

# **Fitness & Gesundheit**



**Sportlich ins neue Jahr!**

So helfen dir iPhone und Apple Watch dabei, fit zu bleiben.

**EXCLUSIVE**

# Jetzt Mitglied werden und Vorteile sichern!

## Satte Rabatte:

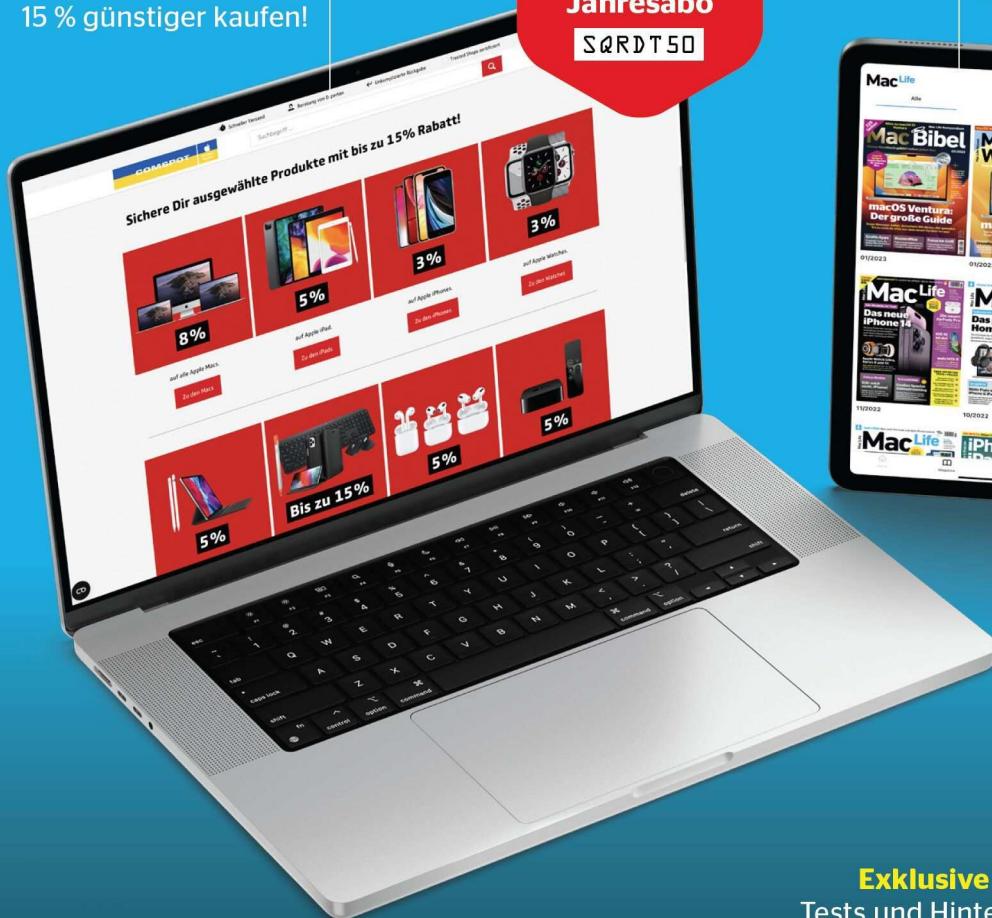
Mac, iPhone und iPad sowie Zubehör bis zu 15 % günstiger kaufen!

Extra:  
50 % Rabatt  
auf das  
Jahresabo

SQRT50

## Alle Ausgaben:

Das gesamte Archiv sowie alle kommenden Hefte und Bücher digital genießen!



Noch einfacher:  
Scanne den Code  
mit der Kamera  
deines iPhone!



Exklusive Artikel:  
Tests und Hintergrund-  
berichte vorab und ohne  
Werbung lesen!

Jetzt einen Monat ganz ohne Risiko ausprobieren: [www.maclife.de/plus](http://www.maclife.de/plus)



## Apple schickt sich an, das iPhone, noch mehr aber die Apple Watch, auch als Helfer, um fit und gesund zu bleiben, zu platzieren.

eben einer zumindest halbwegs ausgeglichenen und gesunden Ernährung hilft wohl nicht so sehr dabei, fit und gesund zu bleiben, wie regelmäßige Bewegung. Tatsächlich kann die Apple Watch mit ihren (manchmal etwas nervigen) Erinnerungen genau daran eine großartige Unterstützung sein. Aber auch beim Sport selbst helfen iPhone und Apple Watch weiter. Und das längst nicht mehr nur durch ausgeklügelte Tracking-Methoden. Nein, Apple hat mit Fitness+ inzwischen auch eigene Trainingsprogramme am Start, die versuchen, dich mit abwechslungsreichen Übungseinheiten motiviert zu halten.

Auch abseits körperlicher Ertüchtigung können Apples Geräte wertvolle Partner in puncto Gesundheit sein. Zum Beispiel, wenn es um mentale Aspekte geht. Auch hier helfen Apps mit Kursen sowie regelmäßige Erinnerungen, am Ball zu bleiben und mehr und vor allem auch aktiv(er) auf das eigene Wohlbefinden zu achten. In diesem Readyly Exclusive lernst du, was alles möglich ist.

Herzlichst,

Sebastian Schack

### Impressum

**Verlag:** falkemedia GmbH & Co. KG, An der Halle 400 #1, 24143 Kiel, Tel. +49 (0)431 200 766 00, info@falkemedia.de, HRA 8785 Amtsgericht Kiel **Herausgeber:** Kassian Alexander Goukassian (V.i.S.d.P.) **Chefredakteur:** Sebastian Schack (s.schack@falkemedia.de) **Redaktion (redaktion@maclife.de):** Sophie Bömer (sb), Julia Kemp (jk), Stefan Molz (sm), Sven T. Möller (stm), Holger Sparr (hs), Thomas Raukamp (tr), Matthias Zehden (maz) **Redaktionelle Mitarbeiter:innen:** Uwe Albrecht, Nadine Juliana Dressler, Tobias Friedrich, Gerd M. Hofmann, Joachim Kläschchen, Udo Lewalter, Benjamin Otterstein, Matthias Parthesius, Laura Plautz, Ilseken Roscher, Christian Steiner **Titelgestaltung und Layout:** Sven T. Möller **Korrektorat und Lektorat:** Julia Kemp, Sophie Bömer **Datenschutz:** Jürgen Koch (datenschutzfragen@falkemedia.de) **Urheberrecht:** Alle hier veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Reproduktionen jeglicher Art sind nur mit Genehmigung des Verlags gestattet.

### Aus dem Verlag

Wusstest du, dass wir neben diesem Spezial auch noch zahlreiche weitere Magazine im Angebot haben?



iPhone & iPad Life ist das Heft für alle Anwender:innen von Apples Mobilgeräten.



Mac Life erscheint monatlich neu und informiert dich über das aktuelle Apple-Geschehen.

# Groß, größer, ultra: Das leistet Apples Top-Smartwatch

Mit der Apple Watch Ultra kündigte Apple das bislang größte Modell der Apple Watch an. Doch ist die Größe alles? Für wen lohnt sich der Wechsel? Und klappt der Umstieg von einer Apple Watch auf die Ultra? Wir verraten es dir in unserem Test.

TEXT: BENJAMIN OTTERSTEIN

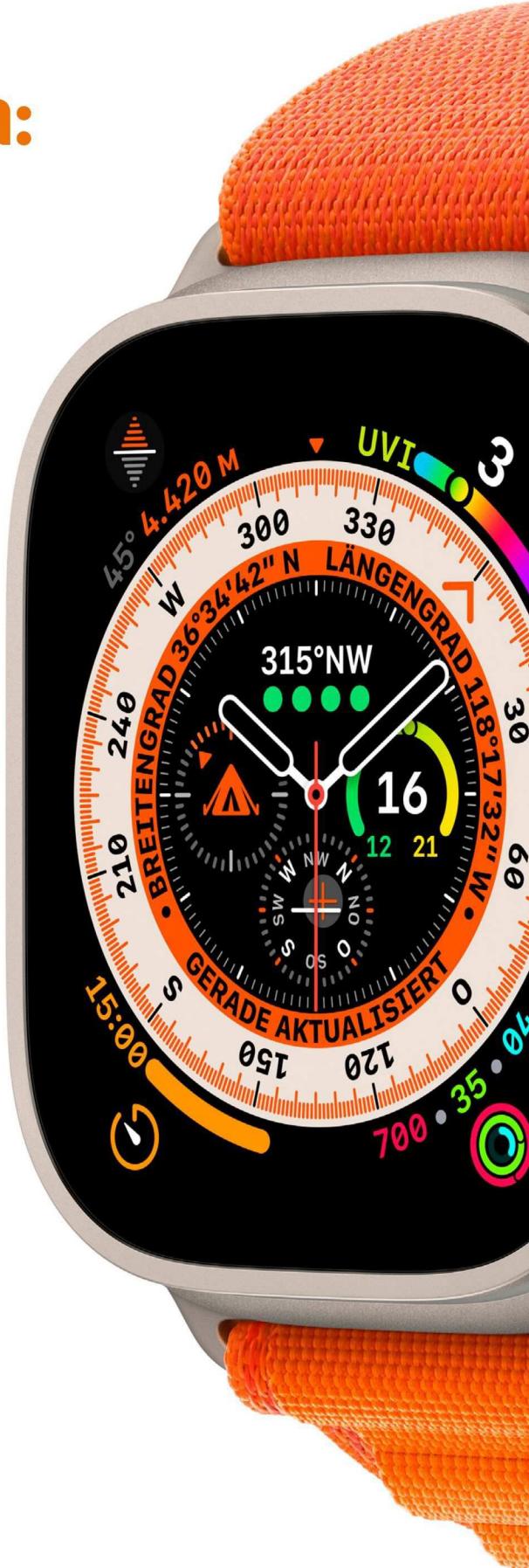
**D**ie Gerüchte sind wahr geworden: Apple kündigte neben der Apple Watch Series 8 und einer neuen SE auch ein gänzlich neues Modell an: die Apple Watch Pro. Nein, Apple Watch Explorer Edition. Auch nicht. Apple Watch Rugged? Wieder falsch. Apple überrascht uns mit der Apple Watch Ultra, die irgendwie alle Eigenschaften der zuvor spekulierten Namen vereint und dabei noch viel mehr kann.

**Riesig und dennoch vertraut**  
Räumen wir gleich den Elefanten im Raum aus dem Weg: Im Vergleich zu allen bisherigen Apple-Watch-Modellen ist die Apple Watch Ultra riesig. Ein sprichwörtlicher Klotz. Besonders, wenn du zuvor – wie ich – stets das kleinste Modell verwendet hast, kommt sie dir beim erstmaligen Tragen extra groß vor und benötigt etwas Ein gewöhnung. Trotz ihrer Größe bietet sie ein bekanntes Design mit diversen Anpassungen, um vor allem Extremsportler:innen, Abenteurer:innen und Taucher:innen anzusprechen. Dazu zog Apple die Seitentaste aus dem Gehäuse, um sie auch mit Handschuhen bedienbar zu machen und zur selben Zeit die Digital Crown zu schützen. Für zusätzliche Sicherheit sorgt das überarbeitete Display, das jetzt flach auf dem Gehäuse sitzt und von dem leicht erhöhten Titan gehäuse vor möglichen Schäden bewahrt wird.

Hast du bislang die Watch mit einem Aluminiumgehäuse verwendet, wird der Gewichtsunterschied gigantisch sein. Immerhin bringt die Ultra 61,3 Gramm auf die Waage, während das Alu-Modell der Series 8 nur knapp 32 Gramm erreicht. Der Unterschied zur SE (2. Generation) fällt noch etwas extremer aus, da diese in der einfachsten Ausführung nur 26,4 Gramm wiegt. Im Vergleich zu den Edelstahlausführungen fällt es hingegen weniger auf. Allerdings ist dies auch abhängig vom bislang verwendeten Armband.

## Neue Armbänder für drei Gelegenheiten

Dies wird auch schnell bei den neuen Modellen deutlich. So wirkt die Apple Watch Ultra mit dem Alpine Loop sowie dem Trail Loop unglaublich leicht. Das Ocean Armband ist hingegen schwerer und allgemein klobiger, aber soll bei Wassersportarten viel Sicherheit bieten, was wir bei der Wetterlage in unserem Breitengrad nicht ausprobieren konnten. Allgemein lässt sich über die neuen Armbänder jedoch sagen, dass sie sich nicht leicht anlegen lassen. Auch nach fast zwei Wochen mit der Ultra und dem Alpine Loop schaffe ich es morgens nicht, die Uhr im Dunkeln anzulegen und den Haken in die Ösen einzuführen. Du musst schon hinschauen, aber dann sitzt die Smartwatch den ganzen Tag perfekt. Den ganzen Tag?





## Sind die Armbänder kompatibel?

Mit der Apple Watch Ultra bietet Apple jedoch einen veränderten Formfaktor und eine Größe an, die es bisher nicht gab. Daher darfst du dich fragen, ob deine gekauften Armbänder auch weiterhin passen oder ob du neue kaufen musst. Apple beantwortet diese Frage kurz und knapp: Nutzer:innen mit einer kleinen Apple Watch (38 Millimeter, 40 Millimeter, 41 Millimeter) können die Armbänder an der Ultra nicht weiterverwenden. Hast du jedoch stets die große Apple-Smartwatch (42 Millimeter, 44 Millimeter, 45 Millimeter) besessen, dann kannst du die Armbänder auch mit der Apple Watch Ultra weiterhin nutzen.

Der Umkehrschluss ist natürlich, dass die besonderen Armbänder der Apple Watch Ultra auch bei den großen Apple-Watch-Modellen passen. Laut Apple sind die neuen Armbänder auch zur Apple Watch 44 Millimeter und 45 Millimeter kompatibel. Kostpunkt für das Alpine Loop, das Trail Loop und das Ocean Band: je 100 Euro.



## Mit Verzögerung: Diese Funktionen reicht Apple später nach

- ✓ Eine neue Option für dein Lauftraining: Läufst du mehrfach dieselbe Strecke, erkennt deine Watch dies und spornt dich an, deine Zeiten für diese Route zu verbessern.
- ✓ Die „Oceanic+“-App soll die Ultra in einen echten Tauchcomputer verwandeln: Während du über die iOS-App deinen Tauchgang planen und Informationen zu Gezeiten, Strömungen und Wasser-temperaturen erhalten kannst, zeigt die Apple Watch Ultra alle wichtigen Daten während deines Tauchgangs an und gibt auch Sicherheitswarnungen aus, damit du nicht zu schnell auftauchst. Die App nutzt einen Bühlmann Dekompressionsalgorithmus, um laufend die Tauchgangparameter zu berechnen und zu überwachen.
- ✓ Ein besserer Stromsparmodus soll die Laufzeit deutlich erweitern. Apple verspricht bis zu 60 Stunden, wobei diese Angabe wohl eher konservativ ist und eine deutlich längere Zeit möglich ist.
- ✓ Für das ultimative Reiseerlebnis soll die Apple Watch mit einem kommenden Update internationales Roaming erlauben, sodass du deinen Mobilfunktarif auch im Ausland nutzen kannst.

### Unerwartete Batterielaufzeiten

Nein. Nicht den ganzen Tag, sondern gleich mehrere Tage. Apple bewirbt die Apple Watch Ultra mit einer Batterielaufzeit von 36 Stunden, während die normalen Modelle nur auf 18 Stunden kommen. Jedoch setzt Apple die Berechnungen wie schon zuvor sehr konservativ an. Bei meiner kleinen Apple Watch (Series 5, 40 Millimeter) erreicht die Watch die 18 Stunden mit viel Mühe, während sich die Interaktionen in dem Falle sehr gering halten. Die neue Apple Watch Ultra übertrifft die versprochene Batterielaufzeit deutlich. Bei normaler Nutzung (ohne sportliche Aktivitäten) hielt die Uhr problemlos 48 Stunden durch und hatte nach der zweiten Nacht noch etwa 10 Prozent übrig. Nutzt du hingegen das integrierte LTE, GPS und die zahlreichen Sensoren bei deinen Trainingseinheiten intensiv, fallen die Zeiten deutlich ab, wobei die Uhr noch immer einen vollen Tag problemlos durchhält. Apple verspricht für

ein kommendes watchOS-Update einen überarbeiteten Stromsparmodus, der die Laufzeit auf stolze 60 Stunden erhöhen soll. Eventuell lassen sich dann sogar drei volle Tage herauskitzeln. Außerdem musst du die Ultra nicht lange ablegen, da sie über eine Schnellladefunktion verfügt.

### Für extreme Leistungen gebaut

Das riesige Gehäuse fasst nicht nur eine größere Batterie, um lange Laufzeiten zu erreichen, sondern ist vollgepackt mit spannenden Neuerungen. Lassen wir mal den „neuen“ S8-Chip beiseite, der eigentlich ein aufgewerteter S6 ist, dann bietet die Apple Watch Ultra eine Handvoll weiterer Features, die dir neue Möglichkeiten eröffnen. Der neue High-g-Beschleunigungssensor soll etwa bis zu 256 G erfassen können, um Stürze oder gar Autounfälle zu erkennen. Unterstützt wird er durch einen neuen Gyrosensor. Für die Ultra greift Apple zu gänzlich neuen Funktionen wie Temperatursensoren, die Körper- und Wassertemperatur messen können, während dich der neue Tieftemesser über die Wassertiefe informiert.

Gleichzeitig besserte der iPhone-Hersteller an vielen Ecken und Enden nach. Die neue Aktionsstaste in knalligem „International Orange“ kannst du mit Schnellzugriffen wie der Taschenlampe, dem Start eines Trainings oder gar Kurzbefehlen belegen. Letzteres

eröffnet dir nahezu unbegrenzte Möglichkeiten bei der Belegung, da du die Kurzbefehle mit zahlreichen Systemfunktionen und Apps verknüpfen kannst. Allgemein ist die neue Taste eine praktische Helferin, die Apple schon vor langer Zeit hätte einführen sollen. Für eine zusätzliche Funktion hältst du sie länger gedrückt und es ertönt eine wirklich laute Sirene, die Apple mit bis zu 86 Dezibel angibt. In der Apple Watch Ultra verbaute Apple nämlich einen zweiten Lautsprecher, um gegenüber der Series 8 bis zu 40 Prozent lauter zu sein. Beim Testen der Sirene wurde uns die abschreckende Wirkung schnell klar. Auch das Mikrofon bekam Zuwachs und darf sich über zwei weitere Mikros freuen, die insgesamt Umgebungsgeräusche wie etwa Wind minimieren sollen. Der Ring aus den drei Mikrofonen bringt dann natürlich eine bessere Sprachqualität bei Anrufen mit sich.

Nicht nur die Akustik schlägt eine neue Saite an, auch der Bildschirm läuft zu neuer Höchstform auf. Der immer eingeschaltete Bildschirm erreicht erstmals eine Helligkeit von bis zu 2.000 Nits. Apple hat damit die maximale Helligkeit gegenüber der Series 8 verdoppelt. Gerade im grellen Sonnenlicht beginnt das Display zu glänzen und seine neuen Stärken auszuspielen. Du kannst sämtliche Inhalte deutlich besser erkennen, wenn du unterwegs auf deine Uhr schaust. Dies macht sich übrigens auch Unterwasser bemerkbar.





Die Apple Watch Ultra wird demnächst mit der neuen „Oceanic+“-App auch zum echten Tauchcomputer. Eigens dafür hat Apple den Wasserschutz verbessert, sodass die Smartwatch nach EN13319 zertifiziert ist. Damit ist sie schwimmfest und eignet sich auch für das Sporttauchen bis zu 40 Metern Tiefe. Sobald die App bereitsteht, kannst du wichtige Werte überwachen und auch dein Wiederaufladen besser planen. An Land – speziell in Bergen und Wäldern – hilft die Apple Watch bei der Orientierung. Das neue und exklusive Zifferblatt zeigt nicht nur Himmelsrichtung, Höhe und weitere Daten an, sondern auch deine aktuelle Position als Längen- und Breitengrad.

Für eine besondere Präzision bei der Lokalisierung integrierte Apple Dual-Frequenz-GPS, das dich exakt ortet. Passend dazu überarbeitete Apple die Kompass-App, in der du nun Wegpunkte auf deinen Trip setzen kannst. Bewegst du dich abseits der Pfade, dann findest du später mittels Backtrack-Feature deine Wegpunkte durch den Kompass wieder und kannst immer zum Ausgangspunkt oder einer vertrauten Stelle zurückkehren. Übri-

gens legt dir die Apple Watch selbstständig „Brotkrumen“, sobald du dein WLAN verlässt, um immer für den Ernstfall gewappnet zu sein.

### Fazit

Mit der Apple Watch Ultra hat Apple die Smartwatch nicht neu erfunden, aber in vielen Bereichen einer gründlichen Frischzeltenkur unterzogen. Überall gibt es mehr. Mehr Lautsprecher. Mehr Mikrofone. Mehr Display. Mehr Helligkeit. Mehr Wasserschutz. Mehr Sensoren. Mehr Batterielaufzeit. Mehr Tasten. Die Liste lässt sich noch fortsetzen. Obwohl das Gesamtpaket unschlagbar ist, bietet die Ultra für die meisten Menschen einfach zu viel, um alles tatsächlich auch zu verwenden. Aber solltest du ohnehin nach einer neuen Uhr schauen und mit einer Apple Watch aus Edelstahl liebäugeln, kann ein Blick in Richtung Apple Watch Ultra nicht schaden, da der Preisunterschied gering und der Mehrwert sehr hoch ausfällt. Apples erster Versuch, die Kategorie robuste Sportuhren aufzumischen, kann sich sehen lassen und lässt auf eine große Zukunft für die Apple Watch hoffen.

Die Apple Watch Ultra unterstützt dich auch tief Unterwasser.

### Wertung

#### Apple Watch Ultra

**Hersteller:** Apple  
**Preis:** 999 Euro  
**Web:** [www.apple.com](http://www.apple.com)

⊕ Titangehäuse, lange Batterielaufzeit, großes, gut sichtbares Display, Aktionstaste, kompatibel zu alten Armbändern, Tauchcomputer per App, Nachtmodus

⊖ sehr groß, keine Satelliten-Konnektivität, keine Offline-Karten, hoher Preis

#### NOTE

1,1

**Fazit:** Wenn du bereits mit einer Apple Watch Series 8 (45 mm) in Edelstahl liebäugelst, solltest du den Aufpreis zahlen, um deutlich mehr Smartwatch zu erhalten.



**Benjamin Otterstein**

»Bislang setzte ich immer auf das kleinste Modell der Apple Watch, aber mit der Ultra änderte sich dies innerhalb weniger Tage. Zu schnell habe ich mich an das größere Display und die längere Akkulaufzeit gewöhnt, sodass der Rückschritt keine Option ist. Allerdings trauere ich meinen zahlreichen Armbändern hinterher, die nicht mehr passen.«



[@Mac\\_Life](mailto:b.otterstein@maclife.de)

# Eine Uhr für Jane Bond

Geht es um die Apple Watch Series 8, steht bei Apple alles im Zeichen der weiblichen Gesundheit. Die neue SE wiederum setzt dafür auf Altbewährtes in neuem Gewand. Für wen lohnt sich der Kauf?

TEXT: SOPHIE BÖMER

**E**igentlich ist es ein gutes Jahr für Apple-Watch-Fans, denn mit der Vorstellung der Apple Watch Ultra hat Apple ein wahrlich spannendes Produkt vorgestellt, das viele Neuerungen mit sich bringt. Und der Schatten der Profi-Uhr ragt dabei so weit auf, dass die Apple Watch Series 8 leider darin verschwindet.

Das soll nicht bedeuten, dass die Series 8 keine gute Apple Watch ist. Doch im Vergleich wirken die wenigen neuen Features wie eine kleine Enttäuschung. Selbst die Apple Watch SE, die wir ebenfalls in diesem Artikel besprechen, schneidet im Gesamtbild gefühlt besser ab. Doch fangen wir mit der Apple Watch Series 8 an.

## Alles gleich geblieben?

Dass Apple bei einem funktionierenden Design nicht davor zurückschreckt, dieses auch über mehrere Jahre beizubehalten, beweist das Unternehmen nicht nur beim iPhone, sondern auch bei der Apple Watch. Entsprechend hat das neue Modell äußerlich keinerlei Änderungen: Display, Knöpfe, Gehäusegröße - alles ist gleich geblieben.

Ein Blick ins Innere enttäuscht ebenso, zumindest auf Leistungsebene. Denn auch hier hält Apple am bewährten Chip fest, auch wenn sie ihn als Series 8 bezeichnen. Tatsächlich ist es immer noch der gleiche, der auch schon in der Series 7 und Series 6 verbaut wurde. Auch hier soll betont sein, dass das die Apple Watch Series 8 nicht unbedingt zu einer schlech-

**Der Vorteil des unveränderten Gehäuses:** Alle Apple-Watch-Armbänder bleiben mit den neuen Modellen kompatibel. Dies gilt sogar auch für die größere Apple Watch Ultra.

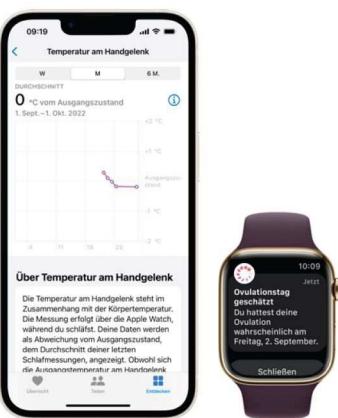


ten Uhr macht. Die Tatsache, dass der gleiche Chip auch in der Apple Watch Ultra verbaut ist, weist aber darauf hin, dass derzeit scheinbar einfach wenig Innovation im Bereich des Smartwatch-Chips möglich ist.

Immerhin kosmetische Änderungen hat es bei den Farben gegeben. Dazu gehört zum einen, dass das Titanium-Gehäuse nicht mehr verfügbar ist. Dies bleibt der Apple Watch Ultra vorbehalten. Auch von einigen Farben hat sich Apple wieder verabschiedet: Grün und Blau kannst du für die Aluminium-Variante der Series 8 (ab 499 Euro) in Zukunft nicht mehr erhalten. Dafür ist aber Silber wieder zurück, während Mitternacht, Polarstern und (PRODUCT)RED weiterhin verfügbar bleiben. In der Edelstahl-Variante (ab 899 Euro) der Apple Watch Series 8 sind weiterhin Gold, Silber und Graphit verfügbar.

## Genauere Messung des Zyklus

Das heißt aber natürlich nicht, dass an der Apple Watch Series 8 überhaupt nichts neu ist. Zur neu verbauten Hardware gehört nämlich der Temperatursensor. Doch dieser funktioniert leider nicht wie ein herkömmliches Thermometer, denn das Handgelenk ist kein angemessener Ort, um deine Kerntemperatur zu messen. Stattdessen setzt Apple auf eine Zwei-Sensor-Lösung: Ein Sensor sitzt auf der Rückseite der Apple Watch Series 8 und misst die Temperatur an deinem Handgelenk, der zweite Sensor sitzt direkt unter-



halb des Displays und misst die Außentemperatur als Kontrollwert. Der Wert, den die Apple Watch dir über die Gesundheits-App ausgibt, ist dann deine Temperaturveränderung, nicht deine tatsächliche Temperatur. Dabei misst die Watch in der Nacht alle fünf Sekunden deine Temperatur und errechnet einen Mittelwert. Informationen über deine Temperaturveränderung erhältst du nach fünf Tagen durchgängigem Tragen der Uhr. Im Test stellt sich allerdings heraus, dass die Messung durch nicht nachvollziehbare Faktoren gestört werden kann. So kann es auch mal länger als fünf Tage dauern, bis die Uhr deine Durchschnittstemperatur errechnen und Abweichungen davon anzeigen kann. Wir hoffen,

dass Apple hier im Laufe der Zeit zumindest softwareseitig noch nachbessert.

### Ovulation

Mit der neuen Apple Watch und iOS 16 wird es für Menschen jetzt noch einfacher, den eigenen Zyklus zu tracken und den Eisprung zu terminieren.

Dieser Wert ist gerade für menstruierende Menschen relevant, da er Auskunft über den Monatszyklus und dessen fruchtbare Phase bieten kann. Rückblickend kann dir die Apple Watch Series 8 nämlich sagen, wann deine fruchtbare Phase im vergangenen Zyklus in etwa begonnen hat. Hast du die Uhr zwei Zyklen durchgängig getragen und deine Temperaturveränderung tracken lassen, kann dir die Apple Watch diese Werte ausgeben. Basierend darauf kann dir die Gesundheits-App entsprechend für den nächsten Zyklus eine genauere Schätzung über den Zeitpunkt deines Eisprungs geben.

Allerdings hält sich der Nutzen des Temperatursensors für nicht menstruierende Menschen stark in Grenzen. Die gemessenen Daten werden, obwohl während deines Schlafes erhoben, nämlich nicht mit der Schlafanalyse, die die Apple Watch vornimmt, verknüpft. Auch andere Anwendungsfälle, wie beispielsweise die

## Neues von Nike und Hermès

Während der Produktpräsentation der neuen Apple Watches stellte Apple auch neue Armbänder und Zifferblätter von Nike und Hermès vor. Die Nike-Armbänder sind entweder aus dem bekannten elastischen Polymere mit größeren Löchern, um das Schwitzen am Handgelenk zu verringern oder aus gewebtem Nylon, auf dem der Schriftzug „Just Do it“ geschrieben steht. Die Zifferblätter zeigen in unterschiedlichen Variationen die Uhrzeit in der Nike-Schriftart und können auch Widgets darstellen. Durch Antippen kannst du sie in Schwingung versetzen. Neu:

Diese Zifferblätter sind jetzt auch für jede Apple Watch verfügbar.

Kaufst du dir eine Apple Watch von Hermès, erwarten dich ebenfalls neue Armbänder als Nylon oder Leder mit bekanntlich saftigen Preisen. Letztere können außerdem auch mit Kettenelementen versehen sein und heben sich noch einmal deutlich von herkömmlichen Apple-Watch-Armbändern ab. Das neue Lucky-Horse-Zifferblatt ist Hermès-Uhren vorbehalten und zeigt ein stilisiertes Pferd – eine Anspielung auf Reitsportursprünge der Marke Hermès.



Smartwatch trifft Schmuckstück: Eine Apple Watch mit Gourmette Metal Double Tour Armband kostet mehr als 2.000 Euro.

Auswirkung von Alkoholkonsum auf deine Körpertemperatur, sind maximal an Gimmick, aber nur bedingt wertvolle Informationen.

### Unfallerkennung

Der Temperatursensor bleibt aber nicht der einzige neue Sensor in der Apple Watch: Das Unternehmen hat das 3-Achsen-Gyroskop sowie dem verbauten Beschleunigungsmesser ein Update verpasst, sodass sie erkennen können, wenn du in einen Unfall verwickelt bist. Während in den USA Standortinformationen direkt mit den Rettungsdiensten geteilt werden, wird in Deutschland eine automatische Bandansage generiert und an Rettungsdienste vermittelt.

Zugegebenermaßen haben wir diese Funktion nicht getestet und hoffen gleichzeitig inständig, dass es auch niemals so weit kommt. Zum Glück haben es aber bereits andere getestet und bestätigt, dass die Unfallerkennung aus-

reichend gut funktioniert. Übrigens hat Apple die Unfallerkennung auch in die Apple Watch SE eingebaut.

### Die Apple Watch SE

Die Apple Watch SE ist bekanntermaßen das Budget-Modell der Apple Watch, die mit weniger Funktionen daherkommt, daher aber ideal für Neulinge und Menschen ist, die mit den Grundfunktionen vollständig auskommen.

So gemein es klingt, so haben wir doch den Eindruck, dass selbst die Apple Watch SE ein größeres Update erhalten hat als die Series 8. Das fängt schon bei dem Äußeren der Smartwatch an. Mit Betonung auf den Umweltschutz hat Apple sich dazu entschieden, die Rückseite der SE aus einem Nylon-Verbundstoff herzustellen, der zu hundert Prozent recycelt ist. Das Ergebnis ist eine Rückseite aus mattem Kunststoff, die sich angenehm weich anfühlt und farblich der jeweiligen Gehäuse-



### Alles Glück dieser Erde

Das neue Zifferblatt „Lucky Horse“ ist der Hermès-Edition der Apple Watch vorbehalten. Durch Antippen oder durch Änderung deines Fokus kannst du das Erscheinungsbild des stilisierten Pferdes verändern.

farbe der Apple Watch entspricht. Zudem wird die Apple Watch SE durch die neue Rückseite im Vergleich zum Vorgänger-Modell etwas leichter. Und auch wenn es Apple ehrt, dass das neue Material recycelt ist, so vermuten wir aber auch, dass sich damit die Herstellungskosten der Uhr deutlich senken ließen. Das erklärt vermutlich auch, warum die Apple Watch SE zum Start genauso viel kostet wie das Vorgängermodell.

### Ein (nicht ganz) neuer Chip

Das Mehr an Neuheiten im Vergleich zur Apple Watch Series 8 endet aber noch nicht beim Äußeren. Denn in der SE ist nun auch der Chip eingebaut, der sich in der neuen Series 8 und auch in der Ultra befindet. Damit verbessert sich die Leistung der Uhr um etwa 20 Prozent. Gut, es ist immer noch kein neuer Chip, aber zumindest für die SE ist er neu. Allerdings ändert der neue Chip nichts daran, dass du bei der Apple Watch SE weiterhin auf das Always-On-Display und weitere Funktionen wie zum Beispiel Schnellladen, EKG- und Blutsauerstoffmessung verzichten musst. Auch die Temperaturerkennung bleibt der Series 8 und der Apple Watch Ultra vorbehalten.



	Ultra	Series 8	SE
Gehäuse	49 mm	45 mm oder 41 mm	44 mm oder 40 mm
Farben	●	● ● ● ● ● ●	● ● ●
Material	Titan	Aluminium   Edelstahl	Aluminium
Display	Always-on Retina	Always-on Retina	Retina
Helligkeit	bis zu 2.000 Nits	bis zu 1.000 Nits	bis zu 1.000 Nits
Chips	Dual-Core S8, W3 und U1	Dual-Core S8, W3 und U1	Dual-Core S8 SiP und W3
Akkulaufzeit	bis zu 36 Stunden	bis zu 18 Stunden	bis zu 18 Stunden
Wassergeschützt	100 Meter	50 Meter	50 Meter
Tiefenmesser	✓	✗	✗
Sirene	✓	✗	✗
EKG und Oximeter	✓	✓	✗
Sturzerkennung	✓	✓	✓
Unfallerkennung	✓	✓	✓
Temperaturerkennung	✓	✓	✓
Dual-Frequenz GPS	✓	✗	✗
GPS	-	ab 499 Euro	ab 299 Euro
GPS + Cellular	ab 999 Euro	ab 619 Euro	ab 369 Euro

### Längere Akkulaufzeit

Auch wenn dieses Feature den neuen Modellen der Apple Watches nicht eigen ist, sondern durch watchOS 9 auch älteren Apple-Watch-Modellen (allen ab Series 4) zuteilwird, so ist die softwareseitige Lösung für längere Akkulaufzeiten doch extrem praktisch. Der neu etablierte Energiesparmodus für die Apple Watch ermöglicht es nämlich durch die Deaktivierung einiger Funktionen, die Akkulaufzeit von den üblichen 18 Stunden auf ganze 36 Stunden auszuweiten. Funktionen, die zwischenzeitlich ausgesetzt werden, sind beispielsweise das Always-On-Display, die automatische Work-out-Erkennung sowie einige Gesundheitsfunktionen wie die Pulserkennung im Hintergrund. Das ist eine gute Alternative, wenn sich in greifbarer Nähe gerade keine Stromquelle befindet oder du dein Ladegerät nicht

dabei hast. Denn so kannst du die Lebenszeit der Apple Watch zumindest noch ein wenig verlängern, bis ihr irgendwann vollends der Saft ausgeht. Es trägt außerdem dazu bei, dass bestimmte automatische Funktionen, die selbstverständlich auch dem Akku an den Kragen gehen, auch mal ausgeschaltet werden können, wenn du sie gerade mal nicht brauchst, wie zum Beispiel bei längeren Reisen oder Ähnlichem.

### Was fehlt immer noch?

Bereits im letzten Jahr waren die Gerüchte um einen Blutzuckermesser und einen Blutdruckmesser laut und wie im letzten Jahr wurden die Erwartungen daran auch in diesem Jahr enttäuscht. Dabei sind wir schon allein wegen diverser Patentanmeldungen von Apple davon überzeugt, dass das Unternehmen die Einführung einer solchen Funktion plant. Da es allerdings auch noch keine Smartwatch-Konkurrenz gibt, die etwas in dieser Richtung anbietet, hat es Apple vermutlich nicht sehr eilig, diese Funktionen anzubieten. Das bedeutet im Umkehrschluss auch, dass Apple sich ausreichend Zeit dafür nimmt, die entsprechenden Techniken dafür auszufeilen und uns am Ende ein umso besseren Produkt präsentieren zu können. Alles, was Apple-Fans an dieser Stelle also tun können, ist hoffen und abwarten.

### Fazit

Fangen wir mit der Apple Watch Series 8 an. Für sich genommen ist die Series 8 selbstverständlich – wie bereits die Series 7 – eine gute Smartwatch. Die neuen Funktionen der Temperaturveränderung sowie der Unfallerkennung fügen ihr weitere praktische Funktionen hinzu, wodurch sie noch besser wird. Aber die Frage ist, lohnt es sich für diese zwei Features diese neue Uhr zu kaufen? Hast du dir im vergangenen Jahr eine Series 7 zugelegt, können wir dir einen Wechsel nicht wirklich empfehlen, da sie im Vergleich beinahe das Gleiche können – vor allem, wenn du nicht menstruierst und damit eigentlich keinen Mehrwert von der Temperaturmessung hast.



Foto: Apple

Die Ausnahme hier bilden selbstverständlich all die menstruierenden Menschen auf der Welt, die ihren Zyklus und die damit verbundenen Vorgänge im eigenen Körper besser nachvollziehen wollen. Natürlich bietet die Series 8 mit der Temperaturmessung keine vollständige Lösung an, aber sie ist ein wichtiger Anfang, um die Gesundheit von Menschen mit Uterus mehr ins Zentrum zu rücken.

Anders sieht es für Menschen aus, die derzeit noch ältere Apple-Watch-Modelle tragen und über einen Wechsel nachdenken. Denn in der Series 8 sind ja auch die Vorteile inbegriffen, die in der Series 7 bereits verbaut wurden. So lohnt sich ein Upgrade von einer Series 5 oder 6 auf das neueste Modell in jedem Fall mehr.

Die Apple Watch SE lohnt sich weitaus mehr – für Einsteiger:innen in das Leben mit Apple Watch gleichermaßen wie für Menschen, die ihr altes Modell gegen das neue SE-Modell austauschen wollen. Die gesteigerte Leistung durch den neuen Chip lohnt sich ebenso wie die in Ernstfall überlebenswichtige Unfallerkennung. Wer auf die fehlenden Zusatzfunktionen der EKG- und Blutsauerstoff-App sowie der Temperaturveränderungsmessung verzichten kann sowie kein Always-On-Display braucht, ist mit der neuen Apple Watch SE mehr als gut bedient. Einzig das fehlende Schnellladen bei der SE schmerzt.

### Wertung

#### Apple Watch Series 8

**Hersteller:** Apple  
**Preis:** ab 499 Euro  
**Web:** [www.apple.com](http://www.apple.com)

- + Temperatursensor hilft beim Überblick über den Zyklus
- Messwerte des Sensors haben keinen weiteren Nutzen

#### NOTE

**1,2**



**Sophie Bömer**

»Als Frau begrüße ich Apples mutigen Schritt, ein Feature anzubieten, dass nur für eine ganz spezielle Gruppe auf diesem Planeten einen direkten Nutzen hat und das auch offen so kommuniziert. Und wenn es auch schade ist, dass der Temperatursensor jetzt noch nicht viel Nutzen über den hier beschriebenen hinaus hat, so kann ich mir dennoch gut vorstellen, dass Apple in Zukunft weitere Funktionen auf die Apple Watch bringt, die auf dem Temperatursensor aufbauen.«



[s.boemer@maclife.de](mailto:s.boemer@maclife.de)  
[@Mac\\_Life](#)

### Wertung

#### Apple Watch SE

**Hersteller:** Apple  
**Preis:** 299 Euro  
**Web:** [www.apple.com](http://www.apple.com)

- + 20 Prozent schneller dank „neuem“ Chip
- kein Schnellladen

#### NOTE

**1,2**

**Fazit:** Auch eine abgespeckte Apple Watch SE wird den Ansprüchen der meisten völlig genügen.

# Train, Sleep, Repeat!

Für neue Funktionen auf der Apple Watch musst du dir zum Glück nicht sofort das neueste Modell kaufen. Stattdessen bringt watchOS 9 ab den Series-4-Modellen zusätzliche Optionen fürs Training und Erweiterungen für die Gesundheitsapp.

TEXT: SOPHIE BÖMER

**A**uch wenn die Apple Watch Series 8 auf Hardware-Seite an Neuerungen einiges zu wünschen übrig lässt, enttäuscht uns das Update auf watchOS 9 diesbezüglich nicht. Denn Apple hat einen ganzen Sack an neuen Software-Features für dich, mit dem du neue Seiten an deiner Apple Watch kennen und schätzen lernen wirst.

Am praktischsten ist dabei wohl der neue Stromsparmodus, der mit der Vorstellung der Apple Watch Series 8 angekündigt wurde. Dieser ermöglicht eine verdoppelte Akkulaufzeit – von 18 Stunden auf bis zu 36 Stunden, laut Apple – indem bei der Apple Watch einige stromfressende Funktionen zwischenzeitlich deaktiviert werden. Dazu gehören die automatische Trainingserkennung, Herzfrequenz-Benachrichtigungen oder auch das Always-On-Display.

Doch selbstverständlich ist das nicht die einzige praktische Neuheit: Neben kosmetischen Anpassungen, wie zum Beispiel neuen Ziffernblättern oder weniger aufdringlichen Benachrichtigungsbannern, hat Apple auch einige größere Veränderungen an besonders zwei zentralen Apps der Apple Watch vorgenommen: der Gesundheitsapp und der Trainingsapp.

## Trainieren wird noch einfacher

Starten wir mit der Trainings-App: Trainings können je nach Anspruch an dich selbst und je nach Ziel sehr unterschiedlich sein. Dieser Tatsache zollt Apple jetzt mit der neuen Funktion der individuellen Work-outs Rechnung. Für jedes Training auf der Apple Watch – sei es Laufen, Gehen, Schwimmen oder auch Krafttraining – eröffnet sich dir mit watchOS 9 eine Vielzahl von Möglichkeiten, aus verschiedenen Bausteinen ein individuelles Training zusammenzustellen. Du kannst verschiedene Phasen wie Aufwärmen, Training, Erholung und Cool-down hinzufügen und dort mindestens die Dauer dieser Phase, wenn nicht sogar mehr, einrichten (je nach Trainingsform variieren die Optionen zum Teil). Du kannst sogar nachträglich die Reihenfolge der jeweiligen Trainingsphasen und auch den Namen des neu erstellten Trainings anpassen. Startest du ein Training bei der nächsten Sport-Session, weist dich die Apple Watch via Siri oder mit haptischem Feedback darauf hin, wann die nächste Trainingsphase beginnt.

Beim Lauf-Training hat Apple außerdem noch weitere Trainingsformen für das individuelle Work-out hinzugefügt, mit



## Trainings

Um dir ein individuelles Training zusammenzustellen, musst du dich durch etliche Screens tippen und wischen. So gut dieses Feature auch ist, es nur auf der Apple Watch anzubieten, ist schon fast eine Zumutung.

denen du neben einer bestimmten Laufdauer, Strecke oder einem bestimmten Kalorienverbrauch zum Beispiel auch den Pacer als Trainingsziel auswählen kannst.

Mit dieser Trainingsform kannst du dich von deiner Apple Watch benachrichtigen lassen, damit du eine Strecke in einer bestimmten Zeit schaffst (zum Beispiel einen Kilometer in fünf Minuten): Wenn du zu langsam bist, um dieses Ziel zu erreichen, warnt dich die Apple Watch und du kannst dein Tempo anpassen.

Für Läufer:innen gibt es außerdem neue Messwerte, die dir noch mehr Information über deine Laufleistung geben können: die Schrittänge, die Bodenkontaktzeit sowie die vertikale Oszillation.

Vor allem für Lauftrainings bietet Apple also eine Vielzahl an neuen Optionen an, die es Apple-Watch-Nutzer:innen erleichtern, ihre Trainings auf ihre individuellen Bedürfnisse zuzuschneiden. Möchtest du andere Trainings ebenfalls detaillierter anpassen, wirst du allerdings schnell merken, dass Apple hier leider nicht so viele Optionen bietet.





Außerdem gibt es gute Nachrichten für alle, die zwar gerne Trainieren, aber nur ein iPhone haben: Die Trainings-App, die bisher nur Apple-Watch-Nutzer:innen vorbehalten war, kommt nun auch auf das iPhone.

### Ansichten während des Trainings

Genauso wie du Trainingsformen eines Trainings individuell erstellen kannst, kannst du mit watchOS 9 auch die Trainingsansicht während eines Work-outs auf der Apple Watch anpassen. Neben der normalen Übersicht von Dauer, verbrannten Kalorien, Herzfrequenz oder auch der zurückgelegten Kilometer, kannst du über das Bearbeiten-Menü des jeweiligen Trainings weitere hilfreiche Übersichten hinzufügen. Dazu gehören die Trainingsringe, deine Pace, Höhenmeter, Herzfrequenz-Zonen, Splits deiner Strecke und viele weitere Optionen.

Wer denkt, dass sich die neuen Trainingsansichten oder auch die individuellen Trainings über das iPhone mit dem weitaus größeren Bildschirm via der Fitness-App einstellen lassen, hat übrigens falsch gewettet. Diese Einstellungen lassen sich ausschließlich an der Apple Watch vornehmen.

Und so nett die Vielzahl der Optionen auch ist, umso mehr Fummelarbeit bedeutet es auf dem kleinen Display der Apple Watch. Die Navigation ist umständlich und du musst dir unter Umständen viel Zeit nehmen, um dir ein wirklich funktionelles Training zu erstellen, das dir beim Sporttreiben hilft und dich nicht stört.

### Herzfrequenz-Zonen

Die Herzfrequenz-Zonen sind ein weiteres neues Feature, mit dem dir die Apple Watch dabei helfen kann, dein Training zu verbessern. Diese Funktion teilt deine während des Trainings konstant

**Mit der Medikamenten-App auf der Apple Watch siehst du all deine Medikamente auf einen Blick. Ihre Einnahme kannst du damit ebenfalls protokollieren.**

### Vorhofflimmern erkennen

Bereits jetzt kann die Apple Watch erkennen, wenn du an Vorhofflimmern leidest, also an arrhythmischen Herzgeräuschen. Mit watchOS 9 wirst du als Betroffener in Zukunft Ärzte:innen noch besser mitteilen, wann dein Herz arrhythmisch schlägt.

jetzt besser dazu in der Lage sein, herauszufinden, wann, wie oft und wie lange das Vorhofflimmern passiert. So kannst du als Betroffener in Zukunft Ärzte:innen noch besser mitteilen, wann dein Herz arrhythmisch schlägt.

gemessene Herzrate in insgesamt fünf Zonen ein. Diese sollen visualisieren, wie intensiv dein Training gerade ist. Die Zonen teilt die Apple Watch basierend auf deinen Gesundheitsdaten selbst ein, du kannst sie aber auch manuell für ein Training einrichten. Möchtest du während eines Work-outs in einer bestimmten Zone bleiben, kannst du dich von deiner Apple Watch alarmieren lassen, wenn du sie verlässt.

### Medikation im Blick behalten

Egal, ob alt oder jung: Je nach Lebenssituation ist die regelmäßige Einnahme von Tabletten für einige Menschen wichtig, um ein gesundes, aktives Leben führen zu können. Doch mit der Menge an einzunehmenden Mitteln können sich Überforderung, Vergessen oder gar Verwechslung einstellen, die diesem Ziel einen Strich durch die Rechnung machen.

Du findest den neuen Bereich Medikamente in der Gesundheitsapp deines iPhone. Dort kannst du eine Liste deiner Medikamente erstellen. Dabei führt dich das iPhone Schritt für Schritt durch das Anlegen deines Medikaments hindurch. Dazu gehört der richtige Name, welche Form es hat (Kapsel, Tablette, flüssig und so weiter), die Dosierung, die Häufigkeit der Einnahme (inklusive bestimmter Wochentage oder auch Uhrzeiten) und sogar das Aussehen und die Farbe des Medikaments. Dieser Prozess wirkt auf den ers-

ten Blick vielleicht ein wenig kleinschrittig, ist aber ungemein praktisch, wenn du deine Medikamente auseinanderhalten oder die Erinnerung an die Einnahme der Gesundheitsapp überlassen willst. Diese erinnert dich nämlich zuverlässig an die Einnahme, sodass du es nicht mehr vergessen kannst. Das funktioniert übrigens auch über die neue Medikamenten-App auf deiner Apple Watch, in der deine angelegten Medikamente ebenfalls in einer Liste angezeigt werden und in der du die Einnahme ganz ohne iPhone protokollieren kannst. Diese Medikamentenliste kannst du dir sogar als PDF ausgeben lassen und sie bei Praxis- oder Krankenhausbesuchern sowie in Notfällen Rettungshelfer:innen zur Verfügung stellen.

Die Erweiterung beweist, wie sehr sich Apple bei iPhone und Apple Watch auf die Gesundheitsschiene verlegt. Dabei ist gerade diese allerdings auch eine sehr praktische und vor allem logische Erweiterung für die Gesundheitsapp. Besonders wichtig dabei: Apple hat an eine Erinnerungsfunktion gedacht, die essenziell für solch ein Feature ist. Während manche neuen Funktionen in Apples Betriebssystemen zwar cool wirken, aber oft genug nach dem ersten Staunen irgendwie vergessen werden, können wir uns bei dem neuen Medikamenten-Bereich in der Gesundheitsapp sehr gut vorstellen, dass viele iPhone-Nutzer:innen ihn oft und gerne verwenden werden.

### Besser schlafen

Kaum etwas im Leben ist wichtiger als ein geruhsamer, tiefer Schlaf. Die Apple Watch hilft dir zwar nicht direkt dabei, diesen jede Nacht zu bekommen, doch zumindest kannst du im Nachhinein besser nachvollziehen, wie erholsam er wirklich war. Denn mit watchOS 9 kann dir deine Apple Watch genau mitteilen, zu welcher Zeit während deines Schlafes du dich in welcher Schlafphase befunden hast.

Basierend auf deiner Herzrate und Atemfrequenz in der Nacht sowie auf Studien zum Thema Schlafphasen teilt die Apple Watch

deinen Schlaf in insgesamt vier Phasen ein: Wach, REM, Kern und Tief. Dies sind wissenschaftlich erforschte Phasen, die während des Schlafens auftreten.

Das Ergebnis dieser Auswertung kannst du in der Gesundheitsapp deines iPhone unter Schlaf einsehen. Dort wird für jede Nacht eine Grafik angezeigt, die für dich visualisiert, wie lange du dich in welcher Phase befunden hast. Zusätzlich dazu kannst du deine Schlafphasen mit anderen Grafiken aus der Gesundheitsapp vergleichen, zum Beispiel deine Herz- oder Atemfrequenz.

Doch warum kann das Ganze nützlich sein? Die verschiedenen Schlafphasen haben unterschiedliche Funktionen in deinem nächtlichen Erholungsprozess. Fallen also unterschiedliche Phasen wie zum Beispiel der Tiefschlaf oder die REM-Phase zu kurz oder zu lang aus, kann das erklären, warum du dich am nächsten Morgen müde fühlst, obwohl du die standardmäßigen acht Stunden im Bett verbracht hast. Genauso hilfreich kann die Information über die ver-

## watchOS 9: Diese Features sind ebenfalls neu

- Die **Kompass-App** erhält auf der Apple Watch eine Rückweg-Funktion, mit der du in unbekanntem Terrain besser zurückfindest. Zudem kannst du zur besseren Orientierung Wegpunkte setzen.
- Das neue **Triathlon-Work-out** erkennt, in welchem Teil deines Triathlons du dich gerade befindest und wechselt automatisch auf Schwimmen, Laufen oder Fahrradfahren.
- Die **neuen Zifferblätter** wie Lunar, Playtime, Astronomy oder Metropolitan ermöglichen dir noch mehr Individualität. Katzen und Hunde werden in Porträt-Zifferblättern jetzt auch erkannt.
- Mit einem späteren Update von watchOS 9 wird **internationales Roaming** für die Apple Watch verfügbar sein, sodass du auch im Ausland die Mobilfunkverbindung nutzen kannst.

schiedenen Wachphasen sein. Wiederholen sich diese zu festen Zeitpunkten und sind auffällig lang, hast du vielleicht einen wiederkehrenden Störfaktor in deinem Schlafzimmer, der dich von der wichtigen Erholung abhält.

In jedem Fall ist es eine interessante Informationsquelle und eine gute Grundlage für zukünftige Funktionen der Apple Watch. In der Gerüchteküche heißt es bereits, dass Apple als ein nächstes Feature die Erkennung von Schlafapnoe auf die Apple Watch bringen könnte. Das ist eine ernst zu nehmende Schlafstörung, die gerade für Menschen ohne Partner:in schwer festzustellen ist, aber starke Auswirkungen auf die Gesundheit haben kann. Eine erleichterte Erkennung könnte da also viel bewirken.

Doch so gut die Apple Watch auch deinen Schlaf aufzeichnet, so nervig kann es sein. Denn natürlich musst du die Apple Watch im Schlaf anbehalten, wenn du willst, dass sie deinen Schlaf entsprechend auswertet. Und dies kann den Schlaf durchaus stören.

Am Ende braucht es also ein wenig Gewöhnung an diese neue Funktion, um sie wirklich effektiv nutzen zu können. Bist du aber an mehr Informationen bezüglich deiner Schlafqualität interessiert, lohnt es sich, dir diese Zeit zu nehmen.

### Was sind Schlafphasen?

**Wach:** Es ist grundsätzlich sehr normal, während deines Schlafes kurzzeitig aufzuwachen. Oft ist es sogar so, dass du am nächsten Morgen gar nicht mehr weißt, dass du überhaupt wach warst.

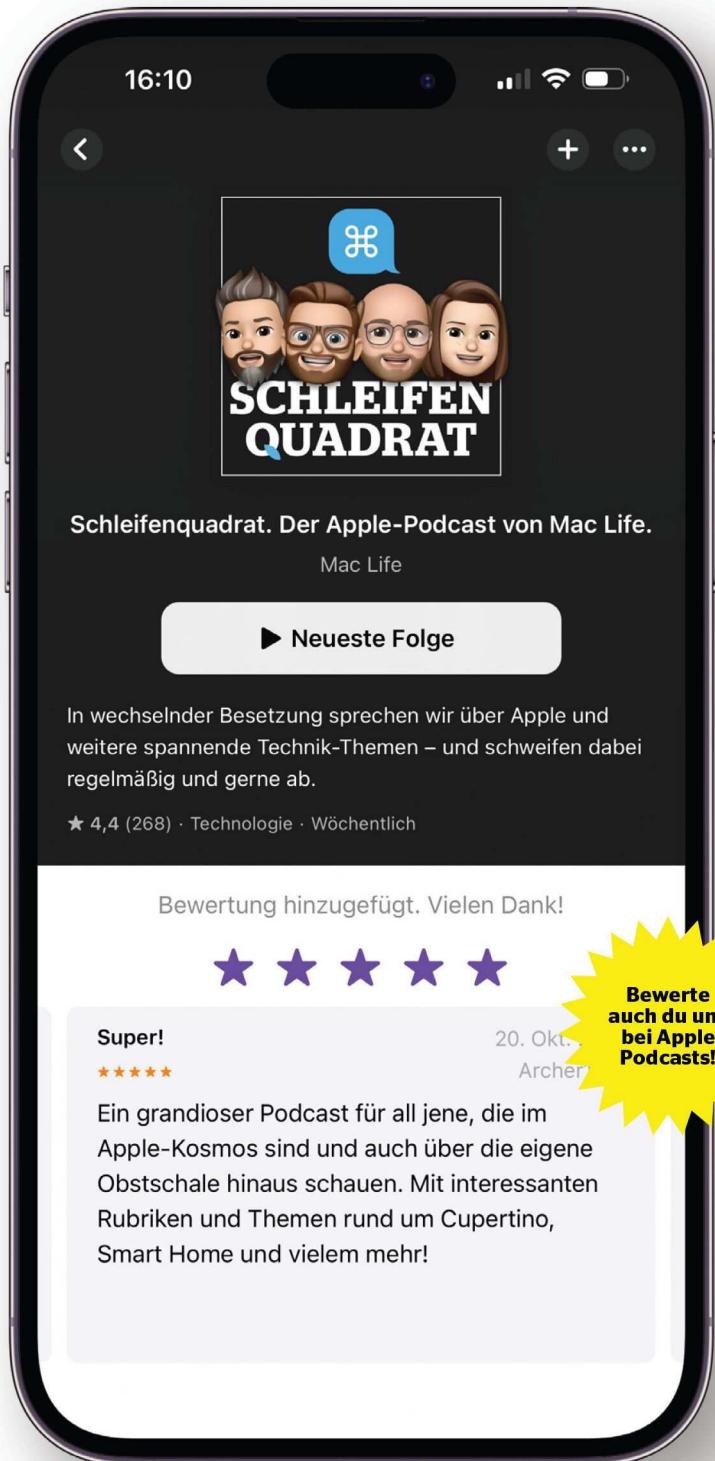
**REM:** Auch wenn Studien dazu noch keine endgültigen Aussagen treffen können, wird diese Schlafphase in der Regel mit dem Gedächtnis und unserer Fähigkeit zu lernen in Verbindung gebracht. Zudem träumst du in dieser Phase am häufigsten.

**Kern:** Die Kernschlafphase wird oft auch als Leichtschlafphase bezeichnet, ist aber für die Erholung genauso wichtig wie die anderen Schlafphasen. Es ist außerdem die Phase, in der du dich in der Nacht am längsten befindest.

**Tief:** Diese Schlafphase wird in der Regel der Körperregeneration zugeschrieben. In dieser Phase sind deine Gehirnwellen besonders langsam und es ist auffällig schwieriger, daraus geweckt zu werden.

# Schleifenquadrat

Der Apple-Podcast von Mac Life



**Jetzt gratis  
abonnieren!**

Du liest Mac Life. Vielleicht sogar regelmäßig. Aber hörst du uns auch schon? Wir, die Köpfe hinter Mac Life, diskutieren im „Schleifenquadrat“-Podcast jeden Freitag über Neuigkeiten aus dem Apple-Universum, Fundstücke, Lieblingsgeräte – und wagen dabei auch immer wieder einen Blick über den Tellerrand hinaus. Regelmäßig um spannende Gäste aus der Szene bereichert, ist Schleifenquadrat die perfekte Ergänzung zu Magazin und Website – Mac Life für die Ohren!



**Jetzt neu: Hoodies,  
Shirts und mehr unter  
[maclife.de/shirtshop](http://maclife.de/shirtshop)**

# Fit und gesund mit iPhone und Apple Watch

Die Apple Watch erfasst mit ihren Sensoren jede Menge Daten. Das iPhone sammelt sie und ermöglicht dir eine Übersicht. Erst als Team entfalten beide ihr volles Potenzial. Sie unterstützen dich nicht nur beim Sport, sondern helfen dir auch im Alltag mehr auf deine Gesundheit zu achten.

TEXT: MATTHIAS ZEHDEN

Wenn es im Frühjahr wärmer wird, lockt es viele ins Freie und erinnert an die zum Jahreswechsel gefassten guten Vorsätze, die wir dann doch wieder nicht umgesetzt haben. Ob das ungemütliche Wetter schuld war, das wegen Corona geschlossene Fitnessstudio oder einfach nur die eigene Trägheit, lassen wir mal dahingestellt. Etwas mehr Sport zu treiben hilft eigentlich immer, aber gesundes Verhalten findet auch oder vor allem im Alltag statt. Und genau dabei können dir iPhone und Apple Watch sehr viel helfen. An dieser Stelle setzen wir an, denn die wenigsten Besitzer:innen von iPhone und Apple Watch reizen die vorhandenen Möglichkeiten wirklich aus.

Im Folgenden beschäftigen wir uns mit den verschiedenen Fitness- und Gesundheitsfunktionen der Geräte, wobei es uns weniger um Leistungssport, sondern vielmehr um den Nutzen für uns alle im normalen Tagesablauf und bei einfachen sportlichen Aktivitäten geht. Wir erklären, wie du die gewünschten Funktionen ein-

schaltest beziehungsweise kontrollieren kannst, welche aktuell schon aktiv sind. Außerdem zeigen wir, wo du die gespeicherten Daten findest.

Wir starten mit einem ausführlichen Blick auf die iOS-App Health und die darin verfügbaren Gesundheitsdaten. Die App speichert viele nützliche Informationen wie Schlafzeiten, Pulsmessungen oder verschiedene Aktivitäten. Zum Sammeln dieser Daten ist Health allerdings auf externe Sensoren angewiesen. An dieser Stelle kommt die Apple Watch ins Spiel. Die kann je nach Modell Puls, EKG oder Blutsauerstoff messen oder über die Bewegungssensoren sogar Stürze erkennen. Durch eine regelmäßige Überwachung kann sie zudem vor bestimmten Kreislaufproblemen warnen. Auch im Notfall hilft das Team aus iPhone und Apple Watch. Sei es durch die Sturzerkennung der Uhr oder den praktischen Notfallpass. Der lässt sich bei einem Unfall auch ohne Zugangscode öffnen und liefert Helfer:innen Angaben zu Blut-

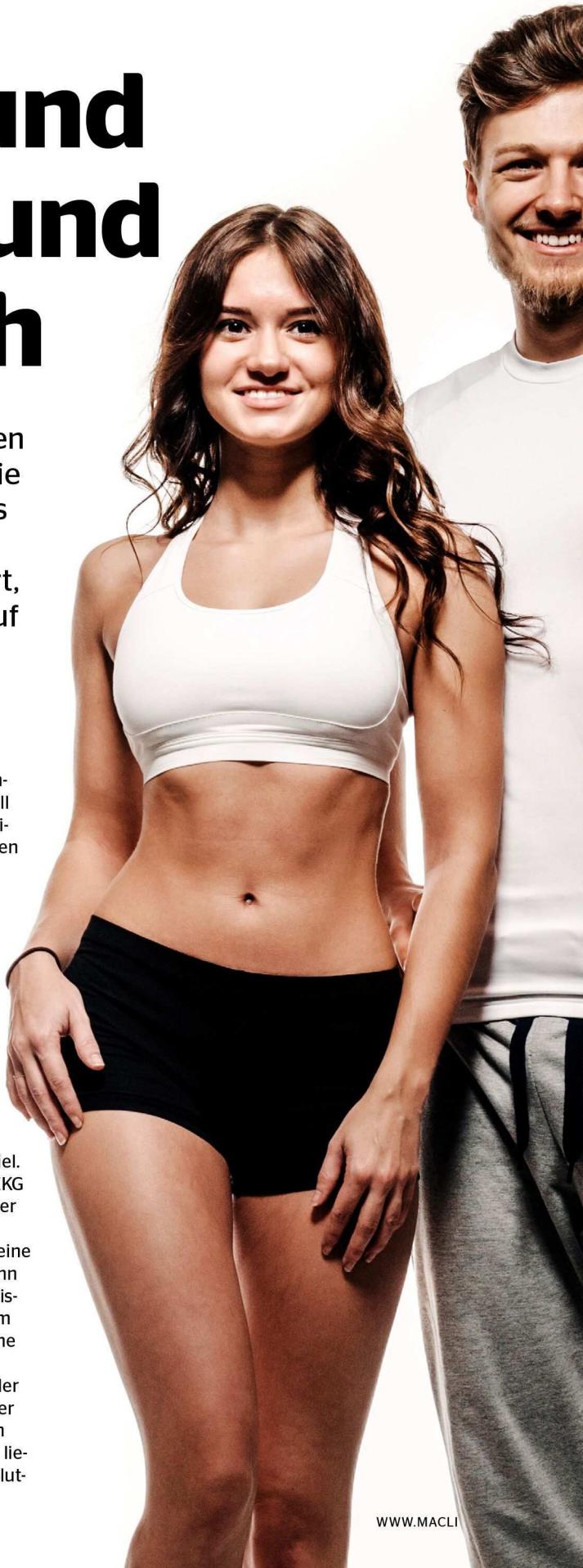




Foto: amoklv / iStock / Getty Images Plus

gruppe, Allergien oder einer zu informierenden Kontaktperson.

Im Alltag überträgt die Uhr deine Aktivitäten und Trainingsergebnisse automatisch auf das iPhone. Dort hast du anschließend die Möglichkeit, noch einmal alle Daten über einen größeren Zeitraum zu betrachten, um so auch langfristige Entwicklungen und aktuelle Trends zu erkennen.

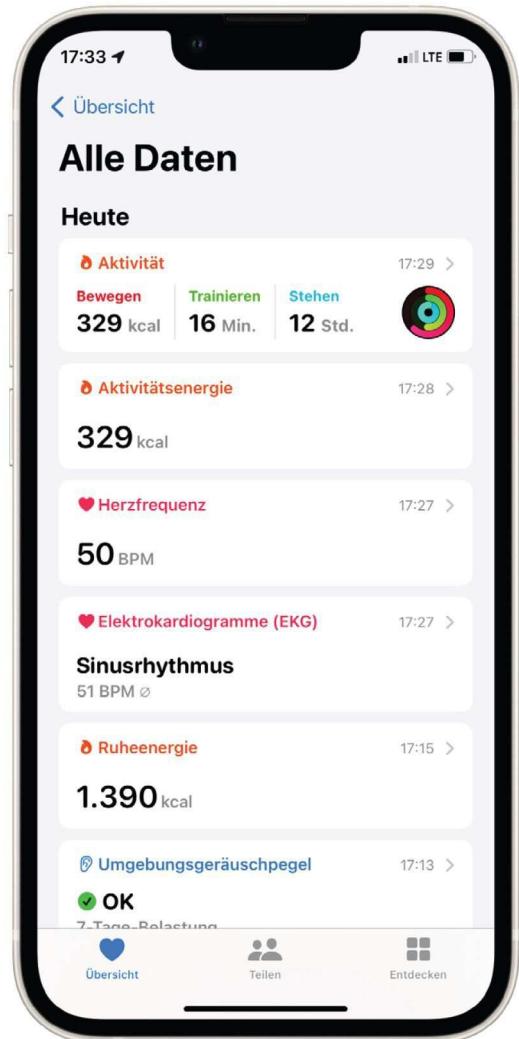
### Gesundheitsdaten im Überblick

Die Health-App des iPhone ist die zentrale Anlaufstelle für alles, was mit deinen persönlichen Gesundheitsdaten zu tun hat. Sie speichert die Daten, die die Apps auf deinen Geräten erfasst haben. Darüber hinaus können auch

noch externe Geräte von anderen Herstellern wie Pulsgurte, Schlaftracker oder Fitnessgeräte Daten an das iPhone und damit die Health-Datenbank übertragen. Wir beschränken uns hier aber zunächst auf die Bordmittel von iPhone und Apple Watch.

Beim ersten Start fragt Health nach Name, Alter, Geschlecht, Größe und Gewicht. Diese persönlichen Daten dienen nicht einfach nur zur Identifizierung, sondern als Basis für Empfehlungen und zum Beispiel die Berechnung des Kalorienverbrauchs. Später zeigt die App beim Start die wichtigsten aktuellen Daten. Neben dem Bereich „Übersicht“ enthält die Navigationsleiste der App auch noch die Einträge „Teilen“ (zur Weitergabe von Daten) und „Entdecken“, der einen Zugriff nach Kategorien wie Atemwege, Herz oder Mobilität erlaubt. Letzterer ermöglicht auch das Eingeben von beobachteten Symptomen und ärztlichen Berichten. So kannst du diese an einer zentralen Stelle sammeln.

Die Übersichtsseite startet mit ausgewählten Favoriten wie Aktivitäten, zurückgelegten Schritten oder Schlafzeiten, abhängig davon, welche Werte du erfassst. Über sie gewinnst du einen schnellen Überblick. Um auf die restlichen Daten zuzugreifen, rufst du „Alle Gesundheitsdaten anzeigen“ am Ende der Favoriten auf oder wechselst über die Navigations-



**Health zeigt die Übersicht mit den Favoriten. Wähle darunter „Alle Gesundheitsdaten anzeigen“ für eine vollständige Übersicht deiner Daten.**

leiste in den Bereich „Entdecken“. Gewöhnlich dauert es ein wenig, bis du merbst, welche Daten dir wirklich wichtig sind. Wir empfehlen daher, die Health-App zusammen mit iPhone und Apple Watch eine Zeit lang zu nutzen und die von iOS gewählten Favoriten dann später an den persönlichen Bedarf anzupassen. Um andere Einträge als Favoriten auszuwählen, tippst du am Anfang des zugehörigen Bereichs auf „Bearbeiten“.

Blätterst du in der Übersicht nach unten, folgen auf die Favoriten die aktuellen Trends, also Bereiche, in denen sich in der letzten Zeit etwas geändert hat, und einige Highlights, die Messwerte deiner jüngsten Aktivitäten zeigen. Bei beiden Bereichen schließt sich wieder die Möglichkeit an, alle Trends und Highlights anzusehen. Anfangs ist die Vielzahl der



Daten sicherlich etwas verwirrend, aber mit der Zeit gewöhnst du dich daran. Am Ende der Übersicht folgen noch Hinweise zu bisher nicht genutzten Gesundheitsfunktionen, Beiträge mit Informationen zu einzelnen Themen und einige Apps von Drittanbietern aus dem Gesundheitsbereich.

### Optimierung per Checkliste

Die Health-App des iPhone bietet eine praktische Checkliste, um einfach zu prüfen, welche Gesundheitsfunktionen deine Geräte aktuell überwachen und welche sonst noch zur Verfügung stehen. Dabei berücksichtigt sie nicht nur die iPhone-Funktionen, sondern auch die der Apple Watch. Die Checkliste dient aber nicht nur der Information, sondern erlaubt, die entsprechenden Funktionen auch gleich zu konfigurieren. Sie eignet sich daher prima als roter Faden auf dem Weg durch viele der Gesundheitsfunktionen. Zum Einstieg musst du dir zwar etwas Zeit nehmen, um dich durch die Liste zu arbeiten, doch der Aufwand lohnt sich. Steht das Gerüst erst einmal, bietet sich später immer noch eine Gelegenheit, um hier und da etwas Feintuning an den Einstellungen und gewünschten Mitteilungen vorzunehmen.

Der Aufruf der Checkliste erfolgt über deine persönlichen Einstellungen, die sich in verschiedenen Bereichen der App Health

**Der Notfallbildschirm von iPhone und Apple Watch macht wichtige Funktionen jederzeit schnell erreichbar.**



### Gut geschützt

Gesundheitsdaten sind Privatsache. Die Health-App speichert deine Daten sicher verschlüsselt. Auch die Übertragung auf iCloud zur Synchronisierung mit deinen anderen Geräten erfolgt nur in geschützter Form. Sollen andere Apps Zugriff auf ausgewählte Gesundheitsdaten erhalten, musst du das in den Datenschutzeinstellungen erlauben.

über das Profilbild oben rechts öffnen lassen. Dort findest du in „Gesundheitsinfos“ deine persönlichen Daten und den „Notfallpass“ mit weiteren wichtigen Angaben (siehe Kasten). Daran schließt sich der Bereich „Funktionen“ an, der die Einträge „Gesundheits-Checkliste“ und „Mitteilungen“ enthält. Wähle dort die Liste aus, um eine Übersicht der verfügbaren Funktionen und Apps zu sehen, die deine Gesundheit überwachen und dich bei möglichen Problemen warnen können.

Die Auswahl der Checkliste umfasst Mitteilungen zu Herzfrequenz und -rhythmus, Cardiofitness, Erkennung von Gehstabilität und Stürzen, Notruf und Notfallpass, EKG und Blutsauerstoffmessung, Schutz vor großen Lautstärkepegeln sowie den nicht nur zu Corona-Zeiten sinnvollen Hinweis zum Händewaschen. Dabei weist Health immer darauf hin, ob es sich um eine iPhone-Funktion handelt oder ob du zur Nutzung auch eine Apple Watch benötigst. Exklusiv auf dem iPhone findet zum Beispiel die Kontrolle der Gehstabilität statt, die dich informiert, wenn die Wahrscheinlichkeit für einen Sturz zunimmt.

### Unterstützung durch die Apple Watch

Noch immer denken viele bei der Apple Watch vornehmlich an den Einsatz im Sport, vielleicht weil das eher im Fokus der typischen Anwender:innen liegt. Ursprünglich waren Sportler:innen ja eine der wichtigsten Zielgruppen der Smartwatch. Tatsächlich ist die Uhr mit ihren diversen Sensoren aber auch der Hauptlieferant für alle möglichen Gesundheitsdaten, was Apple bei der Präsentation späterer Generationen von Jahr zu Jahr mehr in den Vordergrund rückt. Gyroskop und Beschleunigungssensoren analysieren Bewegungen, per GPS bestimmt die Uhr zurückgelegte Strecken, Pulssensoren – mittlerweile in der dritten Generation – erkennen Schwankungen im Herzrhythmus, ein verbessertes Mikrofon überwacht Umgebungsgeräusche und je nach Modell kommen noch EKG und Blutsauerstoffmessung hinzu. In Verbindung mit den zugehö-

# Notfallpass

Apple hat den Notfallpass vor Jahren eingeführt, um Helfer:innen mit wichtigen Informationen zu versorgen, wenn du selbst nicht mehr dazu in der Lage bist. In ihm kannst du nicht nur deine Blutgruppe, wichtige Allergien oder Vorerkrankungen sowie Kontakt Personen hinterlegen, sondern zum Beispiel auch deine bevorzugte Sprache oder einen Hinweis, ob du Organ-spender:in bist. Die Konfiguration erfolgt auf dem iPhone in den Profileinstellungen der Health-App oder auf der Apple Watch in „Einstellungen > Health > Notfallpass > Notfallpass bearbeiten“. Dabei solltest du auch festlegen, dass die Geräte den Notfallpass im Sperrbildschirm anzeigen. Er ist dann ohne Eingabe des Sperrcodes für alle schnell zugänglich, was eventuell lebensrettend sein kann. Zum Aufruf reicht es auf dem Sperrbildschirm des iPhone unten links auf „Notfall“ und danach auf „Notfallpass“ zu tippen. Auf der Apple Watch musst du zum Aufruf lange auf die Seitentaste drücken und dann auf dem Bildschirm den Schieber für den Notfallpass betätigen. Professionelle Ersthelfer:innen dürften mit der Prozedur vertraut sein.



riegen Apps überwacht die Apple Watch diverse Bereiche und weist auf Wunsch per Mitteilung auf besondere Vorkommnisse hin.

### Gesundes Verhalten im Alltag

Wir starten die nähere Betrachtung der Apple Watch mit der App Aktivität, die vielleicht sogar die populärste auf der Uhr ist. Sie ist quasi das Bindeglied zwischen Sport- und Gesundheitsfunktionen und soll die Träger:innen der Uhr dazu anhalten, sich im Alltag gesünder zu verhalten. Das Ergebnis präsentiert die App in den drei bekannten Ringen in den Farben Rot, Grün und Blau, die mittlerweile schon ikonisch für die Apple Watch als Motivator für gesünderes Verhalten sind. Sie stehen für die Werte Bewegen, Trainieren

und Stehen. Der erste zeigt den Kalorienverbrauch an, der durch gemessene Bewegungen entsteht und über den Grundumsatz der allgemeinen Körperfunktionen wie Atmung, Kreislauf, Erhalt der Temperatur und Ähnliches hinausgeht. Zum Training zählen zwar auch richtige Work-outs, auf die wir später noch eingehen, doch im Alltag zählt jede Minute mit einem erhöhten Kalorienverbrauch, wie er zum Beispiel beim schnellen Spazierengehen, Radfahren oder auch bei vielen Hausarbeiten entsteht. Beim Stehen geht es schließlich darum, eine ortsfeste Tätigkeit einmal die Stunde für eine Minute zu unterbrechen, um sich zu bewegen. Die Empfehlungen für 30 Minuten Training und ständiges Aufstehen bei sitzen-



Die drei Ringe stehen für Bewegungskalorien, Trainingsminuten und ständiges Aufstehen. Die Ziele lassen sich in Aktivität auf der Apple Watch anpassen.

## Workshop: Einstellungen in Health anpassen und Checkliste für Gesundheitsfunktionen nutzen

### Übersicht



1 Nach dem Öffnen zeigt die App Health die Übersicht mit Favoriten, Trends und anderen Daten. Tippe auf „Bearbeiten“, um andere Favoriten für die Übersicht zu wählen.

### Achtsamkeit



2 Die Liste zeigt wahlweise vorhandene oder alle Daten. Aktive Favoriten sind mit einem Stern markiert. Tippe auf einen Eintrag, um die Einstellung zu ändern.

### Matthias Zehden



3 Tippe in der Übersicht oben auf das Profilbild, um in „Gesundheitsdaten“ persönliche Daten zu ändern oder in „Notfallpass“ dessen Funktion zu konfigurieren.

### Inaktiv



4 Tippe im Profil auf „Gesundheits-Checkliste“, um alle verfügbaren Daten durchzugehen. Bei jedem Eintrag steht, ob er zur Erfassung iPhone oder Apple Watch benötigt.



Wenn du schwer stürzt, kann die Apple Watch die Rettungsdienste anrufen, falls du Hilfe brauchst.

Nur Apple Watch

#### Aktivieren



#### Cardiofitness-Niveaus

Die Apple Watch kann dein Cardiofitness-Niveau einschätzen, ein starker Indikator

### 5

Die Liste beginnt mit den inaktiven Datenarten. Tippe auf einen Eintrag, um weitere Informationen zu erhalten und die Überwachung dieser Daten zu aktivieren.



Wenn du schwer stürzt, kann die Apple Watch die Rettungsdienste anrufen, falls du Hilfe brauchst.

Aktiviert auf „Apple Watch 6“

#### Sturzerkennung



#### Immer eingeschaltet

### Aktiv



### 6

Weiter unten in der Liste siehst du, welche Gesundheitsfunktionen aktiv sind. Zu vielen erhältst du hier weitere Informationen oder kannst Einstellungen anpassen.

den Tätigkeiten richten sich nach Empfehlungen der WHO.

Die Apple Watch unterstützt dich über den Tag mit motivierenden Mitteilungen zum Stand deiner Ringe und Erfolgsmeldungen, wenn du Ziele erreicht hast. Außerdem kannst du dir die aktuellen Werte direkt auf dem Zifferblatt anzeigen lassen. Öffnest du die App Aktivität, siehst du ebenfalls die Ringe und darunter die Ergebnisse in Zahlen. Um die Vorgaben für die Ringe anzupassen, blättere in der App nach ganz unten und tippe auf „Ziele ändern“. Dann kannst du nacheinander alle drei Ziele bearbeiten. Für weitere Motivation beim Erreichen der Aktivitätsziele sorgt die Möglichkeit, die Ergebnisse mit Freund:innen zu teilen und kleine Wettkämpfe zu starten.

#### Die innere Ruhe stärken

Neben ausreichender Aktivität gehören zum gesunden Verhalten auch Ruhephasen. Hierbei unterstützt dich die Apple Watch

mit den Apps Achtsamkeit (ehemals „Atmen“) und Schlaf. Die erste hilft dir dabei, dich durch tiefes Ein- und Ausatmen zu entspannen und deine Gedanken zu fokussieren. Dazu zeigt sie Animationen auf dem Bildschirm. Das klingt für viele erst einmal etwas seltsam, kann aber durchaus helfen. Auf jeden Fall fördert es die Entspannung. Kleiner Tipp: Die Uhr fordert per Mitteilung dazu auf, Übungen zu starten. Wer davon eher genervt ist, kann sie in den Einstellungen der Uhr unter „Achtsamkeit“ konfigurieren. Hier lassen sich unter anderem die Erinnerungen an- und ausschalten oder das Intervall für die Atemübungen ändern. Wer ohne die Mitteilungen auskommen will, sollte mal versuchen, die Nutzung von Achtsamkeit zu einem kleinen persönlichen Ritual zu machen. So kannst du dich zum Arbeitsbeginn geistig sammeln oder vor einem Gespräch, von dem du erwartest, dass es unerfreulich wird, noch einmal durchatmen.



**Verschiedene Atemübungen mit Achtsamkeit helfen, Stress abzubauen oder sich auf schwierige Situationen vorzubereiten. Zur Kontrolle misst die Uhr deinen Puls.**

**Die Uhr erinnert dich, wenn es Zeit ist, ins Bett zugehen. Die App Schlaf zeigt die Schlafphasen der letzten Nacht und eine zweiwöchige Übersicht.**

Die Schlafüberwachung erfolgt in enger Zusammenarbeit von Apple Watch und iPhone. Als Erstes legst du auf dem iPhone einen Schlafplan an. Dazu öffnest du die App Health und blätterst in der Übersicht zur Konfiguration von „Schlaf“ oder öffnest diese im Bereich „Entdecken“. Anschließend erzeugst du mithilfe der App einen Schlafplan. Der besteht aus einem Schlafziel, also der Zeit, die du schlafen möchtest, der Einschlafzeit und den Wochentagen, an denen der Plan gelten soll. Letzteres gibt dir die Möglichkeit, mehrere Pläne anzulegen, um zum Beispiel am Wochenende länger zu schlafen. Deine Geräte erinnern dich optional daran, wenn es Zeit ist, ins Bett zu gehen. Außerdem kannst du die Bildschirme in der Schlafzeit automatisch dunkel schalten. Die Schlafüberwachung mit der Apple Watch aktivierst du in der App Watch auf dem iPhone unter „Meine Watch > Schlaf“. Überwacht die Apple Watch deinen Schlaf, unterscheidet sie zwischen der Zeit im Bett und den Zeiten, in denen du tatsächlich schlafst, indem sie Bewegungen und Puls kontrolliert. Solche Details kannst du später in der Health-App auf dem iPhone sehen. Als weitere Ergänzung gibt es zum Schlafen auch einen eigenen Fokus, den Apple Watch und iPhone automatisch aktivieren.

Die Schlafüberwachung durch die Uhr setzt natürlich voraus, dass du sie auch nachts trägst. Das empfinden viele Nutzer:innen als unbequem. Wer sich wie der Autor über Jahre daran gewöhnt hat, die Apple Watch nachts an das Netzteil anzuschließen und den Wecker-Modus zu nutzen, muss sich außerdem darauf umstellen, die Uhr tagsüber zu laden. Je mehr du die Uhr nutzt, umso wichtiger ist eine feste Laderoutine – zum Beispiel während der Dusche oder beim Frühstück –, damit du es nicht vergisst. Lädt die Uhr nachts, zeigt sie im Protokoll nur die vermeintlichen Bettzeiten an, aber nicht die Schlafphasen. Öffne auf der Uhr die App Schlaf, um die Daten der letzten Nacht und der vergangenen 14 Tage zu sehen. Dabei berechnet sie auch die Durch-

schnittswerte der letzten beiden Wochen. Weitere Daten findest du in der Health-App auf dem iPhone.

### Herz und Kreislauf im Blick

Einen weiteren wichtigen Bereich bilden die Funktionen zur Kontrolle des Herzkreislaufsystems. Den Anfang macht die App Herzfrequenz, die mit einem optischen Sensor im Boden der Uhr den Puls misst. Das macht sie nicht nur beim Training oder nach dem Öffnen der App, sondern regelmäßig im Hintergrund. Dadurch kannst du in der App nicht nur den aktuellen Wert, sondern auch eine Grafik mit den Werten im Tagesverlauf sehen. Die automatische Messung gibt der Uhr auch die Möglichkeit, Unregelmäßigkeiten zu erkennen und dir dann eine Mitteilung zu schicken. Dazu gehören besonders hohe oder tiefe Pulswerte oder Hinweise auf Vorhofflimmern. Die zugehörigen Schwellwerte für den Puls und die Aktivierung der Mitteilungen findest du in den Einstellungen der Uhr im Bereich „Herz“.

Ab der Apple Watch Series 4 besitzt die Uhr auch einen elektrischen Herzsensor, der die Erstellung eines einfachen EKGs erlaubt. Zur Messung öffnest du die App EKG und folgst den Anweisungen. Um den Stromkreis zu schließen, berührst mit dem Zeigefinger der zweiten Hand die Krone der Uhr. Das EKG wird auf Rhythmusstörungen untersucht. Nach der Beurteilung speichert die Apple Watch einen Bericht in der Health-Datenbank auf dem iPhone. Dieser lässt sich bei Bedarf als PDF exportieren, um ihn zum Beispiel an Ärzte:innen weiterzugeben.



Als weitere Funktion ist mit der Apple Watch Series 5 die Blutsauerstoffmessung hinzugekommen. Die kannst du selbst durch Öffnen der App Blutsauerstoff starten oder automatisch im Hintergrund laufen lassen. Letzteres aktivierst du in den Einstellungen unter „Blutsauerstoff“. Dort kannst du zusätzlich wählen, ob die Messung bei aktivem Fokus „Schlafen“ oder im Theatermodus erfolgen soll. Der zugehörige optische Sensor sitzt nämlich im Boden der Uhr und macht zumindest in dunklen Umgebungen durch ein rotes Licht auf sich aufmerksam. Damit die Messung im Schlaf stattfindet, muss die Schlafüberwachung durch die Uhr aktiv sein. Kleiner Tipp: Die Messung reagiert recht sensibel auf den Sitz der Uhr. Oft reicht es aber schon, die Uhr etwas vom Handgelenk den Arm hinaufzuschieben. So kannst du dir zumindest tagsüber bei manuellen Messungen helfen. Die Ergebnisse sind nicht für medizinische Zwecke gedacht, sondern sollen vor allem Veränderungen beim Sport oder auch

**Zum Erstellen eines einfachen EKGs genügt es, auf der Apple Watch Series 4 bis 7 die zugehörige App zu starten und einen Finger auf die Krone zu legen.**

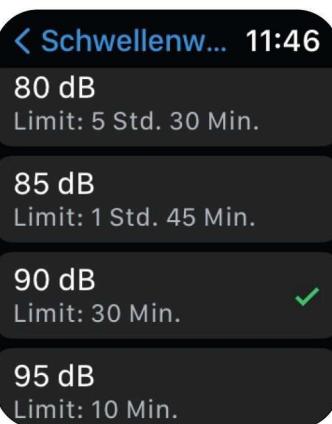
bei der automatischen Überwachung in der Nacht zeigen. Bei plötzlichen Veränderungen deiner Werte solltest du Mediziner:innen dazu befragen. Das gilt im Prinzip für alle Herzkreislaufmessungen. Die Apple Watch ersetzt nicht die Diagnose von Ärzt:innen, sondern weist dich lediglich auf mögliche Probleme hin. Die Ergebnisse aller Messungen findest du ebenfalls in der Health-App auf dem iPhone.

### Aufpasser am Handgelenk

Es gibt noch weitere Situationen im Alltag, in denen die Apple Watch unauffällig auf dich aufpasst. Dazu gehört die Geräuschmessung, die dich warnt, wenn du großen Lautstärkepegeln ausgesetzt bist. Dabei berücksichtigt sie nicht nur die maximalen Werte, sondern auch die Dauer, die Geräusche auf dich einwirken. Denn auch Pegel, die du nicht sofort als extrem unangenehm wahrnimmst, können bei längerer Exposition schädlich für das Gehör sein. Daher ist die Uhr der subjektiven eigenen Wahrnehmung ungesunder Lärmpegel deutlich überlegen. Die Messung startest du manuell mit der App Geräusche. Die zeigt den aktuellen Pegel und liefert gleich eine Beurteilung dazu. Die Uhr kann die Messung aber auch automatisch im Hintergrund ausführen. Öffne dafür „Einstellungen > Geräusche“. Dort kannst du die Umgebungsmeßung einschalten und festlegen, ab welchem Pegel du eine Mitteilung erhalten möchtest. Als weitere Option bietet Geräusche eine Komplikation, mit der du den aktuellen Wert jederzeit

	Apple Watch Series 1 bis 3	Apple Watch Series 4	Apple Watch SE	Apple Watch Series 5 bis 7
Herzfrequenz und -rhythmus <sup>1</sup>	✓	✓	✓	✓
EKG	✗	✓	✗	✓
Blutsauerstoff	✗	✗	✗	✓
Sturzerkennung	✗	✓	✓	✓
Lärmmeßung	✗	✓	✓	✓

<sup>1</sup> optisch



Als Komplikation kannst du Umgebungsgeräum ständig im Blick behalten. Ab welchem Wert eine Warnung erfolgen soll, legst du in den Geräuscheinstellungen fest.

heitlichen Problemen vorzubeugen oder dich nach einer Krankheit wieder zu erholen. Für solche Zwecke bietet die App Training viele einfache Work-outs wie Gehen, Wandern, Laufen und Radfahren. So kannst du auch einen Spaziergang oder eine längere Fahrt mit Fahrrad zum Training machen. Auch wer zu Hause ein einfaches Trainingsgerät nutzt, kann dabei parallel die Apple Watch mitlaufen lassen. Der Vorteil ist, dass die Uhr bei allen Trainings diverse Daten erfasst und zur dauerhaften Speicherung an das iPhone überträgt. Dort kannst du dann später darauf zugreifen, um Ergebnisse zu vergleichen, Entwicklungen zu beurteilen oder einfach nur zu sehen, wie fleißig du im vergangenen Monat warst.

im Zifferblatt beobachten kannst. Tippst du darauf, öffnet die Uhr wie bei den meisten Komplikationen die zugehörige App.

Die Funktion „Händewaschen“ ist zu guter Letzt durch die Corona-Pandemie zu größerer Bekanntheit gekommen, obwohl sie natürlich auch sonst sinnvoll ist. Ist sie im gleichnamigen Bereich der Einstellungen eingeschaltet, erkennt sie an den typischen Geräuschen und Bewegungen, dass du dir gerade die Hände wäschst. Sie startet daraufhin einen 20-Sekunden-Timer, um an eine sorgfältige Reinigung zu erinnern. Außerdem kann die Uhr dir eine Mitteilung schicken, wenn du nach Hause kommst und dir nach einigen Minuten noch nicht die Hände gewaschen hast. Damit die Erinnerung funktioniert, muss

auf dem iPhone in „Einstellungen > Datenschutz > Ortungsdienste > Händewaschen“ der ständige Zugriff auf den genauen Standort erlaubt sein. Die Einstellung gilt dann für iPhone und Apple Watch. Da Apple die Waschfunktion mit watchOS 7 eingeführt hat, benötigst du mindestens eine Apple Watch Series 3, um sie zu nutzen.

#### Training leicht gemacht

Die Trainingsfunktionen der Apple Watch helfen dir dabei, sportliche Betätigungen zu erfassen, in den Alltag einzubauen und die Auswirkung auf deine Fitness langfristig zu beurteilen. Es geht uns hier ausdrücklich nicht um Leistungssport, obwohl die Apple Watch natürlich auch dabei nützlich ist, sondern um einfache sportliche Aktivitäten. Die helfen dir, gesund-

#### Apple Watch als Coach

Das Trainieren mit der Uhr ist denkbar einfach. Du öffnest die App und wählst eine Sportart, schon kann es losgehen. Optional kannst du ein Ziel vorgeben. Das kann die aufgewandte Zeit sein, eine zurückgelegte Strecke oder auch die Zahl der verbrauchten Kalorien, was zum Beispiel im Rahmen eines Diätplans ganz nützlich sein kann. Außerdem kann die Apple Watch erhöhte Aktivitäten erkennen. Sie fragt dann, ob du trainierst und bietet an, ein Training zu starten. Umgekehrt kann sie auch Pausen oder

## Hilfe bei Unfällen

In Notsituationen können iPhone und Apple Watch auf mehrere Weisen helfen. Da ist als Erstes die Notruffunktion. Auf iPhones ohne Home-Button gibt es zwei einfache Arten, den zugehörigen Bildschirm nur mithilfe der Tasten am Gerät aufzurufen. Dafür hältst du die Seitentaste zusammen mit einer der Lautstärketasten gedrückt. Als Alternative drückst du fünfmal schnell die Seitentaste. Anschließend kannst du den Notfallpass aufrufen oder einen Notruf starten. Im Einstellungsbereich „Notfall SOS“ kannst du opti-

onal festlegen, dass automatisch ein 10-Sekunden-Countdown für den Notruf startet. Auf iPhones mit Home-Button funktioniert übrigens nur die zweite Methode. Außerdem steht auch immer der Weg über den Sperrbildschirm offen, der unten links die Funktion „Notfall“ anbietet. In Notsituationen ist die Bedienung des Touchscreen aber oft schwieriger als das Drücken der Tasten, das ohne hinzusehen erfolgen kann.

Auf der Apple Watch rufst du den Notfallbildschirm durch langes Drücken der Seitentaste

auf. In den Einstellungen für „SOS“ kannst du wählen, dass der Notruf automatisch nach 10 Sekunden startet, wenn du die Taste gedrückt hältst. Außerdem kannst du dort auch die Sturzerkennung aktivieren. Vermutet die Uhr aufgrund der Bewegungsdaten einen Sturz und stellt fest, dass du dich anschließend nicht bewegst, macht sie durch Klopfsignale und eine Warnung auf sich aufmerksam. Reagierst du darauf nicht, startet sie einen Notruf. Die Sturzerkennung funktioniert auf der Apple Watch Series 4 und neuer.



das Ende erkennen, falls du vergessen hast, das Training zu stoppen. Die Überwachung deiner Aktivitäten und die zugehörigen Erinnerungen aktivierst du in den Einstellungen der Uhr im Bereich „Training“. Diese Funktionen sind gerade dann nützlich, wenn du keinen Trainingsplan verfolgst, sondern einfach nur gesunde Aktivitäten im Alltag mit der Trainingsfunktion verbinden willst.

Der Kauf einer Apple Watch mit eSIM ist für die hier beschriebenen Anwendungen übrigens nicht nötig. Im Alltag dürftest du eh dein iPhone dabei haben. Das kann bei Bedarf die Verbindung zum Internet herstellen oder den von der Uhr initiierten Notruf absetzen. Das Cellular-Modell lohnt sich erst für Sportler:innen, die sich das Gewicht des iPhone sparen wollen oder sich sorgen, dass es bei raueren Sporteinsätzen zu Schaden kommen könnte.

### Mehr Sport für alle

Mit dem bei uns noch relativ jungen Abodienst Fitness+ bringt Apple für Sportinteressierte zusätzlich das Apple TV ins Spiel. Zwar kannst du Fitness+ auch auf dem iPhone oder iPad nutzen, doch der Fernseher sorgt für eine viel intensivere Atmosphäre. Schließlich ist es noch einmal etwas anderes, ob dich

die Trainer:innen im Übungsvideo nur in iPhone-Größe oder auf dem heimischen Fernseher anfeuern. Aber keine Angst, der Dienst richtet sich nicht nur an Fitness-fanatische, sondern bietet auch Übungen für Neulinge, Ältere oder Schwangere. Das Angebot sorgt mit zahlreichen Videosessions mit momentan 26 Trainer:innen und 11 Disziplinen wie Yoga, Core, Kraft- und Gerätetrainings oder Pilates für viel Abwechslung. Durch die große Auswahl kannst du Art und Intensität des Trainings individuell an deine Ziele und dein Niveau anpassen. So ist für alle etwas dabei, von Gymnastik und Meditation bis zu extrem schweißtreibenden Work-outs. Und es kommen regelmäßig neue Sessions hinzu. Du musst allerdings bereit sein, dich auf das sehr amerikanische Trainingskonzept einzulassen.

Fitness+ zeigt nicht einfach nur ein Trainingsvideo, sondern bindet auch die Apple Watch mit ihren Sensoren ein. Die aktuellen Aktivitätsdaten erscheinen während des Trainings auf dem Fernseher. Außerdem landen die Trainingsergebnisse anschließend in der Fitness-App des iPhone und in der Health-Datenbank. Fitness+ ist als Einzelabo (ab 10 Euro im Monat) oder als Teil von Apple One erhältlich. Im ersten Monat lässt sich der Dienst kostenfrei



**Über die Fitness-App hast du auf dem iPhone Zugriff auf dein Abo von Fitness+, um Trainings zusammenzustellen oder schnell zu prüfen, was es Neues gibt.**

ausprobieren. Käufer:innen einer Apple Watch erhalten sogar drei Probemonate statt einem.

### Archiv auf dem iPhone

Die Apple Watch zeigt den aktuellen Stand der Aktivitätsringe, überwacht den Puls und erfasst alle möglichen Daten während eines Trainings, doch ein Archiv besitzt sie nicht. Die dauerhafte Sammlung aller Trainings- und Gesundheitsdaten erfolgt auf dem iPhone. Dafür zuständig sind die Apps Fitness und Health. Über sie kannst du jederzeit auf deine Ergebnisse und einige weitergehende Analysen zugreifen.

Die Fitness-App teilt den Inhalt in drei Bereiche. In „Übersicht“ findest du die aktuellen Aktivitätswerte von deiner Apple Watch, absolvierte Trainings, Übungen in Achtsamkeit, Trends und bereits erworbene Auszeichnungen. Tippe auf einen Eintrag, um weitere Details aufzurufen. Im Fall der Aktivitäten erhältst du dabei Zugriff auf einen Kalender mit den bisher erfassten Ergebnissen, der bis zum ersten Tag der Messungen zurückreicht. Tippst du in Trainings auf „Mehr anzeigen“, siehst du alle absolvierten Trainingseinheiten. Dazu gehören die mit der Apple Watch gestarteten Work-outs, aber auch die aus Fitness+. Wähle einen Eintrag

## Workshop: Aktuelle Herzfrequenz messen und auf die bisher gesammelten Pulsdaten zugreifen



1 Die Pulsmessung erfolgt mit der App Herzfrequenz auf der Apple Watch. Sie zeigt den beim Öffnen gemessenen Wert und eine Grafik des laufenden Tages.



2 In den Einstellungen für „Herz“ legst du auf der Uhr oder in der Watch-App des iPhone fest, dass du bei unregelmäßigen oder extremen Werten Mitteilungen erhältst.



3 Für ältere Messergebnisse öffnest du Health auf dem iPhone. Dort findest du auch Übersichten zu Trainings, der Erholung danach oder Messungen im Schlaf und mehr.



Die Videos von Fitness+ lassen sich auf iPhone und iPad abspielen, aber am besten wirken sie auf dem Fernseher via Apple TV. Dabei blendet die App Sensordaten der Uhr und die aktuellen Aktivitätsringe ein.

Dort erreichst du die geteilten Daten, wenn du die App Aktivität öffnest und auf dem Bildschirm mit den Ringen nach links wischst.

#### Deine gesammelten Daten

Weitere Gesundheitsdaten sammelt die App Health auf dem iPhone. Neben den bereits erwähnten Favoriten in der Übersicht unterstützt sie noch viele weitere Daten. Um alle zu sehen, wählst du in der Navigationsleiste „Entdecken“. Anschließend siehst du eine Liste der Gesundheitsdaten nach Kategorien sortiert. Wähle eine aus, um die darin enthaltenen Datentypen zu sehen. Zu jedem Messwert erfolgt eine grafische Darstellung. Dabei kannst du in der Regel das gezeigte Intervall variieren und durch seitliches Wischen vor- und zurückblättern. Außerdem kannst du über den Befehl „Daten hinzufügen“ oben rechts auf dem Bildschirm Einträge ergänzen. Zum Löschen von Daten blätterst du nach unten. Dort findest du unter „Optionen > Alle Daten anzeigen“ eine Liste aller Messwerte. Durch Wischen nach links kannst du einen Eintrag löschen. Um mehrere zu entfernen, tipps du oben auf „Bearbeiten“. In den Optionen findest auch den Eintrag „Zu Favoriten hinzufügen“. Ist er aktiv, erscheint die Datenart in der Übersicht der App.

aus, um je nach Training weitere Details wie Geschwindigkeit, Wegstrecke, Puls, Höhenmeter oder Wetterbedingungen zu sehen.

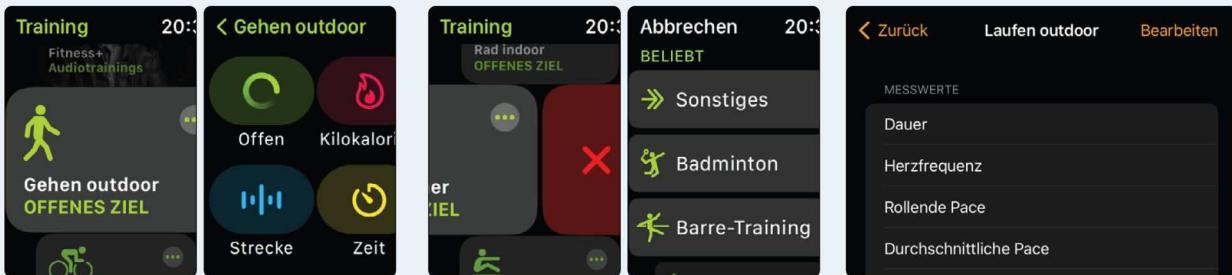
Die „Trends“ enthalten eine einfache Analyse deiner Fitnessdaten. Die App berechnet nicht nur verschiedene Durchschnittswerte, sondern gibt dazu an, ob sich der entsprechende Wert im Vergleichszeitraum verbessert oder verschlechtert hat. So gewinnst du schnell einen Überblick und erfährst, worauf du eventuell achten solltest und wie du dich verbessern kannst.

Hast du Fitness+ abonniert, kannst du über dessen Eintrag in der Navigationsleiste in den zugehörigen Bereich wechseln. Dort kannst du das Angebot nach

Sportart oder Trainer:in durchstöbern, neue Sessions sehen oder für einen bestimmten Zweck zusammengestellte Programme. Du kannst direkt ein Training starten oder es deiner Auswahl hinzufügen, die dann auch auf dem Apple TV verfügbar ist.

Im Bereich „Teilen“ sind die Funktionen zum Austauschen deiner Aktivitäten mit Freund:innen zu finden. Du kannst diese einladen, damit ihr gegenseitig eure Aktivitätsringe seht. Das erhöht die Motivation deutlich, den inneren Schweinehund zu überwinden und das Tagesziel doch noch anzugehen. Den aktuellen Stand kannst du nicht nur auf dem iPhone, sondern auch direkt auf der Apple Watch kontrollieren.

## Workshop: So passt du die Funktionen der App Training auf der Apple Watch an



1 Öffne Training und tippe auf eine Sportart, um zu starten. Tippe optional auf die drei Punkte, um Strecke, Zeit oder verbrauchte Kalorien als Ziel vorzugeben.

2 Um eine Sportart aus der Liste zu löschen, streichst du seitlich und tipps auf das Kreuz. Tippe am Ende der Liste auf „Training hinzufügen“, um weitere auszuwählen.

3 In der App Watch auf dem iPhone kannst du in „Meine Watch > Training > Anzeige“ wählen, welche Daten während des Work-outs auf dem Display erscheinen.

Durch manuelles Hinzufügen kannst du auch Werte im Verlauf betrachten, die Uhr und iPhone nicht automatisch erfassen. So kannst du dein Körpergewicht oder die Temperatur protokollieren oder andere Symptome festhalten. Für vieles gibt es im Zubehörmarkt Geräte und Apps, die die Einträge in die Health-Datenbank für dich übernehmen.

#### Ergänzende Apps

Im App Store findest du viele nützliche Apps, mit denen du die Funktionalität im Gesundheits- und Fitnessbereich erweitern kannst. Dazu gehören spezielle Trainings-Apps, zum Beispiel für Läufer:innen, die Fortgeschrittenen in ihrem Bereich deutlich mehr bieten als Apples Standardausstat-

tung. Sehr beliebt sind auch die Apps für Kurz- und Eigengewichtstraining zu Hause. Mit ihnen lassen sich die guten Vorsätze für das Frühjahr leichter umsetzen, ohne dafür ins teure oder gerade wieder wegen Corona gesperrte Fitnessstudio gehen zu müssen. Es gibt auch Apps, die eine gesündere Ernährung fördern. Sie informieren dich über Inhaltsstoffe von Lebensmitteln oder helfen beim Erfassen aufgenommener Kalorien. Andere erinnern dich regelmäßig daran, genug zu trinken. Kleiner Tipp: Wer eine Apple Watch besitzt, sollte darauf achten, dass die Apps eine Version für die Uhr mitbringen. Gerade bei Apps, die einen an etwas erinnern sollen, ist die Uhr als ständiger Begleiter der perfekte Partner.

#### Für einen guten Zweck

Wer sich einmal die Mühe macht, die verschiedenen Fitness- und Gesundheitsfunktionen von iPhone und Apple Watch durchzugehen, wird schnell feststellen, dass diese bereits ab Werk viele nützliche Fähigkeiten in diesem Bereich mitbringen. Gerade die Apple Watch eignet sich längst nicht nur für Sportler:innen, sondern hilft allen dabei, sich im Alltag gesundheitsbewusster zu verhalten und wichtige Daten zu sammeln, die das iPhone dann automatisch archiviert. Hast du die Apps einmal konfiguriert, beschränkt sich der Aufwand bei der Nutzung in vielen Fällen darauf, auf einen ausreichenden Ladezustand der Uhr zu achten.

## Workshop: Archiv der Fitness-Aktivitäten anzeigen und detaillierte Trainingsdaten abrufen

- 
- 
- 
- 1 Öffne die App Fitness auf dem iPhone. Hier findest du eine Übersicht mit aktuellen Aktivitäten, den letzten Trainings, erhaltenen Auszeichnungen und weiteren Daten.
  - 2 Tippe auf die Aktivitätsanzeige für mehr Details und eine scrollbare Übersicht der Woche. Tippe oben auf das Kalendersymbol, um auf ältere Daten zuzugreifen.
  - 3 Tippe auf der Startseite im Bereich Trainings auf „Mehr anzeigen“, um eine Liste deiner Trainings zu öffnen. Über das Menü oben rechts kannst du nach Sportart filtern.
  - 4 Wähle ein Training aus, um erfassene Daten wie Zeitdauer, Kalorien, Geschwindigkeit oder Puls zu sehen. Dort findest du auch Infos zu Wetter und genutzter Route.
  - 5 Ein weiterer spannender Punkt in der Übersicht sind die Trends. Sie zeigen Durchschnittswerte für einzelne Messdaten und aktuelle Tendenzen in deren Entwicklung.
  - 6 Über die untere Navigationsleiste erreichst du Bereiche für das Abo Fitness+ und das Teilen von Aktivitätsdaten mit anderen, was die Motivation zusätzlich stärkt.

# Fit und gesund ins neue Jahr

Die feierliche Weihnachtsfresserei und Silvesterparty sind vorbei und alles, was bleibt, ist ein flaues Gefühl? Einer deiner Neujahrsvorsätze ist, fitter zu werden? Das iPhone und die Apple Watch sind ideale Helfer, um dieses Ziel zu erreichen.

TEXT: SOPHIE BÖMER

**M**it dem Beginn eines neuen Jahres jährt sich für viele wieder der Wunsch, sich in Zukunft mehr zu bewegen, fitter zu werden oder abzunehmen. Doch oft verflüchtigen sich die guten Vorsätze bereits in den ersten Monaten und von der Motivation bleibt nichts übrig, während der Alltag Überhand gewinnt und keine Zeit mehr für die Fahrt ins Fitnessstudio bleibt.

Wie also die fehlende Motivation und Zeit aufbringen, um doch an den guten Jahresvorsätzen festhalten zu können? Auch wenn es viele Antworten auf diese Frage gibt, so ist für Apple Fans das iPhone in Verbindung mit der Apple Watch die naheliegendste.

Denn Apple baut seit Jahren die Apple Watch zu einem Fitness-Gerät aus, das weit über den Charakter eines einfachen Fitness-Gadgets hinausgeht und vielmehr zum Dreh- und Angelpunkt deiner Work-outs werden kann, wenn du weißt, wie du es anstellst.

Aber auch ohne Apple Watch kannst du seit iOS 16 einige der Fitness-Features nutzen, die Apple zuvor nur für Apple-Watch-Nutzer:innen angeboten hat. Welche Funktionen das umfasst, kannst du in der Randspalte auf dieser Doppelseite nachlesen.

## Was kann die Apple Watch?

Doch den vollen Funktionsumfang mit allen Vorteilen hast du nur mit der Apple Watch. Das liegt zum einen am Funktionsumfang der Smartwatch, die einige wichtige Daten sammelt, die dir dabei helfen, deine Fitness-Aktivitäten besser zu tracken. Dazu gehört zum einen der optische Herzsensor, der in allen derzeit von Apple angebotenen Apple Watches (Series 8, SE 2 und Ultra) verbaut ist. Er misst deine Herzfrequenz während von dir gestarter Trainings kontinuierlich sowie auch über den Tag hinweg und ermittelt damit nicht nur deine Herzfrequenz, sondern errechnet basierend darauf auch deinen ungefähren Kalorienverbrauch. Weitere praktische Funktionen in der Apple Watch umfassen Sensoren zur Messung von Bewegungen, wie der Gyro- und Beschleunigungssensor sowie das Pedometer (Schrittzähler). Diese können in Zusammenarbeit mit der gemessenen Herzfrequenz noch besser Trainingsdaten auswerten und dir so genauere Auskunft über zurückgelegte Schritte, Schrittlänge, Cardiofitness, Cardioerholung und viele weitere erfasste Daten geben, damit du besser über deine derzeitige Fitness Bescheid weißt.

Aber auch ohne Apple Watch kannst du seit iOS 16 einige der Fitness-Features nutzen, die Apple zuvor nur für Apple-Watch-Nutzer:innen angeboten hat. Welche Funktionen das umfasst, kannst du in der Randspalte auf dieser Doppelseite nachlesen.



## Tauchen

Bist du in Besitz einer Apple Watch Ultra, kannst du einem ausfalleneren Training nachgehen: dem Tauchen. Dank Tieffennmesser und Tauchcomputer-App funktioniert das wunderbar.

Doch was nützen all die spannenden Daten, wenn du sie nicht einsehen kannst? Natürlich hat Apple auch hier nicht geschlafen und bietet dir mit der Fitness-App eine umfassende Möglichkeit, deine gesamten Fitnessdaten zu sammeln und zu vergleichen. Diese ist sowohl auf dem iPhone als auch der Apple Watch verfügbar. Was diese App alles kann, siehst du auf der nächsten Doppelseite in einem vollumfänglichen Schaubild.

## Trainings auf der Apple Watch

Zudem hast du auf der Apple Watch noch die Trainings-App, in der sich etwa 80 verschiedene Trainingsformen verbergen. Diese kannst du jederzeit und überall über die App auf der Apple Watch starten. Insgesamt sind es etwa 80 verschiedene Sportarten, die abgedeckt werden. Neben Standard-Aktivitäten wie etwa Gehen,



## Fitness ohne Apple Watch



Bis vor Kurzem war die Fitness-App nur jenen vorbehalten, die eine Apple Watch in ihrem Besitz hatten. Nur dann tauchte die App auch auf deinem iPhone auf. Mit iOS 16 und seit Herbst 2022 ist das aber anders: Die Fitness-App ist nun auch für bloße iPhone-Nutzer:innen verfügbar. Allerdings kannst du die App leider nicht vollumfänglich nutzen. Das liegt in erster Linie daran, dass das iPhone längst nicht so viele Bewegungsdaten von dir sammeln kann, wie die Apple Watch es tut. So hast du statt der drei Ringe nur noch einen, den Bewegungsring. Der füllt sich basierend auf deinen verbrannten Kalorien. Diese errechnet das iPhone wiederum basierend auf deinen zurückgelegten Schritten oder absolvierten Trainings. Die Daten dazu gelangen in die App, indem du eine Fitness-App deiner Wahl, etwa Freeletics oder Asana Rebel, mit der Gesundheits-App deines iPhone verknüpfst. Apples Fitness-App zieht die Daten über deine Work-outs dann dort heraus. Alternativ kannst du – ebenfalls neuerdings – das volle Angebot von Apples Fitness+ nutzen. Als iPhone-Nutzer:in oder der Apple Watch musst du hier nur auf die Anzeige deiner Herzfrequenz und der verbrannten Kalorien verzichten, die sonst während eines Trainings live angezeigt werden. Was Fitness+ alles zu bieten hat, erfährst du am Ende des Artikels.

Laufen, Rad fahren, Schwimmen, Yoga oder Cardio-/Krafttraining sind hier auch ausgefallenere Sportarten zu finden wie zum Beispiel Rudern, Basketball, Surfen oder auch Tennis.

Startest du eines dieser Trainings, werden wie oben beschrieben, in der Regel sehr genaue Daten in Abhängigkeit zu deiner Bewegung und deren Intensität erfasst. Das trifft aber nur auf beliebtere Work-out-Formen wie Laufen, Gehen, Cardiotraining oder Ähnliches zu. Bei ausgefalleneren Trainings wie etwa Paddeln, Tischtennis oder Kickboxen greift die Apple Watch zur Auswertung deines ungefähren Kalorienverbrauchs nicht auf Durchschnittswerte spezifisch zu diesen Trainings zurück, sondern verwendet dafür die Durchschnittswerte zum schnellen Gehen, sodass sich deine Werte zum Teil etwas verfremden. Die Apple Watch weist

dich zu Beginn eines solchen Trainings aber auch immer darauf hin.

Ein besonderer Trick der Apple Watch ist, dass sie erkennt, wenn du trainierst, auch wenn du kein Training gestartet hast. Sie schlägt dir dann ein Training passend zu deinem Bewegungsmuster vor, dass du daraufhin bestätigen kannst. Fährst du also Fahrrad oder gehst spazieren, ohne dass du ein Training gestartet hast, fragt dich die Apple Watch nach etwa 10 Minuten, ob du nicht ein entsprechendes Training starten möchtest. Das funktioniert allerdings längst nicht mit jeder der 80 Trainingsformen.

Mit watchOS 9 hat Apple die Trainingsapp außerdem um ein paar weitere praktische Funktionen erweitert, sodass du deine Trainings jetzt noch individueller gestalten kannst. Für jedes Training auf der Apple Watch – sei es Laufen, Gehen, Schwimmen oder



### Trends

Mehr anzeigen

Bleib in Bewegung

# Die Fitness-App auf dem iPhone auf einen Blick

Die Fitness-App auf deinem iPhone ist vielschichtig und gibt dir einen Überblick über deine Fitness-Reise. Hier siehst du auf einen Blick, wo du was finden kannst.

## 2 Trainings

Hier findest du eine Übersicht über deine absolvierten Trainings und kannst für jedes Training wertvolle Informationen über dein Workout einsehen. Dazu gehört Dauer, verbrannte Kalorien und deine Herzfrequenz im Laufe des Trainings. Bei Geh- oder Lauftrainings erhältst du sogar noch mehr Daten, etwa deine zurückgelegte Strecke, deine Pace, wie lange du dich in einzelnen Herzfrequenz-Zonen aufgehalten hast, deine Kilometer-Zeiten und vieles mehr.

## 4 Trends

Trends sind ein Feature, das erst dann Früchte trägt, wenn du schon eine Weile trainierst. Sie zeigen an, ob du dich in letzter Zeit verbessert oder verschlechtert hast. Das gilt für deine Bewegungsringe, aber auch für andere Daten wie deine Cardiofitness, die ansonsten nur in der Gesundheits-App erfasst wird oder deine zurückgelegte Strecke, falls du viel läufst oder spazierst. Einige dieser Trends brauchen bis zu 180 Tage, ehe sie dir angezeigt werden können.

MONTAG, 28. NOV.  
**Übersicht**

## 1 Aktivität

Bewegen  
**271/500KCAL**  
Trainieren  
**32/30MIN.**  
Stehen  
**6/12STD**



Schritte  
**975**      Strecke  
**0.67KM**

## 2 Trainings

Mehr anzeigen

**Yoga mit Jessica**  
**127KCAL**

Heute >

**Gehen outdoor**  
**2.51KM**

Dienstag >

## 3 Achtsamkeit

Mehr anzeigen

**Atmen**  
**1 MIN.**

11/9/2022 >

**Atmen**  
**1 MIN.**

27/5/2022 >

## 4 Trends

Mehr anzeigen

**Bewegen**  
**691 KCAL/TAG**

**Trainieren**  
**56 MIN./TAG**

**Stehen**  
**13 STD./TAG**

**Strecke**  
**6.2 KM/TAG**

**Gehtempo**  
**15:00/KM**

**Lauftempo**  
**-/-KM**

## 5 Auszeichnungen

Mehr anzeigen



Herausforderung  
für November  
2022



Yoga-Training-  
Rekord  
127 Kilokalorien



Wöchentliche  
„Fitness+“-  
Trainingsserie  
28/11/2022

Übersicht

Fitness+

Teilen

## 1 Aktivität

Die drei Aktivitätsringe zeigen, wie viel du dich über den Tag hinweg bewegt hast. Der rote Ring umfasst deinen Kalorienverbrauch, der anhand deiner Bewegungen und Herzrate ermittelt wird. Der Trainingsring füllt sich, wenn du aktiv ein Training startest oder deine Herzrate eine gewisse Höhe erreicht. Der blaue Ring stellt sicher, dass du dich jede Stunde bewegst: Mindestens eine Minute pro Stunde musst du dich bewegen, damit der Ring sich füllt. Die Ziele kannst du selbst jederzeit anpassen.

## 3 Achtsamkeit

Es lohnt sich nicht nur physisch fit zu sein, auch mentale Fitness verhilft dir zu einem gesünderen Leben. Dafür bietet Apple dir zwei Optionen unter dem Label Achtsamkeit an: Reflektieren und Atmen. Beides kannst du über die Apple Watch in der Achtsamkeits-App starten. Sie dauern gerade einmal eine Minute und sind ideal, um sich einen kurzen Moment für sich selbst zu gönnen. In der Fitness-App werden diese Übungen zusammen mit Datum und Herzfrequenz erfasst.

## 5 Auszeichnungen

Mit diesen digitalen Auszeichnungsmarken versucht Apple dich zu neuen Höchstleistungen zu motivieren. Hier kannst du nachvollziehen, wie viele Tage hintereinander du schon deine Bewegungsziele eingehalten hast. Für die Extra-Herausforderung stellt dir die App monatliche Herausforderungen, mit denen du dich zu noch mehr Bewegung motivieren kannst. Wer gut auf Gaminifizierung anspringt, wird hierdurch neue Höchstleistungen erreichen.

auch Krafttraining – eröffnet sich dir mit watchOS 9 eine Vielzahl von Möglichkeiten, aus verschiedenen Bausteinen ein individuelles Training zusammenzustellen. Du kannst verschiedene Phasen wie Aufwärmen, Training, Erholung und Cooldown hinzufügen. Startest du ein solches Training bei der nächsten Sport-Session, weist dich die Apple Watch via Siri oder mit haptischem Feedback darauf hin, wann die nächste Trainingsphase beginnt.

Für Läufer:innen gibt es zusätzlich neue Messwerte, die dir noch mehr Informationen über deine Laufleistung geben können: die Schrittlänge, die Bodenkontaktzeit sowie die vertikale Oszillation.

Genauso wie du Trainingsformen eines Trainings individuell anpassen und erstellen kannst, kannst du mit watchOS 9 auch die Trainingsansicht während eines Work-outs auf der Apple Watch anpassen. Neben der normalen Übersicht von Dauer, verbrannten Kalorien, Herzfrequenz oder auch der zurückgelegten Kilometer, kannst du über das Bearbeiten-Menü des jeweiligen Trainings weitere hilfreiche Übersichten hinzufügen. Dazu gehören die Trainingsringe, deine Pace, Höhenmeter, Herzfrequenz-Zonen, Splits deiner Strecke und viele weitere Optionen.

### Der ideale Fitness-Helfer?

Die Apple Watch bietet also eine Vielzahl an Optionen, die du nutzen kannst, um fit zu werden. Doch es ist mehr als das Angebot an Trainingsmöglichkeiten, die sie so effektiv machen. Vor allem das „Ringe schließen“ ist eine wunderbare Möglichkeit, sich selbst zum Bewegen motivieren. Da die Apple Watch selbst kleine Wege im Alltag als Bewegung registriert und sie in den Bewegungsring einschließt, lässt sie dadurch jedes gesteckte Ziel auf einmal etwas kleiner und damit erreichbarer wirken.

Zusammen mit dem gamifizierten Motivationsprinzip der Auszeichnungen, die du erhältst, wenn du Tages-, Wochen- oder Monatsziele sowie neue Bestleistungen schaffst, ist das eine Kombination, die für diejenigen Wirkung zeigt, die oft nur noch den letzten Schubs brauchen, um sich mehr um die eigene Fitness zu kümmern. So unterstützt dich die Apple Watch dabei, Gewohnheiten aufzubauen, die wichtig sind, um auch langfristig am Ball zu bleiben. Die Allgegenwärtigkeit der Apple Watch am Handgelenk garantiert zudem, dass du nicht vergisst, dein gestecktes Ziel zu erreichen, ebenso wie Push-Benachrichtigungen, die dir die Apple Watch zur Erinnerung



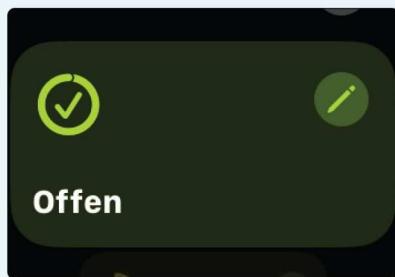
### Kommentar

Für mich ist Apples Motivationsstrategie für mehr Bewegung durch die Apple Watch wunderbar aufgegangen. Seit ich die Smartwatch um mein Handgelenk trage – etwa seit April 2022 – kann ich stolz behaupten, mich seit meiner Schulzeit nicht mehr so viel bewegt zu haben. Das Ergebnis: Eine verdoppelte Schrittzahl pro Tag, mehr Spaziergänge als ich zählen kann, einen kaum noch schmerzenden Rücken und 13 Kilo weniger auf der Waage. Das soll nicht heißen, dass die Apple Watch das Allheilmittel für alle ist. Aber für mich hat sie perfekt als Anhaltspunkt für und als Erinnerung an meine tägliche Bewegung funktioniert. Ich sehe mich selbst als Beweis dafür, dass oft nur noch ein Zünglein an der Waage fehlt, um ein Ziel wie „mehr Bewegung“ in die Tat umzusetzen.

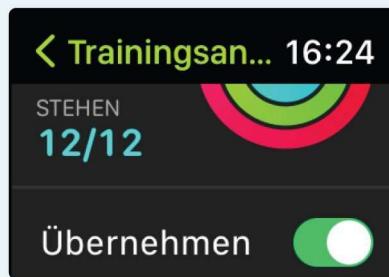
Sophie Bömer



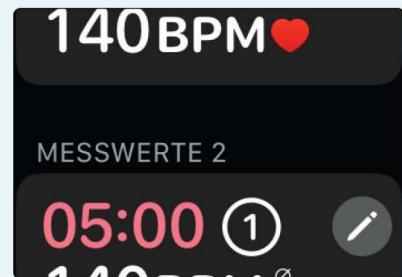
## Workshop: So passt du deine Trainingsansicht auf der Apple Watch an



1 Tippe im Training deiner Wahl auf das Drei-Punkte-Menü und tippe beim Work-out deiner Wahl auf das Stiftsymbol. Tippe dann auf Trainingsansichten.



2 Wähle „Trainingsansicht bearbeiten“ aus. Hier eröffnet sich eine Vielzahl an Optionen für die Ansicht auf der Apple Watch während des Trainings.



3 Schaue dir die Optionen an und stelle sie nach deinen Bedürfnissen ein. Wischst du ganz nach unten, kannst du auch die Reihenfolge der Messwerte anpassen.

schickt. Letztere kannst du natürlich auch deaktivieren.

#### Apple Fitness+

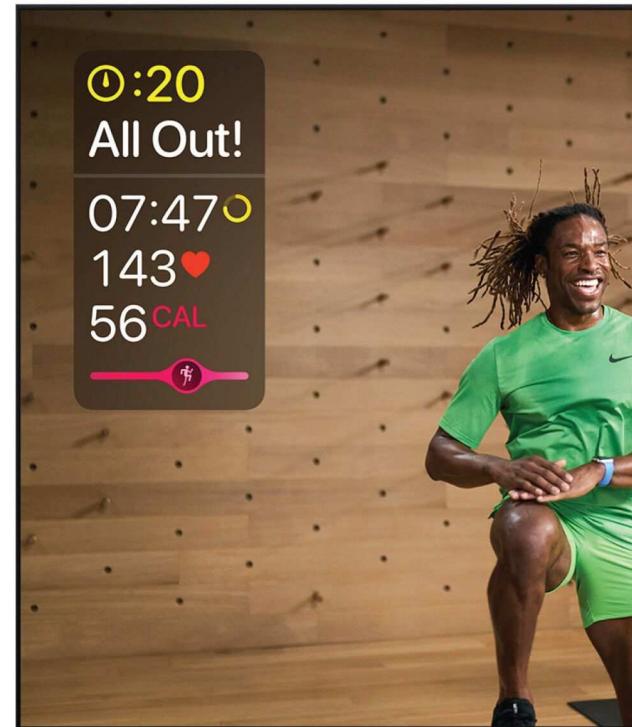
Wem die Inspiration für eigene Trainings fehlt oder wer gerne angeleiteten Work-outs folgt, kann außerdem Apples Abodienst Fitness+ in Anspruch nehmen. Dieser hat einen eigenen Reiter in der Fitness-App und bietet dir im Austausch von 10 Euro im Monat angeleitete Übungen mit Fitnesstrainer:innen.

In insgesamt 11 Rubriken – darunter Yoga, Krafttraining, Tanzen oder auch Radfahren – findest du eine Vielzahl von Trainingsvideos, in denen drei Trainer:innen Übungen vormachen und dich anleiten. Eine:r von ihnen macht zudem

vereinfachte Übungen vor, sodass du jederzeit zwischen der Schwierigkeit der Übungen entsprechend deines Niveaus wechseln kannst.

Um das richtige Training zu finden, kannst du in der jeweiligen Rubrik einige Filter setzen, um so das richtige Work-out mit den richtigen Trainer:innen, der richtigen Musik und der richtigen Intensität beziehungsweise für die richtigen Körperbereiche zu finden. Es gibt sogar Work-outs, die exklusiv Musik von bekannten Musiker:innen wie etwa Taylor Swift, The Weeknd oder Daft Punk beinhalten.

Auch wenn das Angebot derzeit noch etwas klein ist, so erscheinen doch jede Woche neue Übungen. Zudem fügt Apple auch



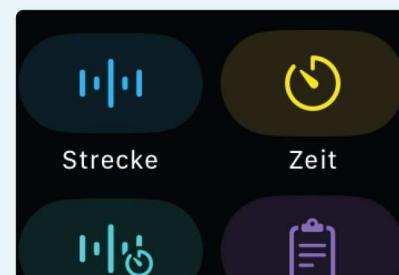
## Workshop: So erstellst du ein eigenes Work-out auf der Apple Watch



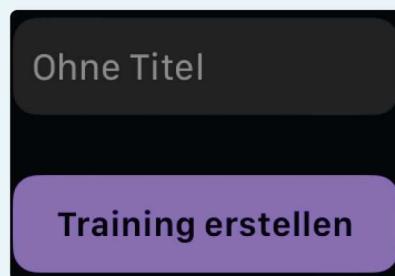
**1** Grundsätzlich kannst du für jedes Training auf der Apple Watch ein eigenes Work-out erstellen. Beim „Laufen outdoor“ hast du aber die meisten Optionen.



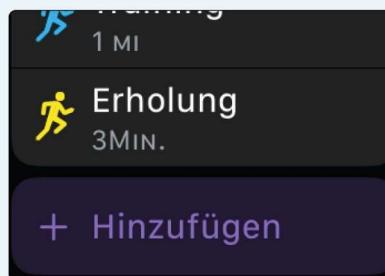
**2** Tippe auf das Drei-Punkte-Menü, wische nach unten und tippe auf „Training erstellen“. Wähle das Ziel des Lauf-Work-outs aus, beispielsweise „Eigenes“.



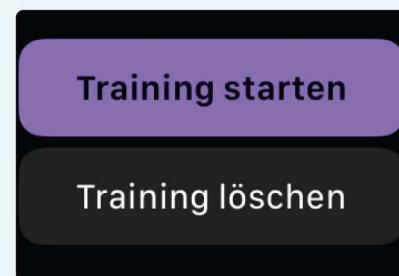
**3** Hier kannst du eine Abfolge verschiedener Einheiten während deines Work-outs festlegen, zum Beispiel Trainings- & Erholungsphasen für eine gewisse Strecke oder Zeit.



**4** Vergiss nicht, deinem Work-out einen Namen zu geben, damit du es in der Liste der Work-outs des Trainings einfach wiederfinden kannst.



**5** Du kannst auch im Nachhinein etwas am erstellten Work-out anpassen. Tippe auf das Stiftsymbol und füge neue Elemente hinzu, lösche sie oder ordne sie neu an.

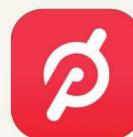


**6** Ist dir die Liste der Work-outs in einem Training zu lang, kannst du sie kürzen. Tippe auf das Stiftsymbol des jeweiligen Work-outs und tippe auf „Training löschen“.



Sieh dir die Übungen von Fitness+ auf iPhone, iPad oder TV an, während die Apple Watch deine Vitaldaten misst.

# Die besten Alternativen zu Fitness+



## Peloton

Auch wenn die Peloton-App mit 13 Euro im Monat etwas mehr Geld kostet, so lohnt es sich, die drei Euro mehr zu bezahlen. Das Fitness-Angebot des Unternehmens ist vielschichtiger als das von Fitness+: Du kannst in den einzelnen Rubriken besser filtern, es gibt verschiedene Schwierigkeitsgrade und das Angebot ist auch größer, während die Trainer:innen den gleichen Unterhaltungsgrad bieten wie die bei Fitness+. Zudem ist die App auch für Android-Nutzer:innen verfügbar und ein Abo kann mit anderen Personen so leichter geteilt werden.



## Gymondo

Gymondo bietet, anders als etwa Fitness+, mehr als nur die übliche Work-out-Sammlung: Neben umfangreichen Trainingsplänen sowie Trainingsprogrammen zum Einstieg in verschiedene Sportarten über mehrere Wochen bekommst du auch eine große Rezeptsammlung für eine ausgeglichene und fitnessorientierte Ernährung. Diese sind nach verschiedenen Kategorien geordnet, sodass du zu jedem Anlass und je nach Essgewohnheiten ein passendes Rezept finden kannst. Im Jahr bezahlst du 80 Euro für das Abo.



## Freeletics

Freeletics lockt all diejenigen, die in der Vergangenheit schon Erfahrungen gesammelt und entsprechende Geräte zum Trainieren zur Verfügung haben. Neben dem Angebot von 300 Übungen und Trainingsplänen, mit denen du fit werden kannst, kannst du auch Übungen aus deinem Trainingsplan ausblenden, die du aus körperlichen oder ausstattungstechnischen Gründen nicht ausführen kannst. Außerdem kannst du dir einen eigenen Ernährungsplan zusammenstellen. Für das Jahresabo bezahlst du 130 Euro.

immer wieder neue Trainingsformen hinzu, die letzte war Pilates.

Trainings kannst du auf deinem iPhone speichern, sodass du unterwegs oder ohne WLAN jederzeit trainieren kannst, etwa im Fitnessstudio, wo du eine größere Auswahl an Gewichten für Krafttrainings hast als zu Hause.

Ganz neu im Fitness+-Angebot sind indes die „Collections“. Hier werden dir Trainings angeboten, mit denen du bestimmte Ziele erreichen kannst. Sie sind als eine Art Trainingsplan zu verstehen. Darin findest du Trainingseinheiten, die aus dem Fundus der bereits existierenden Trainings zusammengestellt wurden. Damit kannst du bestimmte Körperfähigkeiten trainieren, deine allgemeine Fitness verbessern oder aber Entspannungsübungen machen.

Diese Trainingspläne umfassen zudem extra Trainings für bestimmte Anlässe oder Lebenssituationen. Dementsprechend bietet Fitness+ Übungen für Schwangere an. Auch für ältere Menschen gibt es spezielle Trainings, ebenso wie für Menschen, die sich auf die nächste Ski-Saison vorbereiten oder einen neuen Sport wie etwa Kickboxen ausprobieren wollen.

Für Menschen, die beim Spazieren oder Joggen gerne auditive Unterhaltung genießen wollen, bietet Apple Gespräche mit bekannten Persönlichkeiten wie etwa Chaka Khan, Hannah Waddingham oder Jamie Oliver an.

Der große Vorteil von Fitness+ ist die enge Integration in das gesamte Apple-System. Deine Trainings werden in aller Detailiertheit in der Fitness-App angezeigt, du kannst Trainings über alle Apple-Geräte starten und innerhalb der Trainings werden dir zu jeder Zeit deine Trainingsringe, deine Herzfrequenz und Kalorienverbrauch angezeigt, sodass du immer die wichtigsten deiner Daten vor Augen hast.

Allerdings fehlen Fitness+ ein paar Dinge, die andere Fitness-Apps anbieten. Etwa Trainings in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden, bessere Filteroptionen und generell ein größeres Angebot mit mehr Trainingsformen. Aber dass Apple dabei ist, diese Defizite auszugleichen, beweisen sie mit wöchentlich neuen Trainings, einem langsam wachsenden Katalog von Trainingsformen sowie Angeboten wie etwa den Trainings für schwangere Menschen.

## Was nutzen technische Hilfsmittel wirklich?

Vor einem Jahr probierte unsere Redakteurin diverse Sportgadgets aus, die ihr beim Sporttreiben bei sich zu Hause helfen sollten. Doch welche haben sich als wirklich nützlich erwiesen und welche wurden zum Einstauben in eine Kiste verdammt?

TEXT: SOPHIE BÖMER



Foto: Hyperice

Der ewige Kampf ums regelmäßige (oder zumindest gelegentliche) Sporttreiben für das eigene Wohlbefinden macht vor niemandem Halt. Warum also nicht nach ein paar Hilfsmitteln greifen, die das Training versüßen, zu Motivation verhelfen oder es zumindest ein wenig angenehmer gestalten? Im vergangenen Sommer dachte ich mir genau das und legte mir einen ganzen Haufen an Gadgets rund um das Thema Fitness zu.

Dabei trieb mich die Erkenntnis an, dass es für den Alltag hilfreich sein kann, angestaute Ener-

gie mit einer ordentlichen Einheit Sport loszuwerden, um entspannter, ausgelasteter und konzentrierter anderen Beschäftigungen (sowohl bei der Arbeit als auch in der Freizeit) nachzugehen.

Und die zahlreich angeschafften Gadgets versprachen auf vielfältige Weisen, mir dabei zu helfen, genau das zu erreichen: mehr Bewegung, Fitness und gesünderes Verhalten. Jetzt, ein knappes Jahr später, stellt sich die Frage: Welche dieser kleinen Helferlein haben ihr Versprechen gehalten und welche liegen vergessen in einer Ecke meines Zuhause?



Sophie Bömer

### Kleine Fitnessgadgets und ihre Apps

Egal, ob App-unterstützte Hula-Hoop-Reifen und Springseile oder kleine handliche Trainingspartner wie etwa das Activ5 von Activlife, die dich bei Übungen unterstützen: Mir wurde beim Testen dieser Geräte schnell klar, dass der dauerhafte Gebrauch genau an zwei Dingen hängt.

Erstens muss dieses Gadget etwas leisten, dass ich entweder gern mache oder ohnehin Teil meiner Sportroutine ist. Das heißt, Geräte wie das **Smartrope Pure** von Tangram (70 Euro) machen

zwar Spaß beim Ausprobieren, aber der Akt des Seilspringens ist so weit entfernt von meiner Sportroutine, dass ich es bald sein ließ. Das muss aber nicht unbedingt für alle gelten. Funktioniert die App-Anbindung so gut wie beim Smartrope, kann es ein hilfreiches Gadget sein. Denn es hilft dir dabei, nachvollziehen zu können, wie lange am Stück du durchhalten kannst, wie viele Sprünge du schaffst und wie du dich pro Springsession verbessert hast.

Andere Geräte wie der Hula-Hoop-Reifen **Vhoop** vom gleichnamigen Hersteller (120 Euro) gehören eigentlich direkt in die nächste Tonne: Denn funktioniert die App-Anbindung nicht, unterscheidet diese Gadgets absolut gar nichts mehr von ihren analogen und vor allem preiswerten Geschwistern. Mein Tipp ist also: Überprüfe am besten vor dem Kauf, ob und wie gut die App funktioniert.

Für kleine, handliche Trainingshelfer wie den **Activ5** (140 Euro) ist meine Meinung gespalten: Denn zum einen ließ es sich dank der vielfältigen Fitness-Übungen gut in meine Trainingsroutine einbinden und auch die App funktionierte gut genug, um damit Kraft- oder auch Cardio-Übungen machen. Doch am Ende fiel es der Belanglosigkeit zum Opfer: All die Übungen, die du mit dem Activ5 durchführen kannst, kannst du auch ohne das Gerät machen.



**Im Gadget-Test enttäuschte der smarte Hula-Hoop-Reifen Vhoop wegen der nicht funktionalen App für iOS am meisten.**

So bleibt nur die App, die explizit auf das Gerät ausgerichtet ist, aber nicht mehr bietet als die besagten Fitness-Übungen, die auch andere Apps anbieten. Was bleibt, ist wenig Mehrwert, dafür aber fehleranfälliges Feedback, wie gut du eine Übung gerade durchführst.

#### Unterstützendes Beiwerk

Beim Sport brauchst du aber nicht nur Fitness-Geräte und Trainingsinspirationen. Accessoires, wie etwa Trinkflaschen, sind mindestens genauso wichtig. Diese Gadgets haben sich für mich auf lange Sicht als sinnvoll erwiesen: Da ich sie aktiv in meinen Alltag, also auch abseits vom aktiven Sporttreiben, einbinden konnte, war es leichter, sie in meine Routinen einzubauen. Trinkflaschen wie die **Hidrate Spark Pro** (80 Euro) sind ein perfektes Beispiel dafür. Sie erinnert dich regelmäßig durch ein Lichtspektakel und Push-Benachrichtigungen daran zu trinken. Denn regelmäßiges Trinken geht

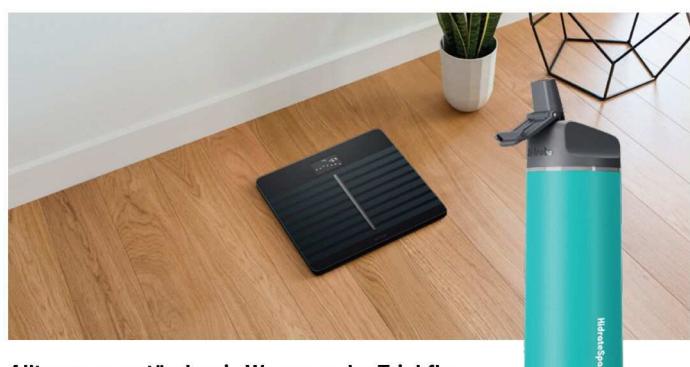


**Auf den ersten Blick praktisch, aber schnell belanglos: Das Activ5 bietet neben der App mit zahlreichen Fitness-Übungen kaum Mehrwert.**

im Alltagsstress manchmal unter und das Resultat sind oft Kopfschmerzen. So ein kleines Helferlein ist deshalb mehr als praktisch.

Smarte Waagen wie die **Body Cardio** von Withings (150 Euro) schlagen in eine ähnliche Kerbe. Denn auch wenn der Überblick über das eigene Gewicht Fluch und Segen zugleich sein kann, helfen smarte Waagen zumindest dabei, den eigenen Fortschritt nachzuverfolgen. Ich konnte für mich feststellen, dass auch hier Routinebildung mein bester Freund ist: Durch regelmäßige Nutzung kann ich mit Sicherheit sagen, dass es mich jetzt weniger Überwindung kostet, auf die Waage zu steigen oder aktiv auf mein Gewicht zu achten. Denn möchtest du deine Gewichtsentwicklung wirklich nachvollziehen, musst du die Daten auch speichern. Smarte Waagen übernehmen dies dank App-Anbindung oder durch direktes Übertragen an die Apple-Health-App automatisch und sparen dir einen nervigen Schritt. Letztlich hat mich auch hier die Alltagstauglichkeit dazu gebracht, die Waage dauerhaft zu nutzen.

Andere Gadgets, die sich ebenfalls für mich als gern genutzte Geräte herausgestellt haben, sind Gadgets, die zur Muskelentspannung und -regeneration gedacht sind. Als Beispiele dafür seien an dieser Stelle der **Wave Roller** von Therabody (150 Euro) oder die **Hypervolt 2** von Hyperice (349 Euro) genannt. Ersteres ist eine Faszienrolle. Wer das schon mal genutzt hat, wird wissen, dass die Benutzung selbst kein Spaß ist,



**Alltagsgegenstände wie Waagen oder Trinkflaschen haben sich für mich als am sinnvollsten erwiesen. Ich nutze sie immer noch regelmäßig.**



doch die Resultate dafür umso mehr. Tief sitzende Verspannungen kannst du damit lösen und starkem Muskelkater vorbeugen, wenn du sie nach dem Training nutzt. Die eingebaute Vibrationsfunktion hilft zusätzlich dabei, deine Muskulatur aufzulockern.

Die Hypervolt wiederum nutze ich seit jeher regelmäßig, um punktuelle Verspannungen gezielt behandeln zu können. Denn diese können beim Sport, aber auch im Alltag schnell auftreten. Sie ist das ideale Helferlein, das nach einer anstrengenden Sport-Session ein bisschen Wellness zu dir nach Hause bringt.

### Große Sportgeräte

Während kleinere Gadgets oft schnell gekauft sind, sollte die Anschaffung von größeren, smarten Sportgeräten wohlüberlegt sein. Denn zum einen kosten sie mehr und zum anderen nehmen sie viel Platz im Wohnraum ein. Das lohnt sich nur dann, wenn du sie aktiv und regelmäßig nutzt. Nachdem ich insgesamt drei große Geräte getestet habe, konnte ich einiges für zukünftige Anschaffungen lernen.

Zum Ersten sollte es ein Gerät sein, das Bewegungsabläufe von dir fordert, die dir bekannt sind und die dir Spaß machen. Nach längeren Testphasen mit dem **Bike+** (2.495 Euro) und dem **Tread** (2.845 Euro) von Peloton habe ich gelernt, dass das Gerät noch so

tolle Funktionen und Trainingsangebote haben kann: Wenn du den Sport an sich nicht gern machst, wird das teure Gerät irgendwann in deinem Wohnzimmer, Keller oder Trainingsraum unberührt einstauben. Bei Ersterem handelt es sich um ein smartes Spinning-Bike, das dank integriertem Bildschirm deine Strampel-Workouts durch motivierte Trainer:innen unterstützt. Wirklich benutzen kannst du es allerdings nur, wenn du dir auch das monatliche Abo dazu kaufst. Dann allerdings eröffnen sich neben zahlreichen Spinning-Kursen auch weitere Fitness-Kurse rund um Yoga, Cardio, Dehnen und Krafttraining. So sparst du dir eine zusätzliche Mitgliedschaft im Fitnessstudio.

Ähnliches gilt auch für das neueste Sportgerät von Peloton, das **Tread**. Dabei handelt es sich um ein Laufband, das statt Spinning-Kursen Lauftrainings anbietet, aber über die Mitgliedschaft ansonsten die gleichen Trainings anbietet wie oben genannt. Die Stellfläche übersteigt die des Bikes von Peloton bei Weitem und passt längst nicht in jedes Zimmer.

Während mir das Laufen, egal ob Laufband oder im Freien, nur wenig Spaß macht, ist Fahrradfahren etwas, das mir immer schon Freude bereitet hat. So ist es letztlich auch beim Sport: Das Bike+ nutzte ich häufiger und länger als das Tread. Dieses staubte nach erster Begeisterung und Nutzung

**Wer Luxus-Geräte haben möchte, kann sich bei Peloton umschauen. Ansonsten tun es aber auch andere Anbieter.**



### Joggen

Im Freien zu joggen ist für viele die bevorzugte Weise, um Sport zu treiben. Dafür ist also auch kein Laufband nötig. Aber Apps wie etwa Strava können dein Training an der frischen Luft durch Streckenvorschläge unterstützen.

schnell ein, weil die Motivation fehlte. Daraus ziehe ich auch folgende Empfehlung für dich: Teste im Vorfeld aus, welche größeren Sportgeräte gut für dich funktionieren und bei welchen du dir vorstellen kannst, sie auch zu Hause zu benutzen. Dafür bieten sich Fitnessstudios an, die eine Vielzahl an Geräten zur Verfügung stellen. Aber auch Hersteller von größeren Heimtrainern, wie zum Beispiel Peloton, bieten Probemonate von Geräten an, sodass du sie testen kannst, bevor du eine größere Investition wagen musst.

### Fazit

Sport-Gadgets sind praktisch und können in der Tat dabei helfen, dich zum Sporttreiben zu motivieren. Allerdings solltest du vor dem Kauf Folgendes im Hinterkopf behalten: Achte darauf, dass sie in deinen Interessenbereich fallen und dich zu Sport motivieren, der dir auch langfristig Spaß macht – oder zumindest kein großes Ärgernis für dich darstellt. Das gilt für kleine Helferlein ebenso wie für große Sportgeräte.

Accessoires, die nicht direkt dafür gedacht ist, dass du mit ihnen Sport machst, sondern dich anderweitig dabei unterstützen, nutzt du tendenziell dann langfristig, wenn du sie auch außerhalb deiner Sportroutine in deinen Alltag einbauen kannst. Machst du sie in allen Lebensbereichen zu sinnvollen Helfern, wird sich eine Anschaffung umso mehr lohnen.

Vor dem Kauf solltest du außerdem immer gründlich ihre Funktionalität im Netz überprüfen, wenn du kannst. Schau dazu auf der Seite von Versandhäusern, aber zum Beispiel auch in Apples App Store nach, um zu überprüfen, wie gut die jeweilige App-Anbindung funktioniert. Liest du dort viele negative Bewertungen, solltest du auf dieses Gerät verzichten.

Es ist keine Schande, große Sportgeräte vor dem Kauf ausgiebig zu testen, sondern vielmehr elementar. Deswegen solltest du die Möglichkeit, sollte ein Hersteller sie anbieten, auf jeden Fall in Anspruch nehmen. So ersparst du dir herbe Enttäuschungen und unnötige Geldverschwendungen.

# Das Geschenk für jeden Apple-Fan!

Die besten Bücher, die wir je geschrieben haben!



Im Bundle  
oder einzeln  
erhältlich!

**Jetzt bestellen: [maclife.de/buecher](https://www.maclife.de/buecher)**

# Der gesunde Geist

Auch ohne die gemütsbelastenden, dunklen Wintermonate oder eine andauernde Pandemie endet der Kampf um die eigene mentale Gesundheit für viele niemals wirklich. Im Netz findest du eine wahre Flut an Informationen rund um Themen wie Achtsamkeit, Stressbewältigung, Meditation, gesundem Schlaf – alles Aspekte, die gut für deine Psyche sein sollen. Da verliert jede:r mal den Überblick. Deswegen liefern wir dir hier einen schnellen Einstieg in diese komplizierte Welt.

TEXT: SOPHIE BÖMER

**S**elbst wenn du zu den Glücklichen gehörst, die nicht von Selbstzweifeln, Grübeleien oder stärkeren psychischen Problemen geplagt werden, schadet es nicht, sich einmal mit dem Thema der eigenen psychischen Gesundheit zu beschäftigen. Denn in Zeiten wie diesen ist es völlig normal, sich psychisch erschöpft oder überlastet zu fühlen.

Dass psychische Belastungen oder auch allgemein die eigene mentale Gesundheit eine wichtige Rolle im Alltag der Menschen spielen, war aber längst nicht immer der Fall. Lange war es ein Tabu-Thema, das, wenn überhaupt, nur im Privaten besprochen oder überhaupt beachtet wurde. Erst in den letzten Jahren hat sich diesbezüglich ein Wandel eingestellt, der letztlich allen zugutekommt. Dazu gehört etwa der gesetzlich festgelegte Anspruch auf Psychotherapie und neue Gesetzgebungen, die das Erhalten von Therapie erleichtern sollen. Der Mangel an Therapieplätzen ist aber weiterhin ein großes Problem. Wie groß es ist, belegen Statistiken: In Deutschland leiden etwa 17,8 Millionen Menschen an einer psychischen Krankheit. Nur 19 Prozent dieser Menschen nehmen eine Behandlung in Anspruch. Es gibt also auch vonseiten des Staates noch viel zu tun.

Apple legt ebenfalls viel Wert auf dieses Thema, wie sich hauptsächlich an Apple Health, aber auch weiteren jüngsten Bestrebungen sehen lässt. Die App trackt bereits einige wichtige Aspekte

wie deinen Schlaf oder deine Beweglichkeit. Berichten zufolge arbeitet Apple auch daran, dass die App in Zukunft auch psychische Probleme oder zumindest Merkmale davon erkennen kann. Das heißt, Apple ist schon mal auf einem guten Weg, aber leider längst noch nicht angekommen.

Zum Glück gibt es aber auch noch einige andere Optionen, die du auf eigene Faust ausprobieren kannst, um dich um deine psychische Gesundheit zu kümmern, auch präventiv. So kannst du zum Beispiel mithilfe einiger nützlicher Apps einfacher nachvollziehen, wie es dir in letzter Zeit ging oder dich zu ein bisschen Achtsamkeit anleiten lassen. Mit steigendem Interesse an dem Thema mentale Gesundheit ist auch die Flut an Angeboten rund um die Pflege und Beobachtung dieser gewachsen. Deswegen stellen wir dir im weiteren Verlauf einige Apps im Kurzdurchlauf vor, mit denen du starten kannst.

## Verhaltensweisen ändern

In Zeiten einer Pandemie fehlt vielen mehr Struktur im Alltag denn je. Die Fahrt zur Arbeit, der morgendliche Kaffee und Schnack mit Kolleg:innen, die Mittagspause: Vieles davon fällt im Homeoffice weg und lässt Platz für schlechte Angewohnheiten, Grübeleien oder ein schlechtes Gewissen über zu wenig Leistungsfähigkeit. Daher lohnt es sich, den Alltag wieder stärker durchzustrukturen, um sich selbst Stabilität zurückzugeben.



## Sport

Es ist ein leidiges Thema, aber ja: Leidest du unter Depressionen, kann Sport tatsächlich helfen. Denn Bewegung senkt die Aktivität in den Regionen des Gehirns, die endloses Grübeln und negative Emotionen verursachen.



Doch wo anfangen? Die App **Fabulous** kann dir in kleinen, aber effektiven Schritten dabei helfen, gesunde Routinen in deinen Alltag zu bringen, die dir durch den Tag helfen. Es fängt mit einer einfachen Aufgabe an: Trinke jeden Morgen nach dem Aufwachen ein Glas Wasser. Das wirkt vielleicht wie keine große Sache, ist aber hilfreich, um mit mehr Energie in den Tag zu starten.

Insgesamt kannst du dir dreimal am Tag eine Routine aus unterschiedlichen, kleinen Tätigkeiten zusammenstellen. Morgens: Wassertrinken, Medikamente nehmen, Dehnen, 10 Minuten Frühsport. Nachmittags: eine Tasse Tee, 10 Minuten positive Gedanken, Spaziergang. Abends: Tagebuch schreiben, Abendhygiene, 10 Minuten meditieren. So könnte eine selbst zusammengestellte Routine aussehen. Je mehr du die App nutzt, desto mehr Routinen kannst du freischalten. Dabei weist dich die



Foto: Getty Images/Stockphoto

App aber auch immer wieder darauf hin, dass du es langsam angehen solltest. Denn Routinen aufzubauen, braucht Zeit und sollte nicht überstürzt werden.

Um zu entscheiden, ob du die App nutzen möchtest, hast du 14 Tage Zeit. Danach musst du sie für 39 Euro im Jahr abonnieren, um sie weiternutzen zu können.

#### Befreie deinen Geist

Um etwas für die eigene psychische Gesundheit zu tun, reicht es manchmal schon, wenige Minuten am Tag zu investieren und in sich selbst hineinzuhören. Meditation ist dafür die beste Möglichkeit, denn sie hilft dir dabei, deine eigenen Gefühle und Sorgen besser zu identifizieren.

Aber die wenigsten können dies auf Knopfdruck ohne jede Hilfe. Zum Glück gibt es auch dafür eine App: **Headspace**. Es ist eine der erfolgreichsten und beliebtesten Meditations-Apps und das nicht ohne Grund. Seit die App 2011

startete, hat sich einiges getan. Das zunächst ausschließlich englische Angebot ist zu einer weitreichenden Mediathek gewachsen, die auch auf Deutsch verfügbar ist. Headspace ist als Einstieg in die Kunst des Meditierens gedacht und leitet dich mithilfe gesprochener Anleitungen in einen idealerweise meditativen Zustand. Alles, was du dazu benötigst, ist dein iPhone und Kopfhörer je nach Geräuschpegel um dich herum.

Die große Themenauswahl (Stress, Konzentration, Schlaf, usw.), die Headspace bietet, erleichtert es dir, Meditationsprogramme zu finden, die auf deine Lebenssituation zutreffen. Ferner stellt die App dir auch Einschlafhilfen in Form von kurzen Hörspielen zur Verfügung. Mittlerweile kannst du dort sogar Videos für kurzes Morgen- oder Abendyoga finden.

Wie Fabulous kannst du auch Headspace 14 Tage testen, danach musst du dich für ein Abomodell

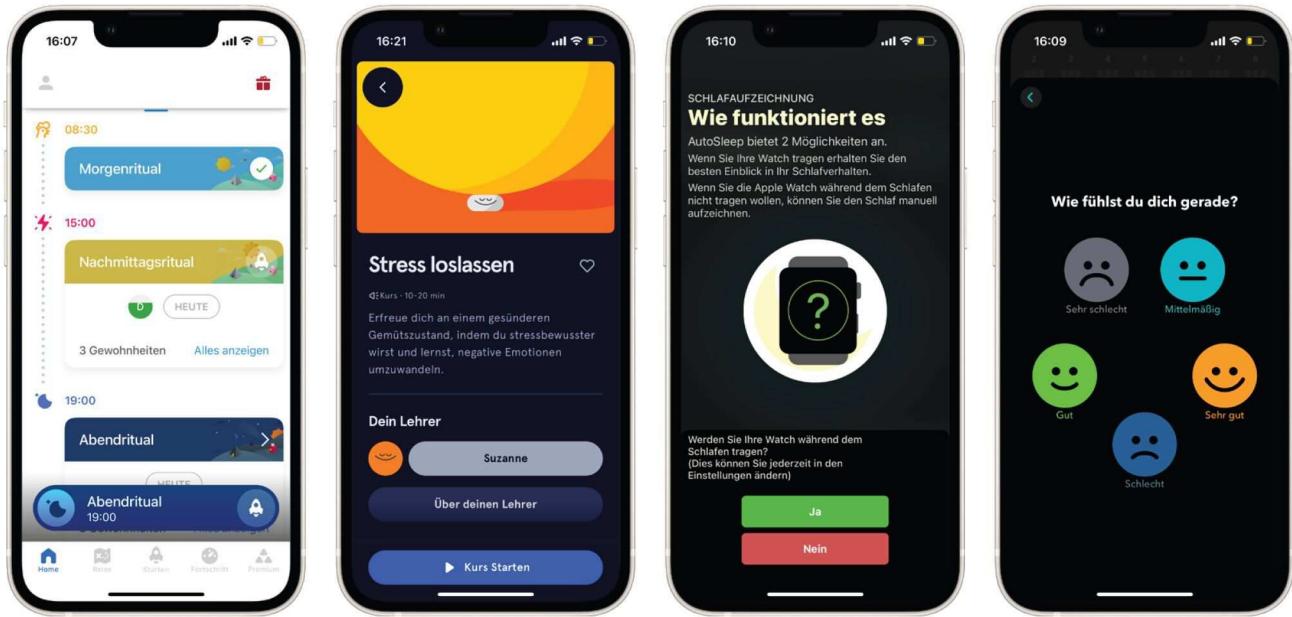
**Es muss nicht immer sofort Psychotherapie sein, es hilft auch schon, sich Strukturen im Alltag zu schaffen oder sich mit den eigenen Emotionen auseinanderzusetzen.**

entscheiden: 13 Euro im Monat oder 58 Euro im Jahr kostet es. Allerdings wird Headspace zumindest teilweise auch von Krankenkassen übernommen.

#### Der erholsame Schlaf

Eine gesunde Psyche ist untrennbar mit deinem Schlafverhalten verknüpft. Schlafst du lange Zeit schlecht, hat das unweigerlich Einfluss darauf, mit welcher Energie du in den Tag startest und wie viel Motivation du für alltägliche und außergewöhnliche Aufgaben hast. Hier macht der ein oder andere schlechte Tag den Kohl nicht fett, aber sollte sich der schlechte Schlaf zu einem Trend entwickeln, hilft es oft, diesen über einen längeren Zeitraum zu beobachten.

Apps wie **Autosleep** sind bestens dazu geeignet, dich dabei zu unterstützen. Autosleep hilft insofern besonders gut dabei, weil sie eng mit deiner Apple Watch zusammenarbeitet. Du brauchst nichts weiter tun, als schlafen zu



gehen und wieder aufzustehen. Schläfst du ungern mit der Apple Watch am Handgelenk, ist das übrigens kein Problem. Wenn du die App startest, kannst du festlegen, ob du die Smartwatch lieber auf dem Nachttisch ablegst, wenn du schlafen gehst. Die App sammelt allerlei wichtige Daten von der Apple Watch und stellt sie morgens visuell schön aufbereitet für dich dar. Dazu gehören unter anderem deine Bewegungen mit der Apple Watch oder des iPhone oder deine Herzfrequenz.

Mit diesen Daten stellt Autosleep fest, wann genau du eingeschlafen und wieder aufgewacht bist und wie lange du zum Einschlafen gebraucht hast. Dies funktioniert überraschend verlässlich. Und selbst wenn sich mal ein Fehler im Tracking einschleicht, kannst du dies manuell in der App bis ins kleinste Detail anpassen.

Für alle, die keine Apple Watch besitzen, haben wir schlechte Nachrichten: Die App funktioniert nur zusammen mit einer Apple Watch. Selbst wenn du versuchst, deine Schlafzeiten manuell einzutragen, wird dir die App bedauerlicherweise keine nützlichen Übersichten ausgeben. Dafür ist aber etwas anderes höchst erfreulich: der Preis. Du zahlst nur einmalig fünf Euro und kannst die App dann nach Belieben nutzen.

### Habe ich ein Problem?

Oft verschwimmt die Erinnerung an die Stimmung innerhalb eines Tages. Je mehr Zeit vergeht, desto mehr verlierst du den Überblick darüber, wie deine Stimmung in den letzten Wochen war. Geht es dir erst seit ein oder zwei Tagen mental nicht gut oder ist es vielleicht ein Trend, der sich schon über die letzten Wochen erstreckt? Um dies besser nachverfolgen zu können, bieten sich Apps wie **Minddoc** an.

Mithilfe einer Art Stimmungstagebuchs kannst du dreimal am Tag nicht nur deine Stimmung festhalten. Im Zuge dessen werden dir außerdem ein Set von sechs bis neun Fragen gestellt, die Stressfaktoren und Verhaltensweisen von dir abfragen und wie diese dich in deinem Alltag belasten. Beantwortest du diese Fragen über 14 Tage am Stück, spuckt dir Minddoc eine Zusammenfassung deiner Antworten aus, zusammen mit einer Empfehlung, ob es sich für dich lohnt dir therapeutische Hilfe zu suchen.

Überdies bietet dir die App, hast du sie für 70 Euro im Jahr abonniert, Kurse, Übungen und Informationen an, die zu deinen Antworten passen. Bist du oft gestresst, isst zu wenig oder zu viel oder hast Ängste, die dich in deinem Alltag einschrän-

ken? Minddoc hat einen großen Fragenkatalog, der es der App erleichtert, herauszufinden, wie sie dir helfen kann. Zu all dem stellt dir die App Strategien zur Verfügung, um selbst damit fertig zu werden. Sollten deine Probleme aber zu groß sein, als dass du sie allein bewältigen kannst, weist dich die App auch darauf hin.

Hast du dich dazu entschieden, eine Therapie zu beginnen, kannst du diese auch niedrigschwellig über die App einleiten. Denn Minddoc bietet als von der App unabhängigen Dienst auch Online-Psychotherapien mit ausgebildeten Psychotherapeut:innen an. Diese wird wiederum von einigen Krankenkassen übernommen.

### Fazit

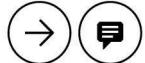
Mit der mentalen Gesundheit ist es wie mit der körperlichen: Es erfordert Arbeit, sie instand zu halten. Für manche mehr, für andere weniger, aber es schadet letztlich nie, sich mit den eigenen Schwächen zu beschäftigen. Denn sei es nur eine kleine schlechte Angewohnheit oder wiederkehrende, belastende Gedanken:

Solange du auch nur eines davon loswirst, hat es sich schon gelohnt. Denn dein Alltag wird dadurch leichter und du fühlst dich wohler mit dir selbst.



**Mit Autosleep musst du nicht zwingend deine Apple Watch tragen, wenn du deinen Schlaf beobachten möchtest.**

## Interview mit Dr. Ina Beintner, wissenschaftliche Leiterin bei Minddoc



»In Deutschland haben wir einen eklatanten Mangel in der psychosomatischen Grundversorgung. Die meisten Menschen kommen gar nicht so weit, mit jemandem darüber zu sprechen, wie es ihnen geht.« **DR. INA BEINTNER**

**Minddoc stellt Nutzer:innen Fragen zu ihrer psychischen Gesundheit und wählt basierend darauf Kurse und Übungen aus. Aber was ist das Ziel dieser Kurse? Zum Beispiel: Die App weist dich darauf hin, dass du Ängste hast, die vielleicht nicht ganz rational sind. Was könnten diese Kurse bieten, um dir damit zu helfen?**

Zunächst einmal liefert dir die App Informationen dazu, wodurch sich etwa eine Angststörung auszeichnet, wie sie entsteht und wie sie sich behandeln lässt. Uns ist wichtig, dass Menschen, falls sie sich zu einer Therapie entscheiden, wissen, was sie erwartet. Denn viele Menschen haben einfach Angst davor, was sie in einer Therapie erwartet. Wir wollen gut informierte, mündige Patient:innen haben. Mit der App helfen wir ihnen dabei, eine Gesundheitskompetenz aufzubauen.

Der andere Aspekt, den wir vermitteln wollen, sind Selbstmanagement-Kompetenzen. Die ausschließlich von Psychotherapeut:innen entwickelten Inhalte sollen Nutzer:innen beibringen, selbst mit ihren Problemen und Symptomen umzugehen. Hast du zum Beispiel eine leichte Höhenangst, bekommst du in der App eine Anleitung, wie du dieser Angst begegnen kannst, damit sie am Ende weniger stark ist. Aber das geht nur bis zu einem gewissen Punkt. Wenn es ausgeprägtere Ängste sind, wirst du allein aber nicht weiterkommen. Da liefert die App aber

auch immer den Hinweis an Nutzende: Wenn du hier nicht weiterkommst, such dir bitte Unterstützung.

**Für Menschen mit psychischen Problemen ist der Nutzen der App ja recht klar. Wie ist das denn für Menschen, die von sich selbst denken, dass sie eigentlich ganz stabil sind?**

Wir haben versucht uns möglich breit aufzustellen mit den Kursen, die wir anbieten. Zum Beispiel kommt im Februar ein neuer Stressmanagementkurs. Davon profitieren wohl alle, die irgendeiner Arbeit nachgehen, Kinder zu Hause haben oder zum Beispiel auch studieren. Wir haben auch Kurse dazu, wie du mit unangenehmen Gefühlen umgehst. Jeder Mensch hat unangenehme Gefühle, das ist ganz normal. Aber nicht alle haben gelernt, damit umzugehen. Viele versuchen, die irgendwie loszuwerden oder wegzudrücken. Es sind wirklich viele Themen, die für eine breite Zielgruppe gedacht sind. Sie sollen Kompetenzen und Fertigkeiten vermitteln, von denen jede:r was hat und profitieren kann.

**Was für einen Mangel habt ihr in der Gesellschaft gesehen, die Minddoc so wichtig macht?**

In Deutschland haben wir einen eklatanten Mangel in der psychosomatischen Grundversorgung. Die meisten Menschen kommen gar nicht so weit, mit jemandem darüber zu sprechen, wie es ihnen geht. Studien zu



**Ina Beintner ist psychologische Psychotherapeutin und seit 2006 im Bereich E-Mental Health unterwegs. Sie hat lange zu dem Thema in Dresden geforscht und bringt ihre Expertise seit 2019 bei Minddoc ein.**

Depressionen zeigen, dass nur die Hälfte der Leute, die daran erkrankt sind, überhaupt mit dem Gesundheitssystem deswegen in Kontakt kommen. Nur neun Prozent aller Menschen mit einer Depression in Deutschland bekommen eine leitliniengerechte Behandlung und das ist viel zu wenig. Dieser Anteil könnte aber vermutlich steigen, wenn der Zugang zu Psychotherapie deutlich vereinfacht würde. Mit Minddoc versuchen wir, diesen ersten Zugang oder diese Schwelle zu senken, sich da jemandem anzuvertrauen. Wir konnten in einer Studie zeigen, dass Leute, die die App nutzen, häufiger wegen psychischer Probleme zu Ärzt:innen gehen als Leute, die das nicht machen. Und dann gibt es außerdem einen großen Anteil von Menschen

mit psychischen Beschwerden, die nicht zwangsläufig eine Therapie erfordern, die aber trotzdem Unterstützung benötigen. Da können wir dann auch eine Lücke schließen.

**Gab es während der Pandemie einen großen Zulauf?** Ja, total. Die Nutzungszahlen der Online-Therapie sind bereits im April 2020 in die Höhe geschossen. Mittlerweile haben wir sogar schon die ersten Patient:innen mit Post-Covid in Behandlung. Denn zum einen ist der Zugang zur App und auch zur Online-Therapie natürlich viel einfacher und wahrscheinlich ist die Schwelle, das zu nutzen, rapide gesunken. Und der Bedarf ist gestiegen, es sind derzeit ja alle belastet.

**Psychische Erkrankungen sind ein sensibles Thema. Niemand möchte, dass Daten nach außen geraten. Wie handhabt ihr den Datenschutz?**

Natürlich halten wir uns an alle geltenden Gesetze. Wir erheben keine Daten, die wir nicht brauchen. Du kannst die App vollständig anonym nutzen. Nutzer:innen können sich ein Konto anlegen, wenn sie das Gerät wechseln möchten - das müssen sie aber nicht. Zur Anmeldung benötigen Nutzer:innen lediglich eine E-Mail-Adresse, Namen sind nicht nötig. Auf dem iPhone wird nichts gespeichert. Alles landet verschlüsselt auf einem gut gesicherten Server unserer IT-Dienstleister innerhalb der EU.

# Fast geschenkt!

Hol dir das Probe-Abo und du erhältst eine Ausgabe als E-Paper für nur 1 Euro.

HomePod 2: Was die neue Generation besser macht

Mac Life

Nr. 259  
03/2023  
9 Euro (D)

NEU: M2 Pro und M2 Max

# MacLife

Besser als Singstar? Karaoke mit Apple Music

Auch neu: Mac mini mit M2 Pro

Wahnsinn!

Praxis-Guide Sicher im Netz dank VPN

Im Test 4K-Webcams im Vergleich

ÜBER 100 TESTS + PR.

Gut für die Umwelt! Lies Mac Life digital auf deinem iPad. Das spart Emissionen bei Druck und Transport.

Hintergrundbild: subjug/Stock / Getty Images Plus

Jetzt bestellen unter  
[www.maclife.de/nur1euro](http://www.maclife.de/nur1euro)

