



WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug



www.barnabas-xantis.com

WatchOS 11 27.08.2025**Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug**<https://support.apple.com/de-de/guide/watch/welcome/watchos>

Inhaltsverzeichnis

1. Apple Watch-Modelle	5
1.1. Apple Watch Series 10	5
1.2. Apple Watch Ultra und Apple Watch Series 2	6
1.3. Apple Watch Series 9	7
1.4. Apple Watch Series 8	8
1.5. Apple Watch SE (2. Generation)	9
1.6. Apple Watch Series 7	10
1.7. Apple Watch Series 6	11
1.8. Apple Watch Ultra – ideal für Outdoor-Aktivitäten	12
1.8.1. Zifferblatt an deine Aktivität anpassen	12
1.8.2. Aktiv werden	13
1.8.3. Auch nachts gut sehen	13
1.8.4. Alarmsignal für den Notfall	13
2. Apple Watch und (gekoppeltes) iPhone	14
2.1. Apple Watch ohne das gekoppelte iPhone	14
2.1.1. Verwenden wenn das iPhone nicht in der Nähe ist	14
2.1.2. Wenn die Apple Watch mit dem WLAN verbunden ist	15
2.2. iPhone mit der Apple Watch entsperren	15
2.3. Apple Watch mit dem iPhone anpingen	16
2.3.1. „Meine Watch anpingen“ zum Kontrollzentrum hinzufügen	16
2.3.2. Watch vom Kontrollzentrum auf dem iPhone aus anpingen	16
3. Audio	17
3.1. Audioausgabe auswählen	17
3.2. mit Bluetooth-Kopfhörern oder -Lautsprechern verbinden	18
3.2.1. Bluetooth-Kopfhörer oder -Lautsprecher koppeln	18
3.2.2. Kopfhörerlautstärke überwachen und anpassen	18
3.2.3. Laute Töne reduzieren	18
3.2.4. Mitteilungen bei hoher Kopfhörerlautstärke anzeigen	19
3.3. Sprachmemos aufnehmen und wiedergeben	20
3.3.1. Sprachmemo aufnehmen	20
3.3.2. Sprachmemo wiedergeben	21
3.3.3. Sprachmemos auf deinen anderen Apple-Geräten wiedergeben	21
4. Software für die Apple Watch aktualisieren	22
5. Tasten und Gesten für die Interaktion	23
5.1. Digital Crown drücken oder drehen	23
5.2. Seitentaste drücken	24
5.3. Aktionstaste drücken (Apple Watch Ultra-Modelle)	24
5.4. Gesten verwenden	25
6. Batterie	26
6.1. Ladegerät konfigurieren	26
6.2. Ladevorgang der Apple Watch starten	26
6.3. Laden der Batterie optimieren	27
6.4. Informationen zum schnellen Aufladen	27
6.5. Batteriestatus	28
6.5.1. Batteriestatus überprüfen	28
6.5.2. Batteriestatus auf dem Zifferblatt anzeigen	28





WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug

www.barnabas-xantis.com

6.6. Zeit seit dem letzten Aufladen anzeigen	28
6.7. Batteriezustand prüfen	29
6.8. Batterie Stromsparmodus	30
6.8.1. Stromsparmodus aktivieren	30
6.8.2. Stromsparmodus de-aktivieren	30
6.9. Apps an der Hintergrundaktualisierung hindern	31
7. Status-Symbole der Apple Watch	32
8. Kontrollzentrum	34
8.1. Kontrollzentrum öffnen und verwenden	34
8.2. Status im Kontrollzentrum überprüfen	36
8.3. Kontrollzentrum schließen	36
9. Mitteilungen	37
9.1. Eine eingehende Mitteilung sofort beantworten	37
9.2. Mitteilungen anzeigen, auf die nicht geantwortet wurde	38
10. Text	39
10.1. Eingabemethode ändern, während der Texteingabe	39
10.2. Text diktieren	40
10.3. Mit dem Finger kritzeln	41
10.4. Mit der Bildschirmtastatur tippen	42
10.5. Emoji hinzufügen	43
10.6. Texteingabe auf deinem iPhone	43
10.7. Text und Sprache übersetzen	43
10.7.1. Text oder Sprache übersetzen	44
10.7.2. Als Favorit markierte Übersetzungen anzeigen	45
10.7.3. Wörter mit mehreren Bedeutungen überprüfen	46
10.7.4. Einstellungen für die App „Übersetzen“ ändern	47
11. WLAN auf der Apple Watch	48
11.1. Mit der Apple Watch kompatible WLANs	48
11.2. Verbindung mit einem kompatiblen WLAN herstellen	48
11.3. Private Netzwerkadresse verwenden	49
11.4. Verbindung zum WLAN trennen	49
11.5. Netzwerk ignorieren	50
12. Mobilfunkdienst auf der Apple Watch	51
12.1. Apple Watch zu deinem Mobilfunktarif hinzufügen	51
12.2. Vorhandenen Mobilfunktarif übertragen	51
12.3. Mobilfunk ein- oder ausschalten	52
12.4. Signalstärke überprüfen	53
12.5. Datennutzung überprüfen	53
13. Kurzbefehle	54
13.1. Kurzbefehl ausführen	54
13.2. Weitere Kurzbefehle zur Apple Watch hinzufügen	54
13.3. Kurzbefehle schnell abrufen	54
14. Siri	55
14.1. Siri-Befehle	55
14.2. So verwendest du Siri	56
14.3. Siri-Antwortmodus festlegen	57
14.4. Siri-Untertitel und Transkriptionen von Siri-Anfragen	58
14.5. Siri-Anfragen tippen und Siri-Pausenzeit	59
14.6. Siri-Verlauf löschen	60
14.7. Mitteilungen	61
14.7.1. Eingehende Mitteilungen anhören	61
14.7.2. Funktion „Mitteilungen ankündigen“ aktivieren	61
14.7.3. Apps für Mitteilungen auswählen	61
14.7.4. Funktion „Mitteilungen ankündigen“ vorübergehend deaktivieren	61
14.7.5. Nachricht beantworten	62

www.barnabas-xantis.com



WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug

www.barnabas-xantis.com

14.7.6. Vorlesen einer Mitteilungen durch Siri beenden.....	62
14.8. Anrufe.....	63
15. Gesundheitsfunktionen (Übersicht)	64
15.1. Gesunder Schlaf hat Priorität.....	64
15.2. Mitteilungen zur Herzgesundheit	65
15.3. Medikation im Blick behalten	66
15.4. Gemütszustand protokollieren.....	67
15.5. Menstruationszyklus verfolgen	68
15.6. Täglichen Gesundheitszustand besser verstehen.....	69
15.7. Im Tageslicht verbrachte Zeit.....	70
15.7.1. Zeit im Tageslicht ansehen	70
15.7.2. Option für Zeit im Tageslicht deaktivieren.....	70
16. Apps aus dem App Store.....	71
16.1. Auf der Apple Watch Apps aus dem App Store laden	72
16.2. Auf dem iPhone vorhandene Apps installieren.....	73
17. Apps	74
17.1. Apple Watch-App	75
17.1.1. Apple Watch-App öffnen.....	75
17.1.2. Weitere Informationen über die Apple Watch	76
17.2. Sauerstoffgehalt im Blut.....	77
17.2.1. Voraussetzungen	77
17.2.2. App „Blutsauerstoff“ einrichten	77
17.2.3. Sauerstoffgehalt im Blut messen	78
17.2.4. Hintergrundmessungen bei aktivem Fokus „Schlafen“	78
17.2.5. Verlauf der Blutsauerstoffmessungen anzeigen.....	78
17.3. iPhone-Kamerafernbedienung.....	79
17.3.1. Foto mit der iPhone-Kamera aufnehmen.....	79
17.3.2. Aufnahmen auf deiner Apple Watch überprüfen.....	80
17.3.3. Video mit deiner iPhone-Kamera aufnehmen.....	80
17.3.4. Kamera wechseln und Einstellungen anpassen	80
17.4. Elektrokardiogramm „EKG“	81
17.5. Herz	82
17.5.1. Herzfrequenz anzeigen	82
17.5.2. Graph für deine Herzfrequenzdaten anzeigen	82
17.5.3. Herzfrequenzdaten aktivieren	83
17.5.4. Herzgesundheit	83
17.5.5. Mitteilung bei zu hoher oder zu niedriger Herzfrequenz erhalten.....	84
17.5.6. Mitteilungen bei unregelmäßigem Herzrhythmus	84
17.5.7. Vorhofflimmern-Protokoll anzeigen	85
17.5.8. Mitteilungen bei niedriger Cardiofitness erhalten	86
17.6. Schlaf.....	87
17.6.1. Funktion „Schlaf“ einrichten	88
17.6.2. Nächsten Wecker ändern oder deaktivieren.....	88
17.6.3. Schlafplan ändern oder hinzufügen	89
17.6.4. Schlafoptionen ändern	90
17.6.5. Aktuelles Schlafprotokoll ansehen	91
17.6.6. Atemfrequenz während des Schlafs prüfen	91
17.6.7. Messungen der Atemfrequenz deaktivieren	91
17.6.8. Nächtliche Temperatur.....	92
17.6.8.1. Aufzeichnung der Temperatur am Handgelenk einrichten	92
17.6.8.2. Temperatur am Handgelenk prüfen.....	92
17.6.8.3. Aufzeichnung der Temperatur am Handgelenk deaktivieren.....	92
17.6.9. Schlafapnoe.....	93
17.6.9.1. Mitteilungen über Schlafapnoe konfigurieren	93
17.6.9.2. Daten zu Atemstörungen überprüfen	93

www.barnabas-xantis.com



WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug

www.barnabas-xantis.com

17.6.9.3. Mitteilungen über Schlafapnoe deaktivieren	93
17.7. Vitaldaten.....	94
17.7.1. Nachtvitalzeichen anzeigen	95
17.7.2. Vitalzeichen auf dem iPhone oder iPad anzeigen.....	95
17.7.3. Vitalzeichenmitteilungen aktivieren	96

www.barnabas-xantis.com

WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug

www.barnabas-xantis.com

1. Apple Watch-Modelle

Willkommen bei der Apple Watch, dem vielseitigen Handgelenksbegleiter, der dich motivieren kann, aktiver zu sein, wichtige Gesundheitsinformationen zu überwachen, mit Personen kommunizieren, die dir besonders wichtig sind und vieles mehr - mit oder ohne dein iPhone.

Dieses Benutzerhandbuch unterstützt dich dabei, all die fantastischen Funktionen zu entdecken, die dir die Apple Watch mit watchOS 11.4 bietet, einer Software, die mit folgenden Modellen kompatibel ist:

1.1. Apple Watch Series 10



Hinweis: Die Messungen der App „Blutsauerstoff“ sind nicht für medizinische Zwecke bestimmt. Die Funktion zum Messen des Blutsauerstoffs ist bei Apple Watch-Modellen, die von Apple am oder nach dem 18. Januar 2024 in den USA verkauft wurden, nicht mehr verfügbar. Diese Modelle sind durch Teilenummern gekennzeichnet, die auf „LW/A“ enden. Erfahre, wie du [deine Apple Watch identifizieren](#) kannst.



WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug


www.barnabas-xantis.com

1.2. Apple Watch Ultra und Apple Watch Series 2



Hinweis: Die Messungen der App „Blutsauerstoff“ sind nicht für medizinische Zwecke bestimmt. Die Funktion zum Messen des Blutsauerstoffs ist bei Apple Watch-Modellen, die von Apple am oder nach dem 18. Januar 2024 in den USA verkauft wurden, nicht mehr verfügbar. Diese Modelle sind durch Teilenummern gekennzeichnet, die auf „LW/A“ enden. Erfahre, wie du [deine Apple Watch identifizieren](#) kannst.

WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug


www.barnabas-xantis.com

WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug

www.barnabas-xantis.com

1.3. Apple Watch Series 9



WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug

www.barnabas-xantis.com

1.4. Apple Watch Series 8

www.barnabas-xantis.com

WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug

www.barnabas-xantis.com**1.5. Apple Watch SE (2. Generation)**www.barnabas-xantis.com

WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug

www.barnabas-xantis.com

1.6. Apple Watch Series 7



WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug

www.barnabas-xantis.com

1.7. Apple Watch Series 6



Hinweis: Wenn du Näheres über ältere Apple Watch-Modelle erfahren möchtest, findest du weitere Informationen auf der [Website für Apple Watch-Handbücher](#).



WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug

www.barnabas-xantis.com

1.8. Apple Watch Ultra – ideal für Outdoor-Aktivitäten

Als bislang robusteste und leistungsstärkste Apple Watch können dir die Apple Watch Ultra-Modelle während einer Wanderung, während eines Laufs oder während eines Tauchgangs wichtige Informationen liefern. Interaktionen sind durch einfaches Drücken der Aktionstaste möglich, und ein spezieller Nachtsichtmodus sorgt dafür, dass du auch bei nächtlichen Aktivitäten alles gut sehen kannst. Außerdem kannst du ein lautes, pulsierendes Signal auslösen, falls du Hilfe benötigst.

Apple Watch Ultra-Modelle verfügen über ein korrosionsbeständiges Titangehäuse, ein planes Display aus Saphirglas, einen erhöhten Kronenschutz und einen Wasserschutz von 100 m. So bist du mit deiner Apple Watch Ultra bestens für deine nächsten Rucksacktouren, Triathlons und das Freitauchen im Meer gerüstet.



1.8.1. Zifferblatt an deine Aktivität anpassen

Du kannst die Zifferblätter „Modular Ultra“ und „Wegweiser“ auf den Apple Watch Ultra-Modellen bearbeiten, damit die für dich wichtigsten Informationen angezeigt werden. Öffne die Apple Watch-App auf deinem iPhone, tippe auf „Zifferblattgalerie“, streiche nach oben zum Zifferblatt „Modular Ultra“ oder „Wegweiser“ und wähle anschließend die gewünschten Komplikationen zum Laufen, Wandern oder Tauchen aus.



WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug

www.barnabas-xantis.com

WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug

www.barnabas-xantis.com

1.8.2. Aktiv werden

Apple Watch Ultra-Modelle verfügen über eine dritte Taste, die es bei anderen Apple Watch-Modellen nicht gibt. Du kannst die Aktionstaste für eine Vielzahl von Funktionen anpassen. Halte die Aktionstaste einfach gedrückt und wähle eine andere Funktion für sie aus.



1.8.3. Auch nachts gut sehen

Für eine bessere Nachtsicht können die Zifferblätter „Modular Ultra“ und „Wegweiser“ im Dunkeln automatisch auf eine rote Anzeige umschalten. Lege den Finger auf eines dieser Zifferblätter, tippe auf „Bearbeiten“, streiche zu „Nachtmodus“ und wähle „Auto“.



1.8.4. Alarmsignal für den Notfall

Mit der Sirene der Apple Watch Ultra-Modelle kannst du Personen in deiner nächsten Umgebung auf dich aufmerksam machen. Wenn eine Situation außer Kontrolle gerät, kannst du die Seitentaste gedrückt halten und den Regler „Sirene“ nach rechts bewegen, um die Sirene auszulösen. Du kannst auch die Aktionstaste gedrückt halten, um die Sirene auszulösen.

www.barnabas-xantis.com



WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug

www.barnabas-xantis.com

2. Apple Watch und (gekoppeltes) iPhone

Die Apple Watch lässt sich NUR mit Hilfe eines gekoppelten iPhone verwalten.

2.1. Apple Watch ohne das gekoppelte iPhone

2.1.1. Verwenden wenn das iPhone nicht in der Nähe ist

Wenn deine [Apple Watch über einen Mobilfunktarif](#) verfügt, kannst du in Verbindung bleiben, auch wenn sich dein iPhone nicht in der Nähe befindet. Bei allen Modellen der Apple Watch kannst du viele Funktionen nutzen, auch wenn sich dein iPhone nicht in der Nähe befindet und du nicht mit einem WLAN verbunden bist.

- [Musik wiedergeben](#)
- [Podcasts wiedergeben](#)
- [Hörbücher wiedergeben](#)
- [Sprachmemos aufnehmen und wiedergeben](#)
- [ÖPNV-Karten verwenden](#) und [Studierendenausweise](#) verwenden
- [Personen suchen](#), [Geräte suchen](#) und [Objekte suchen](#)
- Uhr, [Weltuhr](#), [Wecker](#), [Timer](#) und [Stoppuhr](#) verwenden
- [Fotos aus synchronisierten Fotoalben anzeigen](#)
- [Käufe mit Apple Pay tätigen](#)
- [Kalenderereignisse anzeigen](#)
- [Aktivitäten erfassen](#) und [Trainings](#) erfassen
- [Herzfrequenz überprüfen](#), [Schlafplan bearbeiten](#), [Sauerstoffgehalt im Blut messen](#), [Menstruationszyklus erfassen](#) sowie [Entspannung und achtsame Atmung](#)
- [Geräuschpegel in deiner Umgebung messen](#) und [Lautstärke deiner Kopfhörer messen](#)

Die Apple Watch verfügt über integriertes GPS, mit dem du genauere Informationen zu Entfernung und Tempo während eines Outdoor-Trainings ohne dein gekoppeltes iPhone abrufen kannst. Die Apple Watch verfügt auch über einen integrierten barometrischen Höhenmesser, der dir genaue Informationen über Steigungen/Gefälle sowie deine aktuellen Höhenangaben liefert.



WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug

www.barnabas-xantis.com



WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug

www.barnabas-xantis.com

2.1.2. Wenn die Apple Watch mit dem WLAN verbunden ist

Wenn die Apple Watch mit einem WLAN verbunden ist, kannst du Folgendes nach wie vor ausführen (auch wenn dein iPhone ausgeschaltet ist):

- [Apps aus dem App Store laden](#)
- [Nachrichten senden](#)
- [Telefonieren](#) (wenn WLAN-Anrufe aktiviert sind oder du einen FaceTime-Audioanruf führen möchtest und dich in Reichweite eines WLANs befindest)
- [Walkie-Talkie verwenden](#)
- [Musik, Podcasts](#) und [Hörbücher](#) streamen
- [Musik hinzufügen](#)
- [Aktuelles Wetter anzeigen](#)
- [Aktienkurse in deinem Portfolio beobachten](#)
- [Zuhause steuern](#)
- Apps anderer Anbieter, die WLAN-Konnektivität unterstützen, verwenden

Die Apple Watch verwendet die drahtlose Technologie „Bluetooth®“, um sich mit dem gekoppelten iPhone zu verbinden, und sie verwendet das iPhone für viele Drahtlosfunktionen. Die Apple Watch kann [WLANs selbstständig konfigurieren](#) und auch die Verbindung zu WLANs herstellen, die du konfiguriert hast oder mit denen du dich auf dem gekoppelten iPhone verbunden hast. Weitere Informationen findest du im Apple Support-Artikel [Informationen zu Bluetooth, WLAN und Mobilfunknetz auf der Apple Watch](#).

2.2. iPhone mit der Apple Watch entsperren

Gehe wie folgt vor, um das Entsperren deines iPhone mit der Apple Watch für Siri-Anfragen zu erlauben oder um das Entsperren zu erlauben, wenn Face ID dein Gesicht nicht erkennen kann, weil es verdeckt ist:

1. Wähle auf dem iPhone „Einstellungen“ > „Face ID & Code“ und gib deinen Code ein.
2. Scrolle nach unten zu „Mit Apple Watch entsperren“ und aktiviere diese Option für deine Apple Watch.

Aktiviere diese Option auf jeder Watch, wenn du mehrere Watches besitzt.

3. Wenn du die Apple Watch trägst, kannst du dein iPhone wie folgt entsperren: Beende den Ruhezustand des iPhone und schaue auf das iPhone-Display.

Du erhältst von deiner Apple Watch ein haptisches Feedback (Taps am Handgelenk), damit du weißt, dass dein iPhone entsperrt wurde.





WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug

www.barnabas-xantis.com


2.3. Apple Watch mit dem iPhone anpingen

Dein iPhone kann dir dabei helfen, die Apple Watch zu finden, wenn sie sich in der Nähe befindet. (Für diese Funktion wird ein iPhone mit iOS 17 oder neuer benötigt.)

2.3.1. „Meine Watch anpingen“ zum Kontrollzentrum hinzufügen

1. Öffne auf deinem iPhone das Kontrollzentrum mit einer der folgenden Methoden:

- *Auf einem iPhone mit Face ID:* Streiche von der rechten oberen Ecke nach unten.
- *Auf einem iPhone mit Home-Taste:* Streiche vom unteren Bildschirmrand nach oben.

2. Tippe oben links auf .


Du siehst das Kontrollzentrum im Bearbeitungsmodus.

3. Tippe unten auf „Steuerelement hinzufügen“, um die Steuerelementgalerie zu öffnen, scrolle nach unten zu den Watch-Steuerelementen und tippe dann auf „Meine Watch anpingen“.

2.3.2. Watch vom Kontrollzentrum auf dem iPhone aus anpingen

1. Öffne auf deinem iPhone das Kontrollzentrum mit einer der folgenden Methoden:

- *Auf einem iPhone mit Face ID:* Streiche von der rechten oberen Ecke nach unten.
- *Auf einem iPhone mit Home-Taste:* Streiche vom unteren Bildschirmrand nach oben.

2. Tippe auf .

Wenn du mehrere Apple Watches besitzt, spielt diejenige Apple Watch den Ton ab, die in „Alle Apple Watches“ in der Apple Watch-App auf deinem iPhone ausgewählt ist.

www.barnabas-xantis.com



WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug


www.barnabas-xantis.com

3. Audio

3.1. Audioausgabe auswählen


Wenn du Music, Podcasts oder andere Medieninhalte auf der Apple Watch wiedergibst, kannst du die Audioausgabe auf deinem gekoppelten iPhone, gekoppelten Bluetooth-Kopfhörern oder -Lautsprechern oder auf dem Lautsprecher der Apple Watch Hörbücher wiedergeben (unterstützt auf der Apple Watch Series 10 und Apple Watch Ultra 2).

1. Drücke die [Seitentaste](#), um das Kontrollzentrum zu öffnen.

2. Tippe auf  und wähle dann eines der folgenden Ziele aus:

- Dein iPhone-Lautsprecher
- [Gekoppelte Bluetooth-Kopfhörer oder -Lautsprecher](#)
- Der Lautsprecher der Apple Watch (unterstützt bei der Apple Watch Series 10 und Apple Watch Ultra 2)

Hinweis: Durch die Wiedergabe von Medieninhalten über den Lautsprecher der Apple Watch entleert sich die Batterie schneller. (10 Minuten Audiowiedergabe verkürzt die Batterielaufzeit um eine Stunde.) Die Wiedergabe von Audioinhalten über den Lautsprecher wird nicht unterstützt, wenn die Apple Watch geladen wird.

Du kannst auch auf  in der Wiedergabeanzeige der Apps „Hörbücher“, „Musik“, „Jetzt läuft“ und „Podcasts“ tippen, um die Einstellungen für AirPlay zu öffnen.

www.barnabas-xantis.com



WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug

www.barnabas-xantis.com


3.2. mit Bluetooth-Kopfhörern oder -Lautsprechern verbinden


Du kannst Audioinhalte der Apple Watch über Bluetooth-Kopfhörer oder -Lautsprecher wiedergeben.

Tipp: Wenn du AirPods hast, die du für dein iPhone eingerichtet hast, können diese sofort mit deiner Apple Watch verwendet werden; drücke einfach auf „Wiedergabe“.

3.2.1. Bluetooth-Kopfhörer oder -Lautsprecher koppeln


Folge der Anleitung für die Kopfhörer/Lautsprecher, um sie in den Suchmodus zu versetzen. Führe die folgenden Schritte aus, wenn das Bluetooth-Gerät bereit ist:

1. Öffne die App „Einstellungen“  auf der Apple Watch und tippe dann auf „Bluetooth“.
2. Tippe auf das Gerät, wenn es angezeigt wird.

Du kannst auch auf  in der Wiedergabeanzeige der Apps „Hörbücher“, „Musik“, „Jetzt läuft“ und „Podcasts“ tippen, um die Einstellungen für AirPlay zu öffnen.

3.2.2. Kopfhörerlautstärke überwachen und anpassen

1. Drücke die Seitentaste, um das Kontrollzentrum zu öffnen.


2. Tippe auf , während du deine Kopfhörer trägst.

Ein Pegelmesser zeigt die aktuelle Lautstärke der Kopfhörer.

3. Tippe auf die Lautstärkeregler unter „Kopfhörerlautstärke“ oder tippe auf den Regler und drehe dann die Digital Crown, um die Lautstärke anzupassen.

3.2.3. Laute Töne reduzieren

Die Apple Watch kann die Lautstärke der Kopfhörer auf eine bestimmte Dezibelzahl beschränken.

1. Öffne die App „Einstellungen“  auf deiner Apple Watch.
2. Öffne „Töne & Haptik“ > „Kopfhörersicherheit“ und tippe auf „Laute Töne reduzieren“.
3. Aktiviere die Option „Laute Töne reduzieren“ und lege einen Wert fest.

www.barnabas-xantis.com




WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug

www.barnabas-xantis.com

3.2.4. Mitteilungen bei hoher Kopfhörerlautstärke anzeigen

Wenn du deine Kopfhörer für einen längeren Zeitraum bei hoher Lautstärke verwendest, sodass dein Gehör geschädigt werden könnte, sendet dir die Apple Watch eine entsprechende Mitteilung und die Lautstärke wird automatisch auf einen moderaten Pegel reduziert, um dein Gehör zu schützen.

Führe die folgenden Schritte aus, um Details zu Kopfhörermitteilungen anzuzeigen:

1. Öffne die App „Einstellungen“  auf deiner Apple Watch.
2. Öffne „Töne & Haptik“ > „Kopfhörersicherheit“ und tippe auf „Letzte 6 Monate“ unter „Kopfhörermitteilungen“.

Du kannst auch die App „Health“ auf dem iPhone öffnen, auf „Entdecken“ tippen, dann auf „Hören“ und auf „Kopfhörermitteilungen“. Tippe dann auf eine Mitteilung.

www.barnabas-xantis.com

WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug


www.barnabas-xantis.com


3.3. Sprachmemos aufnehmen und wiedergeben


Verwende die App „Sprachmemos“ auf der Apple Watch, um persönliche Notizen aufzunehmen.



3.3.1. Sprachmemo aufnehmen

1. Öffne die App „Sprachmemos“  auf deiner Apple Watch.

2. Tippe auf .

3. Tippe auf , um die Aufnahme zu beenden.





www.barnabas-xantis.com




WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug

www.barnabas-xantis.com

3.3.2. Sprachmemo wiedergeben

1. Öffne die App „Sprachmemos“  auf deiner Apple Watch.
2. Tippe in der Anzeige „Sprachmemos“ auf eine Aufnahme und dann auf , um sie abzuspielen.
3. Tippe auf  oder , um vor- bzw. zurückzuspringen.

3.3.3. Sprachmemos auf deinen anderen Apple-Geräten wiedergeben

- *Auf dem iPhone:* Tippe auf , um den Bildschirm „Sprachmemos“ anzuzeigen und tippe dann auf „Watch-Aufnahmen“.
- *Auf deinen anderen Geräten:* Wenn die Option „Sprachmemos“ in den iCloud-Einstellungen aktiviert ist, erscheinen deine Aufnahmen auf allen Geräten, bei denen du mit demselben Apple Account angemeldet bist.

www.barnabas-xantis.com



WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug

www.barnabas-xantis.com

4. Software für die Apple Watch aktualisieren

Du kannst die Software für deine Apple Watch aktualisieren, indem du in der Apple Watch-App auf deinem iPhone nach Updates suchst.

1. Öffne die Apple Watch-App auf deinem iPhone.
2. Tippe auf „Meine Watch“ und wähle „Allgemein“ > „Softwareupdate“. Tippe auf „Laden und installieren“, wenn ein Update verfügbar ist.



Du kannst auch die App „Einstellungen“ auf deiner Apple Watch öffnen und „Allgemein“ > „Softwareupdate“ wählen.

www.barnabas-xantis.com

WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug

www.barnabas-xantis.com

5. Tasten und Gesten für die Interaktion

Du kannst mithilfe der Digital Crown, Seitentaste, Aktionstaste und Gesten mit der Apple Watch interagieren.

Du kannst diese Gesten auch in der App „Tipps“ üben.

5.1. Digital Crown drücken oder drehen



Drücken, um das [Zifferblatt](#) oder den [Home-Bildschirm](#) anzuzeigen.

Zweimal drücken, um [den App-Umschalter zu öffnen](#).

Gedrückt halten, um [Siri zu verwenden](#).

Drehen, um zu zoomen, scrollen oder anzupassen, was auf dem Display zu sehen ist.

Du kannst zum Beispiel auf dem Zifferblatt drehen, um [den Smart-Stapel zu öffnen](#) oder [die Mitteilungen anzuzeigen](#).

Gedrückt halten, um [das Display nach einem Wassertraining zu entsperren](#).



WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug

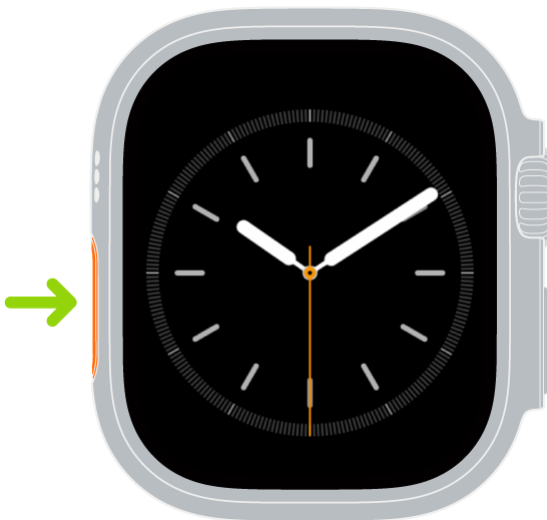
www.barnabas-xantis.com

5.2. Seitentaste drücken



- Drücken, um [das Kontrollzentrum zu verwenden](#).
- Gedrückt halten, um „[Notruf SOS](#)“ zu verwenden.
- Zweimal drücken, um [Apple Pay zu verwenden](#).
- Gedrückt halten, um [die Apple Watch ein- oder ausschalten](#).

5.3. Aktionstaste drücken (Apple Watch Ultra-Modelle)



- Drücken, um [Zugriff auf eine von dir gewählte Funktion zu erhalten](#).
- Gedrückt halten, um [schnell zwischen der gewählten Funktion zu wechseln](#).
- Länger gedrückt halten, um [die Sirene zu aktivieren](#).

www.barnabas-xantis.com



WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug

www.barnabas-xantis.com

5.4. Gesten verwenden

- *Tippen:* Berühre kurz das Display, um eine Taste oder ein Objekt auszuwählen. Bei Apple Watch-Modellen, bei denen du [das Zifferblatt sichtbar lassen](#) kannst, wird der Bildschirm mit einem Tap auf die höchste Helligkeitsstufe gestellt.
- *Gedrückt halten:* Lege den Finger auf das Display, um [das Zifferblatt zu ändern](#), Optionen in Apps anzuzeigen und mehr.
- *Streichen:* Bewege einen Finger – nach oben, unten, links oder rechts – über das Display. Du kannst beispielsweise [deine Bilder durchsuchen](#), [eine Karte vergrößern oder verkleinern](#) und mehr.
- *Bewegen:* Bewege ein Objekt über das Display, ohne deinen Finger anzuheben. Du kannst beispielsweise [deine Apps in der Rasterdarstellung neu anordnen](#).
- *Für „Ton aus“ abdecken:* [Bedecke das Display mit deiner Handfläche](#), um Hinweise schnell stummzuschalten.
- *Doppeltippen:* Tippe auf unterstützten Modellen deinen Zeigefinger und deinen Daumen zweimal zusammen, um einen Anruf anzunehmen, auf eine Nachricht zu antworten, den Smart-Stapel anzuzeigen sowie durch den Smart-Stapel zu scrollen und mehr.

www.barnabas-xantis.com

WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug

www.barnabas-xantis.com

6. Batterie

Die Apple Watch verfügt über eine integrierte und wiederaufladbare Lithium-Ionen-Batterie. Lithium-Ionen-Batterien sind im Vergleich zu herkömmlichen Batterietechnologien leichter, laden schneller auf und verfügen über eine höhere Leistungsdichte für eine längere Batterielebensdauer.


Weitere Informationen darüber, wie deine Batterie funktioniert, damit du am meisten von ihr profitierst, findest du auf der Website zu [Apple Lithium-Ionen-Batterien](#).

6.1. Ladegerät konfigurieren

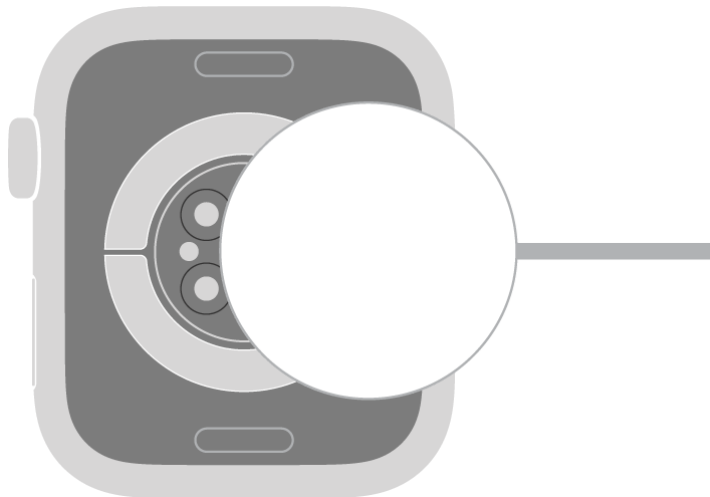
Lade deine Apple Watch mit dem im Lieferumfang enthaltenen magnetischen Ladegerät, um die besten Ergebnisse zu erhalten. Du kannst auch das MagSafe Duo-Ladegerät oder ein kompatibles Ladegerät eines Drittanbieters verwenden (jeweils separat erhältlich).


1. Lege das Ladegerät in einer gut belüfteten Umgebung auf eine ebene Oberfläche.
2. Stecke das Ladegerät in das (separat erhältlichen) Netzteil.
3. Schließe das Netzteil dann an eine Steckdose an.

6.2. Ladevorgang der Apple Watch starten

Wenn die Apple Watch geladen werden muss, erscheint auf dem Display das Symbol für niedrigen Batteriestand .

1. Positioniere die Rückseite deiner Apple Watch an das Ladegerät. Das konkave Ende des Ladegeräts heftet sich magnetisch an die Rückseite deiner Apple Watch an und sie wird ordnungsgemäß ausgerichtet.



2. Die Apple Watch spielt einen Ton ab, wenn der Ladevorgang beginnt, (außer, wenn die Watch im Stummmodus ist) und das Ladesymbol  wird auf dem Zifferblatt angezeigt.

Hinweis: Wenn das Ladesymbol gelb ist, befindet sich die Apple Watch im [Stromsparmodus](#). Der Stromsparmodus wird deaktiviert, wenn die Batterie zu 80 % geladen ist.





WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug

www.barnabas-xantis.com

6.3. Laden der Batterie optimieren

Um die Alterung der Batterie zu verlangsamen, lernt die Apple Watch durch auf dem Gerät durchgeführtes maschinelles Lernen aus deinen täglichen Laderoutinen und verzögert den Ladevorgang über 80 Prozent hinaus, damit die Watch nur dann vollständig geladen wird, wenn du sie brauchst.



1. Öffne die App „Einstellungen“ auf deiner Apple Watch.
2. Tippe auf „Batterie“ und dann auf „Batteriezustand“.
3. Aktiviere die Option „Optimiertes Laden der Batterie“ oder „Optimiertes Ladelimit“.

6.4. Informationen zum schnellen Aufladen

Für schnelles Aufladen ist kompatibles Ladegerät sowie ein USB-C-Netzteil mit mindestens 18 W erforderlich. Weitere Informationen findest du im Apple Support-Artikel [Informationen zum schnellen Aufladen der Apple Watch](#).

Hinweis: Schnelles Aufladen ist nicht in allen Ländern oder Regionen verfügbar. Die Spezifikationen der im Lieferumfang enthaltenen magnetischen Ladegeräte können möglicherweise je nach Land oder Region variieren. Weitere Informationen zum schnellen Aufladen in China und Indonesien findest du im folgenden [Apple Support-Artikel](#).

www.barnabas-xantis.com

WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug

www.barnabas-xantis.com

6.5. Batteriestatus

6.5.1. Batteriestatus überprüfen

1. Drücke die [Seitentaste](#), um das Kontrollzentrum zu öffnen, und zeige die Batterieladung an.




2. Um den Batteriestatus von beliebigem, mit Bluetooth verbundenem, Zubehör zu sehen, wie zum Beispiel AirPods, tippe auf den Prozentwert der Batterie und drehe dann die [Digital Crown](#).

6.5.2. Batteriestatus auf dem Zifferblatt anzeigen

Um den Batteriestatus mit einem Blick zu prüfen, [füge eine Batteriekomplication zum Zifferblatt hinzu](#).



6.6. Zeit seit dem letzten Aufladen anzeigen

1. Öffne die App „Einstellungen“  auf deiner Apple Watch.
2. Tippe auf „Batterie“.

Die Anzeige „Batterie“ zeigt die Restladung der Batterie in Prozent sowie eine Grafik mit Details zum Lade-






WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug

www.barnabas-xantis.com

verlauf der Batterie und informiert dich, wann die Batterie zum letzten Mal geladen wurde.

6.7. Batteriezustand prüfen

Du kannst prüfen, welche Kapazität die Batterie deiner Apple Watch im Vergleich zum Neuzustand hat.

1. Öffne die App „Einstellungen“  auf deiner Apple Watch.
2. Tippe auf „Batterie“ und dann auf „Batteriezustand“.

Die Apple Watch weist dich darauf hin, wenn die Batterie eine sehr niedrige Kapazität aufweist, damit du die entsprechenden Serviceoptionen prüfen kannst.

www.barnabas-xantis.com

WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug

www.barnabas-xantis.com

6.8. Batterie Stromsparmodus

Du kannst die Batterielaufzeit maximieren, indem du den Stromsparmodus aktivierst oder verhinderst, dass Apps sich im Hintergrund aktualisieren.

6.8.1. Stromsparmodus aktivieren

Der Stromsparmodus deaktiviert bestimmte Funktionen, wie zum Beispiel „Immer eingeschaltet“, die Hintergrundmessungen der Herzfrequenz und des Blutsauerstoffs sowie die Mitteilungen zur Herzfrequenz. Unter Umständen erfolgt die Zustellung anderer Mitteilungen verzögert und Notfallhinweise kommen eventuell nicht an. Auch bei bestimmten Mobilfunk- und WLAN-Verbindungen kann es zu Einschränkungen kommen. Die Option „Mobilfunk“ ist deaktiviert, bis du sie benötigst – beispielsweise zum Streamen von Musik oder Senden einer Nachricht.

Weitere Informationen zu den Effekten des Stromsparmodus findest du im Apple Support-Artikel [Stromsparmodus deiner Apple Watch verwenden](#).

Wenn die Batterieladung auf 10 Prozent oder weniger sinkt, informiert dich deine Apple Watch darüber und fragt dich, ob du den Stromsparmodus aktivieren möchtest. Führe folgende Schritte aus, um ihn manuell zu aktivieren:

1. Drücke die [Seitentaste](#), um das Kontrollzentrum zu öffnen.
2. Tippe auf den Prozentwert für die Batterieladung und aktiviere die Option „Stromsparmodus“.
3. Scrolle nach unten, um deine Auswahl zu bestätigen, und tippe auf „Aktivieren“.

Du kannst auf „Aktivieren für“ tippen und „Für 1 Tag aktivieren“, „Für 2 Tage aktivieren“ oder für „Für 3 Tage aktivieren“ auswählen.



6.8.2. Stromsparmodus de-aktivieren

1. Drücke die [Seitentaste](#), um das Kontrollzentrum zu öffnen.
2. Tippe auf den Prozentwert für die Batterieladung und deaktiviere die Option „Stromsparmodus“.






WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug

www.barnabas-xantis.com

6.9. Apps an der Hintergrundaktualisierung hindern

Wenn du zu einer anderen App umschaltest, bleibt die App, die du zuvor verwendet hast, nicht geöffnet und verbraucht auch keine Systemressourcen. Allerdings kann sie im Hintergrund weiterhin prüfen, ob Updates oder neue Inhalte vorhanden sind, und dann eine Aktualisierung ausführen.

Durch die Hintergrundaktualisierung von Apps kann Energie verbraucht werden. Zur Maximierung der Batterielebensdauer kannst du diese Option deaktivieren.

1. Öffne die App „Einstellungen“  auf deiner Apple Watch.
2. Wähle „Allgemein“ > „Hintergrundaktualisierung“.
3. Deaktiviere die Option „Hintergrundaktualisierung“, um alle Apps daran zu hindern, eine Aktualisierung im Hintergrund auszuführen. Oder scrolle nach unten und deaktiviere die Aktualisierung für einzelne Apps.

Hinweis: Apps mit [Komplikationen](#) auf dem aktuellen Zifferblatt werden weiterhin aktualisiert, auch wenn die Option für die Hintergrundaktualisierung deaktiviert ist.

www.barnabas-xantis.com

WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug


www.barnabas-xantis.com

7. Status-Symbole der Apple Watch

Symbole für den Status oben auf dem Display liefern dir Informationen über die Apple Watch.

Symbol für den Status	Bedeutung
	Du hast eine ungelesene Mitteilung. Streiche auf dem Zifferblatt nach unten, um sie zu lesen.
	Die Apple Watch wird geladen.
	Der Batteriestand der Apple Watch ist niedrig.
	Der Stromsparmodus ist aktiviert.
	Die Apple Watch ist gesperrt. Tippe, um den Code einzugeben und die Apple Watch zu entsperren.
	Bei aktiviertem Wasserschutz reagiert das Display nicht auf Tippen. Halte die Digital Crown gedrückt, um das Display zu entsperren.
	„Nicht stören“ ist aktiviert. Anrufe und Hinweise sind lautlos und das Display leuchtet nicht auf. Wecker bleiben aber aktiv.
	Der Fokus „Zeit für mich“ ist aktiviert.
	Der Fokus „Arbeiten“ ist aktiviert.
	Der Fokus „Schlafen“ ist aktiviert.
	Der Flugmodus ist aktiviert. WLAN ist deaktiviert, aber Funktionen, für die kein WLAN benötigt wird, sind weiterhin verfügbar.
	Theatermodus ist aktiviert. Die Apple Watch ist stummgeschaltet und ihr Display leuchtet nicht auf, wenn du den Arm hebst.


www.barnabas-xantis.com

WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug

www.barnabas-xantis.com**Symbol
für den
Status****Bedeutung**

Du trainierst gerade. Informationen zum Beenden des Trainings findest du unter [Training beenden und Trainingszusammenfassung auf der Apple Watch anzeigen](#).



Die Apple Watch hat die Verbindung mit dem Mobilfunknetz verloren (bei Modellen, die Mobilfunk unterstützen). Weitere Informationen findest du unter [Mobilfunkdienst auf der Apple Watch konfigurieren und verwenden](#).



Die Apple Watch hat die Verbindung zum gekoppelten iPhone verloren. Dies tritt auf, wenn die Apple Watch zu weit vom iPhone entfernt ist oder der Flugmodus auf dem iPhone aktiviert wurde. Weitere Informationen findest du im Apple Support-Artikel [Wenn die Apple Watch nicht mit dem iPhone verbunden bzw. gekoppelt ist](#).



Die Apple Watch ist mit dem gekoppelten iPhone verbunden.



Eine App auf der Apple Watch verwendet die Ortungsdienste.



Die Apple Watch ist mit einem bekannten WLAN verbunden.



Es gibt drahtlose Aktivität oder einen aktiven Vorgang.



Das Mikrofon ist eingeschaltet.



Die Apple Watch ist mit einem Mobilfunknetz verbunden. Die Anzahl der grünen Balken steht für die Signalstärke.



Du hast dich selbst als „Verfügbar“ angekündigt, um über Walkie-Talkie erreichbar zu sein. Tippe auf das Symbol, um die App „Walkie-Talkie“ zu öffnen.

Weitere Informationen findest du im Apple Support-Artikel [Statuszeichen und Symbole auf der Apple Watch](#).



WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug





www.barnabas-xantis.com

8. Kontrollzentrum

Mit dem Kontrollzentrum kann man im Handumdrehen die WLAN- oder Mobilfunkverbindung anzeigen, den Akku-stand überprüfen, die Taschenlampe verwenden und den Flugmodus, dein iPhone anpingen, den Theatermodus und mehr aktivieren.

8.1. Kontrollzentrum öffnen und verwenden

1. Drücke die [Seitentaste](#), um das Kontrollzentrum zu öffnen.
2. Tippe auf beliebige der folgenden Tasten:

Taste	Beschreibung	Weitere Informationen
	Schalte den Mobilfunk ein oder aus (nur bei Apple Watch-Modellen mit Mobilfunk verfügbar).	Weitere Informationen findest du unter Mobilfunkdienst konfigurieren und verwenden .
	Stelle eine WLAN-Verbindung her oder trenne sie.	Weitere Informationen findest du unter Verbindung zum WLAN trennen .
	Pinge dein iPhone an.	Weitere Informationen findest du unter iPhone mit der Apple Watch anpingen .
	Überprüfe den Prozentwert für die Batterieladung und aktiviere die Option „Stromsparmodus“.	Weitere Informationen findest du unter Stromsparmodus aktivieren .
	Schalte die Apple Watch stumm.	Weitere Informationen findest du unter Stummmodus aktivieren .
	Aktiviere den Theatermodus.	Weitere Informationen findest du unter Theatermodus aktivieren .
	Aktiviere den Bereitstatus für den Walkie-Talkie-Modus.	Weitere Informationen findest du unter Walkie-Talkie verwenden .
	Aktiviere die Option „Nicht stören“ oder wähle einen Fokus.	Weitere Informationen findest du unter Option „Nicht stören“ oder einen Fokus aktivieren .
	Schalte die Taschenlampe ein.	Weitere Informationen findest du unter Taschenlampe verwenden .





WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug


www.barnabas-xantis.com

Taste	Beschreibung	Weitere Informationen
	Aktiviere den Flugmodus.	Weitere Informationen findest du unter Flugmodus auf der Apple Watch verwenden .
	Aktiviere den Wasserschutz.	Weitere Informationen findest du unter Schwimmen gehen mit der Apple Watch Ultra .
	Ändere die Lautstärke.	Weitere Informationen findest du unter Medienlautstärke anpassen .
	Wähle eine Audioausgabe aus.	Weitere Informationen findest du unter Audioziel auswählen .
	Ändere die Textgröße.	Weitere Informationen findest du unter Textgröße anpassen .
	Prüfe die Lautstärke der Kopfhörer.	Weitere Informationen findest du unter Apple Watch mit Bluetooth-Kopfhörern oder -Lautsprechern verbinden .
	Aktiviere oder deaktiviere die Funktion „Mitteilungen ankündigen“.	Weitere Informationen findest du unter Eingehende Mitteilungen auf der Apple Watch mit AirPods und Beats-Kopfhörern anhören und beantworten .
	Aktiviere oder deaktiviere Kurzbefehle für Bedienungshilfen.	Weitere Informationen findest du unter Kurzbefehl für Bedienungshilfen einrichten .
	Aktiviere den Modus „Schulzeit“ (nur auf verwalteten Apple Watch-Modellen).	Weitere Informationen findest du unter Schulzeit einrichten .



WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug


www.barnabas-xantis.com

WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug

www.barnabas-xantis.com

8.2. Status im Kontrollzentrum überprüfen

Kleine Symbole oben im Kontrollzentrum zeigen den Status der Apple Watch an. Hierzu gehören die Verbindung zum iPhone via Bluetooth, die WLAN- oder Mobilfunkverbindung, Apps, die deinen Standort verwenden, und Funktionen wie der Flugmodus oder „Nicht stören“.

1. Drücke die [Seitentaste](#), um das Kontrollzentrum zu öffnen und zeige oben die Statussymbole an.



2. Tippe auf die Symbole, wenn du weitere Details sehen möchtest.



8.3. Kontrollzentrum schließen

Drehe dein Handgelenk von dir weg oder drücke die Seitentaste erneut.





WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug

www.barnabas-xantis.com

9. Mitteilungen

Apps können dich mithilfe von Mitteilungen auf dem Laufenden halten: Einladungen zu Meetings, Nachrichten, Geräuschpegelwarnungen und Aktivitätserinnerungen sind nur ein paar Beispiele. Die Apple Watch kann Mitteilungen anzeigen, sobald diese eingehen. Wenn du eine Mitteilung nicht sofort liest, wird sie gesichert, sodass du sie später lesen kannst.

ACHTUNG: Wichtige Informationen zum Vermeiden von Ablenkungen, die zu gefährlichen Situationen führen könnten, findest du unter [Wichtige Informationen zur Sicherheit für die Apple Watch](#).

9.1. Eine eingehende Mitteilung sofort beantworten

1. Wenn du eine Mitteilung hörst oder spürst, hebe deinen Arm, um sie anzuzeigen.

Das Aussehen der Mitteilung hängt davon ab, ob das Display aktiv oder inaktiv ist.

- *Aktives Display:* Oben auf dem Display wird ein kleines Banner eingeblendet.
- *Inaktives Display:* Es wird eine Mitteilung angezeigt, die das gesamte Display füllt.

2. Tippe auf die Mitteilung, um sie zu lesen.

3. Streiche auf der Mitteilung nach unten, um sie zu löschen. Oder scrolle in der Mitteilung nach unten und tippe auf „Schließen“.

www.barnabas-xantis.com

WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug

www.barnabas-xantis.com

9.2. Mitteilungen anzeigen, auf die nicht geantwortet wurde

Wenn du auf eine eingehende Mitteilung nicht sofort antwortest, wird sie in der Mitteilungszentrale gespeichert. Oben auf deinem Zifferblatt erscheint ein roter Punkt, wenn du ungelesene Mitteilungen hast.



1. Streiche auf dem Zifferblatt nach unten, um die Mitteilungszentrale zu öffnen. Andernfalls legst du den Finger oben auf das Display und streichst dann nach unten.

Hinweis: Du kannst die Mitteilungszentrale nicht öffnen, wenn der Home-Bildschirm auf der Apple Watch angezeigt wird. Drücke stattdessen die Digital Crown, um zu einem Zifferblatt zu gelangen oder eine App zu öffnen, und öffne dann die Mitteilungszentrale.

2. Streiche nach oben bzw. unten oder drehe die Digital Crown, um in der Mitteilungsliste zu scrollen.
3. Tippe auf die Mitteilung, um sie zu lesen oder zu beantworten.


Tipp: Siri kann Mitteilungen im Mitteilungszentrum vorlesen – entweder über die Apple Watch-Lautsprecher oder Kopfhörer, die über Bluetooth verbunden sind. Sage einfach „Lies meine Mitteilungen“.

Streiche zum Löschen einer Nachricht aus der Mitteilungszentrale, ohne sie zu lesen, nach links und tippe dann auf



. Scrolle auf dem Bildschirm nach oben und tippe dann auf „Alle löschen“, um alle Mitteilungen zu löschen.

Wenn du [Mitteilungen gruppiert hast](#), tippe auf eine Gruppe, um sie zu öffnen. Tippe dann auf eine Mitteilung.

Tipp: Wenn der rote Punkt nicht auf dem Zifferblatt angezeigt werden soll, öffnest du die App „Einstellungen“  auf der Apple Watch. Tippe auf „Mitteilungen“ und deaktiviere die Option „Mitteilungsanzeige“.



WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug

www.barnabas-xantis.com

10. Text




Du kannst Text über die Diktierfunktion, durch Kritzeln mit deinem Finger oder Tippen auf der Bildschirmtastatur eingeben. Du kannst auch ein Emoji verwenden und zum Tippen auf dein gekoppeltes iPhone wechseln.

10.1. Eingabemethode ändern, während der Texteingabe

Du kannst die Eingabemethode ändern, wenn du gerade Text eingibst, beispielsweise beim Verfassen einer Nachricht.



1. Tippe auf ein Textfeld, wie zum Beispiel eine neue Nachricht oder ein Suchfeld.
2. Die Taste unten rechts zeigt deine aktuelle Eingabemethode an. Um die Eingabemethode zu ändern, tippe auf die Taste und wähle dann eine der folgenden Optionen aus:

- *Bildschirmtastatur*: Tippe auf  (nicht in allen Sprachen verfügbar und nicht auf der Apple Watch SE oder der Apple Watch Series 6 verfügbar).
- *Kritzeln*: Tippe auf  (nicht in allen Sprachen verfügbar), um mit deinem Finger Buchstaben auf den Bildschirm zu zeichnen.
- *Diktiermodus*: Tippe auf  (nicht in allen Sprachen verfügbar), um das, was du sagst, als Text zu transkribieren.

www.barnabas-xantis.com


WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug

www.barnabas-xantis.com

10.2. Text diktieren



Wenn die Eingabemethode auf den Diktiermodus gestellt ist (nicht in allen Sprachen verfügbar), kannst du die folgenden Schritte ausführen:

- *Satzzeichen sprechen:* Sage zum Beispiel „Ist es angekommen Fragezeichen“.
- *Emojis sprechen:* Sage zum Beispiel „Daumen hoch Emoji“.
- *Bearbeiten:* [Drehe die Digital Crown](#), um den Zeiger zu bewegen.
- *Wort auswählen:* Tippe auf das Wort. Sage ein anderes Wort, um das Wort zu ersetzen.
- *Alle auswählen:* Tippe zweimal auf den Bildschirm.
- *Löschen:* Tippe auf .

www.barnabas-xantis.com


WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug

www.barnabas-xantis.com

10.3. Mit dem Finger kritzeln



Wenn die Eingabemethode auf „Kritzeln“ gestellt ist (nicht in allen Sprachen verfügbar), kannst du die folgenden Schritte ausführen:

- *Schreiben:* Verwende deine Finger auf dem Bildschirm zum Schreiben von Buchstaben, Zahlen und Satzzeichen.
- *Textvorschläge verwenden:* Drehe die [Digital Crown](#), um vorgeschlagene Wörter anzuzeigen und drehe die Digital Crown dann nicht mehr, um den markierten Vorschlag einzufügen.
- *Leerzeichen hinzufügen:* Tippe auf die Leertaste.
- *Bearbeiten:* Drehe die Digital Crown, um den Zeiger zu bewegen.
- *Wort auswählen:* Tippe auf das Wort. Drehe die Digital Crown, um ein Wort durch einen Vorschlag zu ersetzen.
- *Alle auswählen:* Doppeltippe auf den Text.
- *Löschen:* Tippe auf .

www.barnabas-xantis.com

WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug

www.barnabas-xantis.com

10.4. Mit der Bildschirmtastatur tippen

Hinweis: Die Bildschirmtastatur ist auf [unterstützten Modellen](#) verfügbar und nicht in allen Sprachen verfügbar.



Wenn die Eingabemethode auf „Bildschirmtastatur“ gestellt ist, kannst du die folgenden Schritte ausführen:


- *Tippen:* Tippe auf Zeichen, um diese einzufügen.
- *QuickPath verwenden:* Gleite von einem Buchstaben zum nächste, ohne den Finger abzuheben. Zum Beenden eines Worts hebst du den Finger ab.
- *Textvorschläge verwenden:* Während du tippst, werden Wortvorschläge eingeblendet. Tippe auf ein fertiges oder unvollständiges Wort, um es zu markieren und drehe dann die [Digital Crown](#), um vorgeschlagene Wörter anzuzeigen. Drehe die Digital Crown nicht mehr, wenn der hervorgehobene Vorschlag eingefügt werden soll.
- *Zu einer anderen Tastatur wechseln:* Wenn du deine Apple Watch so eingerichtet hast, dass mehrere Sprachen verwendet werden, kannst du auf dem Bildschirm nach oben streichen und dann die Tastatur einer anderen Sprache auswählen.

www.barnabas-xantis.com

WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug

www.barnabas-xantis.com

10.5. Emoji hinzufügen

1. Wenn du Text über die Diktierfunktion, „Kritzeln“ oder die Bildschirmtastatur eingibst, tippe auf .



2. Du kannst den Finger auf das Display legen und dann nach links oder rechts ziehen, um die Kategorien zu durchsuchen.
3. Tippe auf das Emoji, wenn du das richtige gefunden hast.

10.6. Texteingabe auf deinem iPhone

Wenn dein gekoppeltes iPhone in der Nähe ist, kannst du es verwenden, um Text einzugeben.

1. Beginne auf der Apple Watch mit dem Diktieren oder der Texteingabe.
2. Tippe auf dem iPhone auf die Mitteilung für die Apple Watch Tastatureingabe und fahre dann mit dem Diktieren oder der Texteingabe fort.

10.7. Text und Sprache übersetzen

In der App „Übersetzen“ kannst du Text und Sprache in eine beliebige unterstützte Sprache übersetzen. Und auf [unterstützten Modellen](#) kannst du auch Sprachen laden, um ausschließlich auf einem Gerät zu übersetzen, auch wenn du gerade keine Internetverbindung hast.

Wenn du an einen Ort reist, an dem die gesprochene Sprache nicht mit der deiner Apple Watch übereinstimmt, wird „Übersetzen“ als empfohlenes Widget im [Smart-Stapel](#) angezeigt.

Hinweis: „Übersetzen“ ist für alle unterstützten Sprachen verfügbar. Weitere Informationen findest du auf der Website [Verfügbarkeit von iOS und iPadOS Features](#).


www.barnabas-xantis.com


WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug


www.barnabas-xantis.com


10.7.1. Text oder Sprache übersetzen



1. Öffne die App „Übersetzen“  auf deiner Apple Watch.
2. Tippe auf die Sprache, in die du deinen gewählten Text übersetzen möchtest.


Tippe auf , um die Sprachen zu tauschen.


3. Tippe auf  und sage dann einen Satz.


Um mit der Tastatur zu übersetzen, tippe auf , scrolle nach unten zu „Eingabemodus“ und tippe dann auf „Tastatur“.


Hinweis: Wörter werden übersetzt, während du sie eingibst oder sagst.

4. Führe beliebige der folgenden Aktionen aus, wenn die Übersetzung angezeigt wird:

- *Übersetzung laut abspielen:* Tippe auf .

Um die Übersetzung automatisch zu hören, tippe auf  und dann auf „Übersetzungen wiedergeben“.

- *Übersetzung als Favorit sichern:* Streiche nach links und tippe dann auf die .

- *Übersetzung löschen:* Streiche nach rechts und tippe dann auf .




www.barnabas-xantis.com




WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug

www.barnabas-xantis.com

10.7.2. Als Favorit markierte Übersetzungen anzeigen

1. Öffne die App „Übersetzen“  auf deiner Apple Watch.
2. Tippe auf  und drehe dann die Digital Crown, um deine gesicherten Übersetzungen anzuzeigen.

Um eine Übersetzung aus deinen Favoriten zu entfernen, streiche nach links und tippe dann auf .

Hinweis: Du kannst deine als Favorit markierten Übersetzungen in der App „Übersetzen“ auf deinem iPhone, iPad oder deiner Apple Watch anzeigen, wenn du dort mit deinem Apple Account angemeldet bist.

www.barnabas-xantis.com

WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug


 www.barnabas-xantis.com


10.7.3. Wörter mit mehreren Bedeutungen überprüfen



Wenn ein Wort mehrere Bedeutungen hat, kannst du das gewünschte Wort auswählen. Du kannst auch feminine oder maskuline Übersetzungen für Wörter auswählen, die über grammatikalische Geschlechtervariationen verfügen.

Hinweis: Wenn das Geschlecht eines Worts nicht festgelegt ist, verwenden Übersetzungen standardmäßig die geschlechtsneutrale Form des Worts.

1. Öffne die App „Übersetzen“  auf deiner Apple Watch.
2. Tippe auf  und sage dann einen Satz.

Um mit der Tastatur zu übersetzen, tippe auf , scrolle nach unten zu „Eingabemodus“ und tippe dann auf „Tastatur“.

Hinweis: Wörter werden übersetzt, während du sie eingibst oder sagst.



3. Sofern verfügbar, hast du folgende Möglichkeiten:
 - *Eine andere Bedeutung wählen:* Sofern verfügbar, tippe auf das hell unterlegte Wort, um die gewünschte Bedeutung auszuwählen.
 - *Grammatikalische Geschlechterübersetzung wählen:* Sofern verfügbar, tippe auf das hell unterlegte Wort, um die feminine oder die maskuline Übersetzung auszuwählen.



WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug

www.barnabas-xantis.com

10.7.4. Einstellungen für die App „Übersetzen“ ändern

1. Öffne die App „Übersetzen“  auf deiner Apple Watch.
2. Tippe auf  und führe anschließend beliebige der folgenden Schritte aus:
 - *Übersetzungen automatisch abspielen*: Tippe auf „Übersetzungen abspielen“.
 - *Wiedergabetempo ändern*: Tippe auf ein Tempo.
 - *Eingabemodus ändern*: Tippe auf „Stimme“ oder „Tastatur“.

www.barnabas-xantis.com



WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug

www.barnabas-xantis.com

11. WLAN auf der Apple Watch



Wenn du die Apple Watch mit einem kompatiblen WLAN verbindest, kannst du viele Funktionen weiterhin nutzen, selbst wenn du dein iPhone nicht dabei hast.

11.1. Mit der Apple Watch kompatible WLANs


- 802.11b/g/n 2.4GHz oder 5GHz
- Ein Netzwerk, das dein iPhone bereits verwendet hat, während es mit der Apple Watch via Bluetooth verbunden war.

Hinweis: Die Apple Watch stellt keine Verbindung zu öffentlichen Netzwerken her, für die Anmeldungen, Abonnements oder Profile benötigt werden. Zu diesen Netzwerken, auch Captive-Netzwerke genannt, können kostenlose und kostenpflichtige Netzwerke an Orten, wie zum Beispiel Unternehmen, Schulen, Wohnheimen, Appartements, Hotels oder Geschäften, gehören.

11.2. Verbindung mit einem kompatiblen WLAN herstellen

1. Drücke die Seitentaste, um das Kontrollzentrum zu öffnen.
2. Lege einen Finger auf  und tippe dann auf den Namen eines [kompatiblen WLANs](#).
3. Führe einen der folgenden Schritte aus, wenn für das Netzwerk ein Passwort erforderlich ist:
 - Verwende die Tastatur auf der Apple Watch, um das Passwort einzugeben (nur auf [unterstützten Modellen](#), nicht in allen Sprachen verfügbar).
 - Schreibe das Passwort mit deinem Finger auf das Display. Verwende die Digital Crown, um Groß- oder Kleinbuchstaben auszuwählen.
 - Tippe auf  und wähle ein Passwort in der Liste aus.
 - Verwende die Tastatur auf deinem iPhone, um das Passwort einzugeben.
4. Tippe auf „Verbinden“.

Wenn die Apple Watch mit einem WLAN anstatt deines iPhone verbunden ist, erscheint oben im Kontrollzentrum das

WLAN-Symbol  .



WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug


www.barnabas-xantis.com

11.3. Private Netzwerkadresseverwenden

Zum Schutz deiner Privatsphäre verwendet die Apple Watch in jedem WLAN, mit dem sie sich verbindet, eine eindeutige private Netzwerkadresse, die als *MAC-Adresse (Media Access Control)* bezeichnet wird. Das Verwenden einer privaten Adresse trägt dazu bei, das Tracking deiner Apple Watch in verschiedenen WLANs zu reduzieren.

1. Drücke die Seitentaste, um das Kontrollzentrum zu öffnen.




2. Lege einen Finger auf  und tippe dann auf den Namen des Netzwerks, zu dem du eine Verbindung hergestellt hast.
3. Tippe auf „Private WLAN-Adresse“ und wähle dann „Aus“, „Statisch“ oder „Rotierend“.

Wichtig: Wähle für mehr Datenschutz „Statisch“ oder „Rotieren“ für alle Netzwerke, die eine private Adresse unterstützen.

Wenn ein Netzwerk die Verwendung einer privaten Adresse nicht unterstützt (um beispielsweise die Kindersicherung zu verwenden oder die Apple Watch als autorisiert zum Verbinden mit dem Netzwerk zu identifizieren), kannst du die Verwendung einer privaten Adresse für dieses Netzwerk deaktivieren.

11.4. Verbindung zum WLAN trennen

Du kannst die Verbindung zu einem WLAN über das Kontrollzentrum vorübergehend trennen. Wenn deine [Apple Watch über einen Mobilfunktarif verfügt](#), kannst du stattdessen eine verfügbare Mobilfunkverbindung verwenden.

Drücke die Seitentaste, um das Kontrollzentrum zu öffnen, und tippe auf .

Die Apple Watch wird vorübergehend vom WLAN getrennt. Wenn du eine [Apple Watch mit Mobilfunk](#) und einen Mobilfunkvertrag hast, wird die mobile Verbindung aktiviert. Wenn du zu einem späteren Zeitpunkt wieder an die Stelle zurückkommst, an der die WLAN-Verbindung bestand, stellt die Apple Watch automatisch wieder die Verbindung zu diesem WLAN her (sofern sie nicht auf dem iPhone deaktiviert wurde).

Tipp: Lege einen Finger auf die Taste „WLAN“ im Kontrollzentrum, um die WLAN-Einstellungen auf der Apple Watch schnell zu öffnen.





WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug

www.barnabas-xantis.com

11.5. Netzwerk ignorieren

1. Drücke die Seitentaste, um das Kontrollzentrum zu öffnen.

2. Lege einen Finger auf



und tippe dann auf den Namen des Netzwerks, zu dem du eine Verbindung hergestellt hast.

3. Tippe auf „Dieses Netzwerk ignorieren“.

Wenn du später wieder eine Verbindung zu diesem Netzwerk herstellen willst, musst du das Passwort erneut eingeben, sofern es erforderlich ist.

Weitere Informationen findest du im Apple Support-Artikel [Apple Watch mit dem WLAN verbinden](#).

www.barnabas-xantis.com



WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug

www.barnabas-xantis.com

12. Mobilfunkdienst auf der Apple Watch

Mit einer Apple Watch mit Mobilfunk und einer Mobilfunkverbindung zu dem Anbieter, den du auch auf deinem iPhone verwendest, kannst du Anrufe tätigen, Nachrichten beantworten, Walkie-Talkie verwenden, Musik und Podcasts streamen, Mitteilungen empfangen und andere Aktionen ausführen, selbst wenn du dein iPhone nicht bei dir hast oder keine WLAN-Verbindung besteht.

Hinweis: Mobilfunkdienste sind nicht in allen Regionen oder bei allen Anbietern verfügbar.

12.1. Apple Watch zu deinem Mobilfunktarif hinzufügen


Du kannst Mobilfunkdienste auf der Apple Watch aktivieren, indem du den Anleitungen während der Erstkonfiguration folgst. Führe folgende Schritte aus, um die Mobilfunkdienste nachträglich zu aktivieren:

1. Öffne die Apple Watch-App auf deinem iPhone.
2. Tippe auf „Meine Watch“ und dann auf „Mobilfunk“.

Befolge die Anleitungen, um mehr über den Mobilfunktarif deines Anbieters zu erfahren und die Mobilfunkfunktion für die Apple Watch mit Mobilfunk zu aktivieren. Weitere Informationen findest du im Apple Support-Artikel [Mobilfunk auf der Apple Watch konfigurieren](#).

12.2. Vorhandenen Mobilfunktarif übertragen

Du kannst deinen vorhandenen Mobilfunktarif von deiner Apple Watch mit Mobilfunk auf eine andere Apple Watch mit Mobilfunk übertragen, indem du die folgenden Schritte ausführst:

1. Öffne die Apple Watch-App auf deinem iPhone, wenn du die Apple Watch trägst.
2. Tippe auf „Meine Watch“, tippe auf „Mobilfunk“ und tippe dann neben deinem Mobilfunktarif auf .
3. Tippe auf „[Name des Anbieters]-Tarif entfernen“ und bestätige deine Auswahl.

Möglicherweise musst du deinen Anbieter kontaktieren, um diese Apple Watch aus deinem Mobilfunktarif zu entfernen.

4. Nimm deine alte Watch ab und lege deine andere Apple Watch mit Mobilfunk an. Tippe auf „Meine Watch“ > „Mobilfunk“.

Folge den angezeigten Anleitungen, um deine Apple Watch für das Mobilfunknetz zu aktivieren.



WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug

www.barnabas-xantis.com

12.3. Mobilfunk ein- oder ausschalten

Die Apple Watch mit aktiviertem Mobilfunktarif verwendet die beste verfügbare Netzwerkverbindung: dein iPhone, wenn es sich in der Nähe befindet, ein WLAN, mit dem du dich bereits auf dem iPhone verbunden hast, oder ein Mobilfunknetz. Du kannst das mobile Netz deaktivieren, um z. B. die Batterie zu schonen. Führe einfach diese Schritte aus:

1. Drücke die Seitentaste, um das Kontrollzentrum zu öffnen.
2. Tippe auf die Taste „Mobilfunk“, um den Mobilfunk ein- oder ausschalten.
 - Wenn sich dein iPhone in der Nähe befindet und mit der Apple Watch verbunden ist, ist die Taste „Mobilfunk“ weiß.



- Wenn sich dein iPhone nicht in der Nähe befindet, verwendet die Apple Watch ihre verfügbare Mobilfunkverbindung. Die Taste „Mobilfunk“ wird grün.



Hinweis: Wenn über einen längeren Zeitraum das mobile Netz aktiviert ist, wird die Batterie schneller entladen (weitere Informationen findest du auf der [Website mit allgemeinen Informationen zur Batterie](#)). Manche Apps werden erst aktualisiert, wenn eine Verbindung zum iPhone besteht.

www.barnabas-xantis.com



WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug


www.barnabas-xantis.com

12.4. Signalstärke überprüfen

Führe beliebige der folgenden Schritte aus, wenn du mit einem Mobilfunknetz verbunden bist:

- Öffne das Kontrollzentrum. Die grünen Balken oben zeigen den Status der Mobilfunkverbindung an.
- [Füge die Komplikation „Mobilfunk“ zum Zifferblatt hinzu.](#)
- Verwende das Zifferblatt „[Wegweiser](#)“ (verfügbar auf Apple Watch Ultra-Modellen), bei dem grüne Punkte angezeigt werden, um auf die Stärke des Mobilfunksignals hinzuweisen.

12.5. Datennutzung überprüfen

1. Öffne die App „Einstellungen“  auf deiner Apple Watch.
2. Tippe auf „Mobilfunk“ und scrolle nach unten, um zu sehen, welches Datenvolumen du während des aktuellen Zeitraums verbraucht hast.

www.barnabas-xantis.com

WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug

www.barnabas-xantis.com


13. Kurzbefehle

Mit der App „Kurzbefehle“ kannst du häufig gestellte Aufgaben mit nur einem Tipp oder einer Siri-Anfrage automatisieren. Mit den Kurzbefehlen, die du auf deinem iPhone erstellst, erhältst du schnell eine Wegbeschreibung nach Hause, erstellst eine Top-25-Playlist und vieles mehr.



Hinweis: Nicht alle Kurzbefehle auf dem iPhone sind mit der Apple Watch kompatibel.

13.1. Kurzbefehl ausführen

1. Öffne die App „Kurzbefehle“  auf deiner Apple Watch.
2. Tippe auf einen Kurzbefehl.

13.2. Weitere Kurzbefehle zur Apple Watch hinzufügen

Wenn du einen neuen Kurzbefehl zu deinem iPhone hinzufügst, erscheint der Kurzbefehl auch auf der Apple Watch (sofern der Kurzbefehl kompatibel ist). Weitere Informationen findest du im [Kurzbefehle – Benutzerhandbuch](#).

13.3. Kurzbefehle schnell abrufen

Führe beliebige der folgenden Schritte aus:

- [Füge eine „Kurzbefehle“-Komplikation zum Zifferblatt hinzu.](#)
- [Füge ein „Kurzbefehle“-Widget zum Smart-Stapel hinzu.](#)
- [Führe einen Kurzbefehl mit der Aktionstaste auf Apple Watch Ultra-Modellen aus.](#)



WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug

www.barnabas-xantis.com

14. Siri

14.1. Siri-Befehle

Du kannst Siri verwenden, um Aufgaben auszuführen und um Antworten direkt auf deiner Apple Watch zu erhalten. So kannst du beispielsweise Siri verwenden, um das Gesagte in eine andere Sprache zu übersetzen, einen Songtitel zu ermitteln und sofort ein Shazam-Ergebnis zu erhalten. Wenn du eine Frage stellst, kannst du dir die ersten Suchergebnisse zusammen mit einem kurzen Auszug der betreffenden Webseite anzeigen lassen. Tippe einfach auf „Seite öffnen“, um die zugehörige Seite auf der Apple Watch anzuzeigen. Versuche, Siri für Aufgaben zu verwenden, für die normalerweise mehrere Schritte erforderlich sind.

Siri ist nicht in allen Ländern, Regionen und Sprachen verfügbar. Weitere Informationen findest du im Apple Support-Artikel [Verfügbarkeit von watchOS Features](#).

Siri: Sage zum Beispiel:

- „Wie sagt man ‚Wie geht es dir?‘ auf Chinesisch?“
- „Starte 30 Minuten Outdoor-Laufen“
- „Sag Victor ‚Ich bin fast fertig‘“
- „Öffne die Schlaf-App“
- „Öffne die Einstellungen“
- „Welches Lied ist das?“
- „Wie entstehen Regenbögen?“
- „Was ist mein Update?“
- „Welche Sachen kann ich dich fragen?“

www.barnabas-xantis.com


WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug

www.barnabas-xantis.com


14.2. So verwendest du Siri

Führe für eine Siri-Anfrage beliebige der folgenden Schritte aus:

- Hebe deinen Arm an und spreche in deine Apple Watch.


Öffne zum Deaktivieren der Option „Zum Sprechen anheben“ die App „Einstellungen“  auf deiner Apple Watch. Tippe auf „Siri“ und deaktiviere „Zum Sprechen anheben“.

- Sage „Hey Siri“ oder einfach „Siri“ und stelle deine Anfrage.

Öffne zum Deaktivieren der Option „Siri fragen“ die App „Einstellungen“  auf deiner Apple Watch, tippe auf „Siri“, tippe auf „Auf ‚Siri‘ oder ‚Hey Siri‘ achten“ und wähle „Aus“.

Hinweis: Die Verwendung von „Siri“ ist in einigen Sprachen und Regionen nicht verfügbar.

- Halte die Digital Crown gedrückt, bis die Schallwellen unten auf dem Display angezeigt werden, stelle deine Anfrage und lasse die Digital Crown dann wieder los.

Öffne zum Deaktivieren der Option „Digital Crown drücken“ die App „Einstellungen“  auf deiner Apple Watch. Tippe auf „Siri“ und deaktiviere „Digital Crown drücken“.



Tipp: Nachdem du Siri aktiviert hast, kannst du deinen Arm wieder senken. Du spürst einen Tap, wenn eine Antwort gefunden wurde.

Um eine Frage von Siri zu beantworten oder die Konversation fortzusetzen, halte die Digital Crown gedrückt und sprich.

Siri kann die Antworten sprechen – genau wie unter iOS, iPadOS und macOS. Du kannst Siri-Antworten auch über [ein Bluetooth-Headset oder Bluetooth-Lautsprecher hören, das bzw. die mit deiner Apple Watch verbunden sind](#).

Hinweis: Zum Verwenden von Siri muss die Apple Watch mit dem Internet verbunden sein. Mobilfunkgebühren können anfallen.

www.barnabas-xantis.com





WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug

www.barnabas-xantis.com

14.3. Siri-Antwortmodus festlegen

Siri kann die Antworten auf der Apple Watch sprechen.

1. Öffne die App „Einstellungen“  auf deiner Apple Watch, tippe auf „Siri“ und dann auf „Siri-Antworten“.
2. Wähle aus den folgenden Optionen:
 - *Immer eingeschaltet*: Siri spricht die Antworten, auch wenn sich die Apple Watch im Stummmodus befindet.
 - *Mit Stummmodus steuern*: Die Antworten von Siri werden stummgeschaltet, wenn du für deine Apple Watch den Stummmodus aktiviert hast.
 - *Nur Kopfhörer*: Siri spricht Antworten nur, wenn deine Apple Watch mit Bluetooth-Kopfhörern verbunden ist.

Zum Ändern der Sprache und der für Siri verwendeten Stimme öffne die App „Einstellungen“  auf deiner Apple Watch, tippe auf „Siri“ und dann auf „Sprache“ oder „Siri-Stimme“. Wenn du auf „Siri-Stimme“ tippst, kannst du verschiedene Tonlagen oder Stimmen auswählen.

Hinweis: Die Option zum Ändern der Siri-Stimme ist nicht in allen Sprachen verfügbar.

www.barnabas-xantis.com




WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug

www.barnabas-xantis.com

14.4. Siri-Untertitel und Transkriptionen von Siri-Anfragen

Deine Apple Watch kann Siri-Untertitel sowie Transkriptionen deiner Siri-Anfragen und der Siri-Antworten anzeigen.

1. Öffne die App „Einstellungen“  auf deiner Apple Watch, tippe auf „Siri“ und dann auf „Siri-Antworten“.
2. Scrolle nach unten und aktiviere oder deaktiviere die Optionen „Siri-Untertitel immer anzeigen“ und „Spracherkennung immer anzeigen“.

www.barnabas-xantis.com




WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug

www.barnabas-xantis.com

14.5. Siri-Anfragen tippen und Siri-Pausenzeit

Wenn du Probleme mit den Sprachbefehlen hast, kannst du die Siri-Anfragen auch schreiben oder Siri bitten, etwas länger zu warten, damit du den Sprachbefehl zu Ende sprechen kannst.

1. Öffne die App „Einstellungen“  auf deiner Apple Watch.
2. Wähle „Bedienungshilfen“ > „Siri“ und aktiviere die Option „Siri-Anfragen tippen“.
3. Wenn Siri länger warten soll, damit du den Sprachbefehl zu Ende sprechen kannst, tippst du unter „Siri-Pausenzeit“ auf die Option „Länger“ oder „Am längsten“.

www.barnabas-xantis.com




WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug

www.barnabas-xantis.com

14.6. Siri-Verlauf löschen

Wenn du Siri oder den Diktiermodus verwendest, wird dein Anfragenverlauf für sechs Monate mit einer Zufalls-ID verknüpft. Nach sechs Monaten wird die Verknüpfung deines Anfragenverlauf mit der Zufalls-ID gelöst. Die Anfragen werden möglicherweise bis zu zwei Jahre aufbewahrt, um Apple dabei zu helfen, Siri, den Diktiermodus und andere Sprachverarbeitungsfunktionen, wie zum Beispiel „Sprachsteuerung“, weiter zu entwickeln. Du kannst den mit einer Zufalls-ID für sechs Monate gespeicherten Anfragenverlauf löschen, indem du die folgenden Schritte ausführst:

1. Öffne die App „Einstellungen“  auf deiner Apple Watch.
2. Tippe auf „Siri“, dann auf „Siri-Verlauf“ und auf „Siri-Verlauf löschen“.

www.barnabas-xantis.com



WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug


www.barnabas-xantis.com

14.7. Mitteilungen

14.7.1. Eingehende Mitteilungen anhören

Wenn du [unterstützte AirPods oder Beats-Kopfhörer](#) trägst, kann Siri eingehende Mitteilungen von vielen Apps vorlesen, ohne dass du dein iPhone entsperren musst. Siri vermeidet Unterbrechungen und hört zu, nachdem die Mitteilungen vorgelesen wurden, damit du antworten kannst, ohne „Hey Siri“ sagen zu müssen.

14.7.2. Funktion „Mitteilungen ankündigen“ aktivieren


1. Setze deine gekoppelten Kopfhörer auf bzw. setze deine gekoppelten Ohrhörer in die Ohren ein (je nachdem, welche Art von Kopfhörer du verwendest).
2. [Kopple sie mit der Apple Watch.](#)
3. Öffne die App „Einstellungen“  auf deiner Apple Watch.
4. Wähle „Siri“ > „Mitteilungen ankündigen“ und aktiviere die Option „Mitteilungen ankündigen“.

Du kannst auch die App „Einstellungen“ auf deinem iPhone öffnen und „Mitteilungen“ > „Mitteilungen ankündigen“ auswählen und die Option „Mitteilungen ankündigen“ aktivieren.

Tipp: Siri kann Mitteilungen im Mitteilungszentrum vorlesen – entweder über die Apple Watch-Lautsprecher oder Kopfhörer, die über Bluetooth verbunden sind. Sage einfach „Lies meine Mitteilungen“.


14.7.3. Apps für Mitteilungen auswählen


Du kannst die Apps auswählen, denen du das Ankündigen von Mitteilungen erlauben möchtest.

1. Setze deine gekoppelten Kopfhörer auf bzw. setze deine gekoppelten Ohrhörer in die Ohren ein (je nachdem, welche Art von Kopfhörer du verwendest).
2. Öffne die App „Einstellungen“  auf deiner Apple Watch.
3. Wähle „Siri“ > „Mitteilungen ankündigen“, scrolle nach unten und tippe auf die Apps, von denen du Audiomitteilungen erhalten möchtest.

14.7.4. Funktion „Mitteilungen ankündigen“ vorübergehend deaktivieren

1. Drücke die Seitentaste, um das Kontrollzentrum zu öffnen.

2. Tippe auf .

Tippe erneut auf , um die Funktion wieder zu aktivieren.

Hinweis: Die Taste „Mitteilungen ankündigen“ wird deaktiviert, wenn du die AirPods abnimmst.






WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug

www.barnabas-xantis.com

14.7.5. Nachricht beantworten

Sage beispielsweise „Antworten „Das sind tolle Nachrichten““.

Siri wiederholt, was du gesagt hast, und bittet dich, das Gesagte zu bestätigen, bevor deine Antwort gesendet wird. (Öff-

ne die App „Einstellungen“  auf der Apple Watch, wenn du Antworten senden möchtest, ohne auf die Bestätigung zu warten. Wähle „Siri“ > „Mitteilungen ankündigen“, scrolle nach unten und aktiviere die Option „Ohne Bestätigung antworten“.)

14.7.6. Vorlesen einer Mitteilungen durch Siri beenden


Du hast folgende Möglichkeiten:

- Sage beispielsweise „Stopp“ oder „Abbrechen“.
- Drücke die Digital Crown (AirPods Max).

Hinweis: Während du eine Mitteilung anhörst, kannst du die Digital Crown drehen, um die Lautstärke zu ändern.

- Drücke einen der Drucksensoren (AirPods Pro und AirPods 3).
- Doppeltippe auf einen der AirPods 2.
- Nimm einen deiner AirPods aus dem Ohr (AirPods Pro, AirPods 2 und AirPods 3).

Wenn du die Option „Mitteilungen ankündigen“ beim Einrichten deiner AirPods nicht aktiviert hast, kannst du die App

„Einstellungen“  auf deiner Apple Watch öffnen, „Siri“ > „Mitteilungen ankündigen“ auswählen und die Option „Mitteilungen ankündigen“ aktivieren.

www.barnabas-xantis.com




WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug

www.barnabas-xantis.com

14.8. Anrufe

Siri kann Anrufe und Mitteilungen von Apps wie „Nachrichten“ auf [unterstützten Kopfhörern](#) ankündigen. Das Ankündigen von Anrufen funktioniert auch bei unterstützten Apps von Drittanbietern.

1. Öffne die App „Einstellungen“  auf deiner Apple Watch.
2. Tippe auf „Siri“ und aktiviere „Anrufe ankündigen“.
3. Wenn du einen Anruf erhältst, identifiziert Siri, wer anruft, und fragt dich, ob du den Anruf annehmen möchtest. Sage „Ja“, um den Anruf anzunehmen, oder „Nein“, um den Anruf abzulehnen.

www.barnabas-xantis.com

WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug

15. Gesundheitsfunktionen (Übersicht)

Deine Apple Watch kann dich beim Erreichen deiner Schlafziele unterstützen, wichtige Informationen über dein Herz verfolgen, deine Gefühle und Stimmungen protokollieren, deine Medikamenteneinnahme erfassen, deinen Menstruationszyklus verfolgen und dich dazu auffordern, deine Hände zu waschen.



15.1. Gesunder Schlaf hat Priorität

Mit der App „Schlaf“ auf der Apple Watch kannst du einen Schlafplan erstellen, ein Ziel für deine Schlafdauer festlegen und dir dein aktuelles Schlafprotokoll ansehen. Öffne hierzu zuerst die App „Schlaf“ auf deiner Apple Watch und folge den angezeigten Anleitungen. Trage anschließend deine Watch beim Schlafen und die Apple Watch erledigt den Rest.


[Schlafdaten mit der Apple Watch erfassen](#)



WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug

www.barnabas-xantis.com

15.2. Mitteilungen zur Herzgesundheit

Du kannst in der App „Herzfrequenz“  auf deiner Apple Watch Mitteilungen aktivieren, die dich auf eine zu hohe oder zu niedrige Herzfrequenz sowie auf einen unregelmäßigen Herzrhythmus hinweisen, der ein Anzeichen für Vorhofflimmern sein könnte. Wenn bei dir bereits Vorhofflimmern diagnostiziert wurde, kannst du das Vorhofflimmern-Protokoll aktivieren, um eine Schätzung zu erhalten, wie häufig diese Art von Herzrhythmusstörungen aufgetreten ist. Du kannst auch Mitteilungen bei zu niedriger Cardiofitness aktivieren.

[Herzgesundheit](#)

www.barnabas-xantis.com

WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug

www.barnabas-xantis.com

15.3. Medikation im Blick behalten

Die App „Medikamente“ unterstützt dich dabei, deine Medikamente, Vitamine und Nahrungsergänzungsmittel zu erfassen. Füge deine Medikamente in der App „Health“ auf dem iPhone hinzu und protokolliere sie auf deiner Apple Watch.

[Medikamente mit der Apple Watch erfassen](#)



WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug

www.barnabas-xantis.com

15.4. Gemütszustand protokollieren



Die App „Achtsamkeit“ unterstützt nicht nur achtsame Atmung und die Reflexion, sondern kann dir auch helfen, durch Identifikation deiner Gefühle ein emotionales Bewusstsein und Widerstandsfähigkeit zu entwickeln. Öffne einfach die App „Achtsamkeit“, tippe auf „Gemütszustand“ und protokolliere deine momentane Gefühlslage und Tagesstimmung.


[Gemütszustand auf der Apple Watch protokollieren](#)

www.barnabas-xantis.com

WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug

www.barnabas-xantis.com

15.5. Menstruationszyklus verfolgen

Mit der App „Zyklusprotokoll“  hältst du tägliche Informationen zum Menstruationszyklus fest. Deine Apple Watch verwendet diese Informationen für Vorhersagen bezüglich der nächsten Periode und der fruchtbaren Phase. Zusätzlich zu den von dir aufgezeichneten Daten kann die App „Zyklusprotokoll“ Herzfrequenzdaten nutzen, um die Vorhersagen zu optimieren. Wenn du die Apple Watch jede Nacht beim Schlafen trägst, kann die App anhand der Temperatur am Handgelenk (bei [unterstützten Modellen](#)) bessere Vorhersagen zur Periode ermitteln und retrospektive Schätzungen zum Zeitpunkt des Eisprungs bereitstellen.

[App „Zyklusprotokoll“ auf der Apple Watch verwenden](#)

Hinweis: Die retrospektiven Schätzungen zum Zeitpunkt des Eisprungs sind nicht in allen Ländern oder Regionen verfügbar.

www.barnabas-xantis.com



WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug

www.barnabas-xantis.com

15.6. Täglichen Gesundheitszustand besser verstehen

Mit der App „Vitalzeichen“ kannst du deine nächtlichen Gesundheitsmesswerte schnell auf deiner Watch anzeigen. Dazu gehören: Herzfrequenz, Atemfrequenz, Temperatur am Handgelenk, Sauerstoffgehalt im Blut* und Schlafdauer. Wenn du deine Apple Watch beim Schlafen trägst, legt die App „Vitalzeichen“ einen typischen Bereich für jede deiner Gesundheitsmesswerten fest. Wenn sich mehrere Messwerte außerhalb des typischen Bereichs befinden, erhältst du eine Mitteilung sowie kontextuelle Informationen zu den potenziellen Gründen, wie zum Beispiel Medikamente oder Krankheiten.

Hinweis: Die Funktion zum Messen des Blutsauerstoffs ist bei Apple Watch-Modellen, die von Apple am oder nach dem 18. Januar 2024 in den USA verkauft wurden, nicht mehr verfügbar. Diese Modelle sind durch Teilenummern gekennzeichnet, die auf „LW/A“ enden. Erfahre, wie du [deine Apple Watch identifizieren](#) kannst.

www.barnabas-xantis.com



WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug

www.barnabas-xantis.com

15.7. Im Tageslicht verbrachte Zeit


Der Umgebungslichtsensor in deiner Apple Watch schätzt automatisch, wie viel Zeit du jeden Tag draußen im Tageslicht verbringst. Und bei Familienmitgliedern mit einer verwalteten Apple Watch kannst du ebenfalls [überwachen, wie viel Zeit diese Personen im Tageslicht verbringen](#).

Stelle sicher, dass „Bewegungskalibr./ Entfernung“ aktiviert ist, um die im Tageslicht verbrachte Zeit zu erfassen. Weitere Informationen findest du im Apple Support-Artikel [Apple Watch für genauere Trainingseinheiten und Aktivitäten kalibrieren](#).

15.7.1. Zeit im Tageslicht ansehen

1. Öffne die App „Health“ auf deinem iPhone.
2. Tippe auf „Entdecken“ unten rechts und dann auf „Andere Daten“.
3. Tippe auf „Zeit im Tageslicht“.

15.7.2. Option für Zeit im Tageslicht deaktivieren

1. Öffne die App „Einstellungen“  auf deiner Apple Watch.
2. Tippe auf „Datenschutz & Sicherheit“ > „Health“.
3. Tippe auf „Zeit im Tageslicht“ und deaktiviere dann „Zeit im Tageslicht“.

Du kannst auch die Apple Watch-App auf dem iPhone öffnen, auf „Meine Watch“ > „Datenschutz“ tippen und anschließend die Option „Zeit im Tageslicht“ deaktivieren.

www.barnabas-xantis.com




WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug

www.barnabas-xantis.com

16. Apps aus dem App Store

Die Apple Watch enthält Apps für unterschiedliche Kommunikations-, Gesundheits-, Fitness- und Zeitmessungsaufgaben. Du kannst auch Apps von Drittanbietern laden, die auf deinem iPhone installiert sind, und neue Apps direkt auf der Apple Watch oder über dein iPhone aus dem App Store laden. Alle Apps werden in einem Home-Bildschirm angezeigt.

Hinweis: Um die zugehörige iPhone-Version einer App, die du zur Apple Watch hinzugefügt hast, automatisch zu la-

den, öffne die App „Einstellungen“  auf der Apple Watch, tippe auf „App Store“ und aktiviere dann die Option „Automatische Downloads“. Damit du immer die neuesten Versionen der Apps für die Apple Watch erhältst, solltest du sicherstellen, dass die Option „Automatische Downloads“ aktiviert ist.

www.barnabas-xantis.com


WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug


www.barnabas-xantis.com

16.1. Auf der Apple Watch Apps aus dem App Store laden

1. Öffne auf deiner Apple Watch die App „App Store“ .
2. Drehe die Digital Crown, um empfohlene Apps und Sammlungen anzuzeigen.
3. Tippe auf eine Sammlung, um weitere Apps einzublenden.
4. Tippe bei kostenlosen Apps auf „Laden“. Tippe auf den angezeigten Preis, wenn du eine kostenpflichtige App kaufen möchtest.



Wenn anstelle des Preises  angezeigt wird, hast du die App bereits gekauft und kannst sie kostenfrei erneut laden. Bei einigen Apps ist es erforderlich, dass auch die iOS-Version der App auf deinem iPhone installiert ist.

Um eine bestimmte App zu suchen, tippe oben links auf dem Display auf  und [gib den Namen der App ein](#). Du kannst auch beliebte App-Kategorien durchsuchen, indem du auf eine Kategorie tippst.

Hinweis: Wenn du eine Apple Watch mit Mobilfunk verwendest, können hierfür Mobilfunkgebühren anfallen. „Kritzele“ ist nicht in allen Sprachen verfügbar.

www.barnabas-xantis.com



WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug

www.barnabas-xantis.com

16.2. Auf dem iPhone vorhandene Apps installieren

Standardmäßig werden Apps auf deinem iPhone, für die auch eine watchOS-App verfügbar ist, automatisch installiert und im Home-Bildschirm angezeigt. Führe die folgenden Schritte aus, wenn du stattdessen nur bestimmte Apps auswählen und installieren willst:

1. Öffne die Apple Watch-App auf deinem iPhone.
2. Tippe auf „Meine Watch“ > „Allgemein“ und deaktiviere „Automatische App-Installation“.
3. Tippe auf „Meine Watch“ und scrolle nach unten zu „Verfügbare Apps“.
4. Tippe neben den Apps, die du installieren möchtest, auf „Installieren“.

www.barnabas-xantis.com



WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug

www.barnabas-xantis.com

17. Apps

▼ Apps

- › Aktivität
- Wecker
- App Store
- › Hörbücher
- Blutsauerstoff
- Rechner
- Kalender
- Kamerafernbedienung
- › Kompass
- › Kontakte
- › Zyklusprotokoll
- › Tiefe
- EKG
- › Personen, Geräte und Objekte suchen
- › Herzfrequenz
- › Home
- › Mail
- › Karten
- Medikamente
- Memoji
- › Nachrichten
- › Achtsamkeit
- › Musik
- Musikererkennung
- News
- › Geräusche
- Jetzt läuft
- › Telefon
- › Fotos
- › Podcasts
- Erinnerungen
- Remote
- Kurzbefehle
- Sirene
- › Schlaf
- Aktien
- Stoppuhr
- Gezeiten
- Timer
- App „Tipps“ verwenden
- Übersetzen
- Vitalzeichen
- Sprachmemos
- Walkie-Talkie
- › Wallet
- › Wetter
- › Training
- Weltuhr

www.barnabas-xantis.com

WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug

www.barnabas-xantis.com

17.1. Apple Watch-App

Nutze die Apple Watch-App auf deinem iPhone, um Zifferblätter, Einstellungen und Mitteilungen anzupassen, Apps zu installieren und mehr. Weitere Informationen zum Laden von Apps aus dem App Store findest du unter [Laden von Apps auf dem iPhone](#).



17.1.1. Apple Watch-App öffnen

1. Tippe auf deinem iPhone auf das Symbol der Apple Watch-App.
2. Tippe auf „Meine Watch“, um die Einstellungen für deine Apple Watch anzuzeigen.

Wenn mehr als eine Apple Watch mit deinem iPhone gekoppelt ist, siehst du die Einstellungen für deine aktive Apple Watch.

www.barnabas-xantis.com



WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug

www.barnabas-xantis.com

17.1.2. Weitere Informationen über die Apple Watch

Im Tab „Entdecken“ der Apple Watch-App findest du Links zu Tipps für die Apple Watch, eine praktische Übersicht über deine Apple Watch und dieses Benutzerhandbuch – all diese Informationen kannst du dir auf deinem iPhone ansehen.



WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug

www.barnabas-xantis.com


17.2. Sauerstoffgehalt im Blut



Verwende [auf unterstützten Apple Watch-Modellen](#) die App „Blutsauerstoff“, um die Sauerstoffsättigung deiner roten Blutkörperchen, die für den Sauerstofftransport von der Lunge in den restlichen Körper verantwortlich sind, in Prozent zu messen. Wenn du weißt, wie gut dein Blut mit Sauerstoff versorgt ist, kann dich das bei der Beurteilung deines allgemeinen Gesundheitszustands und deines Wohlbefindens unterstützen.


Hinweis: Die Messungen der App „Blutsauerstoff“ sind nicht für medizinische Zwecke bestimmt. Die Funktion zum Messen des Blutsauerstoffs ist bei Apple Watch-Modellen, die von Apple am oder nach dem 18. Januar 2024 in den USA verkauft wurden, nicht mehr verfügbar. Diese Modelle sind durch Teilenummern gekennzeichnet, die auf „LW/A“ enden. Erfahre, wie du [deine Apple Watch identifizieren](#) kannst.

17.2.1. Voraussetzungen

- Vergewissere dich, dass die App „Blutsauerstoff“  in [deinem Land oder deiner Region verfügbar ist](#).
- Aktualisiere dein iPhone Xs (oder neuer) auf die neueste Version von iOS.
- Aktualisiere deine [unterstützte Apple Watch](#) auf die neueste Version von watchOS.

Hinweis: Die App „Blutsauerstoff“ ist nur für die Nutzung durch Personen verfügbar, die mindestens 18 Jahre alt sind. Du kannst [dein Alter in deinem Notfallpass angeben](#) oder bestätigen.

17.2.2. App „Blutsauerstoff“ einrichten

1. Öffne die App „Einstellungen“  auf deiner Apple Watch.
2. Tippe auf „Blutsauerstoff“ und aktiviere die Option „Blutsauerstoffmessungen“.





WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug

www.barnabas-xantis.com

17.2.3. Sauerstoffgehalt im Blut messen



Die App „Blutsauerstoff“ misst den ganzen Tag über in regelmäßigen Abständen den Sauerstoffgehalt im Blut (sofern die Hintergrundmessungen aktiviert sind), aber du kannst auch jederzeit manuell eine Messung vornehmen.

1. Öffne die App „Blutsauerstoff“ auf deiner Apple Watch.
2. Lege deinen Arm auf einen Tisch oder auf deine Oberschenkel und vergewissere dich, dass dein Handgelenk flach aufliegt und das Display der Apple Watch nach oben zeigt.
3. Tippe auf „Start“ und halte deinen Arm während des 15-sekündigen Countdowns ganz ruhig.
4. Am Ende der Messung erhältst du die Ergebnisse. Tippe auf „Fertig“.

Hinweis: Für optimale Ergebnisse benötigt die Rückseite deiner Apple Watch Hautkontakt. Voraussetzung für erfolgreiche Messungen des Blutsauerstoffs ist, dass deine Apple Watch richtig anliegt, also weder zu eng noch zu lose ist, so dass deine Haut noch atmen kann. Sie sollte flach auf der Oberseite deines Handgelenks aufliegen. Weitere Informationen findest du im Apple Support-Artikel [Die Blutsauerstoff-App auf der Apple Watch verwenden](#).

17.2.4. Hintergrundmessungen bei aktivem Fokus „Schlafen“

Für Messungen des Blutsauerstoffs wird ein leuchtendes rotes Licht verwendet, das gegen dein Handgelenk scheint und unter Umständen in dunkleren Umgebungen besser sichtbar ist. Du kannst die Messungen deaktivieren, falls dich das Licht stört.



1. Öffne die App „Einstellungen“ auf deiner Apple Watch.
2. Tippe auf „Blutsauerstoff“ und deaktiviere die Optionen „Im Fokus ‚Schlafen‘“ und „Im Theatermodus“.

17.2.5. Verlauf der Blutsauerstoffmessungen anzeigen



1. Öffne die App „Health“ auf deinem iPhone.
2. Tippe auf „Entdecken“, auf „Atemwege“ und dann auf „Blutsauerstoff“.



WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug


www.barnabas-xantis.com


17.3. iPhone-Kamerafernbedienung

Mit der App „Kamerafernbedienung“ kannst du deine Apple Watch als Sucher verwenden und Fotos und Videos aus der Entfernung aufnehmen. Du kannst sogar den Blitz steuern, einen Timer für den Auslöser festlegen und deine Aufnahmen direkt auf der Apple Watch betrachten.

Wenn du deine Apple Watch als Kamerafernbedienung verwendet möchtest, muss sie sich in Bluetooth-Reichweite deines iPhone (ca. 10 Meter) befinden.




17.3.1. Foto mit der iPhone-Kamera aufnehmen

1. Öffne die App „Kamerafernbedienung“  auf deiner Apple Watch.
2. Positioniere das iPhone für die Aufnahme und verwende die Apple Watch als Sucher.

Zum Zoomen drehst du die Digital Crown. Tippe zum Anpassen der Belichtung auf den Hauptbereich der Aufnahme im Vorschaubild.

3. Tippe auf die Auslösertaste, um eine Aufnahme zu machen.

Standardmäßig wird das Auslösen der Aufnahme um drei Sekunden verzögert. Tippe auf , um [den Timer zu deaktivieren oder andere Einstellungen zu ändern](#).

Das Foto wird in der App „Fotos“ auf deinem iPhone gespeichert, du kannst es aber [auf der Apple Watch prüfen](#).


www.barnabas-xantis.com



WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug



www.barnabas-xantis.com


17.3.2. Aufnahmen auf deiner Apple Watch überprüfen

- *Foto anzeigen:* Tippe unten links auf die Miniatur.
- *Mehr Fotos anzeigen:* Streiche nach links oder rechts.
- *Zoomen:* Drehe die Digital Crown.
- *Verschieben:* Ziehe das gezoomte Foto.
- *Bildschirm füllen:* Tippe zweimal auf das Foto.
- *Taste zum Schließen und die Anzahl der Fotos aus- bzw. einblenden:* Tippe auf den Bildschirm.



Tippe abschließend auf „Schließen“.

17.3.3. Video mit deiner iPhone-Kamera aufnehmen

Du kannst die App „Kamerafernbedienung“ auf der Apple Watch verwenden, um ein Video über dein iPhone aufzunehmen.

1. Öffne die App „Kamerafernbedienung“  auf deiner Apple Watch.
2. Positioniere das iPhone für die Aufnahme und verwende die Apple Watch als Sucher.
Zum Zoomen drehst du die Digital Crown.
3. Lege den Finger auf die Auslösertaste, um die Aufnahme zu starten.
4. Lasse die Auslösertaste los, um die Aufnahme zu stoppen.

17.3.4. Kamera wechseln und Einstellungen anpassen

1. Öffne die App „Kamerafernbedienung“  auf deiner Apple Watch.
2. Tippe auf  und wähle anschließend eine der folgenden Optionen aus:
 - 3-Sekunden-Timer (ein oder aus)
 - Kamera (Front- oder Rückkamera)
 - Blitz (automatisch, ein oder aus)
 - Live Photo (automatisch, ein oder aus)

Weitere Informationen darüber, welche iPhone-Geräte Live Photos unterstützen, findest du im iPhone – Benutzerhandbuch unter [Live Photos mit der iPhone-Kamera aufnehmen](#).






WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug

www.barnabas-xantis.com


17.4. Elektrokardiogramm „EKG“

[Unterstützte Modelle](#) der Apple Watch verfügen über einen elektrischen Herzfrequenzsensor, der in Verbindung mit der App „EKG“ ein Elektrokardiogramm (EKG) erstellen kann. Aktualisiere dein iPhone XS (oder neuer) auf die aktuellste iOS-Version und deine Apple Watch auf die neueste watchOS-Version, wenn du die App „EKG“ verwenden möchtest.

Hinweis: Die App „EKG“ ist nicht auf der Apple Watch SE oder in allen Ländern oder Regionen verfügbar.

1. Öffne die App „Health“  auf deinem iPhone und folge den angezeigten Anleitungen, um „EKG“ zu konfigurieren.

Wird keine Anleitung für die Konfiguration angezeigt, tippst du unten rechts auf „Entdecken“. Tippe anschließend auf „Herz“ und dann auf „Elektrokardiogramme (EKG)“.

2. Öffne die App „EKG“  auf deiner Apple Watch.
3. Lege deinen Arm auf einen Tisch oder auf deine Oberschenkel.
4. Lege dann einen Finger der Hand, an der du die Watch nicht trägst, auf die Digital Crown und warte bis die Apple Watch das EKG aufgezeichnet hat.

Du musst während der Aufzeichnung nicht gegen die Digital Crown drücken.

Am Ende der Aufzeichnung erhältst du eine Klassifizierung. Nun kannst du auf „Symptome hinzufügen“ tippen und Symptome auswählen. Tippe auf „Sichern“, um die Symptome aufzuzeichnen und tippe dann auf „Fertig“. Wenn du deine Ergebnisse auf dem iPhone ansehen möchtest, öffne die App „Health“ auf dem iPhone. Tippe unten auf „Entdecken“ und dann auf „Herz“ > „Elektrokardiogramme (EKG)“.

Wichtig: Für bestmögliche Messungen nach dem Schwimmen, nach dem Duschen, nach starkem Schwitzen oder nach dem Händewaschen solltest du die Apple Watch reinigen und trocknen. Es kann bis zu einer Stunde oder länger dauern, bis deine Apple Watch vollständig getrocknet ist. Die App „EKG“ ist für einen Betriebsbereich zwischen 0 °C und 35 °C ausgelegt.

Weitere Informationen über die App „EKG“ findest du im Apple Support-Artikel [Mit der EKG-App auf der Apple Watch ein EKG aufzeichnen](#) und im Dokument [Electrocardiogram \(ECG\) App Instructions for Use \(IFU\)](#).

www.barnabas-xantis.com

WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug

www.barnabas-xantis.com

17.5. Herz


Deine Herzfrequenz ist eine wichtige Methode, um zu überwachen, wie es deinem Körper geht. Du kannst deine Herzfrequenz während des Trainings überprüfen, deine Herzfrequenz im Ruhezustand, beim Gehen, beim Trainieren, nach dem Training sowie während einer Atemübung sehen oder jederzeit eine neue Messung vornehmen.

Siri: Sage bei [unterstützten Modellen](#) zum Beispiel: „What’s my heart rate? (in Englisch)“ oder „What’s my walking heart rate average?“ (in Englisch) (Nicht in allen Sprachen oder Regionen verfügbar.)

Hinweis: Stelle sicher, dass dein Handgelenk und deine Apple Watch sauber und trocken sind. Wasser und Schweiß können die Aufzeichnungsqualität beeinträchtigen.


17.5.1. Herzfrequenz anzeigen



1. Öffne die App „Herzfrequenz“  auf deiner Apple Watch, um deine aktuelle Herzfrequenz anzuzeigen.

Deine Apple Watch misst deine Herzfrequenz, solange du sie trägst.

17.5.2. Graph für deine Herzfrequenzdaten anzeigen

1. Öffne die App „Herzfrequenz“  auf deiner Apple Watch.
2. Drehe die Digital Crown, bis „Bereich“, „Ruheherzfrequenz“, „Gehen Ø“, „Wandern“, „Herzfrequenz nach Training“ oder „Achtsamkeit“ angezeigt wird, um deine Herzfrequenz im Laufe des Tages zu sehen.

Wenn du dir deine Herzfrequenzdaten über einen längeren Zeitraum ansehen möchtest, öffnest du die App „Health“ auf dem iPhone. Tippe auf „Entdecken“, dann auf „Herz“ und tippe auf einen der Einträge. Du kannst dir deine Herzdaten für die letzte Stunde, den letzten Tag, die letzte Woche, den letzten Monat oder das letzte Jahr ansehen.

www.barnabas-xantis.com



WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug

www.barnabas-xantis.com

17.5.3. Herzfrequenzdaten aktivieren

Deine Apple Watch überwacht standardmäßig deine Herzfrequenz für die App „Herzfrequenz“, für Trainings sowie für Atem- und Reflexionsübungen. Wenn du die Herzfrequenzdaten deaktiviert hast, kannst du sie wieder aktivieren.



1. Öffne die App „Einstellungen“ auf deiner Apple Watch.
2. Tippe auf „Datenschutz & Sicherheit“ > „Health“.
3. Tippe auf „Herzfrequenz“ und aktiviere die Option „Herzfrequenz“.

Du kannst auch die Apple Watch-App auf dem iPhone öffnen, auf „Meine Watch“ > „Datenschutz“ tippen und anschließend die Option „Herzfrequenz“ aktivieren.

Hinweis: Die Rückseite deiner Apple Watch benötigt unter anderem für folgende Funktionen Hautkontakt: Handgelenkerkennung, haptische Mitteilungen, Messungen des Sauerstoffgehalts im Blut und für den Herzfrequenzsensor. Wenn deine Apple Watch genau richtig anliegt (also weder zu eng noch zu lose ist und deine Haut noch atmen kann), ist es am bequemsten für dich und die Sensoren funktionieren am besten. Weitere Informationen findest du in den Apple Support-Artikeln [Apple Watch tragen](#) und [Herzfrequenz mit der Apple Watch überprüfen](#).

Weitere Informationen über Mitteilungen bei unregelmäßigem Herzrhythmus findest du im Apple Support-Artikel [Mitteilungen zur Herzgesundheit auf deiner Apple Watch](#) und in der [Bedienungsanleitung für die Funktion „Mitteilungen bei unregelmäßigem Herzrhythmus“](#).

17.5.4. Herzgesundheit

Deine Apple Watch kann deinen Herzschlag überwachen und dir Mitteilungen senden, wenn Unregelmäßigkeiten festgestellt werden. Deine Apple Watch kann dir beispielsweise eine Mitteilung senden, wenn deine Herzfrequenz über oder unter einem bestimmten Grenzwert bleibt, nachdem du mindestens 10 Minuten inaktiv warst.

Du kannst Mitteilungen zur Herzfrequenz aktivieren, wenn du zum ersten Mal die App „Herzfrequenz“ verwendest, oder dies später tun.

Du kannst auch festlegen, dass du eine Mitteilung erhältst, wenn die Apple Watch einen unregelmäßigen Herzrhythmus feststellt, dessen Ursache ein Vorhofflimmern (AFib, Atrial Fibrillation) sein könnte. Wenn bei dir bereits Vorhofflimmern diagnostiziert wurde, kann dir die Apple Watch Informationen liefern, wie häufig diese Art von Herzrhythmusstörungen aufgetreten ist. Außerdem kannst du beobachten, welche Auswirkungen bestimmte Faktoren deiner Lebensweise auf deinen Herzrhythmus haben können.




WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug

www.barnabas-xantis.com

17.5.5. Mitteilung bei zu hoher oder zu niedriger Herzfrequenz erhalten



1. Öffne die App „Einstellungen“  auf der Apple Watch und tippe auf „Herz“.
2. Tippe auf „Hohe Herzfrequenz-Mitteilungen“ oder „Niedr. Herzfrequenz-Mitteil.“ und lege einen Schwellenwert für die Herzfrequenz fest.

Du kannst auch die Apple Watch-App auf dem iPhone öffnen, auf „Meine Watch“ und dann auf „Herz“ tippen. Tippe auf „Hohe Herzfrequenz“ oder „Niedrige Herzfrequenz“ und lege einen Schwellenwert fest.

17.5.6. Mitteilungen bei unregelmäßigem Herzrhythmus

Du kannst festlegen, dass du eine Mitteilung erhältst, wenn die Apple Watch einen unregelmäßigen Herzrhythmus feststellt, dessen Ursache ein Vorhofflimmern (AFib, Atrial Fibrillation) sein könnte.

1. Öffne die Apple Watch-App auf deinem iPhone.
2. Tippe auf „Meine Watch“, auf „Herz“ und dann auf „Mitteilungen bei unregelmäßigem Herzrhythmus in „Health“ konfigurieren“.
3. In der App „Health“ tippst du auf „Konfigurieren“ und folgst den angezeigten Anleitungen.


www.barnabas-xantis.com



WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug

www.barnabas-xantis.com

17.5.7. Vorhofflimmern-Protokoll anzeigen

1. Wenn bei dir Vorhofflimmern diagnostiziert wurde, kannst du die App „Health“ auf deinem iPhone  öffnen und auf „Entdecken“ tippen.
2. Tippe auf „Herz“, scrolle nach unten zu „Nutze Health bestmöglich“, tippe unter „Vorhofflimmern-Protokoll“ auf „Konfigurieren“ und folge den angezeigten Anleitungen.
3. Zum Anzeigen des Vorhofflimmern-Protokolls öffnest du die App „Health“, tippst auf „Entdecken“, dann auf „Herz“ und auf „Vorhofflimmern-Protokoll“.

Jeden Montag (sofern du deine Apple Watch mindestens 5 bis 7 Tage und 12 Stunden pro Tag getragen hast) kannst du eine Schätzung erhalten, wie häufig und wie lange bei dir in der vergangenen Kalenderwoche Vorhofflimmern festgestellt wurde.

Weitere Informationen findest du im Apple Support-Artikel [Vorhofflimmern-Protokoll mit der Apple Watch nachverfolgen](#) und in der [Bedienungsanleitung für das Vorhofflimmern-Protokoll](#).

www.barnabas-xantis.com

WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug

www.barnabas-xantis.com

17.5.8. Mitteilungen bei niedriger Cardiofitness erhalten

Die Apple Watch kann Schätzwerte für deine Cardiofitness ermitteln, indem gemessen wird, wie hoch die Anstrengung für dein Herz beim Gehen, Laufen oder Radfahren im Freien ist. Du kannst dich benachrichtigen lassen, wenn das Fitnessniveau niedrig ist. Abhängig von deinem Alter und deinem Geschlecht, wird deine Cardiofitness in einen der folgenden vier Bereiche eingestuft: „Niedrig“, „Unter dem Durchschnitt“, „Über dem Durchschnitt“ oder „Hoch“. Wenn deine Cardiofitness als „Niedrig“ eingestuft wird, erhältst du eine Mitteilung auf deiner Apple Watch. Bleibt deine Cardiofitness auf niedrigem Niveau, erhältst du alle vier Monate eine Mitteilung.



1. Öffne die Apple Watch-App auf deinem iPhone.
2. Tippe auf „Meine Watch“, auf „Herz“ und dann auf „Mitteilungen bei niedriger Cardiofitness in der App ‚Health‘ konfigurieren“.

Du kannst auch die Apple Watch-App auf dem iPhone öffnen, auf „Meine Watch“ > „Herz“ tippen und die Option „Mitteilungen für Cardiofitness“ aktivieren.

Im Abschnitt „Cardiofitness“ der App „Health“ findest du die Messungen für deine Cardiofitness und deren Einstufung. Tippe auf „Alle Cardiofitness-Niveaus anzeigen“, um weitere Informationen zu erhalten.

www.barnabas-xantis.com

WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug


www.barnabas-xantis.com

17.6. Schlaf

Mit der App „Schlaf“ auf der Apple Watch kannst du Schlafpläne erstellen, die dich dabei unterstützen, deine Schlafziele zu erreichen. Trage deine Apple Watch beim Schlafen, damit eine Schätzung der Zeit erfolgen kann, die du dich in den einzelnen Schlafphasen – REM-, Kern- und Tiefschlaf – befunden hast und wann du aufgewacht bist. Wenn du aufwachst, öffnest du die App „Schlaf“, um zu erfahren, wie lange du geschlafen hast. Außerdem kannst du dir die Schlaf-trends der letzten 14 Tage ansehen.

Siri: Sage bei [unterstützten Modellen](#) zum Beispiel: „Wie lange habe ich gestern Nacht geschlafen?“ (Nicht in allen Sprachen oder Regionen verfügbar.)

Liegt der Ladezustand der Apple Watch unter 30 Prozent, wenn du zu Bett gehst, wirst du aufgefordert, deine Watch aufzuladen. In der Begrüßung am Morgen siehst du die Restladung deiner Watch.



Wenn du zum ersten Mal einen Schlafplan erstellst, kannst du die folgenden allgemeinen Einstellungen festlegen:

- Schlafziel (wie viele Stunden du schlafen möchtest)
- Ob der Fokus „Schlafen“, der Ablenkungen vor dem Schlafengehen reduziert und dich vor Störungen im Schlaf schützt, aktiviert werden soll oder nicht
- Wann du dich vor dem Schlafengehen entspannen solltest, wodurch du eine Schlafenszeit-Erinnerung erhältst und der Fokus „Schlafen“ aktiviert wird
- Schlaferfassung, eine Funktion, die deine Bewegungen registriert, um Schlafphasen zu erkennen, wenn du deine Apple Watch zum Schlafen trägst.

Hinweis: Schlaferfassung ist mit watchOS 8 oder neuer verfügbar.

Tipp: Drücke zum Deaktivieren des Fokus „Schlafen“ die Digital Crown, um zum Zifferblatt zu gelangen. Drücke dann

die Seitentaste, um das Kontrollzentrum zu öffnen, und tippe auf .

Du kannst aus mehrere Schlafpläne erstellen – beispielsweise einen für Wochentage und einen weiteren für die Wochenenden. Für jeden Plan kannst du Folgendes festlegen:

- Schlafenszeit und Aufwachzeit
- Weckton


www.barnabas-xantis.com

WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug



www.barnabas-xantis.com




17.6.1. Funktion „Schlaf“ einrichten

1. Öffne die App „Schlaf“  auf deiner Apple Watch.
2. Folge den angezeigten Anleitungen.

Du kannst auch die App „Health“ auf dem iPhone öffnen, auf „Entdecken“ tippen, dann auf „Schlaf“ und auf „Los gehts“ (unter „Schlaf“ konfigurieren“).

17.6.2. Nächsten Wecker ändern oder deaktivieren



1. Öffne die App „Schlaf“  auf deiner Apple Watch.
2. Tippe auf .
3. Zum Festlegen einer neuen Weckzeit tippst du auf die aktuelle Weckzeit, drehst die Digital Crown, um eine neue Uhrzeit einzustellen und tippst auf .



Wenn dich die Apple Watch morgens nicht wecken soll, deaktivierst du den Wecker.

4. Um die Vibration oder den Klingelton zu ändern, tippe auf „Töne & Haptik“ und wähle dann einen Klingelton aus.

Tipp: Wenn du möchtest, dass dein Alarm laut wiedergegeben wird, wenn der Stummmodus aktiviert ist, tippe in watchOS 11.4 (oder neuer) auf „Stummmodus durchbrechen“.

Du kannst auch die App „Health“ auf dem iPhone öffnen, auf „Entdecken“, dann auf „Schlaf“ und unter „Dein Zeitplan“ auf „Bearbeiten“ tippen, um deinen Schlafplan zu ändern.

Die Änderungen gelten nur für die nächste Weckzeit. Danach gilt wieder dein normaler Plan.

Hinweis: Du kannst den nächsten Wecker auch in der App „Wecker“  ausschalten. Tippe einfach auf den Wecker, der unter  angezeigt wird, und tippe auf „Heute Nacht überspringen“.






WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug

www.barnabas-xantis.com

17.6.3. Schlafplan ändern oder hinzufügen

1. Öffne die App „Schlaf“  auf deiner Apple Watch.




2. Tippe auf .

3. Drehe die Digital Crown, um nach unten zu „Vollständiger Zeitplan“ zu scrollen, und führe einen der folgenden Schritte aus:

- *Schlafplan ändern:* Tippe auf den aktuellen Plan.
- *Schlafplan hinzufügen:* Tippe auf „Schlafplan hinzufügen“.
- *Schlafziel ändern:* Tippe auf „Schlafziel“ und lege fest, wie lange du schlafen möchtest.
- *Entspannungszeit ändern:* Tippe auf „Entspannung“ und lege fest, wie lange der Fokus „Schlafen“ aktiv sein soll, bevor du zu Bett gehst.

Mit dem Fokus „Schlafen“ werden das Display der Watch ausgeschaltet und Ablenkungen vor der geplanten Schlafenszeit reduziert.

4. Führe beliebige der folgenden Schritte aus:

- *Tage für den Schlafplan festlegen:* Tippe auf deinen Plan und dann auf „Aktiv“. Wähle Tage aus und tippe auf .
- *Aufweckzeit und Schlafenszeit anpassen:* Tippe auf deinen Plan, tippe auf „Aufwecken“ oder „Schlafenszeit“, drehe die Digital Crown, um eine neue Zeit festzulegen, und tippe auf .
- *Weckeroptionen festlegen:* Tippe auf deinen Plan und aktiviere oder deaktiviere die Option „Wecker“ und tippe auf „Töne & Haptik“, um einen Weckton auszuwählen.
- *Schlafplan entfernen oder Erstellung abbrechen:* Tippe auf deinen Plan und dann auf „Zeitplan löschen“ (unten auf dem Bildschirm), um einen vorhandenen Plan zu entfernen, oder auf , um die Erstellung eines neuen Plans abzubrechen.

www.barnabas-xantis.com




WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug



www.barnabas-xantis.com

17.6.4. Schlafoptionen ändern

1. Öffne die App „Einstellungen“  auf deiner Apple Watch.
2. Tippe auf „Schlaf“ und passe die folgenden Einstellungen an:
 - *Beim Entspannen einschalten*: Standardmäßig beginnt der Fokus „Schlafen“ zu der Uhrzeit, die du in der App „Schlaf“ für die Entspannungszeit festgelegt ist. Wenn du den Fokus „Schlafen“ jedoch lieber manuell im Kontrollzentrum steuern möchtest, solltest du diese Option deaktivieren.
 - *Schlafbildschirm*: Das Display deiner Apple Watch und der Sperrbildschirm deines iPhone beschränken sich auf das Wesentliche, um Ablenkungen zu reduzieren.
 - *Zeit anzeigen*: Während der Fokus „Schlafen“ aktiv ist, werden auf dem iPhone und auf der Apple Watch Datum und Uhrzeit angezeigt.

3. Aktiviere oder deaktiviere die Optionen „Schlaferfassung“ und „Lade-Erinnerungen“.

Ist die Option „Schlaferfassung“ aktiviert, zeichnet die Apple Watch deinen Schlaf auf und fügt Schlafdaten zur App „Health“ auf deinem iPhone hinzu.

Wenn du die Option „Lade-Erinnerungen“ aktivierst, erinnert dich deine Apple Watch daran, deine Watch vor der Entspannungszeit zu laden, und dich zu benachrichtigen, wenn die Watch vollständig aufgeladen ist.

Du kannst diese Schlafoptionen auch auf deinem iPhone ändern. Öffne die Apple Watch-App auf dem iPhone, tippe auf „Meine Watch“ und anschließend auf „Schlaf“.



www.barnabas-xantis.com

WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug


www.barnabas-xantis.com

17.6.5. Aktuelles Schlafprotokoll ansehen




Öffne die App „Schlaf“ auf deiner Apple Watch, um zu sehen, wie lange du in der vergangenen Nacht geschlafen hast und wie lange die einzelnen Schlafphasen waren. Außerdem kannst du deine durchschnittliche Schlafdauer der letzten 14 Tage anzeigen.

Hinweis: Informationen zu Schlafphasen sind mit watchOS 9 oder neuer verfügbar.

Zum Anzeigen deines Schlafprotokolls auf dem iPhone öffnest du die App „Health“ auf dem iPhone, tippst auf „Entdecken“ und dann auf „Schlaf“. Tippe auf „Weitere Schlaf-Daten anzeigen“, wenn du dir weitere Informationen wie beispielsweise die durchschnittliche Länge der einzelnen Schlafphasen ansehen möchtest.

17.6.6. Atemfrequenz während des Schlafs prüfen


Deine Apple Watch kann deine Atemfrequenz während des Schlafs aufzeichnen. Dies kann dir Aufschluss über deinen allgemeinen Gesundheitszustand geben. Trage deine Watch beim Zubettgehen und führe die folgenden Schritte aus:

1. Öffne die App „Health“  auf dem iPhone, tippe auf „Entdecken“ und anschließend auf „Atemwege“.
2. Tippe auf „Atemfrequenz“ und dann auf „Weitere Atemfrequenz-Daten anzeigen“.

Der Eintrag „Schlaf“ zeigt den Verlauf deiner Atemfrequenz während des Schlafs.

Hinweis: Die Messungen der Funktion „Atemfrequenz“ sind nicht für medizinische Zwecke bestimmt.

17.6.7. Messungen der Atemfrequenz deaktivieren

1. Öffne die App „Einstellungen“  auf deiner Apple Watch.
2. Tippe auf „Datenschutz & Sicherheit“ > „Health“.
3. Tippe auf „Atemfrequenz“ und deaktiviere die Option „Atemfrequenz“.

Du kannst auch die Apple Watch-App auf dem iPhone öffnen, auf „Meine Watch“ > „Datenschutz“ tippen und anschließend die Option „Atemfrequenz“ deaktivieren.





WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug

www.barnabas-xantis.com

17.6.8. Nächtliche Temperatur

Du kannst die Apple Watch zum Schlafen tragen und nachts Änderungen bei der Temperatur am Handgelenk aufzeichnen (bei [unterstützten Modellen](#)). Dies kann dir Aufschluss über deinen Gesundheitszustand geben. In der App „Vitalzeichen“ kannst du deine Temperatur am Handgelenk anzeigen und ganz einfach sehen, ob sie sich außerhalb des Normalbereichs befindet. Zusätzlich kann „Zyklusprotokoll“ anhand der Temperatur am Handgelenk bessere Vorhersagen zu deiner Periode treffen sowie [Ovulationsschätzungen erhalten](#).

Um Ausgangswerte für die Temperatur zu erhalten, solltest du die Apple Watch beim Schlafen tragen und die Funktion „Schlaferfassung“ aktivieren.

Wichtig: Der Temperaturfühler ist kein medizinisches Gerät und darf nicht für medizinische Diagnosen und Behandlungen oder andere medizinische Zwecke eingesetzt werden.


17.6.8.1. Aufzeichnung der Temperatur am Handgelenk einrichten

1. Konfiguriere die App [Schlaf](#), wenn die Option „Schlaf erfassen“ auf der Apple Watch aktiviert ist.
2. Um Ausgangswerte für die Temperatur zu erhalten, solltest du sicherstellen, dass der Fokus „Schlafen“ aktiviert ist. Trage deine Apple Watch anschließend beim Schlafen.


Damit Daten zur Temperatur am Handgelenk von der Apple Watch erfasst werden, muss die Schlaferfassung jede Nacht mindestens vier Stunden lang aktiv sein. Daten für die Temperatur am Handgelenk sind nach etwa fünf Nächten verfügbar.

Hinweis: Bei deiner Körpertemperatur gibt es natürliche Schwankungen. Sie kann auf Grund einer Vielzahl variabler Faktoren von Nacht zu Nacht unterschiedlich sein. Die Temperatur am Handgelenk kann auch durch äußere Faktoren wie deine Schlafumgebung beeinflusst werden.

17.6.8.2. Temperatur am Handgelenk prüfen

1. Öffne die App „Health“  auf deinem iPhone und tippe auf „Entdecken“.
2. Tippe auf „Körpermesswerte“ und dann auf „Temperatur am Handgelenk“.
3. Tippe auf einen Punkt im Diagramm, um Detailinformationen zu den einzelnen Messungen zu erhalten.

17.6.8.3. Aufzeichnung der Temperatur am Handgelenk deaktivieren

1. Öffne die App „Einstellungen“  auf deiner Apple Watch.
2. Tippe auf „Datenschutz & Sicherheit“ > „Health“.
3. Tippe auf „Temperatur am Handgelenk“ und deaktiviere die Option „Temperatur am Handgelenk“.

Du kannst auch die Apple Watch-App auf deinem iPhone öffnen, auf „Meine Watch“ > „Datenschutz“ tippen und anschließend die Option „Temperatur am Handgelenk“ deaktivieren.





WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug

www.barnabas-xantis.com

17.6.9. Schlafapnoe


Du kannst deine Apple Watch tragen, wenn du ins Bett gehst, und Atmungsstörungen beim Schlafen aufzeichnen (bei [unterstützten Modellen](#)), die mithilfe eines Algorithmus dazu verwendet werden können, eine mittlere bis schwerwiegende Schlafapnoe zu erkennen.

Du erhältst jeden Tag eine erhöhte oder nicht erhöhte Einschätzung deiner Atmungsstörungen für die letzte Nacht. Wenn innerhalb von 30 Tagen immer häufiger erhöhte Atmungsstörungen aufgezeichnet werden, erhältst du eine Mitteilung zu einer möglichen Schlafapnoe. Dieser Hinweis informiert dich darüber, wann die vermutete Schlafapnoe aufgetreten ist, und du erhältst Zugriff auf eine PDF-Datei, die du mit deinem Gesundheitsdienstleister besprechen kannst.


Wichtig: Deine Apple Watch ist kein medizinisches Gerät und nicht dafür gedacht, ein ärztliches Gespräch für Diagnosen, Behandlungen oder die Überwachung einer Schlafapnoe zu ersetzen.

Hinweis: Mitteilungen über Schlafapnoe sind nicht für Personen geeignet, die eine diagnostizierte Schlafapnoe haben oder unter 18 Jahren alt sind.


17.6.9.1. Mitteilungen über Schlafapnoe konfigurieren

1. Öffne die App „Health“  auf deinem iPhone.
2. Tippe oben rechts auf dein Bild oder deine Initialen.
3. Tippe auf „Gesundheits-Checkliste“, tippe unter „Mitteilungen über Schlafapnoe“ auf „Konfigurieren“ und folge den angezeigten Anleitungen.

17.6.9.2. Daten zu Atemstörungen überprüfen

1. Öffne die App „Health“  auf deinem iPhone und tippe auf „Entdecken“.
2. Tippe auf „Atemwege“ und dann auf „Atemstörungen“.

17.6.9.3. Mitteilungen über Schlafapnoe deaktivieren

1. Öffne die App „Health“  auf deinem iPhone.
2. Tippe oben rechts auf dein Bild oder deine Initialen.
3. Tippe auf „Gesundheits-Checkliste“, tippe auf „Mitteilungen über Schlafapnoe“ und deaktiviere dann die Mitteilungen über Schlafapnoe.



WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug

www.barnabas-xantis.com

17.7. Vitaldaten

In der App „Vitalzeichen“ kannst du deine Nachtgesundheitsmesswerte, wie zum Beispiel Herzfrequenz, Atemfrequenz, Temperatur am Handgelenk, Blutsauerstoffgehalt und Schlafdauer, anzeigen, um deinen täglichen Gesundheitszustand besser zu verstehen.

Du kannst auch deine Trainingsbelastung anzeigen, um zu sehen, wie die Intensität deines Trainings deinen Körper langfristig beeinflusst. Weitere Informationen findest du unter [Trainingsbelastung erfassen](#).

Die App „Vitalzeichen“ legt während du schläfst einen typischen Bereich für jeden deiner Gesundheitsmesswerte fest. Wenn sich mehrere Messwerte außerhalb des typischen Bereichs befinden, erhältst du eine Mitteilung sowie kontextuelle Informationen zu den potenziellen Gründen, wie zum Beispiel Medikamente, Höhenänderungen oder Krankheiten.


Hinweis: Die Messungen der App „Vitalzeichen“ sind nicht für medizinische Zwecke bestimmt. Die Funktion zum Messen des Blutsauerstoffs ist bei Apple Watch-Modellen, die von Apple am oder nach dem 18. Januar 2024 in den USA verkauft wurden, nicht mehr verfügbar. Diese Modelle sind durch Teilenummern gekennzeichnet, die auf „LW/A“ enden. Erfahre, wie du [deine Apple Watch identifizieren](#) kannst.

www.barnabas-xantis.com


WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug




www.barnabas-xantis.com

17.7.1. Nachtvitalzeichen anzeigen

1. Öffne die App „Vitalzeichen“  auf deiner Apple Watch.

2. Führe beliebige der folgenden Schritte aus:

- *Mehr über deine Nachtvitalzeichen erfahren:* Tippe auf „Nachtvitalzeichen“ und dann auf „Weitere Infos“, um mehr über die angezeigten Gesundheitsergebnisse zu erfahren und herauszufinden, was es bedeutet, wenn sich deine Vitalzeichen innerhalb der typischen Bereiche befinden oder, ob es eine Änderung zwischen einem deiner Messwerte und dem üblichen Ausgangswert gab.
- *Gesundheitsmesswerte anzeigen:* Drehe die Digital Crown zu einem Messwert und tippe dann auf den Wert, um mehr über ihn und den Faktoren zu erfahren, die den Wert erhöhen oder verringern können.
- *Trainingsbelastung anzeigen:* Drehe die Digital Crown zu „Trainingsbelastung“. Tippe auf „Trainingsbelastung“, um sie in der App „Aktivität“  anzuzeigen.

Um deine nächtlichen Vitalzeichen der vergangenen sieben Tage anzuzeigen, tippe oben links auf . Um zur Übersicht der nächtlichen Vitalzeichen zurückzukehren, tippe auf .



17.7.2. Vitalzeichen auf dem iPhone oder iPad anzeigen

1. Öffne die App „Health“  auf deinem iPhone oder iPad.

2. Führe einen der folgenden Schritte aus:

- *Auf dem iPhone:* Tippe auf „Entdecken“ und danach auf „Vitalzeichen“.
- *Auf dem iPad:* Tippe auf die Seitenleiste und dann auf „Vitalzeichen“.

3. Tippe auf einen Gesundheitsmesswert, um mehr darüber zu erfahren.


www.barnabas-xantis.com




WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug

www.barnabas-xantis.com

17.7.3. Vitalzeichenmitteilungen aktivieren

Du erhältst standardmäßig Mitteilungen, wenn mehr als zwei deiner Nachtmesswerte außerhalb des typischen Bereichs liegen. Wenn du die Mitteilungen für „Vitalzeichen“ deaktiviert hast, kannst du sie wieder aktivieren.

1. Öffne die App „Einstellungen“  auf der Apple Watch und tippe auf „Vitalzeichen“.
2. Aktiviere die Mitteilungen.

Hinweis: Die Rückseite deiner Apple Watch benötigt unter anderem für folgende Funktionen Hautkontakt: Handgelenkerkennung, haptische Mitteilungen, Messungen des Sauerstoffgehalts im Blut und für den Herzfrequenzsensor. Wenn deine Apple Watch genau richtig anliegt (also weder zu eng noch zu lose ist und deine Haut noch atmen kann), ist es am bequemsten für dich und die Sensoren funktionieren am besten. Weitere Informationen findest du im Apple Support-Artikel [Apple Watch tragen](#).

www.barnabas-xantis.com