Kardena

Bedienungsanleitung

Stand: 13.10.26

KARDENA CARE VITAL 2



Ihr Gesundheitsarmband für Sicherheit, Wohlbefinden und Alltagserleichterung

INHALTSVERZEICHNIS

01	Willkommen bei Kardena	02
02	Was das CARE Vital 2 für Sie tun kann	02
03	Lieferumfang	03
04	Erste Schritte	03
05	Installation der G Band App	04
06	Die Gesundheitsfunktionen des CARE Vital 2	05
07	SOS Funktion und Sturzerkennung	07
08	Gesundheitserinnerungen - wissenschaftlich begründet	08
09	Weitere hilfreiche Funktionen	08
10	Pflege und Reinigung	09
11	Häufige praktische Einsatzbeispiele	09
12	Rechtliche Hinweise und Konformität	10

1 > Willkommen bei Kardena

Vielen Dank, dass Sie sich für das Kardena CARE Vital 2 entschieden haben.
Dieses Armband begleitet Sie im Alltag, misst wichtige Gesundheitswerte, erinnert sanft an hilfreiche Routinen und bietet Sicherheit durch eine integrierte SOS Funktion.

Es arbeitet vollkommen geräuschlos und ohne Display.
Das macht es besonders geeignet für:

- Menschen, die Technikeinfach und unauffällig mögen
- Senioren, die mehr Sicherheit im Alltag wünschen
- Angehörige, die Gesundheitswerte im Blick behalten möchten
- Personen, die TrendsundWohlbefinden ohne störendeGeräteverfolgenmöchten

Unsere Anleitung führt Sie Schritt für Schritt durch alle Funktionen - freundlich, klar und leicht verständlich.

2 > Was das CARE Vital 2 für Sie tun kann

> Herzfrequenz messen
> HRV zur Stress Einschätzung
> Schlafauswertung
> Blutsauerstoff ($Sp0_2$)
> Blutdruck Schätzung
> Temperaturverlauf
> Stress Analyse
> Blutparameter Trends
> Sturzerkennung
> SOS Funktion
> Gesundheitserinnerungen
> Benachrichtigungen
> Wecker
> Verbindung zu Google Health Connect
> Möglichkeit zur Datenfreigabe an Angehörige

ALLE FUNKTIONEN LAUFEN UNAUFFÄLLIG IM HINTERGRUND.
SIE MÜSSEN NICHTS WEITER TUN, AUSSER DAS ARMBAND TRAGEN.

3 > LIEFERUMFANG

CARE Vital 2 Gesundheitsarmband

Aufladekabel

Bedienungsanleitung

4 > ERSTE SCHRITTE

4.1Ladendes Armbands

- Das Magnet Ladekabel an die Ladekontakte des Armbands halten
- USB Stecker in ein 5 V Ladegerät stecken
- Beim ersten Mal mindestens zwei Stunden laden
- Kontakte müssen trocken und sauber sein

Tipp > Das Smartband muss nicht komplett entladen sein. Sie können es jeder Zeit zwischendurch nachladen.

4.2 Armband korrekt tragen

Damit die Sensoren genaue Werte erfassen:

- Armband eng aber bequem anlegen
- Zwei Finger breit oberhalb des Handgelenks
- Sensoren benötigen Hautkontakt
- Nicht zu locker tragen

Hinweis > Trockene Haut beeinflusst den Sensor. Ein wenig Feuchtigkeit oder Lotion verbessert die Bedingungen.



5 > INSTALLATION DER G BAND APP

5.1 App herunterladen

- Im Apple App Store oder Google Play Store nach G Band suchen
- Herunterladen und öffnen

BEIM ERSTEN START WERDEN SIE GEFRAGT, OB SIE:

A) Ein Benutzerkonto anlegen möchten

- Speicherung in der Cloud
- Sicherung bei Handywechsel
- Datenfreigabe für Angehörige (Online Pflegefunktion)

B) Ohne Konto fortfahren möchten

- Speicherung nur auf Ihrem Smartphone
- Keine Cloud
- DSGVO konform
- Empfohlen für Menschen, die maximale Einfachheit wünschen

Beides ist vollkommen sicher & kostenlos.

5.2 Gerät koppeln

- In der App unten auf Gerät tippen
- Gerät hinzufügen wählen
- CARE Vital 2 auswählen
- Verbindung bestätigen

DAMIT ALLES ZUVERLÄSSIG FUNKTIONIERT,
MUSS DAS SMARTPHONE FOLGENDE BERECHTIGUNGEN ERLAUBEN:

- Bluetooth
- Geräte in der Nähe
- Standort
- Benachrichtigungen
- Akku Optimierung für G Band deaktivieren

Wenn etwas fehlt, weist die App darauf hin.



6 > Die Gesundheitsfunktionen des CARE Vital 2

Alle Daten finden Sie im Bereich Gesundheit der App.

Hier werden Ihre Tages, Wochen und Monatswerte angezeigt.

6.1 HERZFREQUENZ

Das Armband misst regelmäßig Ihren Puls.

ORIENTIERUNG FÜR ERWACHSENE

In der Regel liegt der Ruhepuls zwischen etwa 60 und 80.

Ein höherer Puls kann auf Stress oder Aktivität hinweisen.

TIPP: Regelmäßiges Gehen, ruhiges Atmen und ausreichend Schlaf fördern einen niedrigeren, stabileren Ruhepuls.

6.2 HRV - HERZRHYTHMUS VARIABILITÄT

Die HRV zeigt, wie gut Ihr Körper zwischen Belastung und Erholung wechseln kann.

Hohe HRV -> gute Anpassungsfähigkeit
Niedrige HRV -> häufig ein Zeichen für Stress oder Müdigkeit

PRAXIS TIPP : Kleine Pausen und langsames Atmen können die HRV nachweislich verbessern.

6.3 BLUTDRUCK (SCHÄTZUNG)

Diese Werte dienen der Orientierung und ersetzen keine medizinischen Messgeräte!

ALLGEMEINER ORIENTIERUNGWERT LAUT DEUTSCHER HOCHDRUCKLIGA

Etwa 120 zu 80 gelten als optimal.

WICHTIG > Ändern Sie niemals Medikamente auf Grundlage von Schätzwerten eines Wearables.

6.4 BLUTSAUERSTOFF ($SP0_2$)

Normale Werte vieler Erwachsener liegen im Bereich von 95 bis 100 Prozent. Niedrigere Werte können beispielsweise bei großer Höhe, Anstrengung oder Schlafproblemen auftreten.

6.5 BLUTPARAMETER TRENDWERTE

Angezeigtwerden geschätzte Trends zu:

- Harnsäure
- Cholesterin
- Lipidprofil
- Triglyceriden

Die Werte dienen ausschließlich der Orientierung.

6.6 STRESS ANALYSE

Die App zeigt Ihren Tagesverlauf mit Belastungs und Entspannungsphasen.
TIPP: Kurze Atemübungen oder ein paar Schritte an der frischen Luft helfen, Stress zu senken.

6.7 TEMPERATUR VERLAUF

Die gemessene Hauttemperatur hilft, Veränderungen zu erkennen.

Für eine verlässliche Fiebermessung ist ein Thermometer erforderlich.

6.8 SCHLAFANALYSE

Erfasst werden:

Niedrigere Werte können beispielsweise bei großer Höhe, Anstrengung oder Schlafproblemen auftreten.

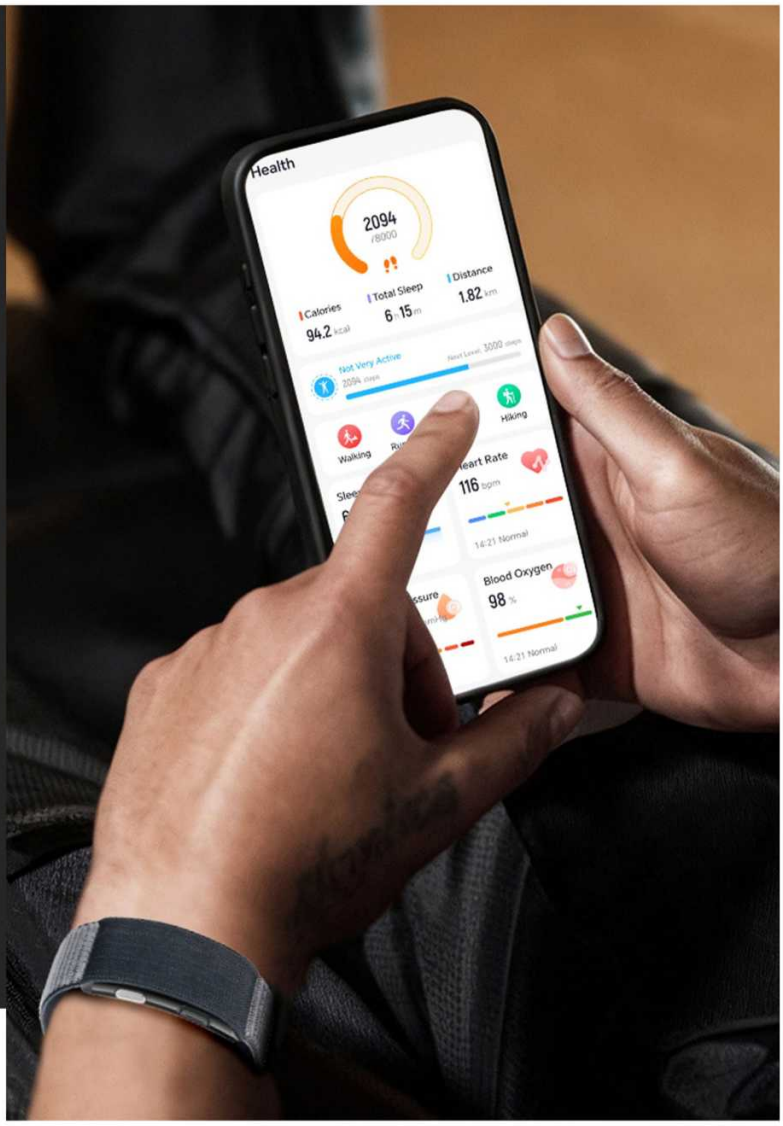
- Gesamtschlafzeit
- Wachphasen
- Leichtschlaf
- Schlafzeit und Aufwachzeit
- Tiefschlaf

TIPP: Regelmäßige Schlafzeiten verbessern langfristig die Schlafqualität spürbar.



7 > SOS FUNKTION UND STURZERKENNUNG

Vital 2 besonders wertvoll im Alltag.



7.1 SOS Kontakt einrichten

1. Öffnen Sie die App G Band.
2. Wählen Sie unten den Bereich Gerät, dann Telefonanrufe, anschließend Kontakte.
3. Speichern Sie die Telefonnummer, die im Notfall angerufen werden soll.
4. Tippen Sie nach dem Speichern in der Kontaktliste aufdas SOS Symbol neben dem Namen.
   - Rot = aktiv
   - Weiß = inaktiv

   Nur rot markierte Kontakte werden im Notfall angerufen.
5. Danach dasArmband einmal synchronisieren, damit die SOS Einstellung korrekt übertragen wird.

Hinweis

Wenn nur ein Notfallkontakt gespeichert ist, wird ausschließlich diese eine Nummer angerufen.

7.2 SOS Notruf auslösen

Der SOS Notruf des CARE Vital 2 wird ausschließlich durch eine einzige Bewegung ausgelöst:

-» Dreimaliges schnelles Tippen auf die obere seitliche Taste

Nach der Auslösung passiert Folgendes:

1. Das verbundene Smartphone startet automatisch den Anruf an den hinterlegten SOS Kontakt.
2. Das Armband vibriert in kurzen, wiederkehrenden Impulsen, damit der Träger spürt, dass der Notruf aktiv ist.
3. Wenn der Anruf vom Kontakt abgelehnt wird, erfolgt - je nach Einstellung in der App - ein weiterer Anruf (zum Beispiel zwei oder drei Wiederholungen).
4. Wenn die Mailbox antwortet, erfolgt kein weiterer Anruf, da technisch keine Ablehnung erkannt wird.

Wichtige Hinweise für die Bedienung

- Langsames Tippen löst keinen Notruf aus.
- Langes Drücken kann je nach Software Bluetooth oder das Armband aus- bzw. einschalten.
- Der SOS Notruf funktioniert ausschließlich über das Smartphone. Das CARE Vital 2 besitzt

KEINE SIM KARTE.



Voraussetzungen für eine funktionierende SOS Funktion

Damit der SOS Notruf zuverlässig ausgelöst werden kann, müssen folgende Bedingungen erfüllt sein:

- DAS SMARTPHONE BEFINDET SICH IN BLUETOOTH REICHWEITE.
- DIE G BAND APP IST GEÖFFNET ODER LÄUFT IM HINTERGRUND.
- DIE FOLGENDEN BERECHTIGUNGEN MÜSSEN ERLAUBT SEIN:
  - TELEFONZUGRIFF
  - STANDORT
  - BENACHRICHTIGUNGEN
  - ZUGRIFF AUF GERÄTE IN DER NÄHE
- DAS SMARTPHONE HAT MOBILFUNKEMPFANG.
- DAS SMARTPHONE BESITZT EINE AKTIVE SIM KARTE UND KANN REGULÄR TELEFONIEREN.



7.3 Sturzerkennung

Das Armband erkennt starke Bewegungen und mögliche Stürze.

ABLAUF >
- Ein Sturz wird registriert
- Das Armband vibriert 10 Sekunden
- Wenn Sie nicht abbrechen

-» Wird automatisch der Notruf ausgelöst

Hinweis > Nicht jeder Sturz wird erkannt, und Fehlalarme sind möglich. Diese Funktion dient als zusätzliche Sicherheit.

8 > Gesundheitserinnerungen - wissenschaftlich begründet

Sie können Erinnerungen aktivieren für:

- Bewegung
- Trinken
- Medikamente
- Lesen
- Händewaschen
- Reisen
- Bildschirmpausen

Wissenschaftlicher Hintergrund

Laut Universitätsklinikum Freiburg gehören regelmäßige Bewegung, ausreichende Flüssigkeitszufuhr und korrekte Medikamenteneinnahme zu den wichtigsten täglichen Gesundheitsfaktoren für Menschen ab 60 Jahren.

Das CARE Vital 2 unterstützt genau diese Bereiche.

9 > Weitere hilfreiche Funktionen

- Anrufe anzeigen
- Benachrichtigungen empfangen
- Kamera auslösen
- Wecker (bis zu 10)
- Gerät finden
- Verbindung zu Google Health Connect
- Online Pflegefunktion zur Datenfreigabe an Angehörige



10 > Pflege und Reinigung

- Nach Sport oder Schwitzen kurz abspülen
- Sanft abtrocknen
- Keine Reinigungsmittel
- Nie an nassen Kontakten laden

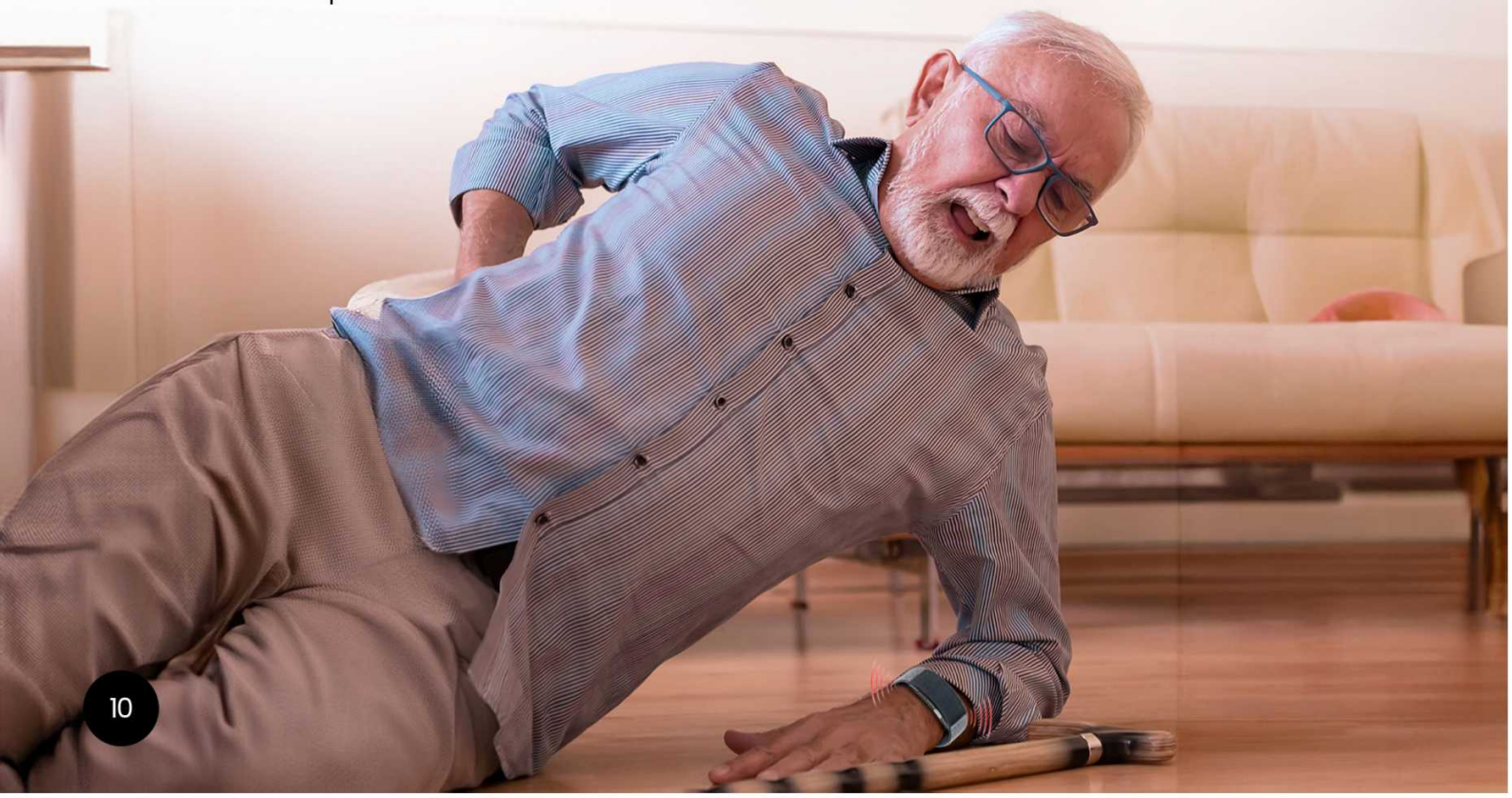
11 > Häufige praktische Einsatzbeispiele

Für Senioren

- Beruhigendes Gefühl bei Alleinlebenden
- Sicherheitdurch automatische Sturzerkennung
- Erinnerungen an Medikamente erleichtern den Alltag Für Angehörige
- Gesundheitsdaten einsehbar (optional)
- Frühwarnzeichen erkennen
- Zusätzliche Sicherheit für Eltern und Großeltern

Für Berufstätige

- Stressverlauf im Blick
- Sitzzeiten verringern
- Schlafqualität verbessern



12 > Rechtliche Hinweise und Konformität

CEKonformität

Das CARE Vital 2 erfüllt alle geltenden europäischen Anforderungen. Die vollständige CEKonformitätserklärung finden Sie hier:
https://kardena.de/pages/compliance

Hinweis

Das CARE Vital 2 ist ein Wellness und Lifestyle Produkt und ersetzt keine medizinische Diagnostik. Die Werte dienen der allgemeinen Unterstützung und Orientierung.

Hersteller und EU Importeur

Armbrüster Consulting GmbH
Marienstraße 5
26180 Rastede, Deutschland
Tel.: +49 4402 9739145
service@kardena.de
www.kardena.de

WEEE Registrierung

