



DIGITALE MEDIENWELT EICHENAU

für Seniorinnen und Senioren
Offener Computer-Treff / PC Stammtisch



Meine Smartwatch

Eine ganz persönliche
Betrachtung





DIGITALE MEDIENWELT EICHENAU

für Seniorinnen und Senioren
Offener Computer-Treff / PC Stammtisch

1847



- **Levi Strauss**

aus Buttenheim südlich von Bamberg wanderte nach San Francisco aus. Dort gründete er ein Kurzwarenhandelsgeschäft und erkannte den Bedarf an robuster Kleidung für Goldgräber. Durch die Zusammenarbeit mit dem Schneider Jacob Davis **erhielt er 1873 ein Patent** für die mit Kupfernieten verstärkte Arbeitshose, die als „Blue Jeans“ weltweit bekannt wurde.

Frage: Wofür war ursprünglich diese Tasche gedacht?



DIGITALE MEDIENWELT EICHENAU

für Seniorinnen und Senioren
Offener Computer-Treff / PC Stammtisch

1847

- **Es gab noch keine Armbanduhr**

Die kleine Tasche an Jeans war ursprünglich für Taschenuhren gedacht, um diese vor Beschädigung und Verlust zu schützen. Sie wurde als praktische "Watch Pocket" für Arbeiter wie Cowboys und Goldgräber von Levi Strauss entworfen.

Die Tasche bot einen sicheren und passgenauen Platz für die damals weit verbreitete Taschenuhr, die kleine Tasche blieb aus traditionellen Gründen erhalten.





**OSCO
Titan**

Sie sollte ...

- Zum Handgelenk passen
- Eine batteriebetriebene Quarzuhr sein
- Einfach abzulesen sein
- Genauigkeit recht gut
- Datum meist richtig
- Im dunklen nicht abzulesen
- Keine weiteren Funktionen





DIGITALE MEDIENWELT EICHENAU für Seniorinnen und Senioren Offener Computer-Treff / PC Stammtisch

Die Exklusive

BREITLING KLASSIKER OLD NAVITIMER



EUR 4.860,00 (inkl. MwSt.)

Artikelzustand: Gebraucht - Gut Gebraucht - Gut

Der Navitimer

- Gilt als Inbegriff einer Luxusuhr.
- Der Visionär Willy Breitling entwickelte 1952 einen Chronographen der nicht nur Uhr war
- Er sollt nicht nur die Uhrzeit messen sondern auch alle relevanten Flugberechnungen machen
- Das Zifferblatt musste im Cockpit jederzeit gut ablesbar sein.
- 1956 erschien die erste Uhr mit dem Breitling-Schriftzug und dem Flügellogo
- Ende der 1950er-Jahre begann die Zeit der Transatlantikflüge und dies war ein Höhepunkt in der Geschichte der Breitling Navitimer



DIGITALE MEDIENWELT EICHENAU

für Seniorinnen und Senioren
Offener Computer-Treff / PC Stammtisch

Die Vernünftige

LIFE® Fitnessarmband



ab ca. 35 €

Hauptfunktionen

- Zählung der zurückgelegten Schritte
- Kalorienverbrauch
- Herzfrequenzmessung
- Schlafüberwachung
- Blutsauerstoffmessung (SpO2)

Bedenke:

- Die meisten Fitnessarmbänder sind keine zertifizierten Medizinprodukte



1. Smartwatch



Garmin vívoactive HR Sport

- Integrierte Sport-Apps: Uhr mit vorinstallierten Apps
- GPS-fähig: GPS-Sensor ermöglicht die präzise Aufzeichnung von Distanz, Geschwindigkeit und Route
- Connect IQ™ Store: Benutzer können die Uhr mit kostenlosen Displaydesigns, Widgets und Apps aus dem Garmin Connect IQ-Store anpassen
- Akkulaufzeit: Der Akku hält im Smartwatch-/Fitness-Tracker-Modus bis zu 8 Tage

Preis: 158,95 €

21.11.2025



Amazfit GTR 3

- HD-AMOLED-Display das bei Sonnenlicht gut ablesbar ist
- herstellereigene, intuitive Zepp OS-Betriebssystem für Android und iOS
- Akkulaufzeit ca. 10 Tage bei intensiver Nutzung
- Über 150 integrierte Sportmodi verfügbar,
- Design & Bedienung: Das Gehäuse besteht aus einer leichten Aluminiumlegierung.
- zeigt Anrufe an



Was ist eine Smartwatch?

- Eine Smartwatch ist eine digitale Armbanduhr, die als kleiner Computer fungiert
- Über Konnektivität wie Bluetooth oder WLAN mit einem Smartphone verbunden werden kann.
- Sie zeigt nicht nur die Uhrzeit an, sondern bietet zusätzliche Funktionen wie Fitness-Tracking (Schritte, Herzfrequenz)
- Anzeige von Benachrichtigungen und Zugriff auf Apps für Wetter, Navigation und mehr.



Wofür brauche ich eine Smartwatch?

- Ein intelligenter Begleiter für Gesundheit, Fitness und Alltag
- Zeigt Benachrichtigungen.
- Kann mit GPS meine Route aufzeichnen
- Anzeige von Benachrichtigungen und Zugriff auf Apps für Wetter, Navigation und mehr.
- Hilft durch Ziele und Verfolgung von Fortschritten, mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren
- **Sturzerkennung und eCall-System**

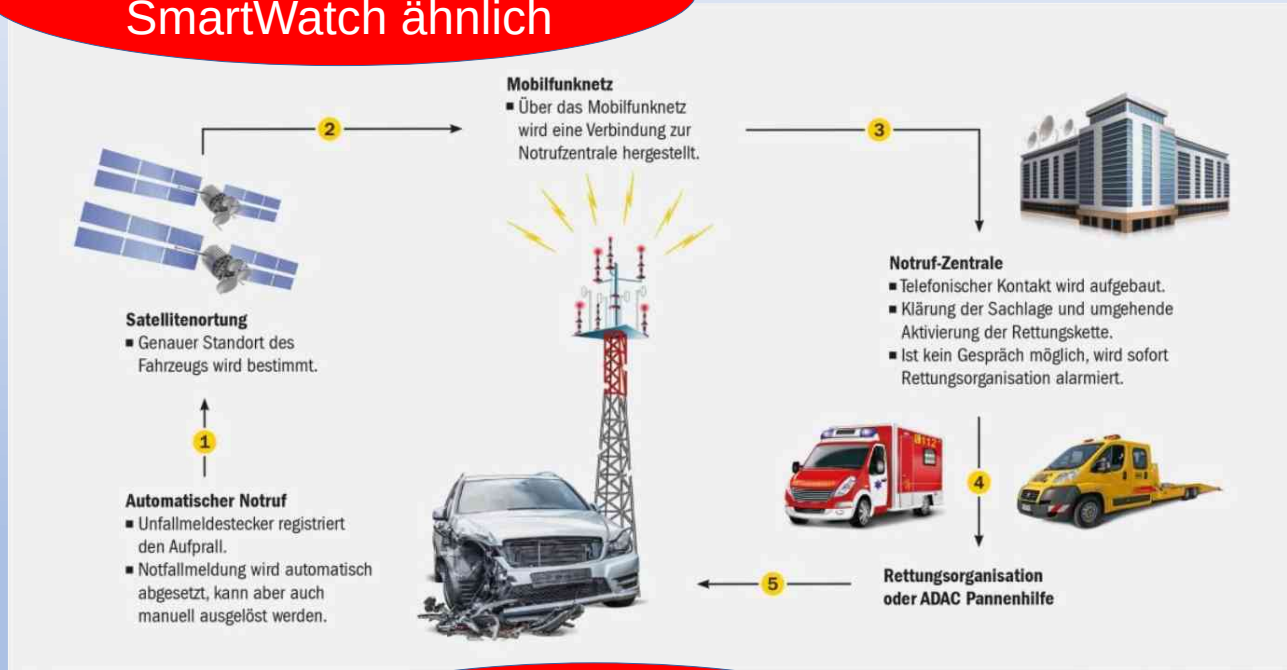


DIGITALE MEDIENWELT EICHENAU

für Seniorinnen und Senioren
Offener Computer-Treff / PC Stammtisch

eCall - System

Funktion bei SmartWatch ähnlich



- Automatische Übermittlung der Position per SMS oder Internet, auch bei deaktivierten Ortungsdiensten (AML)
- Manuell durch Betätigen des Notrufknopfes oder durch die Notfall-SOS-Funktion
- Automatische Übermittlung der Position per SMS oder Internet, auch bei deaktivierten Ortungsdiensten (AML)
- EU plant, die eCall-Norm auf Smartphones auszuweiten

21.11.2025

Seit 1.4.2018 Pflicht
für alle neuen PKW

Elster - Smartwatch

Uhren
mit
eCall



DIGITALE MEDIENWELT EICHENAU

für Seniorinnen und Senioren
Offener Computer-Treff / PC Stammtisch

Installierte Apps

- auf Gesundheitsfunktionen und die Begleitung beim Sport spezialisiert
- 2GB internem Speicher bis zu 470 Songs
- Der neue biometrische Sensor BioTracker 3.0 liefert mit einer einzigen Messung in nur 45 Sekunden die vier Gesundheitsmesswerte Herzfrequenz, Sauerstoffsättigung im Blut, Stresslevel und Atemfrequenz
- bis zu 150 Aktivitäten können getrackt werden
- smarten Trainingserkennung für acht beliebte Sportarten

z.Zt. über 200
APPs für
Amazfit GTR 3

bis zu 100
Zifferblätter





Anzeige

- ULTRA-HD-AMOLED Display ist hochauflösend
- Wasserdichte von 5 ATM

Ziffernblatt

- über 100 Optionen
- Einstellbar an der Uhr oder über die App



Auf der Rückseite sind die beiden Ladkontakte und Sensoren zur Überwachung der Vitalfunktionen zu sehen.

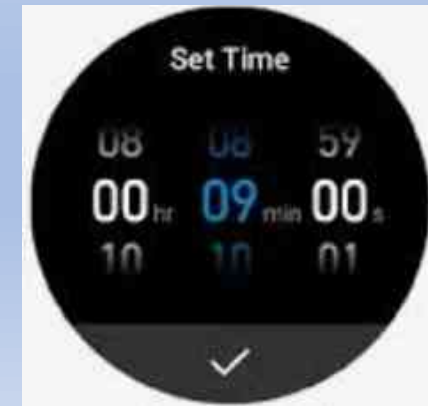


DIGITALE MEDIENWELT EICHENAU

für Seniorinnen und Senioren
Offener Computer-Treff / PC Stammtisch

Alarm und Countdown

- Sowohl direkt auf der Uhr als auch über die begleitende Zepp-App einzustellen
- bis zu 10 verschiedene Wecker können eingestellt werden
- können einmalig oder für bestimmte Wochentage (z. B. jeden Dienstag und Freitag) fest gemacht werden
- Die Uhr macht durch Vibration auf den Alarm aufmerksam. **Es gibt keinen akustischen Alarmton.**
- Im Sportbereich (z. B. Tempo-Alarm, Distanz-Erinnerung) können Grenzwerte eingestellt werden
- Countdown z.B. als Eieruhr etc.





DIGITALE MEDIENWELT EICHENAU

für Seniorinnen und Senioren
Offener Computer-Treff / PC Stammtisch

Training



21.11.2025



Bernd Elster - Smartwatch

Auswahl des Trainings

- Am Beispiel „Fahrrad outdoor“
- Wasserdichte von 5 ATM
- Art des erfolgten Trainings





DIGITALE MEDIENWELT EICHENAU

für Seniorinnen und Senioren
Offener Computer-Treff / PC Stammtisch

Benachrichtungen

- Eingehende Anrufe: ich sehen, wer anruft und kann den Anruf stummschalten oder ablehnen
- Textnachrichten (SMS).
- Nachrichten von Instant-Messaging-Diensten: Zum Beispiel WhatsApp
- E-Mails
- Kalendereinträge
- Kalendererinnerungen
- Andere App-Benachrichtigungen

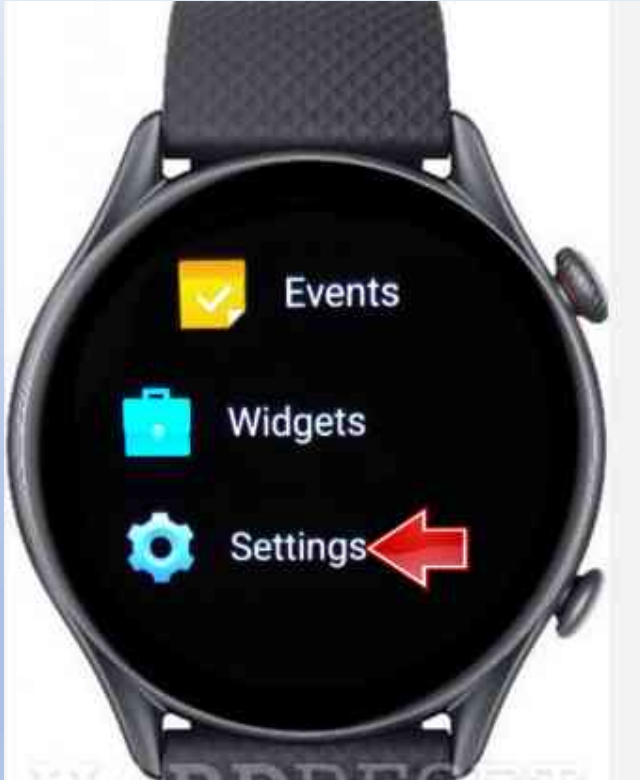




Wetteranzeige

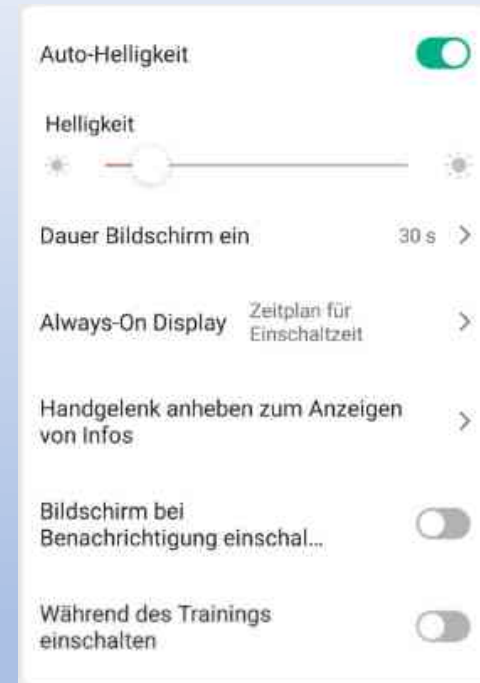
- der schnelle Überblick über die aktuelle Lage und die Vorhersage
- Wetter ist nur korrekt wenn Uhr mit der Zepp-App verbunden
- Erlaube der Zepp-App im Hintergrund zu laufen, damit sie regelmäßig Daten synchronisieren kann
- Wetterinformationen werden automatisch vom Smartphone auf die Uhr synchronisiert
- Wetterwarnungen werden Ihnen dann als Benachrichtigung auf der Uhr angezeigt





... über die App

- Nutzen Sie die Zepp-App als Hauptsteuerzentrale
- Verbindung erfolgt über Bluetooth
-





DIGITALE MEDIENWELT EICHENAU

für Seniorinnen und Senioren
Offener Computer-Treff / PC Stammtisch

Einstellungen

Einstellungen in der Zepp-App

- Allgemeine Einstellungen: Wählen Sie in der App "Profil" > "Meine Geräte" > [Ihre Uhr], um die Systemsprache, Uhren-Updates und andere allgemeine Einstellungen zu verwalten.
- Benachrichtigungen: welche Apps sollen auf der Uhr angezeigt werden
- "Profil" > "Meine Geräte" > [Ihre Uhr] > "App-Einstellungen" können Sie Funktionen wie den "Auf der Uhr anrufen"-Modus für Telefonanrufe aktivieren.
- Trainings- und Aktivitätseinstellungen: Passen Sie in den Einstellungen für Training und Aktivitäten Alarmer für Herzfrequenz, Tempo oder Distanz an.

Direkt an der Uhr

- Anzeige: Always-On-Display oder die Bildeinstellungen direkt an der Uhr
- unter "Einstellungen" > "Anzeige" ein Schnellstart-Tasten: Weisen Sie eine Taste auf der Uhr für einen Schnellstart einer bestimmten App zu.

Verbindung und Kopplung

- Bluetooth-Kopplung
- Geräteaktivierung



Laden und Laufzeit

- Die Batterie der GTR 3 hält bis zu 21 Tage wenn man die meisten Dienste deaktiviert
- Das Ladegerät wird magnetisch befestigt, die Ladezeit von einer Stunde reicht für mehrere Tage Laufzeit
- Bei intensiver Nutzung rund um die Uhr inklusive einiger Trainingseinheiten ergibt sich im Praxistest eine Laufzeit von fünf Tagen

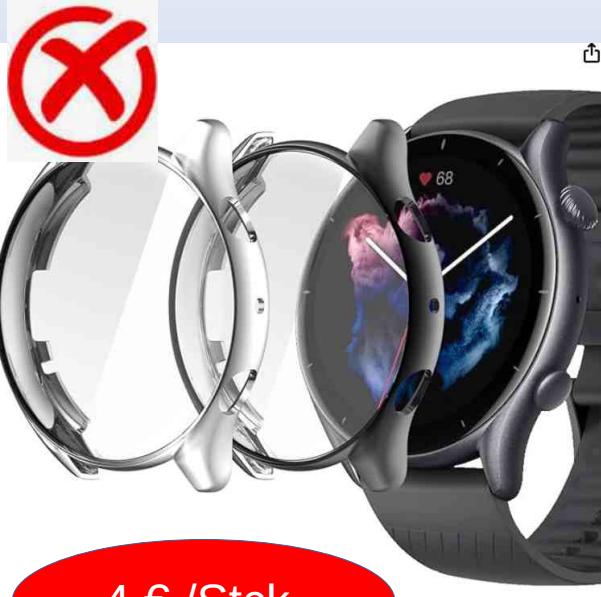




DIGITALE MEDIENWELT EICHENAU

für Seniorinnen und Senioren
Offener Computer-Treff / PC Stammtisch

Schutzglas



4 € /Stck.

Empfehlenswert!

- Kratzschutz
- Stoßschutz
- Reduziert Fingerabdrücke
- Viel günstiger als ein neues Display

Anti-Fing
erprint
Anti-Öl
Anti-Water



2,5 € /Stck.



- Die lange Laufzeit
- Die Tag- und Nacht gut ablesbare Zeit
- Die automatische Aufzeichnung von Tätigkeiten
- Die Verbindung zur TK-Fit App meiner Krankenkasse
- Einstellbare Alarmer und Countdown Zeiten
- Anzeige meiner Termine auf der Uhr
- Anzeige wer anruft und Kurzantwort geben



DIGITALE MEDIENWELT EICHENAU für Seniorinnen und Senioren Offener Computer-Treff / PC Stammtisch

Ich finde positiv (2)

- Nachtmodus (nicht stören)
- Find my Phone
- Zahlen mit dem Smartphone
(geht nicht der SmartWatch GTR 3)
- Und, und, und ...



DIGITALE MEDIENWELT EICHENAU
für Seniorinnen und Senioren
Offener Computer-Treff / PC Stammtisch

Ich brauche nicht

- **Die Messung des Blutdrucks**
- Die aktive Telefonfunktion über die Uhr
- Die bargeldlose Zahlung mit der Uhr (NFC Modul)
- Die Aufzeichnung des EKG
- 150 Sportmodi – die ich so wieso nicht mache!



Fettdruck: zum öffnen Link bitte anklicken



DIGITALE MEDIENWELT EICHENAU

für Seniorinnen und Senioren
Offener Computer-Treff / PC Stammtisch

Zuletzt ...

Der Preis

- Die Amazfit GTR 3 ist zum Einführungspreis von 149,90 erhältlich
- Aktueller Preis bei AMAZON ca. 80 €

Alternativen

- Sehr viele durch unterschiedliche Anforderungen
- z.B. GTR 3 pro oder GTR 4
- <https://www.test.de/Smartwatches-und-Fitness-Tracker-im-Test-5254021-tabelle/>



Fitness-Tracker und Smartwatches im Test

Testergebnisse für 211 Smartwatches und Fitness-Tracker

Für 4,90 € freischalten

Login für Flatrate-Kunden



DIGITALE MEDIENWELT EICHENAU

für Seniorinnen und Senioren
Offener Computer-Treff / PC Stammtisch