfach durch den 2,04-Zoll AMOLED Touchscreen und des Weiteren gibt es die Uhrenvariante »klassisch«, bei der das 1,43-Zoll große AMOLED Display rund ist.
- ◇ - Durch die doppelte Sensortechnologie ist größte Präzision bei den Messergebnissen gewährleistet. Die Care Pro 4 besitzt den neuen EKG- und PPG-Chip VP555ER von MediaTek.

Wichtiges

Prüfen Sie Ihren Mobilfunktarif, wenn Sie kein WLAN zur Verfügung haben. Da Ihr Handy anderenfalls auf die kostenpflichtige Mobilfunkverbindung umschaltet.

Die Kardena Care Pro 4 Smartwatch ist, wie alle Uhren von Kardena, wasserdicht und staubdicht und IP68 sowie 3ATM klassifiziert.

Sie können mit ihr bis zu 30 Minuten in bis zu 1,5 m Tiefe gemäß 3ATM tauchen.

Außerdem ist sie zum Händewaschen und Duschen geeignet.

Beachten Sie:

- ◇ Nur Warmwasser mit einer maximalen Temperatur von 42°C (kein Dampfbad, keine Sauna)
- ◇ kein Wasser mit chemischen Zusätzen (Chloriertes Wasser ist allerdings hierbei kein Problem, da es ph-neutrales Wasser ist)
- ◇ kein Salzwasser
- ◇ Die Uhr nicht unmittelbar in und über den Düsen eines Whirlpools halten

Die Care Pro 4 ist kompatibel mit weiteren intelligenten Gesundheitssystemen und Apps, wie Free Style Libre, Dexcom und vielen anderen.

Warnhinweise, Tagesberichte und Grenzüberschreitungen werden auf der Care Pro 4 durch Echtzeit Push-Benachrichtigungen von allen Apps angezeigt

Sicherheitshinweise

- ◇ Verwenden Sie keinen Adapter mit einer Ladespannung von mehr als 5V und einem Ladestrom von mehr als 2A und einer Ladezeit von zwei bis drei Stunden
- ◇ Laden Sie die Uhr nicht bei Wasserschäden
- ◇ Entfernen Sie das Gehäuse der Uhr nicht. Dies führt zu einer Beschädigung und einem Garantieverlust
- ◇ Verwenden Sie das Gerät mit Sorgfalt und Vorsicht
- ◇ Tragen Sie die Smartwatch nicht zu eng um Ihr Handgelenk, damit dieses ausreichend durchblutet wird und keine Hautirritationen entstehen

Details zur Uhr

- ◇ Die Uhr besitzt einen berührungssensitiven Bildschirm
- ◇ Rechts oben am Gehäuse befindet sich die Obere Taste, darunter der Seitenelektrodenschlüssel. Ganz unten ist der Untere Seitenknopf
- ◇ In der Mitte der Rückseite sitzt der Sensor
- ◇ Ober- und unterhalb sind die Gegenelektroden und die Temperaturerfassung
- ◇ Darunter ist der Ladekontakt

Erste Benutzung

Laden

Laden Sie die Uhr als Erstes vollständig auf, bevor Sie diese benutzen können.

Das dauert ungefähr eineinhalb Stunden.

Drücken Sie dann den Ein-/Aus-Knopf für einige Sekunden, um die Uhr anzuschalten.

Mit der Uhr haben Sie ein magnetisches Ladekabel erhalten. An der Rückseite des Uhrengehäuses befinden sich die Ladekontakte.

Das Kabel sitzt richtig, wenn es sich magnetisch mit diesen Kontakten verbindet.

Stecken Sie das Kabelende mit dem USB-Anschluss auf einen USB-Ladestecker oder in ihren USB-Anschluss am Laptop.

Während des Ladevorgangs darf keine Feuchtigkeit hinzugelangen oder fließendes Wasser hinzukommen.



Smartphone

Ihr Smartphone muss folgende Anforderungen erfüllen, um die Uhr einrichten zu können, Daten abzurufen, eine Verbindung zur Uhr aufzubauen oder sich mit anderen Benutzern vernetzen zu können.

- ◇ iOS oder Android Betriebssystem
- ◇ Bluetooth Funktion (4,0-Unterstützung)
- ◇ WLAN/3G/4G

Uhrenarmband

Uhrenband anpassen

Die Uhr ist mit Standardanschlüssen für die Bänder (Länge 22 mm) ausgestattet. Sie können jedes Armband dieser Breite problemlos an der Uhr ohne Werkzeug befestigen. Das Uhrenarmband wird durch einen Federsteg am Gehäuse der Uhr befestigt, ist an einer Seite festgelegt und an der anderen flexibel. Aktivieren Sie die Feder durch den herausragenden Haken.

Die Armbänder sind in verschiedenen Farben und in unterschiedlichen Materialien erhältlich (s. Zubehör).

Montierung des Armbandes

1. Ziehen Sie den Haken und die Feder zieht sich zusammen. Das Armband löst sich vom Gehäuse.
2. Das neue Armband wird mit dem Federstegbefestigungsteil in das Uhrengehäuse hineingelegt.
3. Drücken Sie den Haken zur Seite und platzieren Sie das Armband.
4. Lassen Sie die Feder los, um das Armband im Gehäuse zu fixieren.

Metallarmband

Wenn Sie ihr Metallarmband verstellen wollen, entriegeln Sie den verstellbaren Verschluss durch die kleine Öffnung. Sie können ihn je nach Belieben anpassen. Die horizontalen Perforationen an der Unterseite des Armbandes sind die Referenzpunkte für die Positionierung des Verschlusses. Schließen Sie danach den Verschluss wieder.



Reinigung der Smartwatch

Beachten Sie, dass Sie die Uhr und gegebenenfalls das Armband regelmäßig reinigen müssen, um Verschmutzungen und Hautirritationen vorzubeugen.

Verwenden Sie dafür Wasser und Seife. Trocknen Sie Armband und Uhr sorgfältig, bevor Sie diese wieder anlegen.

Wichtig: Für den Ladevorgang muss die Uhr absolut trocken sein.

Das richtige Tragen der Kardena Care Pro 4

Der richtige Sitz der Uhr

Achten Sie darauf, dass die Uhr nicht zu locker aber auch nicht zu fest sitzt.

Die Rückseite der Uhr muss auf der Haut aufliegen, um optimale Messergebnisse zu erzielen. Beim Verrutschen werden die Messergebnisse verfälscht.

Die Haut muss jedoch atmen können.

Beim Sport sollte sie enger sitzen und danach wieder gelockert werden.

Außerdem ist die Uhr auf der Oberseite des Handgelenks zu tragen.

Korrekterweise müssen Sie die Uhr 0,5 cm bis 1 cm über der Ulna (Elle, die knöcherne Erhebung direkt nach dem Handgelenk) tragen.



Hautunverträglichkeit

Weisen Sie eine allergische Reaktion auf, liegt dies häufig an den Materialien des Uhrbandes (Nickel, bestimmte Kunststoffe, Latex).

Wählen Sie deshalb ein hautfreundliches Armband aus Silikon oder Leder.

Des Weiteren muss die Atmungsaktivität des Uhrenbandes gegeben sein. Besonders bei starkem Schwitzen kann dies zu Problemen führen. Legen Sie aus diesem Grund Tragepausen ein, in denen sich die Haut erholen kann.

Reinigen Sie die Uhr regelmäßig, um Bakterien und Schmutzablagerungen gegenzusteuern. Verwenden Sie dafür milde Seife und Wasser. Erst wenn das Armband wieder richtig trocken ist, können Sie es erneut anlegen.

Wichtig: Verschiedene Hautempfindlichkeiten sind hier nicht berücksichtigt, da die Anleitung allgemein gehalten ist. Hören Sie auf Ihren Körper und holen Sie ärztlichen Rat ein, wenn es zu einer Hautunverträglichkeit kommt.



Einstellungen in der »H Band« App

App Einstellung

Die App für die Kardena Care pro 4 heißt »H Band«.

Hardwareanforderungen: iOS 10.0 oder höher/Android 5.0 oder höher

Installieren Sie die Watch-App. Der QR-Code ist in der »Smart Watch User Guide« Anleitung enthalten oder gehen Sie in Ihren App Store, Pea Pod oder Google Play, um »H-Band« herunterzuladen und zu installieren.

Richten Sie die App nach Anweisung ein.

Erfassen Sie Ihre Daten in der App oder gehen Sie auf »Überspringen«. Sie können die Daten jederzeit im Nachhinein hinzufügen.

Die Uhr fordert Sie dann zum Pairing mit der Uhr auf. Dafür ist es wichtig, dass Ihr Bluetooth angeschaltet ist.

Gehen Sie in die App und klicken Sie auf »Meine Geräte«, um die Uhr zu finden. Auf »Verbinden« gehen, sobald Kopplungsfeld auf der App-Seite erscheint und »Koppeln« wählen.

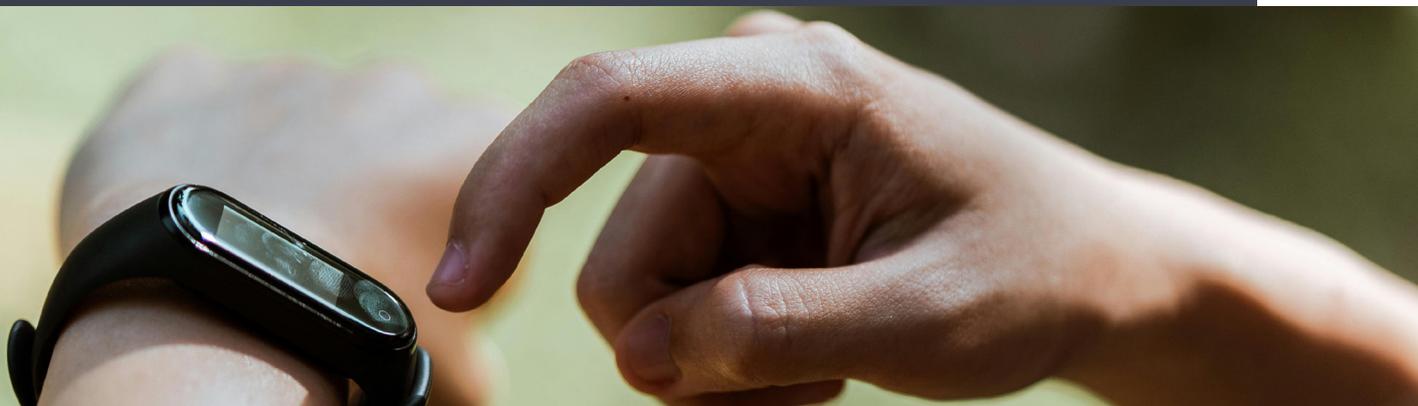
Die Bluetooth-Funktion der Uhr ist dual.

Berechtigungseinstellungen

Einstellungsempfehlungen, damit die Uhr Nachrichten und Daten korrekt anzeigt und eine stabile Verbindung besteht:

- ◇ Benachrichtigungs-Zugriff
- ◇ Standortberechtigung
- ◇ Zugriff auf Kontakte erlauben
- ◇ Zugriff auf Körpersensoren
- ◇ Telefonzugriff
- ◇ Akkuoptimierung AUS
- ◇ Zugriff auf SMS
- ◇ Berechtigung Fotos aufzunehmen

Wenn unter jeder Berechtigung grün angezeigt wird, haben Sie diese Berechtigungen anfangs schon erteilt.



Hautton

Die Einstellung des Hauttons dient dazu, Puls, Blutdruck und Blutsauerstoff mit den Sensoren richtig messen zu können.

Sie können diesen in der App unter Ihrem Profil unter »Teint« einstellen.

Bergwerk/Einstellungen

Auf Ihrer App finden Sie unter Ihrem Profilbild mit Ihrer E-Mail-Adresse/Ihrem Namen folgende persönlichen Einstellungen:

- ◇ Name (statt E-Mail Anzeige)
- ◇ Geschlecht
- ◇ Geburtsdatum
- ◇ Gewicht
- ◇ Größe
- ◇ BMI
- ◇ Teint

Sie können in all diesen Punkten Ihre persönlichen Daten eintragen.

Ebenso gibt es die Option, ein Profilbild hinzuzufügen. Gehen Sie dazu auf die angezeigte Figur ganz oben.

In der Funktion mit dem roten Stift können Sie frauenspezifische Daten zur Menstruation oder zur Schwangerschaft eintragen und erhalten.

Messungseinheiten auswählen

Sie können unter verschiedenen Messeinheiten wählen. Gehen Sie dazu auf die App und auf »Eigene«, dann auf »Einheiten«:

- ◇ Gewichtseinheit (Metrisch oder Imperial)
- ◇ Entfernungseinheit (Metrisch oder Imperial)
- ◇ Körpertemperatureinheit (Celsius oder Fahrenheit)
- ◇ Blutzuckereinheit (mmol/L oder mg/dL)
- ◇ Harnsäureeinheit ($\mu\text{mol/L}$ oder mg/dL)
- ◇ Lipideinheit (mmol/L oder mg/dL)



Essenzielle Einstellungen

Um alle Vitalfunktionen ganztägig überwachen zu können, müssen Sie diese Funktion in der App aktivieren.

Gehen Sie dazu auf »Einstellungen«, »Mein Gerät« und »Erweitert« und aktivieren Sie alle Funktionen, die Sie nutzen möchten.

Das permanente Messen der Vitalparameter verringert die Akkulaufzeit.

Modul- Management in der App

Gehen Sie auf dem Startbildschirm Ihrer »H Band« App ganz nach unten und auf »Modul-management«.

Hier können Sie wählen, welches Layout der Messungsoptionen auf Ihrem Startbildschirm angezeigt werden soll.

Wenn Sie auf die grauen Balken rechts gehen, können Sie ebenfalls die angezeigte Reihenfolge ändern.



Verbinden mit der WeRun App

Gehen Sie auf »Eigene« und dann auf »WeRun« unter Drittanbieter-Plattform.

Verwenden Sie dazu WeRun, um Ihre Sportdaten zu teilen.

Vorgehensweise:

1. Das Gerät verbinden.
2. WeChat öffnen, auf WeRun gehen, oben rechts auf den Einstellungsbutton klicken (auf der WeRun-Plattform) und unter »Fitness-Daten aufnehmen« auf »Datenquelle hinzufügen« wählen. Dann müssen Sie die angefragte Nummer eingeben.
3. Gehen Sie zurück zur WeRun-Seite und sehen Sie nach, ob Ihre Daten synchronisiert wurden. Wenn nicht, laden Sie die Seite neu.

Um das Gerät mit der WeRun Seite zu verbinden, muss eine Verbindung zur App bestehen.

Benutzerdefinierte Einstellungen in der App H Band

1. Auf der Startseite der App sehen sie Ihre Schrittzahl, den Schlaf und Ihre Vitalfunktionen. Aktualisieren Sie Ihre Daten immer wieder, indem Sie mit dem Finger auf dem Handydisplay von oben nach unten wischen.
2. Um in der App die Farbe von blau auf grün zu ändern, gehen Sie auf »Eigene«, dann auf »App-Stil« und wählen Sie zwischen »Standard-Theme« oder »Themel«.
3. Um die Daten der anderen Vitalaufzeichnungen abzurufen, gehen Sie unter dem großen Kreis, in dem Sie Ihre Schritte sehen, auf die verschiedenen Reiter. Des Weiteren finden Sie auch Informationen zu den Messungen und der Gesundheit unter dem kleinen »i« in dem grauen Kreis.
4. Gehen Sie in der App auf dem Startbildschirm rechts oben auf das Kalender/Uhrensymbold und sehen Sie Ihre Vitaldaten wöchentlich, monatlich oder jährlich ein.

Bei den angezeigten Funktionen sehen Sie außerdem die Durchschnittswerte in der Woche, im Monat oder im Jahr.

Genauso können Sie auf dem Startbildschirm der App unter der Batterieanzeige der Uhr Ihre Daten von heute, gestern und vorgestern einsehen.

5. Auf dem Startbildschirm der »H Band«-App befindet sich, neben der Akkuanzeige der Uhr, die Option »Mehr«.

Gehen Sie darauf, öffnet sich ein Menu. Hier können Sie Ihre Vitalfunktionen messen, einen Körperzusammensetzungstest vornehmen, oder gelangen zu den Einstellungen der App.



Gesundheit

Die Messungen der Vitalfunktionen können Sie sowohl in der »H Band« App als auch auf der Uhr direkt vornehmen.

Gehen Sie in das Uhrenmenu, wählen Sie eine Vitalwertfunktion und starten Sie den Messvorgang.

Die Daten werden Ihnen in der App gespeichert angezeigt.

Um die ganztägige Überwachung zu aktivieren, gehen Sie in der »H Band« App auf »Eigene«, »Mein Gerät« und »Erweitert«. Wählen Sie dann die gewünschten Funktionen aus.

Bei der Messung der Vitalfunktionen ist es wichtig, den Arm, an dem die Uhr sitzt (rechts oder links) ruhig zu halten (außer beim Sport). Legen Sie ihn dazu auf den Tisch oder eine Unterlage. Das Display zeigt dabei nach oben. Beachten Sie auch das richtige Tragen der Uhr (s. Der richtige Sitz der Uhr).

Sprechen oder das Ausführen einer körperlichen Betätigung verfälscht die Messdaten.

Körperbehaarung, Tattoos, Verschmutzungen und andere Faktoren können die Messung ebenso beeinträchtigen.

Schlafanalyse

Die Uhr speichert Ihre Schlafdaten in der App und Sie sehen folgende Funktionen:

- ◇ Schlafdauer
- ◇ Aufwachen
- ◇ Schlaflosigkeit
- ◇ Schnelle Augenbewegung
- ◇ Leichter Schlaf
- ◇ Tiefschlaf
- ◇ Einschlafeffizienz
- ◇ Schlafeffizienz

In einem Diagramm wird Ihnen in den jeweils den Funktionen zugeordneten Farben angezeigt, wie Ihre Nacht war und wie viele Stunden Sie geschlafen haben.

Sie können Ihr individuelles Schlafziel in der App unter »Eigene« und »Schlaf« festlegen.

Wichtig: Ihr Schlaf wird nur aufgezeichnet, wenn Sie auf der Uhr den Nicht-Stören-Modus deaktiviert haben und die Bildschirmsperre aus ist.

Erinnerungen an langes Sitzen

Unter »Eigene«, »Mein Gerät« finden Sie die Option »Sitzerinnerung«. Aktivieren Sie diese und stellen Sie ein, zwischen welchen Uhrzeiten Sie daran erinnert werden wollen, dass Sie zu lange sitzen. Sie können ein Intervall festlegen, ab welcher Zeit die App sie benachrichtigen wird.

Multisportmodus mit Connected GPS

Um auf der Uhr in den Sportmodus zu kommen, drücken Sie auf den Unteren Seitenknopf und wählen Sie den orangefarbenen Button mit dem laufenden Menschen.

Sie haben die Auswahl zwischen Laufen und Gehen, Radfahren, Sport im Freien, Ballspiele, Schachsport und vielen anderen Sportarten.

Die einzelnen Sportarten sind wiederum unterteilt.

Drücken Sie auf eine Sportart, startet sich der Timer. Diesen können sie pausieren oder stoppen.

Wenn das Speichern der Sporteinheit nicht funktioniert, ist zu wenig Zeit gestoppt worden.

Wichtige Daten, wie der Puls, die Herzfrequenz, Distanz und verbrauchte Kalorien werden Ihnen auf der App angezeigt. Per Echtzeit-Statistik können Sie diese Daten auch auf der Uhr verfolgen.

Besonders für Senioren ist es bedeutend, somit individuell zu trainieren.

Sporteinstellungen in der »H Band« App

Gehen Sie auf »Sport« und auf »Sportart«.

Hier sehen Sie in der Aufzeichnung, welche Sportarten Sie getätigt haben. Oben stehen die verbrauchten Kalorien im Lauf-Modus in dem jeweiligen Monat.

Gehen Sie auf Ihre Sportaufzeichnung und sehen Sie die Details, den Kalorienverbrauch, die Herzfrequenz und die Übungsanzahl ein.

Tägliches Schrittziel einstellen

Stellen Sie Ihr individuelles Sport-Ziel in der App unter »Eigene« und »Sport-Ziel« ein und wählen Sie Ihre persönliche Schrittzahl, die Sie täglich erreichen wollen.



Kalibrierung des Blutdrucks

Damit die App Ihnen die richtigen Blutdruckdaten zeigt, müssen Sie diese erst kalibrieren.

Dazu nehmen Sie den Durchschnittswert Ihrer eigenen Messungen, die Sie mehrmals mit einem medizinischen Gerät vorgenommen haben.

Geben Sie den Wert in die App ein.

Tragen Sie die Uhr jetzt 48 Stunden ununterbrochen.

Nach diesen zwei Tagen messen Sie Ihren Blutdruck, sowohl mit dem medizinischen Gerät als auch mit der Uhr.

1. Weicht der Blutdruckwert beider Messungen weniger als 10 Einheiten ab, war die Kalibrierung erfolgreich.

2. Ist der Blutdruck um 10 Einheiten niedriger, als mit dem Blutdruckmessgerät, erhöhen Sie den Wert in der App um die Hälfte.

Lassen Sie die Uhr nun erneut 48 Stunden an Ihrem Arm und wiederholen Sie nach zwei Tagen die Kalibrierung.

3. Ist der Blutdruckwert 10 Einheiten höher als mit dem Messgerät, verringern Sie den Wert in der App um die Hälfte.

Tragen Sie die Uhr jetzt 48 Stunden ununterbrochen und wiederholen Sie die Kalibrierung.

Wichtig: Messen Sie nicht den Blutdruck einer anderen Person mit Ihrer Uhr. Die richtigen Werte kann man auf diese Weise nicht bestimmen.

Blutzuckerkalibrierung

Der Blutzucker wird mit der Uhr nicht-invasiv berechnet. Durch die künstliche Intelligenz und der Big-Data-Analyse können die Daten fehlerhaft sein.

Hinterlegen Sie die Referenzwerte des normalen nüchternen Blutzuckers 4,4 bis 6,1 mmol/l sowie den nicht nüchternen 4,4 bis 8,0 mmol/l in der App, um sie zu kalibrieren.

Tragen Sie die Daten in der App unter »Eigene«, »Mein Gerät« und »Blutzucker-Privatmodus« ein, um ihn zu kalibrieren und genaue Messdaten zu erhalten.

Wichtig: Bitte treffen Sie keine Entscheidungen aufgrund der Datenanzeige, sondern ausschließlich mit Ihrem Arzt.

Die App dient nur als Unterstützung und ersetzt keine fachliche Beratung oder Behandlung.

Gibt es große Abweichungen in der Blutzuckermessung, stellen Sie sich folgende Fragen:

- ◇ Habe Sie die Kalibrierung des Blutzuckers zusammen mit Ihrem medizinischen Gerät in der App festgelegt?
- ◇ Haben Sie Ihr Profil angelegt? Sie müssen Größe, Gewicht etc. hinterlegen.
- ◇ Wenn die Werte abgewichen sind, überlegen Sie, ob Sie nach 48 Stunden eine erneute Kalibrierung vorgenommen haben?
- ◇ Wiederholen Sie die Kalibrierung so lange, bis die Werte stimmen. Bei einer Differenz zum medizinischen Messgerät von mehr als 10 Einheiten sollten sie nachjustieren.

Atemtraining

Die Funktion »Atemtraining« finden Sie in dem Menu Ihrer Uhr unter dem blauen Kreis mit dem Windsymbol.

Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display.

Atemtraining kann Ihnen helfen, Stress abzubauen, die Lungenkapazität verbessern, der Entspannung dienen und bei Atembeschwerden unterstützen.

Besonders für Senioren ist das Atemtraining geeignet, um die Gesundheit zu optimieren.



Schrittzähler, Kalorienverbrauch und Streckenzähler

Legen Sie eine individuelle Schrittzahl fest, die es jeden Tag zu erreichen gilt.

Um Ihre gegangenen Schritte einzusehen, gehen Sie auf die App.

Dort sehen Sie Ihre Schrittzahl, die zurückgelegte Distanz und die verbrauchten Kalorien.

Zudem zeigt die App Ihnen an:

- ◇ zu welchen Uhrzeiten Sie welche Schrittzahl gegangen sind
- ◇ welche Distanz Sie zu welcher Zeit zurückgelegt haben
- ◇ wie viele Kalorien Sie zu welcher Uhrzeit verbraucht haben.

Sie sehen an Ihrer Schrittkurve, wann Sie besonders aktiv waren. Unter dem Kalendersymbol können Sie die Schrittzahl an anderen Tagen verfolgen und diese außerdem auf dem Teilen-Symbol mit Ihren Kontakten teilen.

Die Werte setzen sich nach Mitternacht auf 0 zurück.

Damit Handbewegungen nicht als Schritte gezählt werden, springt der Schrittzähler. Die Schritte werden erst im Nachhinein gezählt.

Wichtig: Tragen Sie Ihre Körperdaten, wie Gewicht, Größe, Alter, etc. richtig ein, damit der Schrittzähler die Daten möglichst genau in Kalorien und Distanz einrechnen kann.

GPS-Modus

Um Ihre Strecke aufzuzeichnen, gehen Sie auf die Option »Sport« in Ihrer App. Dann drücken Sie den Pfeil und »Start«.

Wichtig: Sie müssen sich draußen begeben und eine stabile GPS-Verbindung dazu haben.

SOS-Notruffunktion

Um im Notfall schnell und unkompliziert Hilfe anzufordern, hat die Kardena Care pro 4 eine SOS-Funktion.

Sie ermöglicht es, durch das Drücken eines speziellen Notfallknopfes vorgewählte Notfallkontakte zu informieren.

Drücken Sie dazu lange auf den Knopf oben rechts auf ihrem Uhrendisplay und wählen Sie die Funktion »SOS« unter der Funktion »Ausschalten«.

Wählen Sie SOS-Einstellungen, um im SOS-Notfallmodus die Notfallkontakte der Reihe nach anrufen zu können. Wird Ihr Anruf nicht entgegengenommen, wählt die Uhr automatisch den nächsten Kontakt an, bis jemand antwortet oder die festgelegte Anzahl der Anrufe durchlaufen ist.

Speichern Sie, um die Funktion nutzen zu können, Kontakte in ihr Handy ein.

Gehen Sie auf die App und auf »Eigene«, »Mein Gerät« und »Favoriten Kontakte« und auf »Hinzufügen« und wählen Sie die Notfallkontakte aus ihrem Smartphone.

Unter der Option »Anrufen« können Sie wählen, wie oft der Anrufdurchlauf ist. Hier ist die Funktion bis zu dreimal möglich.

Wichtig: Sollte der Akkuverbrauch des Gerätes unter 20 Prozent liegen, werden die Notfallkontakte nur einmal angerufen, um einen Stromausfall zu verhindern.

Wichtig: Um die SOS-Funktion zu aktivieren, muss Ihr Handy in Bluetooth-Reichweite sein. Alternativ können Sie eine Nano-SIM-Karte einlegen und die SOS-Funktion eigenständig ohne Handy nutzen.

Pflegeüberwachung

Mit der Uhr können Ihre favorisierten Kontakte, mit der Online-Pflegefunktion Echtzeit Ihre Gesundheitsdaten überwachen. Sie können somit reagieren und einschreiten, wenn Sie Unterstützung brauchen sollten.

Die Vitalfunktionen

Herzfrequenz

In der Kurve wird Ihnen ihre Herzfrequenz über den Tag hinweg angezeigt.

Sie sehen Ihre maximale/ minimale Herzfrequenz und den Mittelwert.

Unter Herzfrequenzdetails können Sie die einzelnen Werte in fünf Minuten Unterteilungen einsehen.

Sie sehen die Herzfrequenzverteilung in einer Skala von »Grenzzone« bis »Ruhige Herzfrequenz«.

In den Herzfrequenzdetails sehen Sie die Übungsvolumenverteilung und außerdem eine Skala von »Ruhe« bis »Belastung«. Diese Werte werden Ihnen ebenfalls in der Übersicht angezeigt.



Wichtig: Schalten Sie den Regler bei dem Herzfrequenz-Alarm auf Grün, um gewarnt zu werden, wenn Ihre Herzfrequenz einen kritischen Wert erreicht. Diesen Grenzwert können Sie in der App individuell unter »Eigene«, »Mein Gerät« und »Herzfrequenz-Alarm« einstellen.

Blutdruck

Die Uhr misst Ihren Blutdruck kontinuierlich, wenn Sie diese so eingestellt haben.

Sie können in der App ihren minimalen Blutdruck und den maximalen lesen. Zudem zeigt sie ihnen Ihre Werte in einem 10-Minuten-Abstand an.

Wichtig: Sie müssen Ihren Blutdruck erst kalibrieren (s. Punkt: Kalibrierung des Blutdrucks)

Blutsauerstoff

Die Blutsauerstoffsättigung sollte mit dem Blutdruck gemessen werden.

Sie finden die Option auf der Uhr im Menu unter dem roten Button mit dem Tropfen.

In der App können Sie wichtige Daten zu ihren Werten nachlesen.

Sie erhalten in der App weiterhin Grundinformationen zum Schlaf-Apnoe-Syndrom.

Sie sehen hier auf einer Skala, ob ihre Blutsauerstoffsättigung normal, leicht, mäßig oder schwerer ist.

Zusätzlich können erhalten Sie die Information, ob ein Atemstillstand vorlag.

Weitere Anzeigen sind die Respirationsrate, die Hypoxiezeit und die Herzbelastung.

Gehen Sie auf das Symbol mit den Balken, rechts neben »Blutsauerstoff/ Atemstillstand«. Hier sehen Sie ihre regelmäßig über den Tag gemessenen Werte (sofern Sie die Option »Blutsauerstoffmessung ganztägig« eingestellt haben).

Unter den kleinen Fragezeichen hinter den Messoptionen können Sie wertvolle Informationen über die Sauerstoffaufnahme nachlesen. Ebenso unter dem Punkt »allgemeine Kenntnisse des Schlaf-Apnoe-Syndroms« ganz unten auf dem Bildschirm.

Sie können sich den Hauptindex auf dem Display in zwei Variationen anzeigen lassen:

◇ als Liste

◇ als Datendiagramm

Gehen Sie dazu auf »Liste« oder »Daten« neben »Der Hauptindex«.

Wichtig: Stellen Sie den Regler auf Grün, um die Funktion »Erwachen bei niedrigem Sauerstoff« anzuschalten.

HRV-Messung

Den Herz-

Gesundheitsindex oder die Herzfrequenzvariabilität finden Sie auf der Uhr im Menu (Unteren Seitenknopf drücken) als roten Button mit einem Diagramm.

Sie müssen zum Messen den Finger auf die Elektrode legen und darauf lassen. Die Uhr zeichnet anschließend ihre Herzwerte auf und warnt Sie vor möglichen Komplikationen.

In der App sehen Sie die gespeicherten Messdaten unter HRV.

Dort können Sie auch unter »HRV Daten« die ganztägigen Messdaten einsehen.

Der Herz-Gesundheitsindex zeigt Ihnen, ob Sie Ihre Funktionen in einem normalen Bereich liegen.

Um optimal messen zu können, müssen Sie sich ruhig verhalten. Setzen Sie sich am besten hin und lehnen Sie sich zurück. Seien Sie dabei entspannt.



Wichtig: Vor der Messung Rauchen, Essen und Koffein vermeiden. Außerdem muss die Schutzfolie auf den Elektroden entfernt sein.

Achten Sie darauf, dass die Sensoren unter Ihrer Uhr sauber sind. Auch sollten sich auf der Hautstelle, an der Sie messen, keine Tätowierungen, Narben, Blutergüsse oder viele Haare befinden.

In der App muss unter Ihrem Profil der richtige Hautteint eingestellt sein.

Der Blutdruck muss kalibriert worden sein, um ein richtiges Messergebnis zu liefern.

ECG-Funktion

Damit die Uhr ihr EKG aufzeichnen kann, ist es nötig, einen Stromkreislauf zu erzeugen (dieser ist leicht und nicht schädlich).

Dazu stellen Sie mit der freien Hand eine Verbindung zwischen der Uhr und Ihnen her. Der Daumen liegt dabei am Sensor und der Zeigefinger als Stütze am Gehäuse auf.

Halten Sie zur Messung den Finger auf die Seitenelektrodentaste. Die unteren beiden Elektrodenpads und die Seitenelektrodentaste müssen die Haut zum Testen vollständig berühren.

Verhalten Sie sich ruhig, sitzen oder liegen Sie und reden Sie bei der Messung nicht.

Gehen Sie in der App auf »ECG« und starten Sie es, indem Sie auf den Pfeil drücken.

Lassen Sie den Finger während der gesamten Testung auf dem Seitenelektrodenschlüssel in der Mitte der beiden Tasten rechts an Ihrer Uhr.

Wenn die Messung abgeschlossen ist, speichern Sie das Ergebnis. Dann können Sie sich in der App die Daten ansehen.

Folgende Werte werden Ihnen angezeigt:

- ◇ Herzfrequenz
- ◇ Qt-Intervall
- ◇ HRV

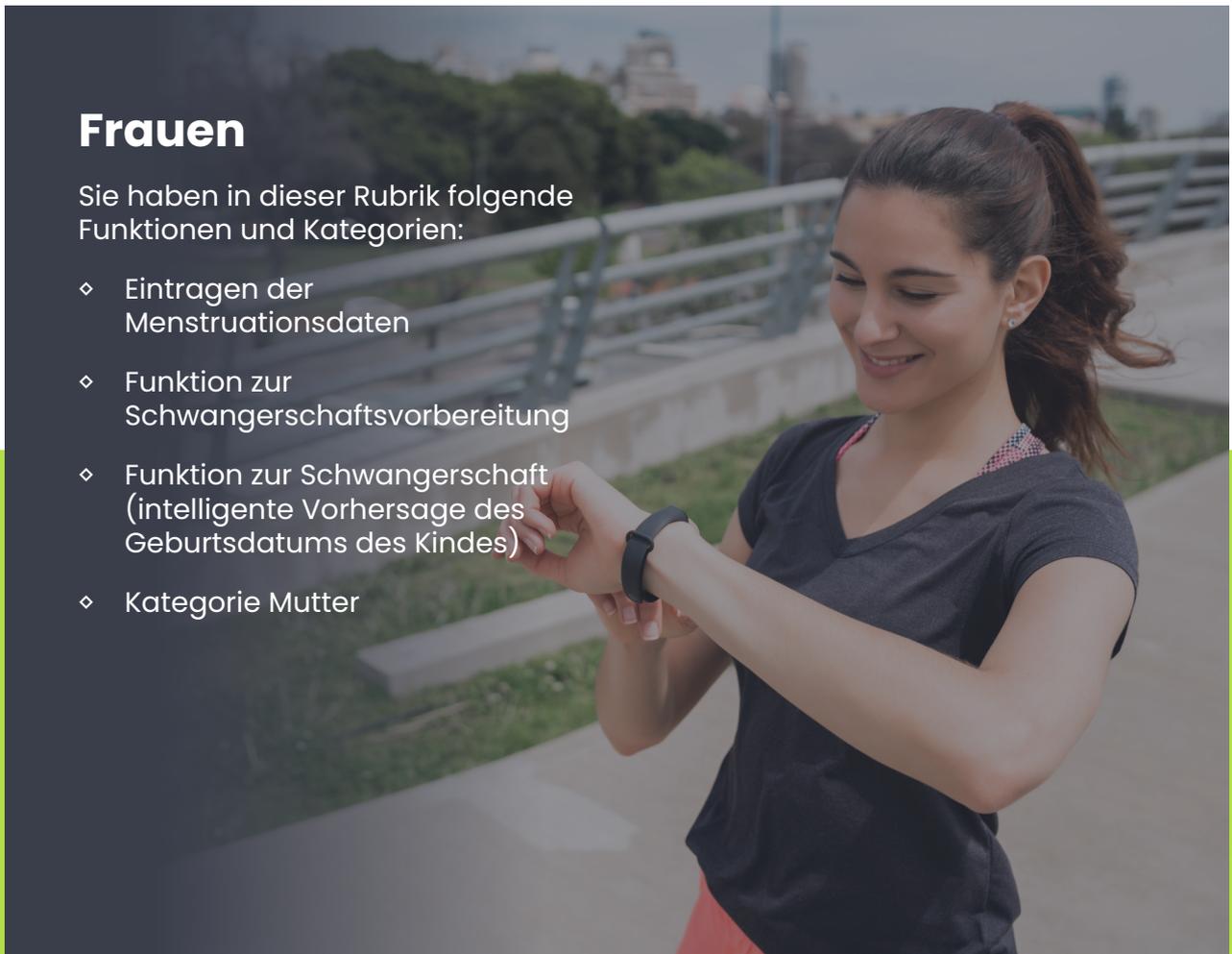
Sie können das oben angezeigte Video mit ihren Messdaten einsehen und das Video langsamer oder im Zeitraffer ablaufen lassen.

Ihnen wird eine Analyse der Ergebnisse angezeigt und eine Risikobewertung.

Frauen

Sie haben in dieser Rubrik folgende Funktionen und Kategorien:

- ◇ Eintragen der Menstruationsdaten
- ◇ Funktion zur Schwangerschaftsvorbereitung
- ◇ Funktion zur Schwangerschaft (intelligente Vorhersage des Geburtsdatums des Kindes)
- ◇ Kategorie Mutter



Körpertemperatur

Sie sehen in der App ihre Körpertemperatur und ihre Hauttemperatur, jeweils unterteilt in die maximale, minimale und mittlere Körpertemperatur am Tag.

Sie können die einzelnen Messungen von jeder halben Stunde sehen, sofern sie diese Funktion aktiviert haben.

Schieben Sie dazu den Regler »Automatische Temperaturüberwachung« auf Grün.

Wichtig: Der Körpertemperaturtest wird durch die Temperaturdifferenz der Umgebung beeinflusst und ist nur als Warnhinweis zu verstehen.

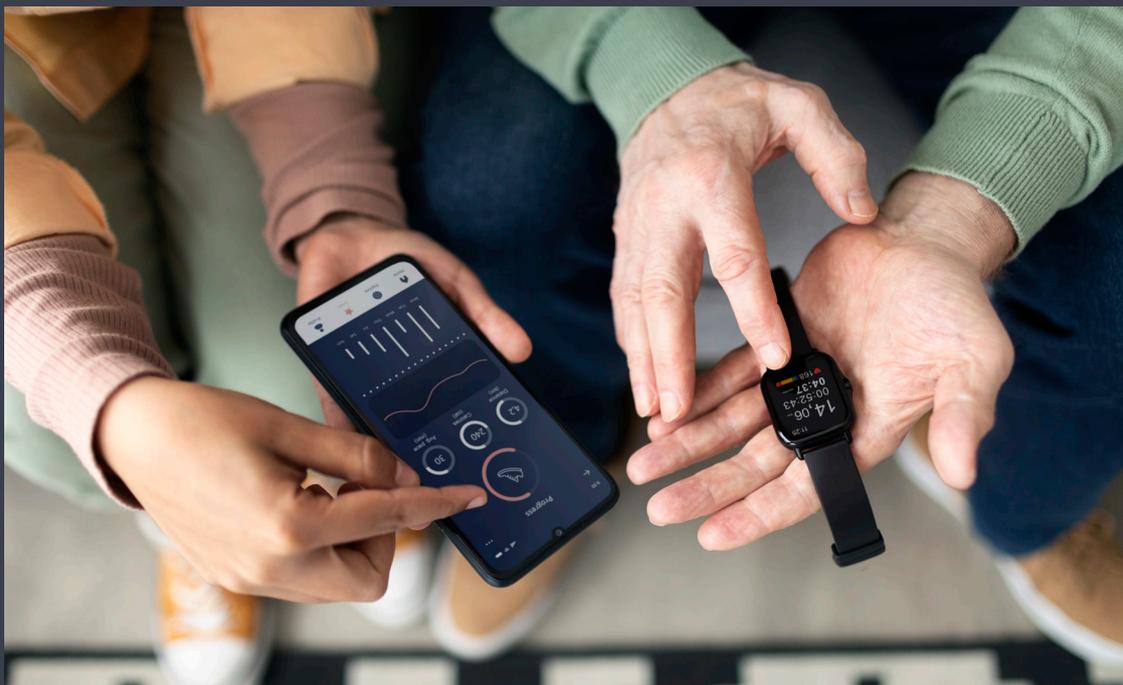
Aus hygienischen Gründen wird von der Messung der Körpertemperatur bei anderen Personen abgeraten.

Blutzucker

Sie müssen Ihren Blutzucker zuerst kalibrieren, damit die Messung genau ist (s. Punkt: Kalibrierung des Blutzuckers).

In dem Diagramm sehen Sie Ihre Werte über den Tag und darunter den Maximum/Minimum Wert.

Schalten Sie die Blutzucker Überwachung ein, damit die Uhr ganztagig misst.



Blutbestandteile

Hier sehen Sie Ihren Harnsäurewert und den Lipidwert. Gehen Sie auf »Eigene«, »Mein Gerät« und auf »Privatmodus für Blutbestandteile«.

Tragen Sie in der App unter »Eigene«, »Mein Gerät« und »Privatmodus für Blutbestandteile« ein, um genaue Daten zu erhalten.

Wichtig: Die Daten sind nur ein Referenzwert und gelten nicht medizinisch.

Körperzusammensetzung

Körperzusammensetzungstest

Gehen Sie dazu in die App, auf die Option »Mehr« neben der Batterieanzeige der Uhr auf Ihrem Startbildschirm (unter der Schrittzahl ganz oben). Tippen Sie auf den Menschen in dem blauen Kreis und starten Sie den Körperzusammensetzungstest mit der Pfeiltaste, indem Sie den Finger auf den Seitenelektrodenschlüssel rechts in der Mitte an Ihrer Uhr legen.

Lassen Sie Ihren Finger darauf, bis die Messung abgeschlossen ist. Jetzt berechnet die App anhand Ihres Geschlechtes, der Größe und Ihrem Gewicht und mit Daten, die durch den Sensor aufgenommen werden, verschiedene Ergebnisse, wie den Körperfettanteil, den Muskelanteil oder die Knochenmasse.

Wichtig: Die Messungen können abweichen.



MET

Dieser Wert ist auf der Uhr im Menu unter dem Stern in dem blauen Button zu finden.

Der MET-Wert vergleicht die Uhr unterschiedliche Tätigkeiten auf ihren Energieverbrauch bezogen. Er bedeutet das metabolische Äquivalent und er beschreibt den Sauerstoffverbrauch des Körpers in Ruhe im Vergleich zum Sauerstoffgehalt, wenn man sich sportlich betätigt.

1 MET entspricht die im Ruhezustand verbrauchte Energie. Bei 3 MET verbraucht man dreimal so viel MET wie im Ruhezustand.

Einen guten MET-Wert können Sie durch Sport und Aktivität erreichen.

Wichtig: Der MET-Wert gibt jedoch nur Anhaltspunkte und ist nicht für jeden Menschen gleich zu berechnen.

Bildschirmeinstellungen auf der Uhr

Allgemeine Benutzung des Uhrendisplays

1. Von oben nach unten Wischen:
 - ◇ Nicht-stören-Modus aktivieren/deaktivieren
 - ◇ Helligkeit ändern
 - ◇ Systeminfos einsehen
 - ◇ Einstellungen
2. Wischen Sie von unten nach oben, um Ihre Mitteilungen einzusehen.
3. Von links nach rechts Wischen:
 - ◇ Taschenlampe starten
 - ◇ Wetterbericht
 - ◇ Taschenrechner
 - ◇ Anordnung der Buttons ändern
 - ◇ Starten des Sprachassistenten
 - ◇ Telefonieren
4. Wischen Sie von rechts nach links, um das Telefonmenu zu starten (Tastatur, Kontakte, Historie).

Helligkeit

Gehen Sie mit dem Finger auf dem Display der Uhr von oben nach unten. Dann drücken Sie die Sonne in dem orangefarbenen Kreis. Stellen Sie hier die Helligkeit des Displays individuell ein, indem Sie den Regler nach oben oder unten schieben.

Bildschirm ein/Immer an

Wischen Sie auf der Uhr von oben nach unten, gehen Sie auf »Einstellungen« und auf Anzeige.

Unter »Bildschirm ein« können Sie die Beleuchtungsdauer ihres Displays einstellen und unter »Immer an« haben Sie die Möglichkeit, den Display dauerhaft anzulassen oder zwischen verschiedenen Uhranzeigen zu wählen.

Wichtig: Beachten Sie den höheren Akkuverbrauch bei manchen Funktionen.

Handgelenkdrehung

Der Bildschirm lässt sich durch das Drehen des Handgelenkes aktivieren. Machen Sie eine halbe Drehung nach innen sowie als Lift nach oben Richtung Augenhöhe. Stellen Sie sich vor, sie schauen dabei auf eine Armbanduhr, die leicht verdeckt ist.

Diese Verwendung verbraucht jedoch mehr Energie, deshalb sollten Sie versuchen, die Uhr durch Drücken des seitlichen Knopfes anzuschalten.

Die Funktion, die Uhr durch die Drehung anzuschalten, können Sie in der App ausschalten. Gehen Sie dazu auf »Eigene«, dann auf den Namen Ihres Gerätes unter dem Profilbild und auf »Display lesen im Handumdrehen«. Deaktivieren Sie die Funktion.

Sie können hier auch die Start- und Stoppzeit der Displayanzeige einstellen und die wie sensibel die Uhr auf die Handumdrehung reagiert.

Hintergrundbild

Sie können das Hintergrundbild sowohl auf dem Uhrendisplay ändern, als auch in der App.

Um es auf dem Uhrendisplay zu ändern, switchen Sie von oben nach unten, wählen Sie das orangefarbene Zahnrad, gehen auf Anzeige und dann auf Ziffernblatt. Hier haben Sie die Möglichkeit, zwischen mehreren Optionen zu wählen unter anderem, unter den von Ihnen in der App festgelegten Bildern.

Um das Hintergrundbild in der App zu ändern, gehen Sie auf »Eigene«, auf »Mein Gerät«, »Ziffernblätter« und wählen Sie entweder eine der drei oberen Optionen oder unter »Foto Ziffernblatt« ein eigenes aus Ihrer Galerie. Hierfür müssen Sie auf »Bild auswählen« gehen und nach dem Laden des Bildes auf »Speichern«.



Wichtig: Beachten Sie, dass die Erlaubnis erteilt werden muss, auf Ihre Galerie zuzugreifen.

Außerdem können Sie die Textfarbe der Schrift wählen und können den Bildschirm individuell anpassen.

Spracheinstellungen

Die Care Pro 4 hat viele Sprachmöglichkeiten. Um die Sprache auf der Uhr zu ändern, gehen Sie auf der Uhr in das Menu und wählen sie den blauen Button mit dem Zahnrad. Sie befinden sich nun in den Einstellungen. Scrollen sie hinunter und wählen sie Sprache. Dann können Sie eine der aufgeführten Sprachen verwenden.

Nicht-stören-Modus

Gehen Sie mit dem Finger auf dem Display der Uhr von oben nach unten. Daraufhin drücken Sie auf den Halbmond im schwarzen Kreis links oben. Sie werden jetzt gefragt, ob alle Vibrationen auf dem Gerät deaktiviert werden sollen. Drücken Sie auf den Haken, um dem zuzustimmen.

Wichtig: Die Schlafaufzeichnung kann nur erfolgen, wenn der Nicht-Stören-Modus deaktiviert ist.

Tasten auf der Uhr

Rechts oben befindet sich an der Uhr die Obere Taste.

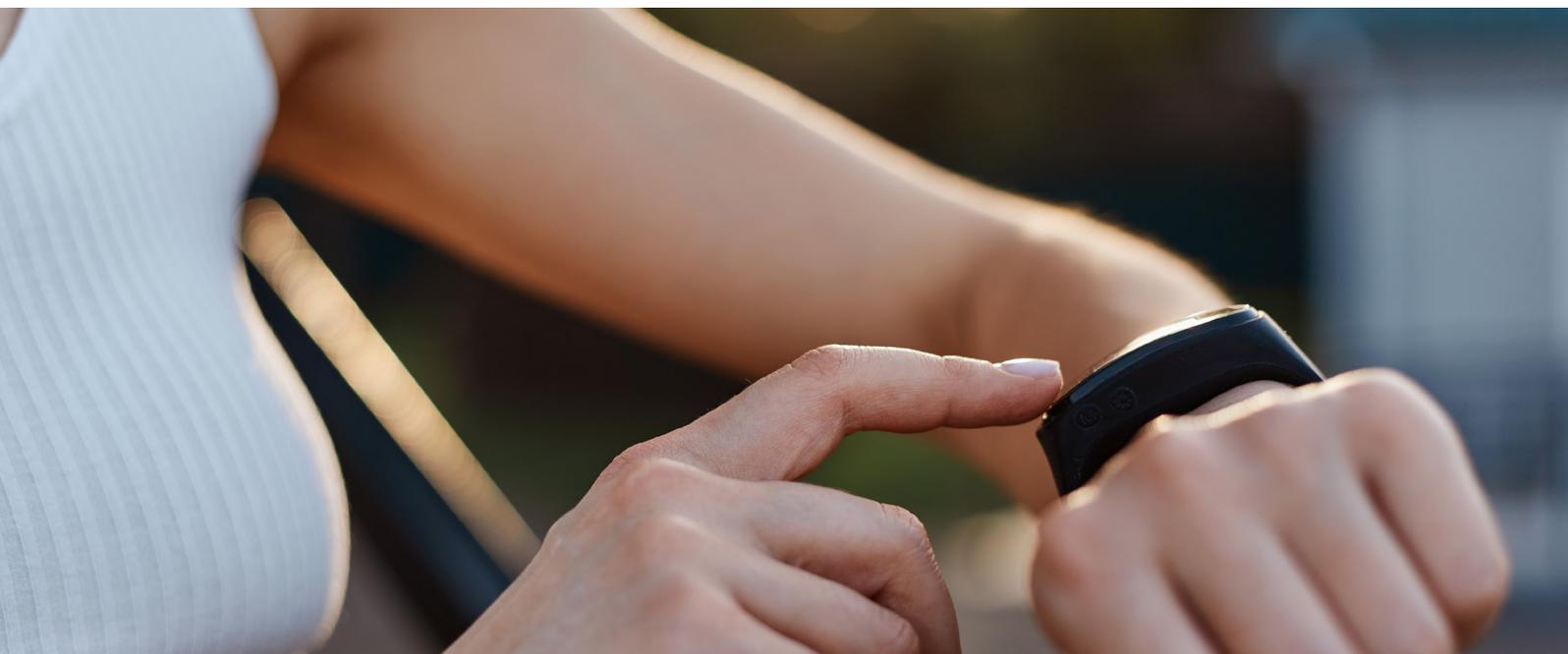
Drücken Sie ihn kurz, wird das Display an und ausgeschaltet. Drücken Sie ihn wiederum lange, schaltet sich die Uhr wieder ein.

Wenn Sie ihn lange drücken, während die Uhr an ist, gelangen Sie in ein Menu. Hier gibt es zwei Optionen:

- ◇ Ausschalten der Uhr
- ◇ SOS-Notruf

In der Mitte des oberen Knopfes und der unteren Taste befindet sich der Seitenelektrodenschlüssel für die EKG-Messung.

Der Untere Seitenknopf rechts unter dem Seitenelektrodenschlüssel führt Sie direkt in das Menu. Hier können Sie die verschiedenen Funktionen der Uhr wählen.



Bluetooth, Anrufe und Benachrichtigungen

Bluetooth

Auf dem Display sieht man, ob Sie mit dem Bluetooth verbunden sind, wenn Sie auf der Uhr von oben nach unten switchen.

Unter den runden Buttons sehen Sie links neben dem Datum das Verbindungssymbol. Ist es grün, heißt das, die Uhr ist mit dem Handy verbunden.

Bedenken Sie, dass die Verbindung plus/minus 10 Meter hält und sich die Bluetooth-Verbindung entkoppelt, wenn Sie diesen Radius verlassen.

Je nachdem welche Smartphonesoftware Sie verwenden, koppelt sich die Uhr von alleine wieder an ihr Handy. Falls nötig, helfen Sie selbstständig nach. Wenn dies auch nicht funktioniert, müssen Sie ihr Telefon neu starten.

Falls die Uhr mit Ihrem Smartphone verbunden ist, können Sie mit der Uhr telefonieren und wählen. Außerdem können Sie Anrufe mit der Uhr entgegennehmen.

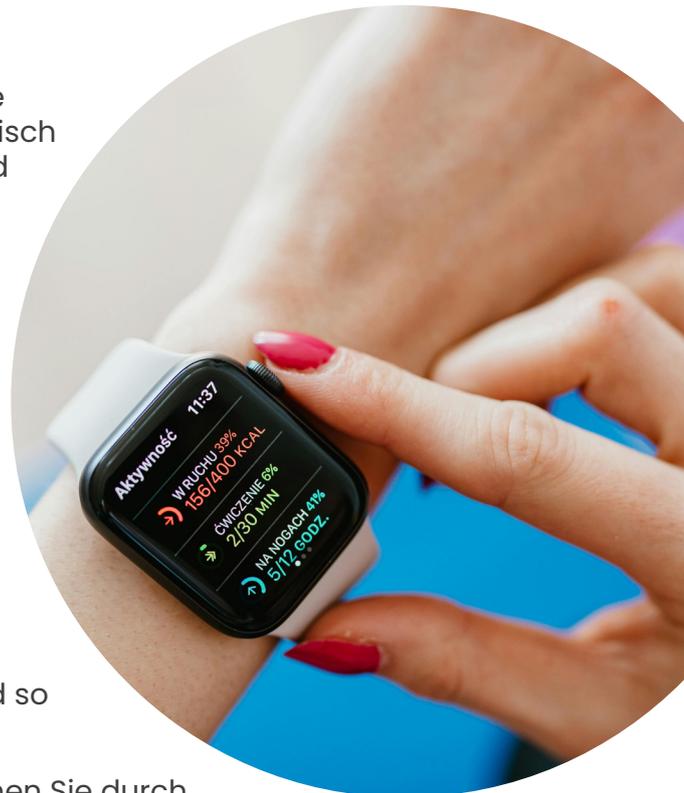
Bluetooth-Telefonie

Durch die Möglichkeit, mit der Uhr freihändig Anrufe anzunehmen und zu führen, ist sie besonders praktisch für Senioren oder Menschen, die in ihrer Motorik und Mobilität eingeschränkt sind.

Somit wird der Alltag erheblich erleichtert und sorgt, zusammen mit dem Sprachassistenten, für Komfort. Auf dem Display können Sie den Assistenten steuern.

- ◇ Speichern Sie die wichtigsten Kontakte im Handy, damit Sie diese mit der Smartwatch abrufen und anrufen können.
- ◇ Sie können sich durch das Telefonieren per Bluetooth besser auf Ihre Umgebung konzentrieren.
- ◇ Im Notfall können Sie schnell Hilfe rufen und sind so einer Notsituation besser gewappnet.

Wenn die Uhr mit Ihrem Telefon verbunden ist, können Sie durch die Uhr wählen, Anrufe annehmen und abweisen und die Anrufliste der Uhr sehen.



Wichtig: Achten Sie darauf, dass die Verbindung zwischen der Uhr und dem Telefon beständig ist.

Nachrichten und Mitteilungen synchronisieren

Benachrichtigungen von Ihnen ausgewählten Apps gelangen direkt auf ihre Smartwatch.

Um Ihre Mitteilungen auf der Uhr einzusehen, wischen Sie auf dem Display von unten nach oben.

Um die Mitteilungen zu löschen, gehen sie mit dem Finger ganz nach unten und drücken dann auf den roten Mülleimer. Sie werden gefragt, ob alle Mitteilungen geklärt werden sollen. Bestätigen Sie dies mit dem grünen Haken oder brechen Sie den Vorgang ab.

Um Mitteilungen zu empfangen, müssen Sie Ihre Berechtigung geben. Sowohl in Ihren Handyeinstellungen als auch in der App.

Gehen Sie in der App dazu auf »Eigene«, auf »Mein Gerät«, »Benachrichtigung« und wählen Sie die Smartphone Apps auf, die Ihnen auf der Uhr Benachrichtigungen senden dürfen.

Sie können zudem alle vorgeschlagenen Apps wählen oder alle beenden.

Sonstige Funktionen auf der Smartwatch

Musikplayer

Sie können Ihr verwendetes Musikgerät von der Uhr aus steuern, indem Sie im Menu der Uhr auf die Note im blauen Kreis gehen. Die Bluetooth-Verbindung muss dafür bestehen.

Sie können das vorige Lied oder das nächste wählen, ein Lied stoppen oder abspielen und die Lautstärke variieren.

Fernauslöser Kamera

Um den Fernauslöser Ihrer Kamera zu benutzen, müssen Sie in der App auf »Eigene« gehen, dann auf »Fernauslöser« und hiermit öffnet sich auf Ihrer Uhr und ihrem Handy die Funktion. Tippen Sie auf dem Display der Uhr auf den grauen Kreis, und das Handy, nimmt mit seiner Kamera ein Foto auf.

Sie können am Handy zwischen der Frontkamera und der Selfiekamera wechseln.

Timer/Stoppuhr

Den Timer finden Sie, wenn Sie auf den Unteren Seitenknopf drücken und auf die Sanduhr im orangefarbenen Kreis gehen.

Hier haben Sie mehrere Optionen, eine Zeitdauer zu wählen, die dann hinunter gezählt wird.

Sie können den Timer pausieren, beenden oder fortsetzen.

Wenn Sie auf das Plus gehen, können Sie eine individuelle Zeitdauer einstellen, diese mit dem orangefarbenen Pfeil zurücksetzen und mit dem grünen Pfeil ablaufen lassen.

Die Stoppuhr ist im Menu als Wecker in einem grünen Kreis. Drücken Sie auf den grünen Pfeil, um sie zu starten oder auf den orangefarbenen, um ihn zurückzusetzen.

Damit sie die Funktion verlassen können, drücken Sie noch einmal auf die untere Taste rechts am Uhrendisplay. Die Stoppuhr zählt so lange weiter, bis Sie diese wieder aufrufen.

Wecker

Um den Wecker zu aktivieren, drücken Sie auf den Unteren Seitenknopf rechts an Ihrem Uhrendisplay und auf das Weckersymbol im blauen Kreis.

Anschließend auf das Plus. Stellen Sie die gewünschte Uhrzeit ein, gehen Sie auf den blauen Pfeil und wählen Sie den Tag, an dem der Wecker klingeln soll.

Um den Wecker zu löschen, betätigen Sie mit dem Finger den eingestellten Wecker, wischen Sie herunter und drücken auf das Mülleimersymbol. Um ihn zu bearbeiten, auf den blauen Stift.

Sie können ihn weiterhin deaktivieren, in dem Sie den Regler neben dem Wecker verschieben.

Legen Sie mehrere Tage fest, an denen der Wecker klingelt, indem Sie mehrere Wochentag-Buttons anwählen.

Sie können auch einen Wecker auf der »H Band« App einstellen. Gehen Sie dazu auf »Eigene«, »Mein Gerät« und auf »Wecker.«

Wählen Sie die Uhrzeit, den Tag (oder mehrere) und ein Alarm Symbol.

Spiele

Die Spiele finden Sie, wenn Sie auf den Unteren Seitenknopf drücken und auf das orangefarbene Symbol mit dem Spielecontroller gehen.

Sie haben zwei Spiele zur Auswahl.

Wettervorhersage

Die Wettervorhersage können Sie einsehen, wenn Sie mit dem Finger von links nach rechts wischen und das zweite Symbol von links unter der Uhrzeit- und Datumsanzeige wählen.

Sie sehen hier das Wetter in ihrer Umgebung und können es stündlich oder täglich verfolgen.

Das Smartphone suchen

Um Ihr Handy zu suchen, drücken Sie auf den Unteren Seitenknopf und auf den grünen Kreis mit dem Handysymbol.

Sie können den Vorgang des Suchens durch das große Kreuz abbrechen.

Wichtig: Diese Funktion ist sehr hilfreich, wenn Sie Ihr Handy verlegt haben oder es auf stumm ist und Sie es nicht anrufen können, um es zu finden.

Die Smartwatch suchen

Gehen Sie umgekehrt in der »H Band« App, auf »Eigene«, »Mein Gerät« und auf »Gerät suchen«. Dann gehen Sie auf »Beginnen Sie zu finden«. Die Uhr klingelt und vibriert.

Wenn Sie diese gefunden haben, können sie auf der App auf »Gefunden« klicken oder den Alarm an der Uhr durch Tastenbetätigung beenden.

Sprachassistent

Den Sprachassistenten, finden Sie, wenn Sie auf dem Uhrendisplay von links nach rechts wischen und den blauen Button rechts, in der dritten Reihe von oben anklicken.

Gehen Sie auf das Mikrofon und stellen Sie eine Frage, die beantwortet werden soll.

Um den Sprachassistenten zu stoppen, gehen Sie erneut auf den Button oder sagen Sie »Nein«, wenn der Assistent Sie fragt: »Willst du mehr hören«.

Wichtig: Die Uhr braucht dazu eine Bluetooth-Verbindung zu Ihrem Smartphone.



Drittanbieter und Datenteilung

Drittanbieter

Verbinden Sie sich mit dieser Funktion mit einer anderen Gesundheitsapp, um die »H Band« App mit dieser zu kombinieren.

Datenteilung

Sie können Ihre Vitalfunktionen mit Ihren Kontakten teilen.

1. Gehen Sie dabei folgendermaßen vor:
2. Öffnen Sie Ihre »H Band« App auf dem Handy.
3. Die Uhr muss dazu mit dem Handy verbunden sein.
4. Wählen Sie auf der Startseite der App eine Funktion, die Sie teilen möchten.
5. Sie sehen oben rechts neben dem Namen der Funktion das »Teilen« Symbol.

Tippen Sie darauf und teilen Sie Ihre Daten mit den angezeigten Kontakten der verschiedenen App Programme.

So können Sie Ihre Schlafdaten, Ihre Herzfrequenz, die Blutzuckerwerte und andere Werte an Ihre Kontakte übermitteln.

Gerätinfo

Wischen Sie von oben nach unten und gehen Sie auf das mittlere Symbol in der zweiten Reihe. Dies ist ein Zahnrad »i« einem blauen Kreis.

Hier stehen Name, MAC, Version und TP des Gerätes.

Fabrikeinstellungen wiederherstellen

Gehen Sie dazu auf der Uhr ins Menu, auf den blauen Button mit dem Zahnrad, auf »System« und dann auf »Fabrik wiederherstellen«.

Wichtig: Ihre Uhr wird auf die Werkeinstellungen zurückgesetzt und ist wieder in dem Zustand, in dem Sie sie erhalten haben. Sämtliche Daten werden gelöscht.



Update

Die aktuelle Version der App »H Band« wird Ihnen in der App unter »Eigene« und unter »Über uns« angezeigt.

Gehen Sie auf »Eigene«, »Mein Gerät« und »Softwareupdate« wird Ihnen gesagt, ob Sie die neueste Version verwenden.

Abmelden

Wenn Sie auf Abmelden in der Rubrik »Eigene« gehen, melden Sie sich von Ihrem Konto ab. Sie müssen sich wieder neu anmelden, indem Sie die Nutzungsbedingungen und Datenschutzbedingungen bestätigen und Ihr Passwort neu eingeben (außer es ist gespeichert).

Dann scannen Sie erneut ihr Gerät, wählen es oben an, sobald es gefunden wurde, und bestätigen Sie Ihre Benachrichtigungseinstellungen oder überspringen diese.

Gerät Trennen

Gehen Sie in der App auf »Eigene«, »Mein Gerät« und ganz unten auf »Trennen«.

Um sich wieder zu verbinden, gehen Sie auf »Eigene«, »Gerät- nicht verbunden« und wählen Sie die Uhr an.

Konto löschen

Um sich von Ihrem Konto bei der App »H Band« abzumelden, gehen Sie in der App auf »Eigene«, »Konto abmelden«.

Beantragen Sie die Auflösung des Kontos, indem Sie auf »Konto abmelden« tippen.

Wichtig: Dabei wird sowohl Ihr Konto aufgelöst und Ihre Daten gelöscht.

Werkreset

Wenn Sie in der App auf Werkreset gehen, werden alle Ihre gespeicherten Daten gelöscht.

Zurücksetzen

Durch das Zurücksetzen können manche Probleme des Gerätes behoben werden. Dabei werden auch die Daten gelöscht.

Problemlösung

Wenn keine Bluetooth Verbindung besteht:

Wenn die Bluetooth-Verbindung aktiviert ist, sehen Sie das auf Ihrer Uhr. Wischen Sie dazu mit dem Finger von oben nach unten. Unter der Uhrzeitanzeige muss das Bluetoothverbindungssymbol grün erscheinen.

- ◇ Das Verbinden der Uhr ist nur mit einem Gerät möglich
- ◇ Deaktivieren und aktivieren Sie Bluetooth an Ihrem Smartphone neu
- ◇ Sehen Sie nach, ob Sie die richtige App zur Uhr heruntergeladen haben
- ◇ Starten Sie Ihr Handy neu
- ◇ Trennen Sie, wenn nötig andere Geräte
- ◇ Starten Sie die Uhr neu
- ◇ Beenden und starten Sie die Bluetooth-Verbindung zu Ihrer Uhr neu
- ◇ Synchronisieren mit der Uhr ist nicht mehr möglich

Lösungswege:

1. Zurücksetzen auf Werkeinstellungen.
2. Die Uhr und das Handy neu starten.
3. Die App neu installieren und alle Berechtigungen erteilen.
4. Vergewissern Sie sich, dass Sie auf Ihrem Handy die aktuelle Firmware Version installiert haben.
5. Schauen Sie, ob der Akku aufgeladen ist.
6. Bluetooth muss an beiden Geräten aktiviert sein.

Wichtig: Die Verbindung zur Uhr muss über die App hergestellt werden. Sollten Sie die Uhr vorher mit dem Bluetooth gekoppelt haben, trennen Sie diese wieder in den Bluetooth Einstellungen Ihres Smartphones.

Anschließend verbinden Sie sich über die App neu.

Synchronisierung sofort erzwingen:

Die App synchronisiert sich regelmäßig mit Ihrer Uhr. Wollen Sie die Synchronisierung sofort, gehen Sie folgendermaßen vor:

Wischen Sie mit dem Finger oben bei dem Kreis, der Ihre Schrittzahl anzeigt ungefähr 2 cm von oben nach unten und lassen Sie nicht dabei los.

Akkuverbrauch

Manche Funktionen können Sie separat aktivieren und deaktivieren, weil sie die Akkulaufzeit der Uhr beschleunigen würden.

Je nach Einstellung und Benutzung hält der Akku der Uhr zwischen 3 und 14 Tagen.

Einstellungen in der App:

Einstellungen mit mittlerem Akkuverbrauch:

- ◇ 24 Stunden Blutdruckaufzeichnung
- ◇ 24 Stunden wissenschaftlicher Schlaf
- ◇ 24 Stunden Temperaturüberwachung

Um diese Einstellungen vorzunehmen, gehen Sie in der App auf »Eigene«, »Mein Gerät« und »Erweitert«. Wählen Sie die Vitaloptionen aus, die Sie wünschen.

Die Aktivierung des HRV erfordert ebenfalls einen mittleren Akkuverbrauch

Einstellungen mit hohem Akkuverbrauch

Anzeigedauer des Displays

Gehen Sie für Änderungen auf »Eigene«, »Mein Gerät« und »Bildschirm-Timeout«.

Sauerstoffsättigung

Gehen Sie auf »Eigene«, »Mein Gerät«, »Erweitert«. Dann aktivieren oder deaktivieren Sie den Regler.

24 Stunden Pulsüberwachung

Gehen Sie auf »Eigene«, »Mein Gerät«, »Erweitert«. Dann aktivieren oder deaktivieren Sie den Regler.

Einstellungen auf der Uhr:

Um die Gesundheitsdaten und die Messung derer einzustellen, gehen Sie ins Uhrenmenu, auf »Einstellungen«, »Gesundheit« und wählen Sie die gewünschten Optionen.

Um die Displayanzeige zu verändern, gehen Sie ins Menu, auf »Einstellungen«, »Anzeige« und wählen Sie eine gewünschte Option, die Sie ändern möchten.

Wichtig: Wenn Sie mehrere akkukonsumierende Optionen wählen, wird der Akku sehr viel schneller leer.

Tipps zur Optimierung des Akkuverbrauches:

1. Senken Sie die Displayhelligkeit.
2. Schränken Sie die Aktivitätsüberwachung ein.
3. Reduzieren Sie Ihre Benachrichtigungen vom Handy (Nachrichten, Anrufe, etc.).
4. Schränken Sie die GPS-Funktion ein beziehungsweise benutzen Sie diese nur bei Gebrauch.
5. Installieren Sie immer das neueste Firmware Update.

Sicherheitstipps

- ◇ Wählen Sie ein sicheres Passwort zum Benutzen der App
- ◇ Speichern Sie Ihre Daten extern, um einen Datenverlust zu vermeiden
- ◇ Lesen Sie die Datenschutzrichtlinien auf unserer Website
- ◇ Lesen Sie die Bedienungsanleitung der Kardena Care Pro 4 Gesundheitsuhr



Technische Daten

1. Die Kardenia Pro Care 4 speichert Ihre Gesundheitsdaten bis zu einer Woche lang in dem internen Speicher.
2. Die dazugehörige App »H Band« ist für Smartphones und Tablets kompatibel, jedoch ist sie nur mit Android 6.0 oder höher und iOS 9.0 oder höher zu verwenden.
3. Die Technologie des Displays ist neu. Die Kardenia Care pro 4 besitzt in der modernen Variante einen verbauten 2,04 Zoll AMOLED Touchscreen und hat 164.800 Pixel. Ebenfalls erhältlich ist die Variante »klassisch«. Diese hat ein rundes Display mit einem 1,43 Zoll großen AMOLED Display und 217.100 Pixel. Das Display ist ein TFT LCD-Display.
4. Die künstliche Intelligenz, die in Ihre Uhr integriert wurde, ist auf dem neuesten Stand und lernt bei der Benutzung. Somit verbessert sie sich stetig. Die KI passt sich optimal Ihren individuellen Bedürfnissen an.

Abmessungen:

- ♦ **moderne/eckige Variante:** ca. 47 mm x 39 mm x 12 mm. Display: 2,04« / 5,1 cm Diagonale, AMOLED-Display, 164.800 Pixel. Uhr: 38 mm breit, 11 mm dünn
- ♦ **klassische/runde Variante:** ca. 49 mm x 49 mm x 13 mm. Display: 1,43« Zoll / 3,6 cm Diagonale, AMOLED-Display, 217.100 Pixel. Uhr: 46 mm breit, 11 mm dünn

Zubehör

Uhrenband

Die Armbänder sind in folgenden Materialien und Farben erhältlich:

- ♦ Edelstahl (Schwarz, Silber)
- ♦ Milanaise (Schwarz/Silber)
- ♦ Silikon (Schwarz/Rot/Blau)
- ♦ Kunstleder (Schwarz/Weiß/Dunkelbraun)
- ♦ Das Armband ist für Handgelenke geeignet: 12 - 26 cm Umfang



Daten zum Akku:

Der 3,7V / 740mWh Lithium-Akku hat eine Ladezeit von ungefähr 1,5 Stunden mit dem mitgelieferten Schnellladekabel.

Material des Uhrengehäuses

Die Kardena Care pro 4 besitzt ein Gehäuse aus einer Edelstahl- und Metalllegierung.

Die Rückseite der Uhr besteht aus Polycarbonate, Acrylnitril-Butadien-Styrol (ABS) und Medizinischem 316L Edelstahl.

Impressum

Wenn Sie eine der Kardena Gesundheitsuhren verwenden, akzeptieren Sie unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen. Diese können Sie auf unserer Website einsehen.

Dieses Gerät ist kein medizinisches und eignet sich deshalb nicht zur Diagnose oder zur Behandlung von Krankheiten.

Die Uhr kann ausschließlich Orientierungswerte über Ihr Befinden geben, aber weder diagnostizieren, noch einen Arzt oder medizinisches Personal ersetzen.

Sprechen Sie mit Ihrem Kardiologen oder einem anderen (Fach-)Arzt, damit sie optimal versorgt sind.

Nur durch die medizinische Ausrüstung einer Praxis oder eines Krankenhauses erhalten Sie zuverlässige und aussagekräftige Informationen über Ihre Gesundheit.



Weitere Sicherheitshinweise

- ◇ Damit Ihre Uhr ordnungsmäßig funktioniert, muss die Umgebungstemperatur zwischen 5 Grad und 40 Grad Celsius betragen.
- ◇ Lagern Sie die Uhr an einem Ort, der trocken und sauber ist.
- ◇ Benutzen Sie die Uhr keinesfalls, wenn sie beschädigt ist. Dies birgt eine Verletzungsgefahr mit sich oder führt zu Geräteausfällen.
- ◇ Messen Sie Ihre Gesundheitsfunktionen nicht während einer Kernspintomografie oder einer Defibrillation.
- ◇ Verwenden Sie die Uhr nicht, um Herzprobleme zu diagnostizieren.
- ◇ Setzen Sie die Uhr nicht extremen Temperaturschwankungen aus (Sauna, etc.).
- ◇ Vermeiden Sie, dass Staub, Sand und Schmutzpartikel in die Knöpfe der Uhr eindringen.
- ◇ Vermeiden Sie, dass Kosmetika, Parfum und Öle in Kontakt mit der Uhr kommen.
- ◇ Spitze und harte Gegenstände können die Uhr beschädigen.
- ◇ Die Wasserdichtigkeit der Uhr nimmt mit deren Alter ab. Vermeiden Sie dann mit der Uhr den Kontakt zu Wasser.
- ◇ Meerwasser kann der Uhr schaden. Spülen Sie diese mit klarem Wasser, wenn sie mit Meerwasser in Kontakt kam.
- ◇ Reparieren Sie die Uhr nicht selbst, sondern gehen Sie damit zum Fachhändler.

Garantie

Die Zufriedenheitsgarantie schenkt Ihnen ein 60-Tage-Rückgaberecht. Sie haben keine Verpflichtung, sondern können die Uhr 60 Tage lang testen. Wenden Sie sich bei Fragen an unseren Kundenservice.

Wir bieten Ihnen eine 3-Jahre-Herstellergarantie.

Diese gilt jedoch nicht für Schäden, die durch falsche und missbräuchliche Verwendung entstanden sind.

Auch der Verschleiß von Farbe und Beschaffenheit beim Armband, das Abblättern der Gehäusebeschichtung, oder Gebrauchsspuren am Display fallen nicht unter die Garantie.



Sprache und Lieferumfang

- ◇ Die Anleitung, die App und die Uhr sind in deutscher Sprache.
- ◇ Die Uhr ist kompatibel mit iOS und Android
- ◇ Mit der Uhr erhalten Sie:
 - ein Armband Ihrer Wahl plus einem zufälligen Zweitarmband
 - ein Schnellladekabel
 - eine gedruckte Anleitung in deutscher Sprache
 - die lebenslange Lizenz zum Nutzen der App (inklusive 3 Zusatznutzer)
- ◇ 60-tägiger Test ohne Verpflichtung
- ◇ eine Herstellergarantie von 36 Monaten
- ◇ eine ausführliche Anleitung können Sie im Internet nachlesen



Haftung

- ◇ Die Nutzung der Kardena Care pro 4 erfolgt auf eigene Gefahr.
- ◇ Die Informationen und Messdaten können abweichen.
- ◇ Die Uhr gibt Ihnen keine gesundheitlichen und medizinischen Ratschläge. Bei medizinischen Bedenken wenden Sie sich an Ihren Arzt.
- ◇ Der Hersteller haftet nicht durch Schäden, die durch eine unsachgemäße oder missbräuchliche Verwendung, Fahrlässigkeit oder unbefugte Modifikationen an der Uhr entstanden sind.
- ◇ Es wird dringlich geraten, die Bedienungsanleitung zu lesen und die Uhr nur nach den Anweisungen zu verwenden.
- ◇ Der Hersteller hat das Recht, die Eigenschaften, die Funktionen und das Design der Uhr jederzeit ohne Ankündigungen zu verändern. Der Benutzer muss darauf achten, dass die Smartwatch ordnungsgemäß verwendet wird und den Gesetzen und Vorschriften entspricht.
- ◇ Die Uhr könnte nicht mit allen Geräten oder Betriebssystemen kompatibel sein. Der Nutzer muss vor dem Kauf prüfen, für welche Geräte die Smartwatch infrage kommt.
- ◇ Für Folgeschäden, die indirekt, zufällig oder besonders sind und sich aus der Nutzung oder Unfähigkeit des Benutzers ergeben, haftet der Hersteller/Verkäufer nicht.
- ◇ Setzen Sie das Gerät keinen hohen Temperaturen aus und keinen plötzlichen Schwankungen in der Temperatur.
- ◇ Öffnen Sie auf keinen Fall das Gerät, um es zu reparieren oder umzubauen.
- ◇ Vermeiden Sie den Kontakt zu Netzspannungen. Prüfen Sie das Gerät vor der Verwendung auf eine Beschädigung und benutzen Sie es niemals, wenn es beschädigt ist.
- ◇ Richten Sie sich nach den nationalen Bestimmungen/Beschränkungen.
- ◇ Dieses Gerät ist kein Spielzeug und für Kinder nicht geeignet.
- ◇ Jeder Veränderung/Reparatur an dem Gerät, die nicht von dem Lieferanten getätigt wurde, führt dazu, dass der Gewährleistungsanspruch bzw. Garantieanspruch erlischt.
- ◇ Die Nutzung des Gerätes darf nur von Personen erfolgen, die diese Anleitung gelesen und verstanden haben.
- ◇ Sie erklären sich durch das Benutzen dieses Gerätes mit dem Haftungsausschluss einverstanden und geben Ihre Zustimmung, dass weder der Hersteller noch der Verkäufer für Schäden/Verletzungen haften müssen, die im Zusammenhang mit dem Benutzen der Uhr entstehen.