

GESUNDHEITSUHR MIT TELEFONIE- & NOTRUFFUNKTION

# KNAUERMANN LITE 4



KNAUERMANN



ERSTE SCHRITTE

# ZU IHRER SICHERHEIT



Diese Hinweise dienen dazu, Sie über die wesentlichen Gefahren bei der Verwendung Ihrer Knauer mann-Gesundheitsuhr mit Bluetooth-Funkverbindung aufzuklären.

Das Gerät darf nur für den vorgesehenen Zweck genutzt werden.

Die gemessenen Vitalwerte dienen der Information und Motivation bei Sport und im Alltag. Die Uhr ersetzt kein medizinisches Messgerät und dient nicht als Grundlage für medizinische Entscheidungen. Ziehen Sie vor jeder medizinischen Entscheidung immer einen Arzt zu Rate.

Dieses Produkt ist nicht dafür bestimmt, durch Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Behinderungen oder mangels Erfahrung und / oder mangels Wissens benutzt zu werden. Dies schließt Kinder mit ein.

Diese Schnellstartanleitung ist Teil des Produkts. Bei Weitergabe des Produkts muss diese Anleitung ebenfalls weitergegeben werden.

 *Detaillierte Datenblätter zu unseren Uhren finden Sie auf [knauer mann.de/downloads](https://knauer mann.de/downloads) - Änderung der Technischen Daten sind vorbehalten und bedürfen keiner Ankündigung.*

## KEINE VERWENDUNG IN FOLGENDEN FÄLLEN

- × Beim Schwimmen, in Dampfkammer und Sauna (siehe Tabelle).
- × An Kindern, Kleinkindern oder Säuglingen.
- × Während einer MRT- bzw. CT-Untersuchung.
- × In der Nähe von brennbaren/explosiven Gasgemischen.
- × Wenn eine Beschädigung an der Uhr vorliegt. Stöße und Herunterfallen bereits aus geringer Höhe können den Wasser- und Staubschutz Ihrer Uhr irreparabel beschädigen. Verwenden Sie die Uhr nicht, falls bereits eine Beschädigung eingetreten ist.
- × Ein Umbauen oder Verändern des Produktes beeinträchtigt die Produktsicherheit. Einzig gestatteter Verwendungszweck ist das Wechseln von Armbändern. Alle Änderungen und Reparaturen (einschließlich das eigenmächtige Öffnen) am Produkt oder Zubehör dürfen nur durch den Hersteller oder von durch ihn ausdrücklich hierfür autorisierte Personen durchgeführt werden.

WASSERDICHTIGKEIT	LITE 4
Erfüllte Wasserschutznorm	IP67
Spritzwasser (Regen, Schweiß, ...)	✓
Duschen (nicht direktem Druck aussetzen!)	✓ ⚠
Untertauchen/Schwimmen	✗
Wasser über 42 °C	✗
Wasserdampf (Dampfsauna, Kochtopf,...)	✗
Salzwasser	✗
Wasserdruck (Pooldüsen, Whirlpool,...)	✗

## HINWEISE ZUM EINGEBAUTEN LITHIUM-AKKU

- ⚡ Akkus sind kein Kinderspielzeug, halten Sie daher die Uhr von Kindern fern.
- ⚡ Der Akku darf nicht großer Hitze (>50°C) ausgesetzt oder ins Feuer geworfen werden: Explosionsgefahr!
- ⚡ Öffnen Sie die Uhr nicht, um den Akku selbst zu wechseln.
- ⚡ Sollte der integrierte Lithium-Akku ausgelaufen sein, vermeiden Sie jeglichen Kontakt von Haut, Augen und Schleimhäuten mit der Batteriesäure. Bei Kontakt spülen Sie sofort mit klarem Wasser und suchen Sie einen Arzt auf. Entsorgen Sie die Uhr in einem solchen Fall.
- ⚡ Das vollständige Entladen des Akkus verkürzt dessen Lebenszeit. Laden Sie daher den Akku regelmäßig auf. Lagern Sie die Uhr nicht in direkter Sonneneinstrahlung. Stattdessen empfiehlt sich als Lagerort ein dunkler Platz mit einer typischen Temperatur von 15-20 °C.
- ⚡ Der verbaute Akku der Knauer mann LITE 4 ist ein Lithium-Ionen-Akku mit einer Betriebsspannung von 3,7 V. Dieser hat folgende Kapazität:  
KnLITE4: Knauer mann LITE 4 (2026)                      180 mAh / 670 mWh
- ⚡ Die Knauer mann LITE 4 verwendet den Funkstandard Bluetooth 5.3 Low Energy und arbeitet im Frequenzbereich 2.400-2.4835 GHz mit einer maximalen Übertragungsleistung von 10 mW.

## SICHERHEITSRISIKEN

- ⚡ Lockere Teile sowie Kleinteile und Verpackung bergen das Risiko einer Erstickungsgefahr. Halten Sie diese Teile daher von Kindern fern.
- ⚡ Setzen Sie die Uhr nicht extremer Hitze (> 50 °C), extremer Kälte (< 20 °C) oder hohem Wasserdruck aus.
- ⚡ Laden Sie die Uhr nicht auf, wenn sie noch feucht ist. Trocknen Sie die Uhr zuvor mit einem weichen Tuch, keinesfalls aber mit Heizlüfter, Haarföhn, etc. Die Uhr darf nicht anderen Flüssigkeiten als Wasser ausgesetzt werden (Salzwasser, Öle, Sonnenschutzmittel, ...)
- ⚡ Achten Sie beim Laden an einer Steckdose darauf, dass das Produkt an einer Steckdose geladen wird, die leicht zugänglich ist, damit Sie das Produkt im Notfall schnell vom Netz trennen können.
- ⚡ Verwenden Sie stets das mitgelieferte Ladekabel zum Aufladen Ihrer Knauer mann-Uhr. Zum Beenden des Aufladevorgangs an einem Netzstecker, ziehen Sie immer zuerst den Netzstecker aus der Steckdose. Trennen Sie das Kabel von der Uhr nach Beenden jedes Aufladevorgangs. Das Kabel darf nicht geknickt, eingeklemmt oder anders beschädigt werden. Sollte das Kabel verlorengehen, können Sie unter [knauer mann.de/zubehoer](http://knauer mann.de/zubehoer) ein Ersatzkabel bestellen. Das Ladekabel darf nur an USB-Dosen mit einer Ausgangsspannung von 5 Volt verwendet werden.
- ⚡ Sollten Sie starke Erhitzung während des Ladevorgangs feststellen, brechen Sie den Aufladevorgang sofort ab.
- ⚡ Achten Sie auf vollständig trockene Hände während des Aufladevorgangs.

# WILLKOMMEN BEI KNAUERMANN

Vielen Dank für den Erwerb einer Knauer mann LITE 4 Gesundheitsuhr! Bitte lesen Sie diese Anleitung aufmerksam durch, bevor Sie die Uhr in Betrieb nehmen. Beachten Sie, dass dieses Produkt der persönlichen Information und zur Motivation zu einem gesunden Lebensstil dient und eine Ergänzung, aber kein Ersatz von Medizinprodukten ist. Daher sollten auch alle Ihre medizinischen Entscheidungen ausschließlich in Absprache mit Ihrem behandelnden Arzt getroffen werden.

Diese Anleitung ist Teil der umfangreichen Knauer mann-Produktdokumentation, welche auch aus Erklärungsvideos und Online-Dokumentation [knaue rmann.de/hilfe](http://knaue rmann.de/hilfe) besteht.

Scannen Sie einfach die QR-Codes auf der jeweiligen Seite und Sie gelangen zu einem Video, wo Ihnen unsere Produktexperten alles genau vorführen und erklären – denn ein Video sagt mehr als eine Million Worte.

In dieser Anleitung lernen Sie, wie Sie die Uhr bedienen, die App auf Ihrem Smartphone installieren, aus der App heraus die Verbindung zur Uhr aufbauen und wie Sie dann Ihre Vitalwerte überwachen und die Uhr für Anrufe nutzen können. Die Verwendung der App ist nicht verpflichtend, sondern eine Erweiterung ihrer Möglichkeiten: So wird dann beispielsweise automatisch die Zeitumstellung durchgeführt, da die Uhrzeit mit dem Smartphone – das die Zeitinformation über das Internet erhält – abgeglichen wird. Die Uhr kann auch ohne App genutzt werden – im Falle der Zeitumstellung muss dann die Sommer-/Winterzeit von Hand umgestellt werden.

Diese Schnellstartanleitung kann nur die wichtigsten Aspekte dieser leistungsfähigen Gesundheitsuhr beleuchten. Wir haben deshalb zusätzlich online unter [knaue rmann.de/hilfe](http://knaue rmann.de/hilfe) noch weiteres Infomaterial zur Verfügung gestellt. Daneben gibt es unter [knaue rmann.de/blutdruck](http://knaue rmann.de/blutdruck) einen Online-Assistenten zur Blutdruckkalibrierung und Informationen wie Sie Benachrichtigungen eines eigenen App-basierten Blutzuckermesssystems (FreeStyle Libre, DEXCOM, etc.) in die Uhr einbinden können.

Alle Ihre Gesundheitsdaten sind sicher: Die Uhr sammelt die Daten anonym und diese werden von der optionalen App außer mit Ihrer ausdrücklichen aktiven Zustimmung nicht ins Internet hochgeladen (z.B. Online-Backupfunktion) oder mit Dritten (Pflegefunktion) geteilt.

# AUFLADEN

Bitte entfernen Sie im ersten Schritt alle Schutzfolien an der Uhr. Diese behindern die Sicht bzw. stören die Sensoren im Betrieb und dienen nur als Schutz während der Auslieferung. Stecken Sie den USB-Stecker des mitgelieferten Ladekabels in eine beliebige USB-Dose oder in einen Smartphone-Netzadapter mit USB-Anschluss. Um den Akku vollständig zu laden, wird eine Stromstärke von mindestens 1 Ampere (1A) benötigt. Die ausgehende Stromstärke ist üblicherweise am Netzadapter oder an der USB-Dose vermerkt. Zu Beginn des Ladevorgangs zeigt die Uhr dessen Beginn kurz am Display an, danach bleibt während des Ladevorgangs das Display aus.

*⚡ Bevor Sie das andere Ende des Ladekabels an die Uhr legen, stellen Sie sicher, dass die Rückseite der Uhr sauber und trocken ist! Eine feuchte Uhroberfläche kann zu einem Kurzschluss führen und die Uhr beschädigen (nicht durch Gewährleistung abgedeckt).*

*ℹ Der Magnet an der Rückseite der Uhr sorgt automatisch für einen passgenauen Halt des Ladekabels. Bitte laden Sie die Uhr vollständig auf, dies dauert ca. 2 Stunden. Legen Sie die Uhr dazu mit dem Display nach unten auf eine gerade Oberfläche und führen Sie das Ladekabel an die Uhr, ohne dass es gespannt ist, damit das Kabel verrutschsicher gehalten wird.*

Es gibt zwei Arten von USB-Steckern, den kleinen USB-C, der seit Dezember von der EU für neu produzierte Elektrokleingeräte vorgeschrieben ist und den älteren (großen) USB-A. Die Knauermann LITE 4 kommt serienmäßig mit einem Ladekabel mit USB-C-Anschluss.

Wir bieten als Zubehör für Ihre LITE 4 natürlich auch Ladekabel mit USB-A-Anschluss, Schutzfolien oder das Knauermann LADEGERÄT mit 3x USB-A und 2x USB-C Anschluss, mit dem sich auch Smartphones, Tablets, etc. aufladen lassen. Ladekabel, Ladegerät, Schutzfolien etc. können Sie unter dieser Adresse einfach bestellen: [knauermann.de/lite4/zubehoer](https://knauermann.de/lite4/zubehoer)

Dieses Kapitel als Video



[knauermann.de/aufladen](https://knauermann.de/aufladen)

Mittig (leuchtet im Betrieb):  
Optische PPG-Sensoren  
Goldfarben (2 Stück):  
Ladekontakte



USB-A



USB-C



LADEGERÄT  
3x USB-A  
2x USB-C

# ARMBAND ANPASSEN

## ARMBAND DANK SCHNELLVERSCHLUSS OHNE WERKZEUG WECHSELN

- Drücken Sie an den beiden rot markierten Stellen den Federsteg des Armbandes zusammen, bis sich das Armband aus dem Uhrengehäuse löst.
- Stecken Sie das (neue) Armband mit dem festen Teil des Federstegs in das Gehäuse.
- Ziehen Sie mit dem Haken die Feder zusammen und setzen Sie dessen Ende in die Bohrungen der Uhr ein.
- Lassen Sie den Haken los, die Feder dehnt den Federsteg wieder aus und hält das Armband im Uhrengehäuse.

## ARMBÄNDER ANPASSEN (MILANAISE, GLIEDERBÄNDER, ZUGBÄNDER, ETC.)

Ein Video sagt mehr als eine Million Worte: Wir haben Ihnen ein ausführliches Video zusammengestellt, wo alle Schritte genau erklärt werden. Scannen Sie den QR-Code auf dieser Seite oder besuchen Sie im Internet [knauermann.de/armband](https://www.knauermann.de/armband)



Dieses Kapitel als Video



[knauermann.de/bandanpassen](https://www.knauermann.de/bandanpassen)

## WEITERE ARMBÄNDER BESTELLEN

Die Knauermann LITE 4 verwendet handelsübliche Armbänder mit Schnellverschluss und einer Armbandbreite von 20 mm. Unsere große Auswahl an Armbändern mit einer Breite von 20 Millimetern finden Sie unter: [knauermann.de/20mm](https://www.knauermann.de/20mm)

20% SPAREN MIT  
DEM RABATTCODE

**ZPZUB**

# EINSCHALTEN & EINRICHTEN

**i** Die Knauer mann LITE 4 kann mit und ohne die App „G Band“ verwendet werden. Die App lässt sich ohne Registrierung nutzen und alle Ihre Gesundheitsdaten werden standardmäßig ausschließlich lokal auf Ihrem Smartphone gespeichert und nicht ins Internet hochgeladen,

Die Bedienung der Uhr erfolgt durch Wischen am Display und Antippen von Funktionen, um diese auszuwählen.

- Drücken Sie den Knopf auf der Seite der Uhr, damit sich das Display einschaltet
- Beim ersten Start werden Sie nach Ihrer bevorzugten Sprache gefragt (**Deutsch** ist bereits vorausgewählt). Entscheiden Sie sich für eine Sprache.
- Es erscheint ein QR-Code zum Download der optionalen App – Wischen Sie mit dem Finger von rechts nach links, um diesen Schritt zu überspringen. Es erscheint nun eine Informationsseite mit technischen Angaben zur Uhr. Tippen Sie auf die Option **Uhr jetzt verwenden**.
- Es erscheint das Ziffernblatt der Uhr. Die Uhr ist einsatzbereit.
- Wischen Sie von oben nach unten und tippen Sie auf das Zahnrad, um zu den **Einstellungen** zu gelangen
- Wählen Sie die Einstellung **Datum & Zeit**, um die Uhrzeit und das Datum korrekt einzustellen. Sie können die einzelnen Werte durch Wischen nach oben und unten wie auf einem Zahlenschloss verstellen.  
**i** Wenn Sie die App verwenden möchten, können Sie diesen Schritt überspringen. Die App wird automatisch Zeit und Datum vom Smartphone auf die Uhr übertragen und mit jeder Synchronisation die Zeit entsprechend stellen – also beispielsweise auch die Umstellung von Sommer- auf Winterzeit.
- Wischen Sie einmal von links nach rechts, um zu den **Einstellungen** zurück zu gelangen und wählen Sie nun **Gesundheit**. Hier können Sie einstellen, welche Werte die Uhr automatisch überwachen soll. Nicht überwachte Werte können natürlich auch einzeln ermittelt werden.



# BEDIENUNG

So funktionieren die Bedienelemente der Uhr:

## VON OBEN NACH UNTEN WISCHEN

Zum Statusbildschirm



## VON LINKS NACH RECHTS WISCHEN

Uhrzeitanzeige: Zur Schnellstartleiste  
Ansonsten: Zum vorherigen Bildschirm

## VON RECHTS NACH LINKS WISCHEN

Durch die wichtigsten Seiten navigieren  
Sie können die Inhalte und Reihenfolge über  
das + Symbol (letzter Bildschirm) frei anordnen  
bzw. entfernen und wieder hinzufügen

## VON UNTEN NACH OBEN WISCHEN

Benachrichtigungen anzeigen

## SEITLICHER BEDIENKNOPF

### LANGE DRÜCKEN

- Uhr ausgeschaltet: Uhr einschalten
- Uhr eingeschaltet: Ausschalten/SOS-Funktion

### KURZ DRÜCKEN

- Bildschirm aus: Bildschirm einschalten
- Uhrzeitanzeige sichtbar: Menü öffnen
- Ansonsten: Zurück zur Uhrzeitanzeige

### DOPPELKLICK (2x SCHNELL HINTEREINANDER)

- Menü geöffnet: Menüstil ändern
- Ansonsten: Zeigt zuletzt geöffnete Apps

Dieses Kapitel als Video



[knauermann.de/bedienung](https://knauermann.de/bedienung)

## SYMBOLE AM DISPLAY

Die verschiedenen Ziffernblätter zeigen die Symbole wie Flamme, Mond, Schuh und Herz an:

	Flamme	Kalorien (errechnet)
	Mond	Schlaf der letzten Nacht
	Schuh	Schritte des heutigen Tages
	Herz	Zuletzt automatisiert gemessener Puls (muss in den Einstellungen aktiviert sein)
	Markierung	Distanz in Kilometern des heutigen Tages, errechnet aus der Anzahl der Schritte
	Blitz	Akkustand

## ZIFFERBLATTDESIGN ÄNDERN

Wenn das Ziffernblatt sichtbar ist, können Sie durch langes Antippen der Bildschirmmitte das Ziffernblatt wechseln. Alternativ können Sie das Ziffernblatt auch über die Einstellungen der Uhr ändern. Auf der Uhr sind bereits einige Ziffernblätter fest installiert. Daneben gibt es die Möglichkeit über die App ein Fotoziffernblatt mit Ihrem Lieblingsfoto zu installieren (Beispielsabbildung rechts, zeigt PRO 4) oder aus über hundert kostenlosen Ziffernblättern zu wählen. Sie können beliebig oft und beliebig viele Ziffernblätter herunterladen, es gibt aber auf der Uhr nur einen Speicherplatz für Download-Ziffernblätter. In der App G Band finden Sie die Funktion im Abschnitt „Gerät“.



## SCHNELLSTARTLEISTE

Wenn Sie von links nach rechts wischen, haben Sie Direktzugriff auf folgende Anwendungen: Wetter, Stoppuhr, Timer, Kalender, Handysuche, Taschenrechner sowie die 3 zuletzt von Ihnen genutzten Anwendungen.

## STATUSBILDSCHIRM

Sie gelangen in den Statusbildschirm, indem Sie während der sichtbaren Uhrzeitanzeige von oben nach unten wischen. Sie verlassen den Statusbildschirm, indem Sie den seitlichen Knopf drücken oder von unten nach oben wischen.

Das App-Verbindungssymbol und die Akkuanzeige sind reine Anzeigen und haben keine Funktion, die durch Antippen aktiviert werden könnte.

### APP-VERBINDUNGSSYMBOL

Rot = Derzeit keine Verbindung zur App  
Wenn die Uhr grundsätzlich mit der App verbunden ist und die Bluetooth-Reichweite (max. 10 Meter) eingehalten wird, das Symbol aber trotzdem rot ist: Siehe Links auf Seite 26

### STUMMSSCHALTUNG

Farblich hinterlegt = Vibration deaktiviert  
Tippen Sie auf das Symbol und dann auf den Haken, dann ist die Stummschaltung aktiv (Vibration aus). Tippen Sie erneut zum Deaktivieren der Stummschaltung

### MENÜSTIL

Sie können den Menüstil auch ändern, indem Sie bei geöffnetem Menü zweimal schnell den seitlichen Knopf drücken

### HELLIGKEIT (Stromverbrauch!)

Durch Wischen von links nach rechts und umgekehrt können Sie hier schnell die Helligkeit des Displays verändern.

### GERÄTEINFO

Der Wert MAC bezeichnet die eindeutige Seriennummer Ihrer Uhr. Wenn Sie mehrere Knauermann-Uhren verwenden, können Sie so in der App diese einfach unterscheiden.

### BLUETOOTH-AUDIO (Stromverbrauch!)

Farblich hinterlegt = Bluetooth-Audiomodul aktiv

- *Bluetooth-Anruf*: Wenn eingeschaltet, klingelt oder vibriert die Uhr und Sie können direkt auf der Uhr Gespräche führen.
- *Medien-Audio*: Wenn eingeschaltet, wird die Uhr zusätzlich als Lautsprecher genutzt.

Details finden Sie im Kapitel „Telefoniefunktion“

### TASCHENLAMPE

### ANZEIGEDAUER (Stromverbrauch!)

Legen Sie fest, nach wie vielen Sekunden das Display sich ausschaltet bzw. zur Daueranzeige (Always-On-Modus) wechselt.

### EINSTELLUNGEN

### HANDYSUCHE

Wenn die Uhr mit der App über Bluetooth verbunden ist, klingelt Ihr Smartphone, damit Sie es leichter finden können



# KNAUERMANN ORIGINAL-ZUBEHÖR

Besonders lange Armbänder für starke Handgelenke?  
Premium-Materialien wie Titan oder hautfreundliches Nylon?

° ARMBÄNDER: [knauermann.de/20mm](https://knauermann.de/20mm)  
SCHUTZFOLIEN, KABEL,...: [knauermann.de/lite4/zubehoer](https://knauermann.de/lite4/zubehoer)

Schützen und erweitern Sie Ihre Knauermann-Gesundheitsuhr mit optimal passendem Original-Zubehör wie Schutzfolien, Armbändern, Ladekabel/Ladestationen und Zusatzelektroden. Garantiert passend, garantiert Original.

**-25 % AUF EINE WEITERE UHR**

RABATTCODE: **XXXX**

Online-Anleitung!  
Ihren Code finden Sie im gedruckten Handbuch

Kein Rechtsanspruch. Keine Barabläse, Aktion ist freibleibend und kann ohne Vorankündigung jederzeit beendet werden. Gültig nur für Uhren.

**-20 % AUF ORIGINALZUBEHÖR**

RABATTCODE: **XXXX**

Online-Anleitung!  
Ihren Code finden Sie im gedruckten Handbuch

Kein Rechtsanspruch. Keine Barabläse, Aktion ist freibleibend und kann ohne Vorankündigung jederzeit beendet werden

**RABATTCODE EINLÖSEN**

**AM PC:** Auf der Seite, auf der Sie Ihre Anschrift eingeben, finden Sie rechts das Feld „Rabattcode“

**AM SMARTPHONE/TABLET:** Auf der Seite, auf der Sie Ihre Anschrift eingeben, tippen Sie oben auf „Bestellzusammenfassung anzeigen“, dann erscheint das Feld „Rabattcode“

# DIE APP „G BAND“

**WICHTIG: VERBINDEN/KOPPELN SIE DIE UHR NICHT DIREKT ÜBER DAS BLUETOOTH-MENÜ IHRES SMARTPHONES. DIE VERBINDUNG DARF NUR ÜBER DIE APP HERGESTELLT WERDEN.**



- Die kostenlose App G Band ist für den Betrieb der Knauer mann LITE 4 Gesundheitsuhr nicht zwingend erforderlich.
- Die App ist für Android-Geräte ab Android-Version 9.0 bzw. iPhones/iPads ab iOS 11.0 verfügbar.
- Standardmäßig werden alle Daten nur auf Ihrem Smartphone gespeichert und nicht ins Internet hochgeladen.
- Eine Registrierung in der App ist möglich, aber nicht zwingend erforderlich. Sie können alle Funktionen der Uhr auch ohne Registrierung nutzen. Die Registrierung wird benötigt, wenn Sie die Daten am G Band Server speichern oder an Andere freigeben möchten.
- Die Datenschutzerklärung ist in deutscher Sprache verfügbar unter [knauer mann.de/datenschutz/gband](https://knauer mann.de/datenschutz/gband)



Die App ist in Ihrem bevorzugten App-Store verfügbar oder kann auch über diese Adresse heruntergeladen werden:

**[knauer mann.de/app](https://knauer mann.de/app)**

(Alternativ scannen Sie den nebenstehenden QR-Code, um die Adresse direkt auf Ihrem Gerät zu öffnen.)

Die bei der Koppelung von Uhr und App geforderten Berechtigungen sind für verschiedene Funktionen der Uhr notwendig. Die Uhr kann Sie etwa informieren, wer gerade anruft. Damit diese Funktion zur Verfügung steht, benötigt die App Zugriff auf die Funktion Anrufe und auf Ihre Kontakte. Bei Ablehnung dieser Berechtigungen wird die Uhr mit ihren Überwachungs- und Kontrollfunktionen einwandfrei funktionieren. Über Anrufe und Nachrichten (z.B. WhatsApp, E-Mail etc.) werden Sie dann allerdings nicht informiert. Zwingend für das einwandfreie Funktionieren der Knauer mann LITE 4 sind jedoch der Zugriff auf Bluetooth (bei älteren Android-Geräten ist diese Berechtigung Teil der Standort-Berechtigung), weil dieser für die Kommunikation zwischen der Uhr und der App erforderlich ist.

Dieses Kapitel als Video



[knauer mann.de/appeinrichten](https://knauer mann.de/appeinrichten)

## MIT DER APP „G BAND“ VERBINDEN

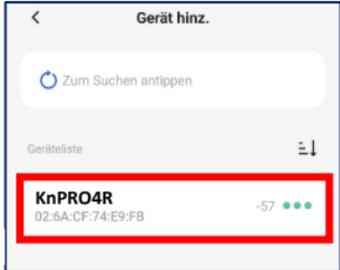
- 1 Setzen Sie am ersten Bildschirm von G Band nach dem Start den Punkt bei „Nutzungsbedingungen/Datenschutzerklärung“ und tippen Sie auf die Option „Jetzt starten“.

 [www.knauer mann.de/datenschutz/gband](http://www.knauer mann.de/datenschutz/gband) Datenschutzerklärung und Nutzungsbedingungen von G Band in Deutsch

- 2 Füllen Sie nun Ihr persönliches Profil in der App durch Tippen/Wischen aus: Hautteint (wichtig für die optischen Sensoren) / Geschlecht / Geburtsdatum / Gewicht / Größe.

- 3 Verschiedene Funktionen der App benötigen Ihre Zustimmung zu Berechtigungen. Um beispielsweise WhatsApp-Nachrichten auf der Uhr empfangen zu können, muss die App auf Ihre Benachrichtigungen zugreifen dürfen, um diese auf die Uhr weiterzuleiten. Für das Zusammenspiel der App mit der Funktion als Gesundheitsuhr sind nur Bluetooth-Zugriff/Geräte in der Nähe notwendig. Ihre Knauer mann LITE 4 kann auch ohne App genutzt werden.

- 4 Anschließend tippen Sie auf der Hauptseite der App (Gesundheit) auf „Gerät nicht verbunden“ und anschließend auf „Gerät hinz.“, um die Uhr zu verbinden: Das Smartphone sucht nun nach der Uhr. Sollte die Suche nicht sofort erfolgreich sein, können Sie diese erneut starten.  
*⚡ Vergewissern Sie sich, dass die Uhr eingeschaltet ist. Wenn Sie den Knopf an der Seite der Uhr drücken, sollte das Display für einige Sekunden aufleuchten. Um die Uhr einzuschalten, drücken Sie für mindestens 3 Sekunden den Knopf an der Seite der Uhr.*

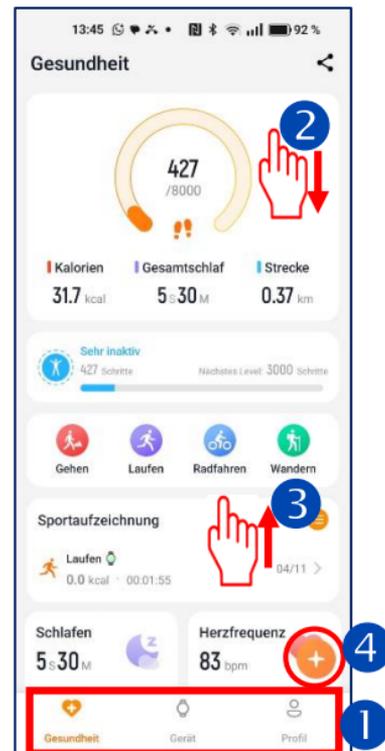
- 5 Tippen Sie auf den Namen der Uhr (z.B. KnLITE4), um die Verbindung mit dieser aufzubauen.  
 **📍** Sobald die Knauer mann LITE 4 erfolgreich mit der App synchronisiert ist, zeigt sie auch die Uhrzeit korrekt an.

 **📍** Sollten im Laufe der Nutzungszeit Probleme mit der Bluetooth-Verbindung auftreten, öffnen Sie bitte die Bluetooth-Einstellungen Ihres Smartphones/Tablets: Wenn die Uhr dort verbunden/gekoppelt ist, trennen/entkoppeln Sie die Uhr (bei iOS „Gerät ignorieren“) und starten Sie das Smartphone/Tablet einmal neu. Anschließend können Sie die Verbindung erneut über die App aufbauen. Im Abschnitt „Problemlösung“ dieser Anleitung gehen wir genauer auf diese Thematik ein. Der Knauer mann-Kundendienst hilft Ihnen gerne, wenn Sie das Problem nicht selbst lösen können.

## VIER WICHTIGE TIPPS ZUR NUTZUNG VON G BAND

- 1 Die App ist in 3 große Bereiche unterteilt: **Gesundheit** enthält alle Ihre Daten, die ermittelt wurden. Durch Tippen in die einzelnen Teilbereiche können Sie weitere Informationen und Funktionen aufrufen. **Gerät** bündelt alle Einstellungen Ihrer Uhr. **Profil** enthält Ihre persönlichen Daten, Datenfreigabe sowie Verwaltungsfunktionen der App. Wenn Sie in einem Untermenü des jeweiligen Bereichs sind, können Sie über den Pfeil < oben links eine Ebene zurückspringen (oder alternativ von links nach rechts wischen, wie Sie es auch von der Uhr gewohnt sind).
- 2 Wenn Sie auf der Seite **Gesundheit** sind, können Sie durch Wischen von oben nach unten (Finger auf das Display legen, am Display den Finger nach unten bewegen, Finger wieder loslassen) eine Synchronisierung mit der Uhr erzwingen. Ansonsten wird die App dies selbst in unregelmäßigen Abständen tun.
- 3 Die Seiten der App sind „länger“ als der Bildschirm. Durch Wischen von unten nach oben können Sie die Seite verschieben. Auf der Seite **Gerät** können Sie sonst nicht zu dem wichtigen Punkt **Einstellungen** gelangen, weil sich dieser weiter unten befindet.
- 4 Um Messungen von der App aus zu starten, tippen Sie auf das orangefarbene + unten rechts auf der Seite **Gesundheit**. Anschließend wählen Sie die Art, der Messung.

⚡ Beachten Sie dabei, dass bei Messungen, die eine Kalibrierung erfordern, diese zuvor in **Gerät > Einstellungen: Gesundheit** durchgeführt wurde und dass Sie bei der Messung die Kalibrierung auch berücksichtigen („Allgemein“ bedeutet, dass die Kalibrierung bei Messung in der App deaktiviert ist; auf der Uhr ist die Kalibrierung immer aktiv).



## WICHTIGE EINSTELLUNGEN IN DER APP

Wählen Sie hierzu am unteren Rand der App entweder **Gerät** oder **Profil**.

### **Gerät > Einstellungen: Gesundheit** (Wichtige Einstellung!)

Hier legen Sie fest, welche Daten die Uhr automatisch erfassen und in die App übertragen soll. Je mehr Sie aktivieren, desto kürzer wird die Akkulaufzeit der Uhr. Einige Optionen wie Blutdruck erfordern eine Kalibrierung vor der Nutzung. Führen Sie diese mit geeichten medizinischen Geräten durch, um die Uhr auf Ihren Körper anzulernen (siehe folgende Seite).

### **Gerät > Bildschirmanzeige**

Hier legen Sie fest, wie lange das Display der Uhr eingeschaltet bleibt und ob, wie und wann die Uhr auf Handbewegungen mit Displayeinschalten reagieren soll.

### **Gerät > Ziffernblätter**

Tippen Sie auf das Wort Ziffernblätter, um diese Option aufzurufen. Alle Ziffernblätter sind kostenlos herunterladbar. Über die Option „Verwalten“ können Sie unter anderem auch ein Foto-Ziffernblatt selbst gestalten und festlegen welche Werte wo angezeigt werden sollen.

### **Profil > Profilkarte** (Kreis mit Kopfsilhouette)

Bitte halten Sie diese Angaben immer aktuell, da sie beispielsweise Grundlage für BMI-Berechnung, Körperfettwaagefunktion, Kalorienverbrauch u.v.m. sind.

### **Profil > Einheit**

Bitte stellen Sie die verwendeten Eingaben nach Ihren Wünschen ein (° Celsius, Harnsäure-Einheit, ...) und tippen Sie anschließend auf „Sichern“.

### **Profil > Datendienste** (Google Health Connect, Apple Health, WeRun)

Sie können Ihre Daten an andere Apps (z.B. AOK-Bonus-App) über diese Datendrehscheiben freigeben

## EINSCHALTEN BEI HANDBEWEGUNG

Die Uhr reagiert auf eine Handbewegung und schaltet das Display ein, so dass Sie nicht zwingend den Bedientknopf zum Aktivieren des Displays betätigen müssen.

Diese Handbewegung ist eine gleichzeitig ausgeführte Hebe- und Drehbewegung. Reines Heben/Drehen führt nicht zur Aktivierung des Displays.

 Auf der Uhr lässt sich diese Funktion nur grundsätzlich Ein-/Ausschalten über **Einstellungen > Optionen > Drehen für Displayanzeige**. In der App stehen hingegen erweiterte Konfigurationsmöglichkeiten zur Verfügung.

Sie können in der App G Band über den Menüpunkt **Gerät > Einstellungen: Bildschirmanzeige** zusätzlich steuern, wie sensibel die Uhr auf Handbewegungen reagieren soll und in welchem Zeitabschnitt die Funktion aktiv sein soll. So kann diese Funktion in der Nacht deaktiviert werden, um Sie beim Umdrehen im Bett im Dunkeln nicht zu stören und ist tagsüber automatisch aktiv.

## STABILITÄT BLUETOOTH-VERBINDUNG

Auf vielen Android-Smartphones ist standardmäßig die Verbindung scheinbar instabil, weil das Smartphone die App im Hintergrund einfriert, um etwas Strom zu sparen. Auf der Uhr ist dann das Verbindungssymbol am Statusbildschirm rot und es gibt Probleme mit der Verbindung.

Um Ihrem Smartphone mitzuteilen, dass es dieses Verhalten einstellen soll, tätigen Sie bitte zwei Einstellungen:

### **Profil > Berechtigungen > Akku-Optimierung**

Akku-Optimierung für G Band muss deaktiviert werden (keine Beschränkungen), denn wenn App eingeschränkt wird, ist die Verbindung zur Uhr beeinträchtigt.

### **Profil > Berechtigungen > Ausführen im Hintergrund**

Das Ausführen im Hintergrund muss zugelassen werden, damit die App ihrer Aufgabe nachkommen kann.

# DIE UHR KALIBRIEREN

⚡ Die Nutzung von Funktionen ohne vorherige Kalibrierung kann zu ungenauen Ergebnissen führen. Bei Änderung Ihrer gesundheitlichen Verfassung sollten Sie die Uhr erneut kalibrieren.

Bei vielen Funktionen wie dem Blutdruck muss die Uhr zuerst auf Ihren Körper angelernt werden. Dieser Vorgang heißt Kalibrierung. Alle Kalibrierungsfunktionen sind in G Band unter **Gerät > Einstellungen: Gesundheit** zusammengefasst.

Ebenso sollten Sie Ihr Profil in der App aktuell halten (z.B. bei Gewichtsabnahme), da errechnete Werte wie z.B. die zurückgelegte Distanz (Schrittlänge abgeleitet von der Körpergröße) darauf basieren. Dazu tippen Sie in der App G Band unten rechts auf **Profil** und dann oben auf den grauen Kreis mit dem Kopfsymbol.



 [knauermann.de/blutdruck](https://knauermann.de/blutdruck) Eine persönliche Blutdruckkalibrierung ist zwingend erforderlich. Nutzen Sie dazu unseren Online-Assistenten!

① Der Schlaf muss nicht kalibriert werden, Sie haben aber eine Möglichkeit der Konfiguration. Ihr Schlafverhalten wird standardmäßig auf Basis Ihrer nächtlichen Bewegungen errechnet (Standard-Schlafalgorithmus). Wenn Sie die Funktion **Wissenschaftlicher Schlaf (REM-Phasen)** aktivieren, wird die Uhr nachts zusätzlich detailliert Ihren Blutsauerstoff und die Herzfrequenzvariabilität ermitteln (erweiterter Schlafalgorithmus). Da wir Menschen alle unterschiedlich sind, funktionieren diese Algorithmen individuell unterschiedlich gut. Jeder Algorithmus braucht bis zu 7 Tage bis er sich an Ihr Schlafverhalten adaptiert hat. Geben Sie der Uhr also etwas Zeit und schalten Sie gegebenenfalls auf den jeweils anderen Algorithmus um. Die Schlaffunktion ist kein Ersatz für ein Schlaflabor, sondern eine Analyse, die aus den ermittelten Gesundheitsdaten (Bewegung, Puls, Blutsauerstoff und Herzratenvariabilität) näherungsweise errechnet wird.

## AUTOMATISIERTE ÜBERWACHUNG AUSGEWÄHLTER VITALWERTE AKTIVIEREN

Sie können die Überwachungsoption entweder auf der Uhr (Einstellungen > Gesundheit) oder in der App G Band (Gerät > Einstellungen: Gesundheit) einstellen. Je mehr Optionen Sie aktivieren, desto stärker verkürzt sich die Akkulaufzeit.

OPTION	ERKLÄRUNG	STROM-VERBRAUCH
Puls	Der Puls wird von 0-24 Uhr durchgehend aufgezeichnet. Die Ansicht in einem Diagramm ist auf der Uhr und in der App möglich	mittel
HRV =HerzRatenVariabilität	Der Variabilität der Herzfrequenz wird 0-24 Uhr durchgehend aufgezeichnet. Die Ansicht in einem Diagramm ist auf der Uhr und in der App möglich.	hoch
Pulsalam	Sollte der Puls den voreingestellten Grenzwert (115) überschreiten, vibriert die Uhr. Der Grenzwert kann nur über die App verändert werden: <b>Gerät &gt; Gesundheit &gt; Hohe Herzfrequenz-Alarm</b>	niedrig
Blutdruck  Kalibrierung erforderlich	Der Blutdruck wird 0-24 Uhr durchgehend aufgezeichnet. Die Ansicht in einem Diagramm ist auf der Uhr und in der App möglich. Es ist eine vorherige zweistufige Kalibrierung mit Hilfe eines druckbasierten Messgerätes und dem Knauermann-Online-Assistenten auf <a href="https://knauermann.de/blutdruck">knauermann.de/blutdruck</a> erforderlich.	mittel
Blutsauerstoff	Der Blutsauerstoff wird von 0-24 Uhr aufgezeichnet. Die Ansicht in einem Diagramm ist auf der Uhr und in der App möglich. Der Teint Ihrer Haut muss in der App auf der Seite <b>Profil</b> durch Antippen des grauen Kreises mit dem Kopfsymbol korrekt eingestellt sein!	mittel
Blutzucker  Kalibrierung erforderlich	Diese Funktion ist experimentell, die ermittelten Daten sind nicht bei allen Personen valide! Bitte überprüfen Sie immer mit einem invasiven Messgerät. Die Ansicht in einem Diagramm ist auf der Uhr und in der App möglich.	mittel
Wissenschaftl. Schlaf (REM-Phasen)	Durch die genaue Herzrhythmickeit sind dann in der App erweiterte Schlafanalysedaten und ein Lorentz-Diagramm der Herzfrequenzvariabilität verfügbar. Die Uhr benötigt einige Nächte, um Ihren Schlafrhythmus zu erkennen.	hoch
Stress (nur auf der Uhr)	Die Stressbelastung wird 0-24 Uhr durchgehend aufgezeichnet. Die Ansicht in einem Diagramm ist nur auf der Uhr möglich, die Skala reicht von 0 (Vollständige Entspannung) und 100 (Hoher Stress)	niedrig

# HERZFREQUENZVARIABILITÄT (HRV)

Die LITE 4 bietet einen Teilausschnitt eines Langzeit-EKGs auf Basis einer **Herzfrequenzvariabilitätsanalyse (HRV)**. Ein vollständiges stromflussbasiertes EKG lässt sich damit jedoch nicht aufzeichnen, diese Funktion erfordert Elektroden, die nur bei den Knauermann-Serien NEO und PRO verbaut sind. Bei der HRV-Analyse werden die RR-Intervalle (gemessen in Millisekunden) in verschiedenen Diagrammen dargestellt. Diese Funktion ist sehr stromverbrauchsintensiv (die Akkulaufzeit der Uhr sinkt auf 2-3 Tage) und ist daher **standardmäßig deaktiviert**. Um die Funktion einzuschalten, aktivieren Sie diese bitte auf der Uhr über die Option **Einstellungen > Gesundheit > HRV**. Außerdem müssen Sie für die Zusatzdarstellung als Lorenz-Diagramm zusätzlich noch die Option **REM-Phasen (Wissenschaftl. Schlaf)** aktivieren.

## DIAGRAMM AUF DER UHR: Wie sind die Werte zu verstehen?

Auf der Uhr werden die ermittelten HRV-Werte im Menüpunkt HRV in Form eines Verlaufsdiagramms dargestellt.

**Ein hoher HRV-Wert ist positiv** und geht üblicherweise mit einer guten gesundheitlichen Verfassung einher. Der HRV-Wert nimmt mit dem Alter stark ab: Im Alter ab Mitte 20 sind Werte im Bereich 55-105 typisch. Die Werte von Menschen ab 60 Jahre liegen typischerweise im Bereich 25-45. Regelmäßiges Training, Stressvermeidung, ausgewogene Ernährung und ein Normalgewicht erhöhen den HRV-Wert.

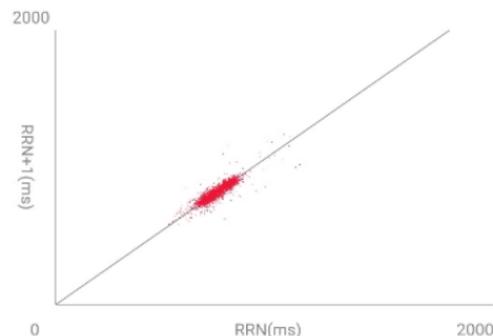
## DIAGRAMM IN DER APP: Wie sind die Werte zu verstehen?

In der App werden die HRV-Werte zusätzlich als zweidimensionales Lorenz-Diagramm angezeigt. Es gibt Aufschluss über die Konzentration der Häufigkeitsverteilung der HRV-Werte.

Fachärzten ermöglicht es Rückschlüsse auf die Langzeit-Herzfunktion und folgende Erkrankungen:

- Anämie
- Apnoe
- Arrhythmien, ventrikuläre Tachykardie
- Herzinsuffizienz
- Kopfstenosen
- Koronare Herzkrankheit
- Myokardischämie
- Schilddrüsenüberfunktion
- Vorhofflimmern

Das Lorenz-Diagramm einer gesunden Person hat typischerweise die **Form einer langgestreckten Ellipse** wie rechts dargestellt. Sollte Ihr Diagramm hiervon abweichen, suchen Sie in der App jene Form, die Ihrem Diagramm am ähnlichsten sieht, um die dazu passende medizinische Einschätzung abzurufen.



# DIE UHR AUF EIGENE BEDÜRFNISSE ANPASSEN

Die Knauermann LITE 4 Gesundheitsuhr bietet zahlreiche Möglichkeiten, die Uhr so zu verändern, damit Sie sich so verhält und auch so aussieht, wie Sie es wünschen:

**DAUERANZEIGE (ALWAYS-ON-DISPLAY):** Standardmäßig schaltet die Uhr nach 15 Sekunden das Display schwarz. Alternativ können Sie aber auch wählen, dass die Uhr in einen reduzierten Uhrzeitanzeigemodus („Daueranzeige“) schaltet und so die Uhr permanent ablesbar ist: Wählen Sie dazu auf der Uhr **Einstellungen > Anzeige > Daueranzeige**. Beachten Sie, dass diese Funktion den Stromverbrauch erhöht bzw. die Akkulaufzeit der Uhr reduziert.

**MENÜSTIL:** Der Menüstil lässt sich nicht nur über **Einstellungen > Anzeige > Menüstil** auf der Uhr ändern. Wenn das Menü geöffnet ist, kann durch einen Doppelklick (2x schnelles Drücken des Knopfs hintereinander) der Menüstil direkt umgeschaltet werden.

**ANZEIGEN DER UHR ÄNDERN:** Die Standard-Reihenfolge der Bildschirme, wenn Sie von rechts nach links wischen (EKG, Vitalwerte, Puls,...) lässt sich ändern und es können auch Bildschirme hinzugefügt und entfernt werden. Dadurch ist die Uhr sehr flexibel anpassbar. Wischen Sie dazu ganz ans Ende der Bildschirmreihenfolge und tippen Sie auf „Anordnen“. Im Video dieses Kapitels ist das sehr anschaulich erklärt!

**KLINGELTON:** Unter **Einstellungen** gibt es den Punkt **Klingelton** (Klingeln bzw. Vibrieren). Beachten Sie insbesondere den im nächsten Kapitel erklärten Unterschied zwischen der stromsparenden Funktion **Anruf-Info** (Uhr vibriert, zeigt den Namen des Anrufers und lässt nur das Ablehnen zu) und dem stromintensiveren **Bluetooth-Anruf** (Uhr klingelt oder vibriert nach Wahl, zeigt den Namen des Anrufers und lässt neben dem Ablehnen auch das Annehmen von Gespräch sowie die aktive Wahl von Nummern zu).



# TELEFONIE- & NOTRUFFUNKTION

**i** In der Knauermann LITE 4 befinden sich zwei Bluetooth-Module: Ein Datenmodul („Smartwatch“), welches aus der App G Band heraus verbunden werden muss. Daneben befindet sich in der Uhr noch ein Audiomodul („Freisprecheinrichtung“), welches als Audiogerät gekoppelt werden muss, wie in diesem Kapitel beschrieben.

Die einfachste Methode besteht darin, dass Sie die Koppelung über die App G Band durchführen. Soll die Uhr aber z.B. für eine ältere Person eingerichtet werden, die über kein Smartphone verfügt, können Sie auch eine manuelle Koppelung durchführen (Methode B).

## METHODE A: Automatisierte Koppelung über die App G Band

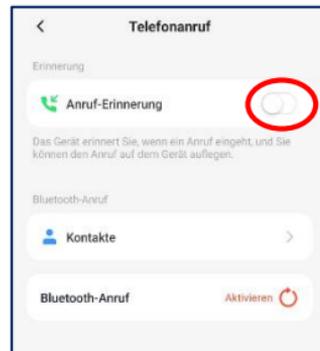
Öffnen Sie die App G Band. Tippen Sie unten auf das mittlere Symbol **Gerät** und anschließend auf der Seite **Gerät auf Telefonanruf**.

- Die Option **Anruf-Erinnerung** lässt die Uhr bei eingehenden Anrufen vibrieren, Sie können das Gespräch selbst aber nur am Smartphone führen. Diese Funktion ist besonders stromsparend, weil nur das Bluetooth-Modul für Daten genutzt wird.
- Wenn Sie hingegen die Option **Bluetooth-Anruf** aktivieren, können Sie aktiv Anrufe annehmen (und in die Uhr hineinsprechen), sowie Anrufe und Notrufe von der Uhr aktiv absetzen, indem Sie das zweite Bluetooth-Modul (Audio) nutzen. Diese Option bedeutet einen erhöhten Stromverbrauch.

Folgen Sie nun den Anweisungen am Bildschirm der App – die Uhr wird in diesem Fall eine Koppelungsanfrage an Ihr Smartphone schicken. Stimmen Sie dieser Anfrage zu. **FERTIG!**

Folgen Sie nun noch den Hinweisen zur Einrichtung des Telefonbuchs!

**⚡** Wenn Sie die Telefonfunktion nicht benötigen, schalten Sie diese bitte auf der Uhr ab, indem Sie den Schieberegler bei **Bluetooth-Anruf** deaktivieren. Dies hat eine erhebliche Verlängerung der Akkulaufzeit zur Folge. Es ist nicht sinnvoll, zusätzlich / stattdessen die Koppelung mit dem Audiomodul am Telefon aufzuheben, da eine Koppelung allein noch keinen Stromverbrauch bewirkt.



## METHODE B: Manuelle Koppelung von der Uhr aus

Idealerweise verbinden Sie in diesem Anwendungsfall nur das Datenmodul der Uhr mit der App auf Ihrem Smartphone und richten das Telefonbuch und die Notruffunktion über die App ein, ohne das Audio-Modul zu koppeln. Anschließend wenden Sie die Methode B an, um das Audio-Modul der Uhr mit dem Telefon des Benutzers zu koppeln.

- 1 Wischen Sie auf der Uhr von oben nach unten, um zum Statusbildschirm zu gelangen und tippen Sie auf das Telefonhörersymbol (oben in der Mitte, siehe Abbildung rechts).
- 2 Es muss zumindest die Option **Bluetooth-Anruf** aktiviert sein, die Medienwiedergabe (Uhr als Lautsprecher verwenden) kann zugeschaltet werden. Tippen Sie anschließend auf die Statusanzeige **Getrennt**, um das Audiomodul in den Koppelungsmodus zu schalten. In diesem Modus wird auf der Uhr unterhalb eines pulsierenden Hörers der Bluetooth-Name des Audiomoduls der Uhr angezeigt.
- 3 Nehmen Sie nun das zu koppelnde Smartphone zur Hand und öffnen Sie die Bluetooth-Einstellungen. Suchen Sie in der Liste der nahen Geräte nach dem Namen des Audiomoduls wie auf der Uhr angezeigt und koppeln Sie das Audiomodul der Uhr und Ihr Smartphone. Auf der Uhr wird eine erfolgreiche Koppelung angezeigt sowie der Name Ihres Smartphones. FERTIG!



**i** Wenn Sie die Option **Medien-Wiedergabe** aktiviert haben, dient die Uhr als Lautsprecher. Die Uhr verfügt zusätzlich über eine Musiksteuerung. Bei Aktivierung dieser Option wird sowohl Musiksteuerung als auch -wiedergabe über die Uhr erfolgen. Bei deaktivierter Option dient die Uhr nur als Fernsteuerung und die Musik wird über jenen Lautsprecher wiedergegeben, den Sie auf Ihrem Smartphone ausgewählt haben.

## TELEFONBUCH UND NOTRUF EINRICHTEN

Öffnen Sie die App G Band und gehen Sie auf **Gerät > Telefonanruf > Kontakte**. Tippen Sie auf „Hinzufügen“, um bis zu 10 Kontakte in die Uhr zu kopieren.

Wenn Sie damit fertig sind, können Sie die Liste wie folgt bearbeiten:

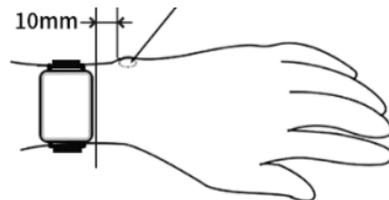
- Mit dem Minus-Zeichen (erste Spalte) entfernen Sie den Kontakt aus der Uhr.
- Mit den drei horizontalen Strichen (letzte Spalte) können Sie die Kontakte verschieben/umsortieren (gedrückt halten und ziehen).
- Durch Antippen des SOS-Zeichens können Sie einen Kontakt als Notfallkontakt definieren (max. fünf Notrufkontakte).

**i** Um den Notruf auszulösen, drücken Sie auf der Uhr drei Sekunden lang auf den seitlichen Knopf und ziehen Sie dann zur Bestätigung das SOS-Symbol von links nach rechts. Es werden alle Kontakte angerufen, die mit SOS markiert sind in genau der vordefinierten Reihenfolge. Die Anzahl möglicher Wiederholungen können Sie am selben Bildschirm in der App festlegen. Der Notruf funktioniert auch ohne Verbindung zur App, erfordert aber eine aufrechte Bluetooth-Audio-Verbindung zum Telefon.

# FUNKTIONSÜBERSICHT

**i** Wenn Sie die Uhr nicht tragen, schalten Sie diese ab oder legen Sie die Uhr mit dem Display nach unten ab. Manche Oberflächen können die PPG-Sensoren auf der Rückseite durch Reflexionen irritieren und zu Fehlmessungen führen!

Wenn das Ziffernblatt der Uhr sichtbar ist, drücken Sie auf den seitlichen Bedientopf um das Menü zu öffnen. Dieses Kapitel erklärt, was bei der Messung und Interpretation der Werte zu beachten ist.



**SPORTMODUS:** Wählen Sie eine Sportart aus und der Puls wird sekundlich gemessen. Wenn Sie von rechts nach links wischen und lange auf das rote Stopp-Symbol tippen, wird die Aufzeichnung beendet. Die Daten sind über die App einsehbar.

**PULS:** Für eine korrekte Pulsmessung ist es notwendig, die Uhr straff zu tragen, damit sie flächig am Handgelenk aufliegt und mind. ein, besser zwei Zentimeter vom Handgelenkknochen (Ulna) entfernt ist. Zur Pulsmessung werden die obersten drei bis vier Millimeter der Haut mittels Gesundheitssensoren gemessen: Starke Körperbehaarung, Muttermale, Schmutz am Sensor oder auf der Haut oder auch Tattoos können die Messergebnisse beeinflussen. In der App kann über **Gerät > Einstellungen: Gesundheit** ein Schwellwert gesetzt werden, bei dessen Überschreiten die Uhr vibriert.

**BLUTSAUERSTOFF:** Der Blutsauerstoff kann direkt auf der Uhr gemessen werden und wird als Diagramm dargestellt. Zusätzlich können Sie in der App über **Gerät > Einstellungen: Gesundheit** die 24h-Überwachung des Blutsauerstoffs inkl. Schlafapnoe-Warnung aktivieren.

**SCHRITTE:** Der Schrittzähler wird automatisch um Mitternacht auf null zurückgesetzt. Daten von vorherigen Tagen werden mit der App synchronisiert und sind dort dauerhaft abrufbar. Die WHO empfiehlt 10.000 Schritte pro Tag als Bewegungsziel.

**SCHLAF:** Die Schlafaufzeichnung erfolgt standardmäßig auf Basis der Bewegungsanalyse. Bei sehr unruhigem Schlaf ist keine Analyse möglich. Auch sehr ruhiges Sitzen z.B. vor dem Fernseher kann als Schlaf interpretiert werden. Wenn Sie die stromintensive Funktion „Wissenschaftl. Schlaf“ aktivieren, werden zusätzlich auch die Atmung über die Blutsauerstoffanalyse sowie die Herzrhythmusvariabilität (HRV) berücksichtigt. Bitte berücksichtigen Sie, dass die Uhr das erste Mal bzw. nach Aktivierung/Deaktivierung der Funktion „Wissenschaftl. Schlaf“ einige Nächte benötigt, um Ihren Schlafrhythmus zu erkennen.

Dieses Kapitel als Video



knauermann.de/funktionen

**BLUTDRUCK:** Die optische Ermittlung des Blutdrucks dient nur zu Informationszwecken. Eine Kalibrierung des Sensors in der App ist erforderlich, da die Uhr mit ihrer spezifischen Messmethode keinen Druck ausübt und daher auf den Körper des jeweiligen Trägers der Uhr adaptiert werden muss. Bitte besuchen Sie [knauermann.de/blutdruck](https://knauermann.de/blutdruck) für weitere Informationen zur Blutdruckkalibrierung.

**STOFFWECHSEL:** Abgeleitet von der experimentellen Blutzuckerfunktion, dem Blutsauerstoff und der Herzrhythmickeit wird die Kalorienverbrennung (Stoffwechsel) hochgerechnet und in einem eigenen Diagramm abgebildet. Die Einheit dafür ist MET (Metabolisches Äquivalent).

**BLUTZUCKER (experimentell):** Die Uhr verfügt über eine experimentelle Blutzuckermessung (Kalibrierung in der App zwingend erforderlich, trotzdem auch dann höchste Vorsicht, bitte immer nachkontrollieren!) und die Möglichkeit, bestehende App-basierte Blutzuckersysteme wie DEXCOM und FreeStyle Libre einzubinden, um Alarme direkt auf der Uhr zu empfangen.

**HRV:** Die Herzfrequenzvariabilität zeigt an, wie stark der Herzschlag variiert. Eine hohe Variation ist positiv, weil die Herzrhythmickeit damit „flexibler“ ist. HRV-Werte sind individuell und nicht mit denen anderer Personen vergleichbar. Ein gesünderer Lebensstil lässt HRV-Werte ansteigen.

**STRESS:** Die Uhr analysiert Ihren Herzschlag und bewertet so die Stressbelastung über den Tag verteilt – 100 ist dabei hoher Stress, Null ist absolute Entspannung.

**WEIBL. ZYKLUS:** Diese Funktion steht nur zur Verfügung, wenn Sie im Profil der App als Geschlecht „Weiblich“ aktiviert haben. Sie können die Einstellungen später ändern, indem Sie in der App auf der Seite Profil auf den Kreis mit der Kopfsilhouette tippen.

**WETTER:** Das Wetter wird von der App G Band zur Verfügung gestellt. Es wird nur angezeigt, wenn die Uhr kürzlich mit der App verbunden war und die Wetteranzeige in der App (Gerät > Wetter) aktiviert ist. Außerdem muss die App Zugriff auf das Internet und Ihren aktuellen Standort haben, um die Wetterinformationen zu empfangen.

# DATENAUSTAUSCH/PFLEGEFUNKTION

Die von der Knauer Mann LITE 4 ermittelten Daten sind anonym. Die Nutzung der App ist nicht zwingend notwendig und eine Registrierung ist freiwillig. Die Daten werden nur lokal auf Ihrem Smartphone gespeichert. Sie haben die volle Kontrolle über Ihre Daten und können diese auf Wunsch aktiv freigeben (beispielsweise über Google Health Connect / Apple Health an die AOK um einen Bonus zu erhalten). Wenn Sie die Pflegefunktion nutzen, um Ihre Daten Ihrem Arzt oder einer Vertrauensperson freizugeben, wird ein Cloud-Service in der EU genutzt.

 Um den Die Datenschutzerklärung der App G Band ist in deutscher Sprache verfügbar unter [knauer mann.de/datenschutz/gband](http://knauer mann.de/datenschutz/gband)

Die Nutzung der Uhr/App ist in 5 Szenarien möglich – es entstehen in allen Fällen keinerlei Kosten oder Verpflichtungen:

Nutzungsszenario	Uhrenbenutzung (Werkseinstellung)	Uhrenbenutzung (24h-Überwachung)	Uhr mit App (ohne Registrierung)	Uhr mit App (mit Registrierung)	Uhr mit App (aktive Cloud-Sync)
<b>Funktionen</b>					
Aufzeichnung	Nur Schritte & Schlaf	Schritte, Schlaf, Puls, Blutdruck, HRV, ... (einstellbar)			
Zuordenbarkeit	Keine (Anonym)			Registriert (E-Mail-Adresse)	
Datenweitergabe	Keine (lokal auf der Uhr)	Keine (lokal auf Ihrem Smartphone)		Europa-Cloud-Speicher	
Exportfunktion	Keine		Keine, da die in der LITE 4 kein EKG verbaut ist (nur PRO 4!)		
Datendienste	Keine		Apple Health, Google Health Connect, WeRun		
Pflegefunktion (Cloud)	Keine				Ja

## **DATENSYNCHRONISATION MIT APPLE HEALTH BZW. GOOGLE HEALTH CONNECT**

Apple Health (iPhone) bzw. Google Health Connect (Android) sind die Datendrehscheiben dieser Plattformen. G Band kann Daten automatisch mit diesen Plattformen tauschen. Andere Apps, wie beispielsweise die AOK Bonus App, TK APP, Weight Watchers, etc. holen sich dann diese Daten aus der Datendrehscheibe. Sehr empfehlenswert ist für iPhone-Nutzer das deutsche Analyse-Tool kiwi-health.de. Standardmäßig ist diese Weitergabe deaktiviert. Um Sie zu aktivieren, gehen Sie in G Band auf **Profil > Datendienste**.

## **DATENSICHERUNG IN DER CLOUD (REGISTRIERUNG IN G BAND ERFORDERLICH)**

Aus Datenschutzgründen werden standardmäßig alle Daten nur lokal auf Ihrem Smartphone gespeichert. Wenn Sie G Band löschen, werden auch diese Daten gelöscht. Wenn man seine Daten EU-datenschutzkonform in der Cloud ablegen möchte, ist eine kostenlose Registrierung in G Band mit Ihrer E-Mail-Adresse erforderlich. Dann können die Daten dauerhaft in der Cloud gespeichert werden. Wenn Sie die App versehentlich löschen oder auf ein anderes Smartphone umsteigen, so können Sie sich einfach wieder in G Band einloggen und haben Zugriff auf alle historischen Daten. Zur Registrierung gehen Sie auf die Seite **Profil**. Sobald Sie registriert sind, können Sie über **Profil > Datendienste** die Synchronisierung aktivieren.

## **DATENFREIGABE (PFLEGEFUNKTION)**

Sie können zwischen registrierten G Band Nutzern Beziehungen aufbauen. So kann beispielsweise die Tochter dem Vater eine Knauer Mann LITE 4 Gesundheitsuhr geben und dann mit dessen Zustimmung auf dem eigenen Smartphone von überall aus sicher verschlüsselt die Daten Ihres Vaters einsehen. Die Funktion wird aktiviert über **Profil > Gesundheitsfreigabe**. Bitte sehen Sie sich dazu unser Anleitungsvideo an.





## REINIGUNG IHRER KNAUERMANN-UHR

- ✓ Behandeln Sie Ihre Uhr sorgfältig. Verwenden Sie zum Reinigen der Sensoren an der Rückseite nur ph-neutrale Reinigungsmittel (seifenfreie Spülmittel).
- ✓ Reinigen Sie die Uhr regelmäßig, insbesondere nach starkem Schwitzen.
- ✓ Starke Verschmutzungen können durch Verwenden von Alkohol-Pads, wie sie z.B. Diabetiker verwenden oder Reinigungsalkohol hervorragend gelöst werden.

## HINWEISE ZUR ENTSORGUNG

- ✓ Für Ihre Knauer Mann-Uhr wurden bereits Entsorgungsabgaben an den deutschen Staat durch den Importeur starmobile GmbH geleistet, WEEE-Reg.-Nr. 60721867
- ✓ Ihre Uhr gehört nicht in den Hausmüll. Bitte entsorgen Sie die Uhr über die öffentliche Sammelstelle in Ihrer Stadt bzw. Gemeinde.
- ✓ Bitte entsorgen Sie die Verpackung und Anleitung Ihrer Uhr sortenrein (Papier, Pappe).



**starmobile GmbH**  
Frankfurter Straße 45  
36043 Fulda  
[starmobile.de](http://starmobile.de)

**WEEE-Reg.-Nr.: 60721867**

**Reparaturanschrift**  
Knauer Mann Technik  
TST Lager / SMS  
Medipark 2  
83088 Kiefersfelden  
[support@knauer mann.de](mailto:support@knauer mann.de)

**Einführer**  
Starmobile GmbH  
Frankfurter Straße 45  
36043 Fulda  
[www.starmobile.de](http://www.starmobile.de)  
[info@starmobile.de](mailto:info@starmobile.de)

**EU-Bevollmächtigter**  
IHR SHOP Ltd  
Penthouse A, ROCKBANK  
Dr. Anton Tabone Street  
Victoria, VCT 9027, Malta  
[authrep@knauer mann.de](mailto:authrep@knauer mann.de)

**Hersteller**  
Elektronikhandel Knauer Mann Co. Ltd.  
Hollywood Plaza, Rooms 1318-19  
610 Nathan Road, Mong Kok  
999077, Hong Kong  
[producer@knauer mann.de](mailto:producer@knauer mann.de)



Mit dem CE-Symbol gekennzeichnete Produkte erfüllen alle maßgeblichen Gemeinschaftsvorschriften des europäischen Wirtschaftsraums:

## KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Hiermit erklärt Elektronikhandel Knauer Mann Limited, dass der Funkanlagentyp **KnLITE4** der Richtlinie 2014/53/EU entspricht. Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist unter der folgenden Internetadresse verfügbar: [knauer mann.de/ce](http://knauer mann.de/ce)



# FRAGEN?

Knaueermann Hilfe Center:



[knaueermann.de/hilfe](https://knaueermann.de/hilfe)

E-Mail: [support@knaueermann.de](mailto:support@knaueermann.de)

WhatsApp: [knaueermann.de/whatsapp](https://knaueermann.de/whatsapp)

Videoanleitungen: [knaueermann.de/videos](https://knaueermann.de/videos)

## DES QUESTIONS?

Service clients:

[knaueermann.fr/service](https://knaueermann.fr/service)

Courriel : [support@knaueermann.fr](mailto:support@knaueermann.fr)

## NEED HELP?

Customer Support:

[knaueermann.de/english](https://knaueermann.de/english)

e-mail : [support@knaueermann.de](mailto:support@knaueermann.de)