

Apple Watch

Komplett neu
von Autor Anton
Ochsenkühn!

watchOS 3 Handbuch



Anton Ochsenkühn

Apple Watch watchOS 3 Handbuch



Anton Ochsenkühn

Apple Watch watchOS 3 Handbuch

Copyright © 2016 amac-buch Verlag

ISBN 978-3-95431-330-3

Hergestellt in Deutschland

Trotz sorgfältigen Lektorats schleichen sich manchmal Fehler ein. Autoren und Verlag sind Ihnen dankbar für Anregungen und Hinweise!

amac-buch Verlag
Erlenweg 6
D-86573 Obergriesbach
E-Mail: info@amac-buch.de
<http://www.amac-buch.de>
Telefon +49(0) 82 51/82 71 37
Telefax +49(0) 82 51/82 71 38

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne die schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Das gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung, die Verwendung in Kursunterlagen oder elektronischen Systemen. Der Verlag übernimmt keine Haftung für Folgen, die auf unvollständige oder fehlerhafte Angaben in diesem Buch zurückzuführen sind. Nahezu alle in diesem Buch behandelten Hard- und Softwarebezeichnungen sind zugleich eingetragene Warenzeichen.

Inhalt

Vorwort	6
---------	---

Kapitel 1 – Wichtige Fragen zur Apple Watch	7
---------------------------------------------	---

Kann ich mit der Apple Watch telefonieren?	8
Kann ich die Armbänder wechseln? Wenn ja, welche Armbänder gibt es?	8
Kann ich mit der Apple Watch SMS-Nachrichten senden und empfangen?	8
Kann ich auf der Apple Watch auch Fotos ablegen?	9
Welche Sportarten unterstützt die Apple Watch?	9
Hat die Uhr einen GPS-Chip?	9
Kann ich im Speicher der Apple Watch Musik ablegen und sie abspielen?	9
Was ist zu tun, wenn die Batterie zur Neige geht? Kann ich den Akku tauschen?	10
Was kann die Apple Watch ohne iPhone, und wozu braucht man das iPhone?	10
Ist die Apple Watch wasserdicht?	11
Ist weiteres Zubehör für die Apple Watch verfügbar?	11

Kapitel 2 – Technische Daten und Modelle	13
------------------------------------------	----

Modellübersicht	14
Technische Daten	16
Bedienelemente	17

Kapitel 3 – Die Apple Watch einrichten und konfigurieren	19
----------------------------------------------------------	----

Erstinstallation	20
Aus Backup wiederherstellen	23
Die Apple Watch entkoppeln	25
Apple Watch verloren?	26
Ein iPhone und zwei oder mehr Apple Watches	28
Die App „Watch“	29
Allgemein	29
Weckermodus	33
Apps installieren, löschen, anordnen und aktualisieren	33
Das Dock	36
Einstellungen der Apps	38
Zifferblätter	39

Die Oberfläche	44
Steuerung durch Gesten	46
Scrollen	46
Force Touch	46
Die digitale Krone drücken	47
Bedienung mithilfe von Siri	48
Die verschiedenen Displaybereiche	50
Das Zifferblatt	50
Das Dock	50
Die App-Übersicht	51
Das Kontrollzentrum	52
Mitteilungen	53
Oberfläche anpassen	57
Helligkeit und Textgröße	57
Töne und Haptik	58
Uhrzeit einstellen	60
Zifferblätter ändern	60
Display aktivieren	60
Komplikationen	61
Bedienungshilfen	62
Handoff	64
Codesperre	67
Gangreserve	69
Bildschirmfoto	70

Grundlagen	72
Starten, schließen und wechseln	72
Welche App ist im Vordergrund? Alles Einstellungssache!	73
Eine App „gewaltsam“ beenden	74
Karten	75
Suchen und Navigieren	76
Mein Standort	78
In der Nähe	80
Wetter	81
Aktien	83
Fotos	85
iPhone-Kamera-Fernbedienung	87
Erinnerungen	87
Kalender	90
Mail	94
Telefon	99
Nachrichten	102
Neue Nachricht erstellen	104
Digital Touch	107
Tapbacks	108

Scribble	109
Nachrichtenverlauf	109
Nachrichten empfangen	110
SMS-Nachrichten	113
Musik	114
Besonderheit: Time Travel	117
Stoppuhr	118
Timer	119
Wecker	120
Weltuhr	122
Freunde	124
Remote	125
Interessante Apps	127

Kapitel 6 – Gesundheit und Aktivität 131

Training	132
Training starten	133
Während des Trainings	135
Ein Training pausieren, beenden und sichern	137
Strom sparen	139
Mit oder ohne iPhone trainieren (Series 1)?	140
Brustgurt	142
Aktivitäten	143
Aktivität auf der Apple Watch	143
Aktivität auf dem iPhone	147
Mitteilungen einstellen	157
Gesundheit	159
Herzfrequenz	159
Atmen	160
Health-App	162

Index 165

Vorwort

Die Apple Watch ist ein ganz faszinierendes Gerät. Auf den ersten Blick wirkt sie unscheinbar, und man kann nicht wirklich erkennen, was man mit ihr so alles anstellen kann. Erst auf den zweiten und dritten Blick und mit etwas Ausprobieren merkt man, dass es sich hierbei um ein sehr leistungsfähiges Stück Technologie handelt. Mit der nur wenige Gramm leichten Watch am Handgelenk kann man unglaublich viele Dinge anstellen:

- telefonieren, Nachrichten senden oder empfangen
- Uhrfunktionen wie Timer, Wecker, Weltuhr etc. nutzen
- E-Mails empfangen und beantworten
- Push-Mitteilungen erhalten und so über Neuigkeiten aus Wirtschaft, Sport usw. informiert bleiben
- die eigenen Fitnessaktivitäten mit Strecke, Durchschnittsgeschwindigkeiten und Herzfrequenz dokumentieren
- sich an Termine oder zu erledigende Aufgaben erinnern lassen
- die Navigation im Auto oder zu Fuß nutzen
- Rechenaufgaben lösen, wie z. B.: „Wie viel sind 17,5 % von 12.500 Euro?“
- und, und, und ...

Sie sehen also, dass eine Apple Watch sehr viel mehr kann, als eben nur die Uhrzeit anzuzeigen. Übrigens: Selbst das kann sie ausgezeichnet gut, denn die Uhrzeit ist atomuhrgenau und ihre Darstellung über Zifferblätter nahezu beliebig individualisierbar. Obwohl es nur wenige Bedienfunktionen an der Apple Watch gibt (Digitale Krone, Seitentaste, Display), hält sie dennoch vielfältige nützliche Funktionen für Sie bereit.

Wie das alles funktioniert und wie elegant die Apple Watch dann genutzt werden kann, zeige ich Ihnen in diesem Buch. Keine Frage – Sie werden eine Fülle von Raffinessen kennenlernen, sodass Sie bereits nach kurzer Zeit Ihre Apple Watch täglich tragen werden und sich bisweilen nicht mehr vorstellen können, wie es vorher ohne Apple Watch war. Genauso ist es mir ergangen.

Ich hatte viel Spaß dabei, alle Details für Sie zusammenzutragen, und ich wünsche Ihnen nun viel Freude beim Lesen.

Anton Ochsenkühn, im September 2016

Kapitel 1 Wichtige Fragen

Wichtige Fragen zur Apple Watch



Sie wollen eine Apple Watch erwerben oder Sie besitzen bereits eine Apple Watch, und es gibt aber noch offene Fragen? So ergeht es vielen Leuten, sie würden gerne eine Apple Watch kaufen, haben sich aber noch nicht entschieden, da noch viele Dinge ungeklärt sind. Selbst Besitzer einer Apple Watch haben einige Fragen, bezüglich des neuen Geräts. In diesem Kapitel erhalten Sie Antworten auf die zehn wichtigsten Fragen, rund um die Apple Watch.

Kann ich die Armbänder wechseln? Wenn ja, welche Armbänder gibt es?

Die Apple Watch ist speziell dafür konzipiert, um verschiedene Armbänder zu verwenden. Mit ein paar wenigen Handgriffen ist das Armband ausgetauscht. Dadurch können Sie das Aussehen der Apple Watch Ihren individuellen Bedürfnissen anpassen. Wenn Sie z. B. die Apple Watch für den Sport nutzen, dann verwenden Sie ein Armband, das besonders gut für Sport geeignet ist. Oder Sie wollen die Apple Watch zu einem eleganten Outfit tragen, auch dafür gibt es entsprechende Armbänder. Es gibt von Apple zur Zeit 71 verschiedene Armbänder aus unterschiedlichen Materialien und Farben. Außerdem gibt es noch Drittanbieter, die ebenfalls Armbänder für die Apple Watch anbieten.

Kann ich mit der Apple Watch SMS-Nachrichten senden und empfangen?

Ja, das funktioniert! Allerdings benötigen Sie dafür immer zusätzlich ein iPhone. Das Antworten auf Nachrichten ist allerdings etwas umständlich, da das kleine Display der Apple Watch keine „richtige“ Tastatur hat. Allerdings können Sie mit Hilfe von Siri den Nachrichtentext aufsprechen.

Kann ich mit der Apple Watch telefonieren?

Auch diese Frage kann man mit Ja beantworten! Wie bei den Nachrichten benötigen Sie allerdings wieder zusätzlich ein iPhone. Das Telefonat kann direkt mit der Apple Watch ausgeführt werden, da sie sowohl einen kleinen Lautsprecher, als auch ein Mikrofon besitzt.

Kann ich im Speicher der Apple Watch Musik ablegen und sie abspielen?

Ja, das geht! Sie können mit Hilfe des iPhones beliebige Musiktitel auf die Apple Watch übertragen und speichern, und dann von dort aus auch abspielen. Da der Speicher und die Akkuleistung der Apple Watch beschränkt sind, können Sie alternativ die Musiksteuerung des iPhones mit der Apple Watch nutzen. Die Musik läuft also auf dem iPhone ab und die Apple Watch übernimmt nur die Steuerung.

Kann ich auf der Apple Watch auch Fotos ablegen?

Ja, auch das funktioniert! So ähnlich wie bei Musiktiteln, lassen sich Bilder auf die Apple Watch via iPhone übertragen und speichern. Danach können Sie direkt auf dem Display der Apple Watch betrachtet werden. Allerdings ist auch hierfür der Speicher beschränkt. Sie können 75 MByte an Bilddaten auf die Apple Watch laden.

Welche Sportarten unterstützt die Apple Watch?

Die Apple Watch hat für sportliche Aktivitäten einige voreingestellte Sportarten:

- Gehen outdoor und indoor
- Laufen outdoor und indoor
- Rad outdoor und indoor
- Schwimmen mit der wasserdichten Apple Watch Series 2
- Crosstrainer
- Rudergerät
- Stepper

Alle anderen Sportarten fallen in die Kategorie *Sonstiges*. Theoretisch gibt es also jede Sportart auf der Apple Watch.

Hat die Uhr einen GPS-Chip?

Nur die Uhren der Series 2 verfügen über eine eingebaute GPS-Ortung. Die Series 1 kann nur im Zusammenhang mit dem iPhone eine Strecke genau aufzeichnen. Zwar kann die Apple Watch Series 1 beim Laufen die ungefähre Streckenlänge anhand der Schrittlänge ermitteln, das ist aber nicht exakt. Jedoch kann durch mehrmaliges Mitführen des iPhones die Schrittlänge optimiert werden.

Was ist zu tun, wenn die Batterie zur Neige geht? Kann ich den Akku tauschen?

Nein, der Akku kann von Ihnen nicht getauscht werden! Die Akkulaufzeit beträgt zur Zeit ungefähr einen Tag. Je mehr sportliche Aktivitäten mit Aufzeichnungen Sie machen, desto schneller ist der Akku verbraucht. Wenn Sie die Apple Watch nur als reine Uhr und Ergänzung zum iPhone nutzen, dann kann der Akku sogar bis zu zwei Tage halten. Über den Gangreserve-Modus (Verwendung als reine Uhr) haben Sie mehrere Tage Akkulaufzeit.

Was kann die Apple Watch ohne iPhone, und wozu braucht man das iPhone?

Die Apple Watch funktioniert auch grundsätzlich ohne iPhone und kann dabei auch sehr viele Dinge wie z. B. Musiktitel abspielen, den Puls messen oder das Apple TV steuern. Das iPhone wird immer dann benötigt, wenn es um Kommunikation oder allgemein Internet geht. Nachrichten, Telefonate und E-Mails können z. B. nur in Zusammenarbeit mit dem iPhone empfangen bzw. versendet werden.



Im Kontrollzentrum sehen Sie, ob die Uhr mit dem iPhone (links), mit einem bekannten WLAN-Netz (mittig) oder gar nicht verbunden ist (rechts). Die Verbindung basiert ja auf Bluetooth. Ist dies auf der Watch oder dem iPhone deaktiviert, wird die Verbindung unterbrochen. Aber auch dann, wenn das iPhone zu weit weg ist (mehr als ca. 10 m), kann die Verbindung nicht hergestellt werden.

Ist die Apple Watch wasserdicht?

Ja, aber nur die Apple Watch Series 2, die Apple Watch Series 1 ist es nicht! Sie ist zwar spritzwassergeschützt, kann aber nicht unter Wasser verwendet werden. Auf der linken Gehäusesseite befindet sich ein Lautsprecher und ein Mikrofon. Wenn dort Wasser hineingelangt, ist die Uhr möglicherweise kaputt. Ein paar Regentropfen hingegen stellen kein Problem für die Series 1 dar.

Ist weiteres Zubehör für die Apple Watch verfügbar?

Ja, es gibt besonders im Bereich Bluetooth eine ganze Menge Zubehör für die Apple Watch. Sie können Bluetooth-Kopfhörer oder Brustgurte zur Pulsmessung mit der Apple Watch nutzen. Außerdem gibt es von vielen Herstellern Ladestationen für die Apple Watch.



Kapitel 2 Technische Daten

Technische Daten und Modelle



Die Apple Watch ist ein kleiner Computer, den Sie am Handgelenk tragen. Wie bei jedem Computer sollten Sie einige technische Daten über die Apple Watch kennen, damit Sie z. B. den internen Speicher nicht überlasten oder sich das richtige Equipment besorgen. In diesem Kapitel erfahren Sie mehr über die technischen Daten der Apple Watch und welche verschiedenen Modelle es von der Uhr gibt.

Modellübersicht

Zuerst will ich Ihnen die verschiedenen Modelle und die Unterschiede zwischen ihnen aufzeigen. Es gibt derzeit zwei Serien mit insgesamt vier verschiedenen Modellen:

- Apple Watch Series 1
- Apple Watch Series 2
- Apple Watch Edition
- und als Sondereditionen die Apple Watch Hermès sowie die Apple Watch Nike+ mit speziellen Armbändern und eigenen Zifferblättern.

Der größte Unterschied zwischen den Modellen ist das Material, aus dem sie gefertigt sind, und die Armbänder, die standardmäßig mitgeliefert werden. Das Innenleben ist innerhalb der Series-2-Modelle gleich. Die Apple Watch der Series 1 hat ein etwas anderes Innenleben.

Jedes Modell gibt es in zwei verschiedenen Größen, mit einem 42-mm- oder 38-mm-Display. Die Leistungsdaten der verschiedenen Größen unterscheiden sich allerdings nicht. Die folgende Übersicht zeigt die Unterschiede der Modelle:

	Series 1		Series 2		
	Apple Watch	Apple Watch	Apple Watch Edition	Apple Watch Hermès	Apple Watch Nike+
Gehäuse	Aluminium	Aluminium, Edelstahl	Keramikgehäuse	Edelstahl	Aluminium
Standardarmbänder, die beim Kauf ausgewählt werden können*	Sportarmband, Nylonarmband	Lederarmband, Nylonarmband, Edelstahlarmband gewebt oder als Gliederarmband, Sportarmband,	Sportarmband	Barenia Lederarmband, Lederarmband	spezielles Sportarmband
Preis	Ab 319 Euro	Ab 419 Euro	Ab 1349 Euro	Ab 1349 Euro	Ab 419 Euro
*Die jeweiligen Armbänder gibt es in unterschiedlichen Farben.					



Die Apple-Watch-Modelle: Apple Watch Series 1 und 2, Edition (oben) und Hermès und Nike+ (unten). (Fotos: Apple)

Technische Daten

Die technischen Daten der Apple Watch sind ebenfalls sehr interessant. Dabei unterscheiden sich die einzelnen Modelle nur sehr geringfügig. Alle Modelle der Series 2 verwenden den gleichen Hauptprozessor und haben gleich viel Speicher. Es gibt nur einen Unterschied in der Glasoberfläche des Displays.

Folgende Tabelle fasst die technischen Daten der Modelle zusammen:

	Series 1	Series 2		
	Apple Watch	Apple Watch	Apple Watch Hermès	Apple Watch Edition
Hauptprozessor	S1 von Apple	S2 von Apple		
Arbeitspeicher	8 GByte, davon maximal 2 GByte für Musik und 75 MByte für Fotos (Die Speicherbelegung im Detail können Sie mit der Watch-App auf dem iPhone einsehen: Meine Uhr -> Allgemein -> Benutzung – oder in einfacher Version auf der Watch in Einstellungen -> Allgemein -> Info.)			
WLAN	802.11 b/g/n mit 2,4 GHz mit maximal 150 Mbit/s			
Bluetooth	Bluetooth LE 4.0			
Akku	Lithium-Polymer-Akku mit 205 mAh und einer Laufzeit von ca. 18 Stunden			
Ladezeit (mitgeliefertes 5-W-USB-Netzteil)	Von 0 auf 100 Prozent ca. 2,5 Stunden Von 0 auf 80 Prozent ca. 1,5 Stunden			
Displaygröße	38-mm-Modell: 272 x 340 Pixel 42-mm-Modell: 312 x 390 Pixel			
Displayglas	Ion-X Glas	Saphirglas (Gehäuse aus Edelstahl und Keramik) Ion-X Glas (Gehäuse aus Aluminium)		
Gehäuseboden		Kompositwerkstoff	Keramik	
Gewicht	38 mm: 25 Gramm 42 mm: 30 Gramm	38 mm: 28,2 Gramm 42 mm: 34,2 Gramm	38 mm: 41,9 Gramm 42 mm: 52,4 Gramm	38 mm: 39,6 Gramm 42 mm: 45,6 Gramm
Breite/Höhe/Tiefe	38-mm-Modell: 33,3 x 38,6 x 10,5 mm 42-mm-Modell: 35,9 x 42 x 10,5 mm	38-mm-Modell: 33,3 x 38,6 x 11,4 mm 42-mm-Modell: 36,4 x 42,5 x 11,4 mm		
Sensoren	Umgebungslichtsensor, Herzfrequenzmesser, Beschleunigungssensor und Gyrosensor			
Ortung	via iPhone	integriertes GPS		