

Inhaltsverzeichnis

6 Die Apple Watch-Modelle

- 7 Von der Armbanduhr zur Smartwatch
- 10 Eine kurze Geschichte der Apple Watch
- 12 Aktuelle Modelle der Apple Watch
- 15 Vor- und Nachteile älterer Apple Watch-Modelle
- 15 watchOS – immer aktuell
- 16 Die Apple Watch – etwas für Sie?

20 Einrichten und bedienen

- 21 Vorbereiten und einschalten
- 23 Apple Watch wechseln
- 24 Bedienelemente am Gehäuse
- 26 Gesten und Fingertipps
- 26 Siri – Apple Watch mit der Stimme bedienen

- 27 Überblick der Benutzeroberfläche von watchOS 8
- 29 Apps auf der Apple Watch
- 33 Die wichtigsten Einstellungen Ihrer Apple Watch
- 35 Datenschutzeinstellungen

36 Apple Watch im täglichen Einsatz

- 37 Die Top 10 der wichtigsten Funktionen
- 38 Kommunizieren
- 43 Zeit- und Terminplanung
- 48 Kontakte verwalten
- 49 Unterwegs mit der Apple Watch
- 57 Flugmodus und Theatermodus
- 58 Unterhaltung
- 69 Gesundheit und Fitness

26

Mit diesen Gesten bedienen Sie Ihre neue Apple Watch.

49

Alles im Blick, ohne das Handy zu zücken: Unterwegs mit der Apple Watch.

80

Die Sensoren der Apple Watch können auch Ihre Herzfrequenz messen.

91

Individualisieren Sie Ihre Zifferblätter mit Details aus Apps.

121

Akku fast leer? Mit diesen Tipps sparen Sie Strom und verlängern die Laufzeit.

132

Mit einem Befehl mehrere Aktionen nacheinander ausführen? Das klappt mit der App Kurzbefehle.

88 Personalisieren und erweitern

- 89 Apple Watch über das iPhone einrichten
- 91 Zifferblätter und ihre „Komplikationen“
- 95 Nützliche Apps im App Store finden
- 98 App-Ansicht auf der Apple Watch anpassen
- 99 Das Kontrollzentrum anpassen

100 Sicherheit und Datenschutz

- 101 Allgemeine Sicherheitseinstellungen
- 105 Datenschutzeinstellungen

108 Tipps, Tricks und Zubehör

- 109 Peripheriegeräte steuern
- 113 Bedienungshilfen
- 119 Einfache Tipps zum Energiesparen bei der Apple Watch
- 121 Weitere Energiesparmöglichkeiten für Ihre Apple Watch
- 125 Aktualisierung der Apple Watch
- 129 Was tun, wenn die Apple Watch nicht läuft?
- 132 Kurzbefehle auf der Apple Watch nutzen
- 134 Zubehör
- 138 Reinigung und Garantie

140 Hilfe

- 140 Stichwortverzeichnis

Die neue Apple Watch koppeln

Wollen Sie nun eine andere oder neue Apple Watch mit Ihrem iPhone koppeln, dann gehen Sie so vor:



1 Öffnen Sie auf dem *iPhone* die *Watch*-App. Sofern keine andere Apple Watch mit Ihrem iPhone verbunden ist, tippen Sie auf dem Startbildschirm auf *Koppeln starten*.

2 Andernfalls tippen Sie auf *Meine Watch*, dann auf *Alle Apple Watches* und schließlich auf *Apple Watch hinzufügen*.

3 Schalten Sie die Apple Watch ein. Bewegen Sie die Kamera Ihres iPhones so über die Apple Watch, dass die Animation im angezeigten Rahmen erscheint.

4 Ist die Apple Watch an Ihr iPhone gekoppelt, können Sie auswählen, ob Sie die Apple Watch *Aus Backup wiederherstellen* oder *Als neue Apple Watch konfigurieren*.

5 Wählen Sie das passende Backup aus und bestätigen Sie die Nutzungsbedingungen. Das Backup wird wieder auf Ihre neue Apple Watch kopiert.

Bedienelemente am Gehäuse

Wie das iPhone und das iPad können Sie auch Ihre Apple Watch sowohl über einige Tasten am Gehäuse als auch per Fingertipps und Gesten sowie über Sprachbefehle mithilfe der Sprachassistentin Siri bedienen.

Zunächst stellen wir Ihnen die Gehäusetasten und die dazugehörigen Funktionen vor. An der Apple Watch befinden sich lediglich zwei Tasten: die flache *Seitentaste* sowie die sogenannte *Digital*

Crown. Letztere ist der Krone einer herkömmlichen Armbanduhr nachempfunden, kann aber natürlich viel mehr.

Seitentaste

- ▶ **Lange drücken:** aus- und einschalten
- ▶ **Kurz drücken:** aus dem Ruhezustand aufwecken
- ▶ **Kurz drücken:** das Dock anzeigen (mit Favoriten oder den zuletzt genutzten Apps)
- ▶ **Kurz doppelt drücken:** zur letzten App zurückkehren

Digital Crown

- ▶ **Lange drücken:** Siri aktivieren
- ▶ **Kurz drücken (bei Zifferblatt):** Home-Bildschirm anzeigen
- ▶ **Kurz drücken (bei Home-Bildschirm):** Zifferblatt anzeigen
- ▶ **Zweimal schnell drücken:** zur letzten App zurückkehren
- ▶ **Drehen (bei Home-Bildschirm):** Darstellung des Home-Bildschirms vergrößern/verkleinern
- ▶ **Drehen (bei geöffneter App):** in der App blättern

Digital Crown und Seitentaste

- ▶ **Lange drücken:** Bildschirmfoto der Apple Watch aufnehmen
- ▶ **Seitentaste kurz drücken, dann Digital Crown drehen:** zwischen geöffneten Apps wechseln



Apple Watch im täglichen Einsatz

Ob Termine und Kontakte verwalten, Daten zur Gesundheit aufzeichnen oder Musik und Podcasts hören: In diesem Kapitel werden alle wichtigen Funktionen der Apple Watch erklärt.

Die Top 10 der wichtigsten Funktionen



Warum das iPhone zücken, wenn Sie schon auf der Apple Watch alles einsehen, lesen, beantworten und messen können? Hier sind die zehn wichtigsten Funktionen:

- 1 **Telefonieren:** Es sieht zwar wie Science-Fiction aus, funktioniert aber ganz hervorragend – das Telefonieren mit der Apple Watch.
- 2 **E-Mails und Nachrichten empfangen und beantworten:** Falls Sie kein iPhone dabei haben und eine Apple Watch GPS + Cellular nutzen, bleiben Sie per E-Mail und Nachrichten erreichbar und können auch antworten.
- 3 **Termine im Blick behalten:** Um Ihre Termine im Griff zu haben, reicht ein diskreter Blick und Fingertipp auf die Apple Watch; zudem erinnert die schlaue Uhr Sie daran.
- 4 **Wecker und Timer stellen:** Werden Sie rechtzeitig wach und lassen Sie Ihr Essen nie mehr anbrennen.
- 5 **Wettervorhersage:** Ein Blick auf die Wetter-App bewahrt Sie vor nassen Reinfällen in Alltag und Freizeit.
- 6 **Kontaktlos bezahlen:** Nicht erst seit der Covid-19-Pandemie ist kontaktloses Zahlen auf dem Vormarsch.
- 7 **Musik hören:** Hören Sie unterwegs Musik, steuern Sie die Wiedergabe schnell an der Apple Watch. Dies gilt auch für Hörbücher und Podcasts.

- 8 **Schritte zählen:** Ob im Homeoffice oder in der Freizeit – darüber, ob Sie genug Bewegung in Ihren Alltag integrieren, gibt Ihnen der Schrittzähler Auskunft. Auch die Zeiten, in denen Sie stehen oder die Treppe steigen, werden erfasst.
- 9 **Puls messen:** Ob beim Sport oder aus gesundheitlichen Gründen, die Apple Watch hat Ihren Puls immer im Blick.
- 10 **Notruf absetzen:** Falls einmal etwas passiert, hilft Ihnen die Apple Watch, einen Notruf abzusetzen. Sollten Sie stürzen, übermittelt die Sturzerkennung dies sogar automatisch.

Kommunizieren

Zugegeben, es mag etwas seltsam wirken – wie aus Star Trek oder einem anderen Science-Fiction-Film – wenn Sie mit der Apple Watch in der Öffentlichkeit telefonieren oder sich mit ihrer Hilfe unterhalten.

Dennoch ist es praktisch, und zwar nicht nur, wenn Sie Ihr iPhone nicht dabei haben. Sie können darüber hinaus auch auf andere diskrete Weise über die Apple Watch kommunizieren – etwa per Nachricht, E-Mail, per Emoji oder einfach über eine selbst gekritzelte Antwort.

Wie Sie dabei vorgehen, erfahren Sie in diesem Abschnitt.

Telefonieren

Das Telefonieren mit der Apple Watch funktioniert sowohl mit der Apple Watch GPS als auch mit der Apple Watch GPS + Cellular.

Im ersten Fall dient die Apple Watch als Freisprecheinrichtung für Ihr iPhone, im zweiten Fall können Sie unabhängig vom iPhone Telefongespräche führen, also auch dann, wenn Sie das iPhone nicht mit sich führen.

Anrufe annehmen oder ablehnen

Sie nehmen einen Anruf ganz einfach wie auf dem iPhone an, indem Sie auf die *grüne Taste* tippen. Telefonieren Sie über das Mikrofon und den Lautsprecher der Apple Watch. Zum Ablehnen eines Anrufs tippen Sie auf die *rote Taste*.

Anruf an iPhone übergeben

Falls Sie am iPhone weitertelefonieren möchten, blättern Sie mittels der *Digital Crown* ganz nach unten, tippen auf *Mit iPhone antworten* und sprechen darüber weiter.

Anruf tätigen

Wenn Sie von der Apple Watch anrufen möchten, tippen Sie auf die *Telefon*-App und wählen dann aus, wie der Anruf erfolgen soll:

- 1 **Favoriten:** Hier stehen die Telefonnummern, mit denen Sie öfter kommunizieren.
- 2 **Anrufliste:** In der Anrufliste finden Sie auch die Telefonnummern, von denen Sie angerufen wurden.
- 3 **Kontakte:** Wählen Sie eine Telefonnummer aus Ihrer Kontakte-App aus.
- 4 **Ziffernblock:** Geben Sie eine fremde oder neue Telefonnummer über den Ziffernblock ein.
- 5 **Voicemail:** Rufen Sie eine eingegangene Voicemail (Nachricht auf dem Anrufbeantworter) ab.



Anruf mit einer Nachricht beantworten

Sofern Sie ein Anruf erreicht, während Sie nicht telefonieren können, müssen Sie diesen nicht unbedingt wegdrücken. Antworten Sie elegant mit einer Nachricht:

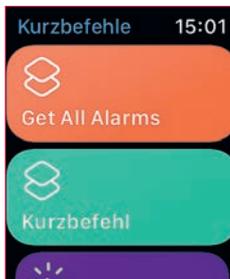
- 1 Blättern Sie mit der *Digital Crown* nach unten und tippen Sie auf den Eintrag *Nachricht senden*.
- 2 Wählen Sie eine der vorgefertigten Antworten aus. Alternativ können Sie über das *Mikrofon* eine Antwort diktieren.



Kurzbefehle auf der Apple Watch nutzen

Wie auf dem iPhone oder iPad können Sie auch auf Ihrer Apple Watch Siri-Kurzbefehle verwenden. Über Kurzbefehle können Sie komplexe Aufgaben und Befehlsabfolgen über nur einen Fingertipp in die Wege leiten.

Zum Ausführen dient die *Kurzbefehle*-App auf der Apple Watch, zum Erstellen nutzen Sie die gleichnamige App auf Ihrem iPhone. Bitte beachten Sie, dass nicht alle Kurzbefehle auf dem iPhone und auch auf der Apple Watch funktionieren. So ist es bei den Kurzbefehlen erforderlich, dass die jeweilige App installiert ist und die entsprechenden Funktionen unterstützt werden.



Einen Kurzbefehl ausführen

- 1** Starten Sie die *Kurzbefehle*-App auf dem *Home-Bildschirm* der Apple Watch.
- 2** Wählen Sie mit der *Digital Crown* einen Kurzbefehl aus und starten Sie ihn per Fingertipp.
- 3** Ist der Kurzbefehl mit den auf Ihrer Apple Watch befindlichen Apps und deren Funktionen der Apple Watch kompatibel, wird er umgehend ausgeführt.



Kurzbefehle auf dem iPhone erstellen

- 1** Öffnen Sie die *Kurzbefehle*-App auf dem iPhone und tippen Sie auf *Meine Kurzbefehle*.
- 2** Um einen neuen Kurzbefehl zu erstellen, tippen Sie auf das *Plus*-Zeichen und geben Sie den *passenden Namen* ein.
- 3** Tippen Sie auf *die drei Striche* rechts oben, um in die Einstellungen zu gelangen, und schalten Sie unten *Auf Apple Watch zeigen* ein.

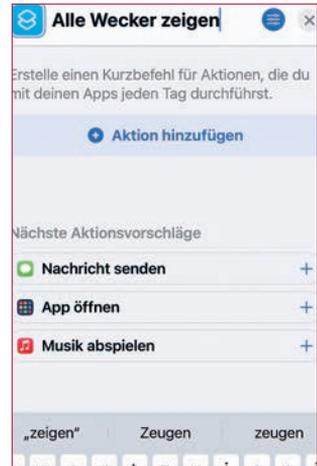
4 Tippen Sie auf *Fertig*.

5 Nun tippen Sie auf *Aktion hinzufügen* und wählen im Register *App* eine App aus, die es auch auf der Apple Watch gibt, wie zum Beispiel die *Uhr*.

6 Tippen Sie dort auf *Alle Wecker zeigen* und testen Sie den Kurzbefehl über den *Abspielen*-Schalter rechts unten.

7 Um den Befehl später auf der Apple Watch zu nutzen, sagen Sie etwa „Hey Siri, alle Wecker zeigen“ und dieser wird ausgeführt, sofern Sie bis dahin alles richtig gemacht haben.

8 Alternativ können Sie auch die App *Kurzbefehle* starten und den Kurzbefehl per Fingertipp aktivieren.



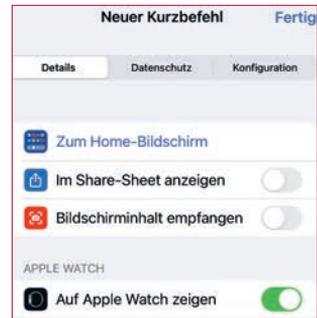
Kurzbefehle auf die Apple Watch übertragen

Damit die Kurzbefehle auch auf der Apple Watch landen, müssen Sie diese auf Ihrer Smartwatch anzeigen lassen:

1 Starten Sie die *Kurzbefehle*-App auf Ihrem iPhone. Wählen Sie *Meine Kurzbefehle* aus und tippen Sie auf den gewünschten Kurzbefehl.

2 Tippen Sie im Kurzbefehl rechts oben auf *die drei kleinen Striche*.

3 Aktivieren Sie den Befehl *Auf Apple Watch zeigen*.



Kurzbefehle als Komplikation anzeigen

Damit die Kurzbefehle noch schneller genutzt und ausgeführt werden, lassen sich diese als *Komplikation* ins Zifferblatt aufnehmen. Was eine *Komplikation* ist und wie Sie diese einrichten, siehe dazu „Zifferblätter und ihre ‚Komplikationen‘“, S. 91.

1 Wählen Sie ein *Zifferblatt* aus, zu dem sich Komplikationen hinzufügen lassen.



- 2 Tippen Sie so lange auf das Zifferblatt, bis der Befehl *Bearbeiten* erscheint, worauf Sie anschließend tippen.
- 3 Wischen Sie auf dem Bildschirm von rechts nach links bis zum Fenster *Komplikationen*.
- 4 Tippen Sie auf einen *Platzhalter* und drehen Sie die *Digital Crown* nach oben, bis die App *Kurzbefehle* erscheint. Wählen Sie darunter den gewünschten Kurzbefehl aus.

Zubehör

Auch für die Apple Watch gibt es selbstverständlich einiges an Zubehör, das wir Ihnen kurz vorstellen.

Ladekabel für die Apple Watch

Ihre Apple Watch wird über ein spezielles magnetisches Ladekabel und ein handelsübliches USB- oder USB-C-Netzteil aufgeladen. Alternativ können Sie das Kabel auch an der USB- oder USB-C-Schnittstelle Ihres Computers zum Aufladen der Apple Watch anschließen. Neben dem mitgelieferten magnetischen Ladekabel sind kompatible Kabel auch von Drittanbietern erhältlich – online oder bei stationären Apple-Händlern oder Elektronikmärkten. Die der Drittanbieter sind etwas günstiger als die Originale von Apple.

Ladegeräte und Docks von Apple



Etwas komfortabler und teilweise auch schneller laden Sie Ihre Apple Watch mit Ladegeräten und Docks mit Ladefunktion. Apple bietet mit dem MagSafe-Duo-Ladegerät eine Lösung an, mit der Sie die Apple Watch und das iPhone (ab dem iPhone 12) gemeinsam laden können.

Allerdings ist dieses mit bis zu 149 Euro nicht gerade günstig. Zudem benötigen Sie ein leistungsfähiges USB-C-Netzteil mit 20 oder 27 Watt, das wiederum extra bezahlt werden muss und ab 20 Euro erhältlich ist.

Auch für das Magnetische Ladedock für die Apple Watch für 79 Euro ist ein separates Netzteil erforderlich.

Ladegeräte und Docks von Drittanbietern

Drittanbieter wie zum Beispiel Belkin, Anker oder kleinere No-Name-Firmen haben ebenfalls entsprechende Docks und Ladegeräte für die Apple Watch in ihrem Angebot.

Diese sind meist etwas günstiger und das USB- oder USB-C-Netzteil muss nicht separat erworben werden. Achten Sie vor dem Kauf auf Kompatibilität zu den aktuellen Modellen der Apple Watch.

Ladegeräte für kabelloses Laden des iPhones oder anderer Mobiltelefone können zum Laden der Apple Watch übrigens nicht genutzt werden.

Bluetooth-Kopfhörer

Wollen Sie mit der Apple Watch Musik, Hörbücher oder Podcasts hören – unabhängig vom iPhone –, dann benötigen Sie einen Bluetooth-Kopfhörer, der direkt mit Ihrer Apple Watch gekoppelt ist.

Verwenden können Sie in der Regel alle aktuellen Bluetooth-Kopfhörer – auch von Drittherstellern wie etwa Sony, Bose, Marshall, Teufel oder anderen.

Es müssen nicht zwangsläufig die AirPods oder Beats-Kopfhörer von Apple sein.

Bluetooth-Kopfhörer mit der Apple Watch verbinden

1 Öffnen Sie die *Musik*-App auf dem *Home-Bildschirm* der Apple Watch.

2 Blättern Sie mit der *Digital Crown* durch die zuletzt abgespielten Alben.