

Inhaltsverzeichnis

1.	Apple Watch – smarte Technik am Handgelenk	7
1.1	watchOS 11: die neueste Betriebssystem-Version für die Apple Watch	8
1.2	Von einfach bis Luxus – verschiedene Apple-Watch-Modelle	11
1.3	Mobilfunk mit der Apple Watch	12
2.	Apple Watch einrichten	13
2.1	Apple Watch mit dem iPhone koppeln	13
2.2	Erste Schritte zur Einrichtung der Apple Watch	15
2.3	Bedienung der Apple Watch	19
2.4	Die wichtigsten Infos immer im Blick	22
2.5	Wichtige Einstellungen der Apple Watch	27
2.6	Der immer eingeschaltete Bildschirm	29
2.7	Das Kontrollzentrum auf der Apple Watch	30
3.	Alltag mit der Apple Watch	43
3.1	Siri – die Sprachassistentin von Apple auch auf der Apple Watch	43
3.2	Texteingabe auf der Apple Watch	46
3.3	Der Smart-Stapel zeigt aktuelle Infos auf einen Blick	47
3.4	Timer	51
3.5	Stoppuhr	55
3.6	Wecker	56
3.7	Weltuhr	58
3.8	Kalender	61
3.9	Erinnerungen	72
3.10	Sprachmemos	78
3.11	Rechner	78

3.12	Fotos betrachten	80
3.13	Wettervorhersage	82

4. Kommunikation mit der Apple Watch..... 89

4.1	Telefonieren mit der Apple Watch.....	89
4.2	Kontakte.....	95
4.3	SMS-Nachrichten.....	101
4.4	iMessage und RCS-Nachrichten.....	105
4.5	E-Mail	110
4.6	Übersetzen.....	115
4.7	Walkie-Talkie.....	117

5. Sport und Fitness mit der Apple Watch..... 119

5.1	Aktivität tracken.....	119
5.2	Fitnessstraining mit der Apple Watch.....	129
5.3	Achtsamkeit üben	145
5.4	Gesunder Schlaf.....	152
5.5	Gesundheitsinformationen	160

6. Apps auf der Apple Watch 177

6.1	Karten und Navigation	178
6.2	Kompass	192
6.3	Gezeiten.....	197
6.4	Musik.....	199
6.5	Hörbücher	215
6.6	Podcasts.....	218
6.7	iPhone-Kamera mit der Apple Watch steuern	221
6.8	Smart Home mit der Apple Watch steuern.....	225

6.9	Mit der Apple Watch bezahlen	225
6.10	Personen und Dinge suchen	230
6.11	Weitere vorinstallierte Apps	237

7. Zusätzliche Apps aus dem App Store installieren 247

7.1	Code zur App-Installation	247
7.2	Apps installieren	248
7.3	Apps für die Apple Watch vom iPhone installieren.....	249
7.4	Apps von der Apple Watch entfernen.....	250
7.5	Nützliche Apps für die Apple Watch.....	252

8. Tipps und Tricks 265

8.1	Informationen und Design des Zifferblatts anpassen	265
8.2	Kontrollzentrum anpassen.....	277
8.3	Nicht alle Mitteilungen anzeigen	278
8.4	Mehrere eigene Apple Watches einrichten.....	279
8.5	Interessante Einstellungen im Detail	282
8.6	Kurzbefehle für häufig verwendete Aktionen	287
8.7	Sicherheitsfunktionen der Apple Watch	294
8.8	FAQ – Antworten auf häufige Fragen.....	296
8.9	SOS-Funktionen der Apple Watch.....	306

Stichwortverzeichnis 311

3. Alltag mit der Apple Watch

Die Apple Watch hat neben der einfachen Zeitanzeige, die jede simple Armbanduhr auch bietet, noch zahlreiche weitere Funktionen vorinstalliert, die im Alltag nützliche Dienste leisten. Das Zifferblatt zeigt immer die aktuelle Zeit. Um aus einer laufenden App auf das Zifferblatt zu kommen, drücken Sie die Digital Crown.

Nachtuhr beim Aufladen

Wenn Sie die Apple Watch über Nacht aufladen, können Sie sie als Nachttischuhr verwenden. Die aktuelle Zeit sowie der Ladezustand, das Datum und der nächste Wecker werden großformatig angezeigt. Je nachdem, wie die Apple Watch auf dem Ladegerät liegt, schaltet sich die Anzeige automatisch ins Querformat. Sie können in diesem Modus alle Funktionen der Apple Watch nutzen. Drücken Sie dazu einmal kurz auf die Digital Crown. Um wieder zur Nachtuhr zurückzukehren, nehmen Sie die Apple Watch kurz vom Ladegerät und setzen sie dann wieder darauf.



Nachtuhr mit Ladeanzeige,
rechts: Weckermodus einschalten

Die Apple Watch kann als Wecker verwendet werden, wenn sie über Nacht geladen wird. In den letzten Minuten vor der eingestellten Weckzeit wird der Bildschirm dann allmählich heller. Schalten Sie dazu in den *Einstellungen* unter *Allgemein/Weckermodus* den *Weckermodus* ein.



3.1 Siri – die Sprachassistentin von Apple auch auf der Apple Watch

Die vom iPhone bekannte Sprachassistentin **Siri** ist eine bequeme Möglichkeit, verschiedene Aufgaben auf der Apple Watch auszuführen, ohne das iPhone verwenden zu müssen.



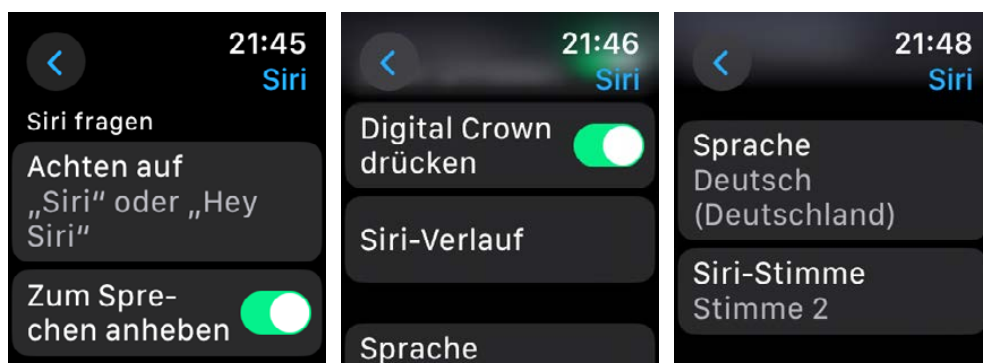
Siri ermöglicht sogar Aktionen, die auf der Apple Watch sonst aufgrund der sparsamen Benutzeroberfläche nicht möglich sind.

Um Siri zu aktivieren, drücken Sie die Digital Crown etwas länger, heben den Arm oder sagen einfach „Hey Siri“. Die Interaktion mit Siri ist nahtlos und erfordert keine komplexen Menüs; die Sprachbefehle werden direkt verarbeitet und ausgeführt. Sprechen Sie einfach Ihre Frage in einem vollständigen deutschen Satz. Dabei kann Siri einfache Fragen beantworten oder auch auf der Apple Watch vorinstallierte Apps bedienen. Siri benötigt immer eine Internetverbindung – bei Apple-Watch-Modellen ohne Mobilfunk also immer das iPhone in der Nähe.



Siri beantwortet einfache Fragen

In den *Einstellungen* auf der Apple Watch können Sie unter *Siri* festlegen, wie Siri aufgerufen werden soll. Standardmäßig sind alle drei verfügbaren Methoden aktiv. Sie können aber einzeln abgeschaltet werden.



Aktivierungseinstellungen für Siri, rechts: Sprache und Stimme auswählen

Achten Sie darauf, dass im Feld *Sprache* die Option *Deutsch* ausgewählt ist. Andernfalls würde Siri keine deutschsprachigen Sprachkommandos verstehen. Im Feld *Stimme* können Sie zwischen männlichen und weiblichen Stimmen für Siris Antworten wählen. Ob Siri immer die Antworten sprechen oder lieber nur als Text anzeigen soll, legen

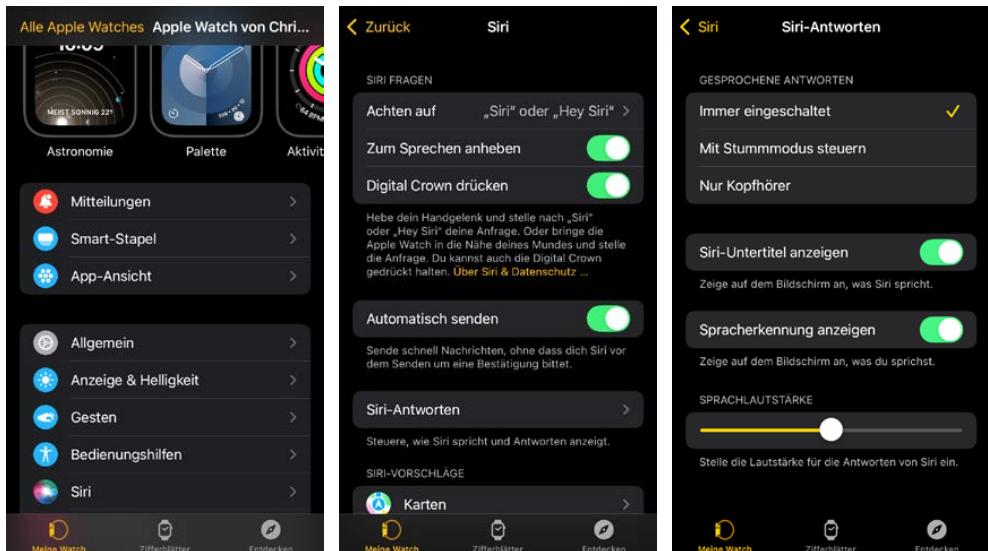
Sie weiter unten unter *Siri-Antworten* fest. Die gesprochenen Antworten können auch automatisch mit dem Stummmodus ausgeschaltet werden. Weiterhin können Sie festlegen, ob die Anfragen, die Sie selbst sprechen, auch auf dem Bildschirm angezeigt werden sollen. Weiter unten stellen Sie die Lautstärke für die Antworten ein.



Sprachfeedback, Lautstärke und Vorschläge für Siri einstellen

Ganz unten legen Sie fest, ob Siri in der App **Karten** Vorschläge machen darf, wenn zum Beispiel nach Entfernungen oder Routen gefragt wird. Standardmäßig übernimmt Siri auf der Apple Watch die entsprechende Einstellung des iPhones.

Die gleichen Einstellungen können Sie auch in der App **Watch** auf dem iPhone vornehmen und auf die Apple Watch übertragen.

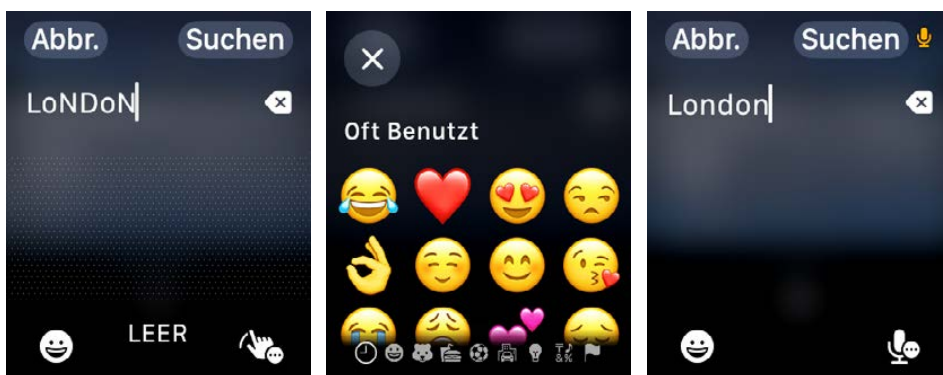


Einstellungen für Siri in der App Watch auf dem iPhone

3.2 Texteingabe auf der Apple Watch

Wenn auf der Apple Watch eine Texteingabe erwartet wird, wird ein sogenanntes Kritzelfeld eingeblendet, auf dem Sie mit dem Finger einzelne Buchstaben schreiben können. Schreiben Sie die Buchstaben möglichst groß und eindeutig, sie werden dann in die Texteingabezeile übernommen.

- Unterstützt das Eingabefeld Emojis, können Sie diese nach Antippen des Emojisymbols unten links auswählen und eingeben.
- Mit dem Mikrofonsymbol unten rechts schalten Sie auf Spracheingabe um. Jetzt brauchen Sie das einzugebende Wort einfach nur ins Mikrofon der Apple Watch zu sprechen. Das Mikrofonsymbol wechselt zu einer Hand. Tippen Sie darauf, kommen Sie zum Kritzelfeld zurück.
- Einige Apple-Watch-Modelle blenden alternativ eine Tastatur ein. Hier müssen Sie die kleinen Tasten aber sehr genau treffen, um das richtige Zeichen einzugeben.

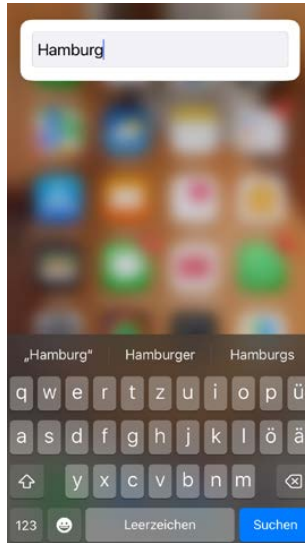
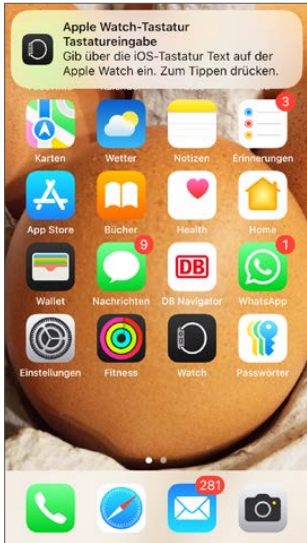


Links: Kritzelfeld, Mitte: Emoji-Auswahl, rechts: Spracheingabe

Text auf der iPhone-Tastatur eingeben

Ist das gekoppelte iPhone in der Nähe, können Sie es auch zur Texteingabe auf der Apple Watch verwenden.

1. Beginnen Sie auf der Apple Watch mit der Texteingabe in einem Eingabefeld.
2. Auf dem iPhone erscheint eine Meldung, dass auf der Tastatur des iPhones Text für die Apple Watch eingegeben werden kann. Tippen Sie auf diese Meldung.
3. Jetzt werden die Tastatur und ein Texteingabefeld auf dem iPhone eingeblendet. Tippen Sie den gewünschten Text ein. Hier können Sie auch die Wortvorschläge nutzen.
4. Der Text erscheint mit kurzer Zeitverzögerung auf der Apple Watch.

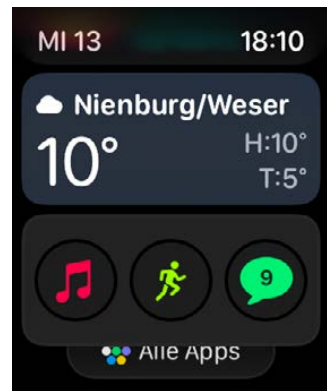


Auf der iPhone-Tastatur Text für die Apple Watch eingeben

3.3 Der Smart-Stapel zeigt aktuelle Infos auf einen Blick

Der Smart-Stapel zeigt jederzeit aktuell wichtige Informationen auf einen Blick an. Dazu werden sogenannte Widgets verwendet, die die Informationen aus wichtigen Apps auf einen Blick zeigen und mehr Platz bieten, als auf dem Zifferblatt wäre.

Der Smart-Stapel erscheint, wenn Sie das Zifferblatt sehen und dann die Digital Crown nach oben drehen. Drehen Sie weiter, um weitere Widgets anzuzeigen. Welche Widgets angezeigt werden, hängt von Ihren aktuellen Aktivitäten und den verwendeten Apps ab. Neu installierte Apps können Widgets hinzufügen.



Der Smart-Stapel auf der Apple Watch im Ausgangszustand

- Tippen Sie auf ein Widget, gelangen Sie zur entsprechenden App und sehen die vollständigen Daten.
- Das erste Widget oben zeigt Datum und Uhrzeit. Der Kreis stellt einen Sekundenzeiger dar.
- Am unteren Ende des Smart-Stapels finden Sie Verknüpfungen für drei wichtige Apps: Musik, Training und SMS (Nachrichten).
- Mit dem Symbol *Alle Apps* gelangen Sie zur App-Übersicht.
- Drücken Sie die Digital Crown, um wieder zum Zifferblatt zurückzukehren.

Widgets im Smart-Stapel deaktivieren

Nicht immer brauchen Sie alle Widgets im Smart-Stapel wirklich. Um relevante Informationen zu sehen, müssen Sie weit drehen, wenn weiter oben im Smart-Stapel Widgets angeordnet wurden, die Sie gerade nicht brauchen.

Benötigen Sie ein Widget im Smart-Stapel nicht, schieben Sie es nach links, bis ein X-Symbol erscheint. Tippen Sie darauf, wird dieses Widget entfernt. Davor müssen Sie noch eine Abfrage bestätigen, um es wirklich zu löschen. Das Widget kann weiterhin automatisch vorgeschlagen werden.

Möchten Sie das Widget nur kurzzeitig deaktivieren, schieben Sie es noch weiter nach links, bis ein Symbol mit drei Punkten erscheint. Tippen Sie darauf. Nun können Sie dieses Widget für eine Stunde oder für den ganzen Tag stummschalten. Nach Ablauf dieser Zeit erscheint es automatisch wieder.



Widget im Smart-Stapel löschen oder für eine bestimmte Zeit deaktivieren

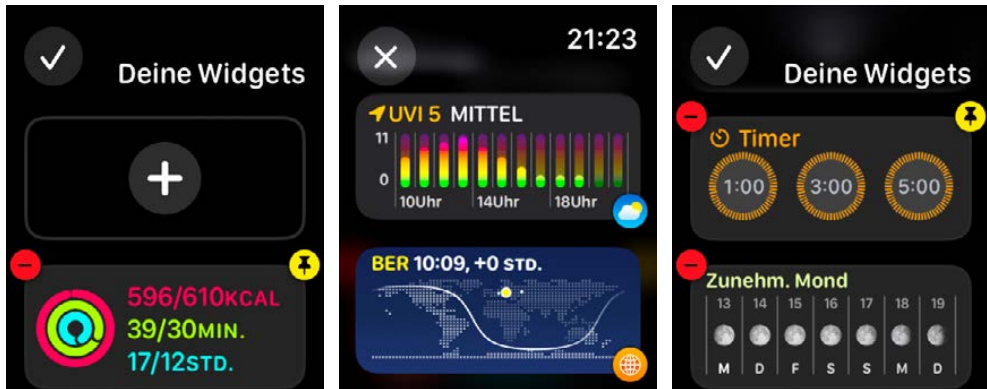
Datum und Uhr ganz oben im Smart-Stapel sowie die drei Symbole ganz unten lassen sich auf diese Weise nicht deaktivieren.

Smart-Stapel persönlich anpassen

Sie können den Smart-Stapel persönlich anpassen, um so die Widgets und Informationen zu sehen, die Sie auch wirklich brauchen.

Öffnen Sie den Smart-Stapel durch Drehen der Digital Crown und halten Sie dann den Finger länger auf den Bildschirm gedrückt. Ganz oben erscheint ein Pluszeichen. Hier können Sie Widgets auswählen und hinzufügen. Einige Widgets werden automatisch vorgeschlagen. Darunter finden Sie eine Liste aller installierten Apps, die Widgets mitliefern, und können dort Widgets auswählen.

Um ein Widget aus dem Smart-Stapel zu entfernen, tippen Sie auf den roten Punkt links oben in der Ecke dieses Widgets.

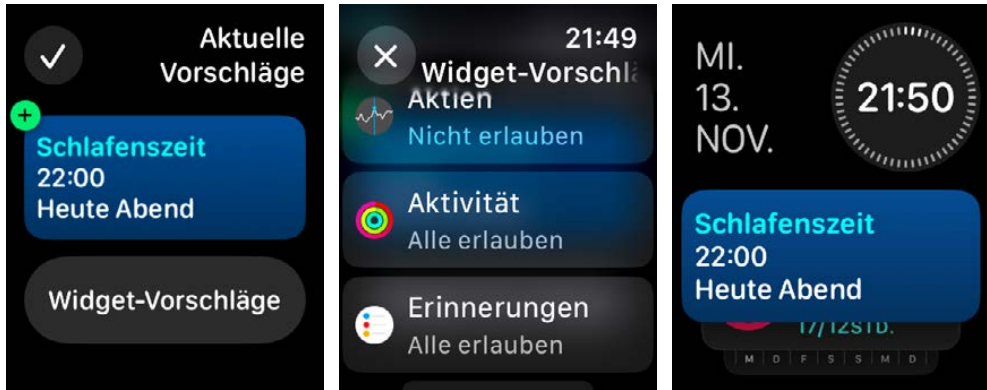


Links: Smart-Stapel bearbeiten, Mitte: Widgets auswählen, rechts: neue Widgets im Smart-Stapel

Die Symbolleiste mit den drei Symbolen am unteren Ende des Smart-Stapels kann auf die gleiche Weise verändert werden. Tippen Sie auch hier auf einen der roten Punkte, um dieses Symbol zu entfernen. Danach tippen Sie auf das Pluszeichen und wählen ein neues Symbol aus, das stattdessen angezeigt werden soll.

Mit dem gelben Pinnnadel-Symbol rechts oben in jedem Widget können Sie ein Widget im Smart-Stapel anpinnen, damit es immer angezeigt wird, auch wenn es gerade keine relevanten Informationen anzubieten hat. Jedes neu angepinnte Widget wird ganz unten unter dem zuletzt angepinnten Widget im Smart-Stapel angezeigt.

Der Smart-Stapel kann je nach Tageszeit und Aktivität relevante Widgets automatisch anzeigen. Schalten Sie dazu im Bearbeitungsmodus ganz unten die Option *Widget-Vorschläge erlauben* ein. Dann können Sie wählen, welche Apps Widgets vorschlagen dürfen und welche nicht.

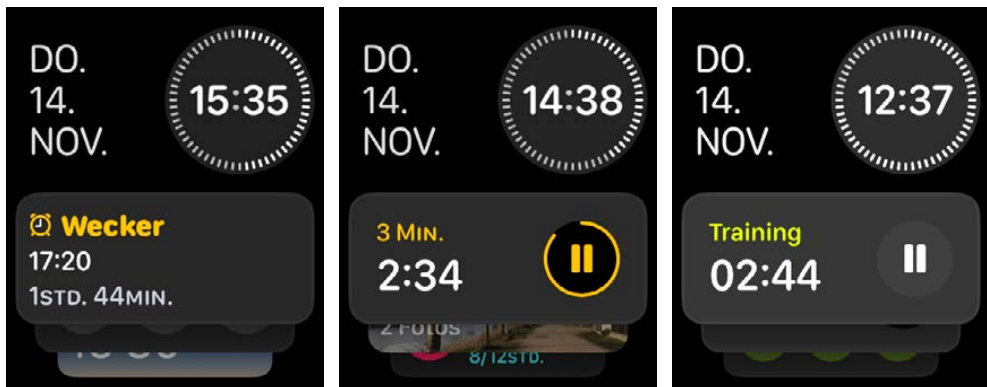


Links: vorgeschlagenes Widget, Mitte: Apps für Widget-Vorschläge erlauben, rechts: Smart-Stapel mit vorgeschlagenem Widget

Insgesamt kann der Smart-Stapel höchstens acht Widgets enthalten. Haben Sie diese Grenze erreicht, müssen Sie zuerst ein Widget entfernen, bevor Sie ein weiteres hinzufügen können.

Live-Aktivitäten im Smart-Stapel

Bestimmte Aktivitäten werden im Smart-Stapel automatisch in Echtzeit angezeigt. Diese sogenannten Live-Aktivitäten erscheinen ganz oben oberhalb des ersten Widgets im Smart-Stapel und bleiben dort angezeigt, solange die Apple Watch diese Aktivität erkennt. Um zum Zifferblatt zurückzukehren, drücken Sie die Digital Crown.



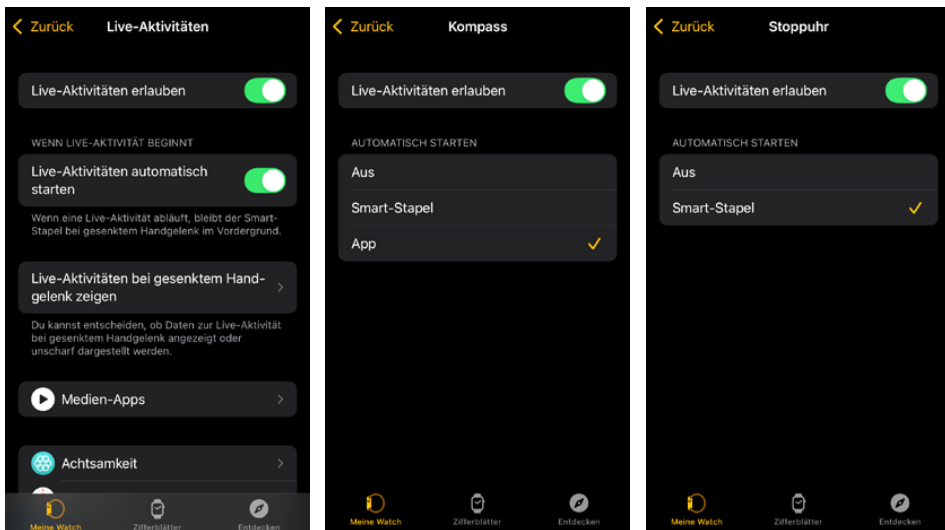
Live-Aktivitäten: Wecker, Timer, Training

Live-Aktivitäten auf dem iPhone einrichten

In der App **Watch** auf dem iPhone können Sie unter *Smart-Stapel* die Live-Aktivitäten der Apple Watch einrichten.



- Live-Aktivitäten werden auf der Apple Watch nur angezeigt, wenn der Schalter *Live-Aktivitäten erlauben* eingeschaltet ist.
- Ist der Schalter *Live-Aktivitäten automatisch starten* aktiviert, bleibt der Smart-Stapel bei gesenktem Handgelenk im Vordergrund, wenn eine Live-Aktivität abläuft.
- Mit dem Schalter *Live-Aktivitäten bei gesenktem Handgelenk zeigen* legen Sie fest, ob die Daten zu Live-Aktivitäten auch bei gesenktem Handgelenk klar sichtbar sind oder verschwommen angezeigt werden sollen.
- Weiter unten können Sie für jede installierte App einzeln festlegen, ob eine erkannte Live-Aktivität im Smart-Stapel angezeigt werden soll oder nicht. Einige Apps bieten auch die Möglichkeit, automatisch die App zu starten, wenn eine Live-Aktivität erkannt wird.



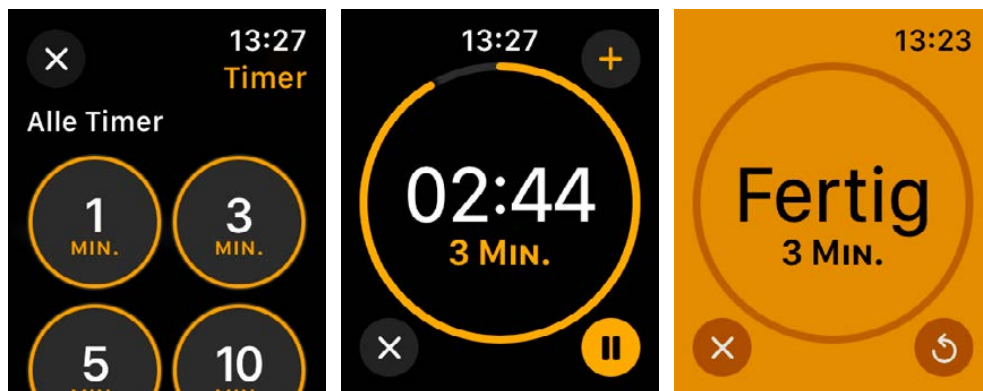
Live-Aktivitäten auf dem iPhone einrichten

3.4 Timer

Mit einem Timer lassen Sie sich an kurzfristige Ereignisse erinnern. Früher wurde so etwas als Eieruhr bezeichnet, auch wenn es nicht nur darum ging, je nach Geschmack nach drei, sechs oder neun Minuten die Eier aus dem kochenden Wasser zu nehmen.



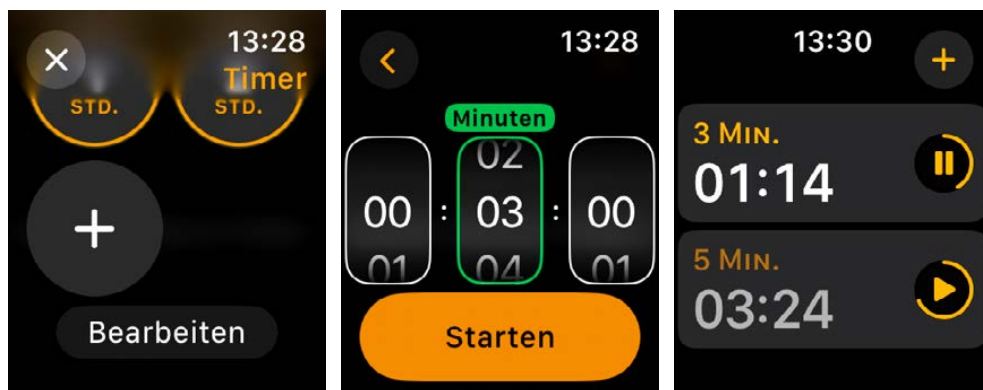
Um ganz schnell einen Timer stellen zu können, hat die App **Timer** ein paar häufig verwendete Zeiten voreingestellt. Sie brauchen nur darauf zu tippen und den Timer zu starten. Während der Timer läuft, ist ein Countdown auf der Apple Watch zu sehen. Mit dem X-Symbol brechen Sie den Timer vorzeitig ab, mit dem Pause-Symbol legen Sie eine Pause ein und können den Timer später fortsetzen. Sie können jederzeit andere Apps nutzen, der Timer läuft im Hintergrund weiter.



Timer starten, anzeigen und beenden

Nach Ablauf des Timers ertönt ein auffälliger Ton und die Apple Watch vibriert. Mit dem X-Symbol schalten Sie den Ton aus und bestätigen damit, den Timer zur Kenntnis genommen zu haben. Mit dem Wiederholungssymbol rechts unten starten Sie den Timer mit der gleichen Zeit noch einmal.

Mit dem großen Plusymbol starten Sie einen Timer mit einer eigenen beliebig bis zu 24 Stunden einstellbaren Zeit. Die Zeit bestimmen Sie über den Touchscreen oder mit der Digital Crown. Tippen Sie anschließend auf **Starten**. Mit dem Button **Bearbeiten** ganz unten können Sie die Anordnung der vorgegebenen Timer verändern.



Eigenen Timer stellen, rechts: Liste laufender Timer, einer davon pausiert