



## WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug

[www.barnabas-xantis.com](http://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](http://www.barnabas-xantis.com)



# WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug

[www.barnabas-xantis.com](http://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](http://www.barnabas-xantis.com)



# WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug

[www.barnabas-xantis.com](http://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](http://www.barnabas-xantis.com)



# WatchOS 11 27.08.2025 Apple Watch – Benutzerhandbuch Auszug

[www.barnabas-xantis.com](http://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](http://www.barnabas-xantis.com)