Kardena

Stand: 23.10.2026

Bedienungsanleitung der

KARDENA

CARE PRO 6

GESUNDHEITSUHR



Klassisch · Rund | Modern · Eckig

Ihre Gesundheits- und Alltagsuhr, die Sie sanft und zuverlässig durch den Tag begleitet.

Inhaltsverzeichnis

Willkommen bei Ihrer CARE Pro 6 03

Alleinstellungsmerkmale 04

Sicherheitshinweise & Details zur Uhr 05

Erste Benutzung 06

Smartphone & G Band App 07

Uhrenarmband & richtiges Tragen 10

Display, Gesten und Menüs 12

Alltagsfunktionen 18

Bluetooth, Anrufe und Benachrichtigungen 20

Die Vitalfunktionen 21

EKG, Blutdruck und Sauerstoffsättigung 23

SOS-Notruffunktion 25

Sportmodi und Trainingsaufzeichnung 27

Reinigung, Wasser und IP67 28

Akku, Updates und Problemlösung 30

Datenschutz, technische Daten und Garantie 36

Sie haben sich für die Kardena CARE Pro 6 entschieden.
Diese Uhr ist eine moderne Gesundheits- und Alltagsuhr,
die Sie jeden Tag sanft unterstützt. Sie sehen die Uhrzeit,
behalten wichtige Vitalwerte im Blick, erhalten Nachrichten direkt
am Handgelenk und können bei Bedarf
schnell Hilfe rufen.

Die CARE Pro 6 gibt es in zwei Ausführungen:

CARE Pro 6 Klassisch - das runde Modell mit klassischem
Uhrendesign und gewölbtem AMOLED-Display.

CARE Pro 6 Modern - das eckige Modell mit großem, randlosem
AMOLED-Display und Sprachassistent.

Beide Modelle nutzen die G Band App, besitzen
Gesundheitsfunktionen, Bluetooth-Anrufe,
Benachrichtigungen, Sportmodi und eine
SOS-Funktion.

Wichtig:
Die Kardena CARE Pro 6 ist kein medizinisches
Gerät Alle Messwerte dienen der persönlichen
Orientierung und ersetzen keine ärztliche
Untersuchung, Diagnose oder Behandlung.
Bei akuten Beschwerden wählen Sie bitte
sofort den Notruf 112 (in Deutschland) -
ggf abweichende Rufnummern in Ihrem Land.



Alleinstellungsmerkmale

Die Kardena CARE Pro 6 unterstützt Sie im Alltag mit Gesundheitsfunktionen, Erinnerungen, Anrufen, Nachrichten und einer einfachen Bedienung.

Zwei Designs stehen zur Auswahl: Klassisch mit rundem 1,56-Zoll AMOLED-Display und Modern mit großem 1,95-Zoll AMOLED-Display.

Die Gesundheitsfunktionen helfen Ihnen, Puls, Blutdruck-Trends, Sauerstoffsättigung, EKG, Schlaf, Stress, Atemfrequenz und Hauttemperatur besser zu beobachten.

Über die SOS-Funktion können Sie im Bedarfsfall ausgewählte Vertrauenspersonen informieren und Ihren Standort übermitteln.

Die Uhr unterstützt Bluetooth-Anrufe, Benachrichtigungen, WhatsApp-, SMS- und E-Mail-Hinweise direkt am Handgelenk.

Mit über 100 Sportmodi, Schrittzähler, Kalorienanzeige, Tageszielen und GPS-Unterstützung überdas Smartphone begleitet Sie die Uhr bei Bewegung und Training.

Die Bedienung erfolgt einfach über Touchscreen, Krone und Funktionstaste. Die Modern-Variante besitzt zusätzlich einen Sprachassistenten.

Die CARE Pro 6 ist staub- und spritzwassergeschützt nach IP67 und für den Alltag wie Händewaschen oder Regen geeignet.

Wichtiges

Die Uhr ist nichtzum Schwimmen, Tauchen, für Sauna, heiße Bäder, Salzwasser oder Hochdruckreiniger geeignet. Laden Sie die Uhr niemals, wenn sie nass oder feucht ist.

Sicherheitshinweise

- VerwendenSie die Uhrausschließlich für den persönlichen Alltagsgebrauch und entsprechend dieser Anleitung.
- Schützen Sie die Uhr vor starken Stößen, Stürzen, extremer Hitze, direkter langer Sonneneinstrahlung und Temperaturen unter -10 °C.
- Verwenden Sie nur das mitgelieferte magnetische Ladekabel oder ein gleichwertiges Ersatzteil von Kardena.
- Laden Sie die Uhr nicht, wenn Uhr, Haut oder Ladekontakte feucht sind.
- Öffnen Sie das Gehäuse nicht und versuchen Sie nicht, den Akku selbst zu wechseln.
- Tragen Sie die Uhr nicht zu eng. Bei Hautrötung, Juckreiz oder Druckstellen legen Sie die Uhr ab und reinigen Sie Uhr und Armband.
- Wenn Sie ein aktives medizinisches Implantat tragen, zum Beispiel Herzschrittmacher, Defibrillator oder

Insulinpumpe, sprechen Sievor derNutzung mit Ihrer Ärztin oder IhremArzt.

Details zur Uhr

- Die Uhr besitzt ein AMOLED-Touchdisplay.
- An der rechten Seitebefindensich Krone und Funktionstaste.
- Auf der Rückseite sitzenSensoren, EKG-Kontakte und magnetische Ladekontakte.
- Mikrofon und Lautsprecher befinden sich an der Gehäuseseite.
- Beide Modelle nutzen 22-mm-Armbänder mit Schnellwechselsteg.

Wichtig:

Die SOS-Funktionersetzt nicht den offiziellen Notruf. Bei akuten Beschwerden oder Notfällen wählen Sie zuerst die 112.

Sicherheitshinweise

- VerwendenSie die Uhrausschließlich für den persönlichen Alltagsgebrauch und entsprechend dieser Anleitung.
- Schützen Sie die Uhr vor starken Stößen, Stürzen, extremer Hitze, direkter langer Sonneneinstrahlung und Temperaturen unter -10 °C.
- Verwenden Sie nur das mitgelieferte magnetische Ladekabel oder ein gleichwertiges Ersatzteil von Kardena.
- Laden Sie die Uhr nicht, wenn Uhr, Haut oder Ladekontakte feucht sind.
- Öffnen Sie das Gehäuse nicht und versuchen Sie nicht, den Akku selbst zu wechseln.
- Tragen Sie die Uhr nicht zu eng. Bei Hautrötung, Juckreiz oder Druckstellen legen Sie die Uhr ab und reinigen Sie Uhr und Armband.
- Wenn Sie ein aktives medizinisches Implantat tragen, zum Beispiel Herzschrittmacher, Defibrillator oder

Insulinpumpe, sprechen Sievor derNutzung mit Ihrer Ärztin oder IhremArzt.

Details zur Uhr

- Die Uhr besitzt ein AMOLED-Touchdisplay.
- An der rechten Seite befinden sich Krone und EKG Messdiode.
- Auf der Rückseite sitzen Sensoren und magnetische Ladekontakte.
- Mikrofon und Lautsprecher befinden sich an der Gehäuseseite.
- Beide Modelle nutzen 22-mm-Armbänder mit Schnellwechselsteg.

Wichtig:

Die SOS-Funktionersetzt nicht den offiziellen Notruf. Bei akuten Beschwerden oder Notfällen wählen Sie zuerst die 112.

Erste Benutzung



Laden

Laden Sie Ihre CARE Pro 6 vor der ersten Benutzung vollständig auf. Der erste Ladevorgang dauert ungefähr 90 bis 120 Minuten.

Stecken Sie den USB-A-Stecker des Ladekabels in ein geeignetes USB- Netzteil mit 5 V und maximal 1 A oder in einen USB-Anschluss am Computer.

Setzen Sie das magnetische Ende des Ladekabels auf die Rückseite der Uhr. Die Kontakte verbinden sich automatisch, wenn das Kabel richtig sitzt.

Während des Ladevorgangs erscheint ein Akkusymbol auf dem Display. Sobald 100 % erreicht sind, können Sie das Kabel vorsichtig entfernen.



Smartphone

Ihr Smartphone muss folgende Anforderungen erfüllen, um die Uhr vollständig nutzen zu können:

- Android 8.0 oder neuer
- iOS 13 oder neuer
- Bluetooth aktiviert
- Internetverbindung über WLAN

oder mobile Daten

- Installation der kostenlosen G Band App



G Band App Installieren

DieG BandApp ist die zentraleApp für Ihre Kardena CARE Pro 6. In der Appsehen Sie Ihre Werte, ändern Einstellungen, richten Benachrichtigungen ein und verbinden die Uhrmit Ihrem Smartphone.

App herunterladen

Öffnen Sie auf Ihrem Smartphone den Google Play Store oder den Apple App Store.

Suchen Sie nach G Band oder H Band und installieren Sie die App.

Öffnen Sie die App nach der Installation und erstellen Sie ein Konto oder melden Sie sich mit Ihrem bestehenden Konto an.

Uhr verbinden

1. Aktivieren Sie Bluetooth auf Ihrem Smartphone.
2. Öffnen Sie die G Band App.
3. Tippen Sie auf Geräthinzufügen oder das Plus-Symbol.
4. Wählen Sie Ihre CARE Pro 6 aus der Liste.
5. Bestätigen Sie die Kopplung auf der Uhr und in der App.
6. Warten Sie, bis die App die Verbindung bestätigt.

Wichtig:

Verbinden Sie die Uhr immer über die App, nicht nur über die Bluetooth-Einstellungen Ihres Smartphones.

Eine Uhr kann immer nur mit einem Smartphone gleichzeitig verbunden sein.



Berechtigungseinstellungen

Damit die Uhr zuverlässig funktioniert, benötigt die G Band App einige Berechtigungen auf Ihrem Smartphone.

- **Bluetooth** - damit Uhr und Smartphone verbunden bleiben
- **Standort** - für Bluetooth-Suche, Wetter, GPS und SOS-Standort
- **Mitteilungen** - damit WhatsApp, SMS, E-Mail und App-Hinweise auf der Uhr erscheinen
- **Telefon** - damit Anrufe angezeigt, angenommen oder abgelehnt werden können
- **Kontakte** - damit Namen bei Anrufen und SOS-Kontakte genutzt werden können
- **Aktivität & Fitness** - für Schritte, Trainingsdaten und Schlafanalyse
- **Kamera** - für den Fernauslöser oder optionaler QR-Code-Scan

Wenn Sie eine Berechtigung versehentlich ablehnen, können Sie diese später in den Smartphone-Einstellungen wieder aktivieren.

Wichtig:

Ohne die passenden Berechtigungen funktionieren manche Funktionen nur eingeschränkt. Ohne Mitteilungszugriff erscheinen zum Beispiel keine WhatsApp-Hinweise auf der Uhr.

Uhrenarmband

DieCAREPro6nutzt22-mm-ArmbändermitSchnellwechselsteg.
Sie können das Armband ohne Werkzeug wechseln.

Armband wechseln

1. Drehen Sie die Uhr mit der Rückseite nach oben.
2. Drücken Sie den kleinen Schiebeknopf am Armband nach innen.
3. Heben Sie das Armband leicht anund ziehen Sie es heraus.
4. Setzen Sie das neue Armband ein.
5. Lassen Sie den Steg einrasten und prüfen Sie, ob das Armband sicher sitzt.

Das richtige Tragen der Uhr

Achten Sie darauf, dass die Uhr weder zu locker noch zu eng sitzt.

Die Sensoren auf der Rückseite müssen die Haut berühren, damit Puls, Sauerstoffsättigung, Schlaf und andere Werte zuverlässig gemessen werden können.

Tragen Sie die Uhr etwa zwei Finger breit über dem Handgelenkknochen. Ein Finger sollte gerade noch zwischen
Armband und Haut passen.

Beim Sport kann die Uhr etwas enger sitzen. Nach dem Sport sollten Sie das Armband wieder lockern.

Wichtig:

Bei Hautrötung, Juckreiz oder Druckstellen legen Sie die Uhr ab, reinigen Sie Uhr und Armband und gönnen Sie Ihrer Haut eine Pause.

Hautverträglichkeit

Viele Hautprobleme entstehen durch Schweiß, Staub, Seifenreste oder einzu eng getragenes Armband. Reinigen Sie deshalb Ihre Uhr regelmäßig und tragenSie sie nicht dauerhaft zu straff.

Das mitgelieferte Silikonarmband ist hautfreundlich, latex- und nickelfrei. Trotzdem kann jede Haut unterschiedlich reagieren.

Wählen Sie bei empfindlicher Haut ein Armbandmaterial, das Ihnen angenehm ist. Geeignet sind zum Beispiel Silikon, Leder, Titan oder Edelstahl.

Reinigung der Smartwatch

Reinigen Sie Uhr und Armband regelmäßig, besonders nach Sport, starkem Schwitzen oder Kontakt mit Sonnencreme.

Verwenden Sie ein weiches, leicht feuchtes Tuch für die Uhr.

Für das Silikonarmband können Sie lauwarmes Wasser und etwas milde Seife verwenden.

Trocknen Sie Uhr und Armband sorgfältig, bevor Sie die Uhr wieder anlegen oder laden.

Hinweis:

Die Uhr ist spritzwassergeschützt, aber nicht gegen direkten Wasserdruck (z. B. Dusche oder Wasserhahn).

Display, Gesten und Menüs

Die Kardena CARE Pro 6 besitzt ein klares AMOLED-Touchdisplay. Sie bedienen die Uhr durch Tippen, Wischen und über die seitliche Krone.

Allgemeine Benutzung des Displays

Von oben nach unten wischen:

- Schnellmenü öffnen
- Helligkeit einstellen
- Ruhemodus aktivieren
- Taschenlampe starten
- Einstellungen öffnen

Von unten nach oben wischen:

- Mitteilungen und Nachrichten ansehen

Von rechts nach links wischen:

- Kacheln wie Wetter, Schritte, Pulsoder Aktivität öffnen



Von links nach rechts wischen:

- Einen Schritt zurückgehen

Krone und Funktionstaste

- Krone drehen: durch Menüs scrollen
- Krone kurz drücken: Hauptmenü öffnen oder Auswahl bestätigen
- Krone lang drücken: Uhrein- oder ausschalten
- Funktionstaste kurz drücken: zurückgehen
- Funktionstaste lang drücken: SOS-Funktion auslösen

Tipp:

Wenn Sie eine ruhige und übersichtliche Bedienung möchten, wählen Sie in den Einstellungen den Listenmodus für das Hauptmenü.



Ziffernblatt wechseln

Sie können das Aussehen Ihrer CARE Pro6 jederzeit anpassen. Das Ziffernblatt zeigt jenach Auswahl Uhrzeit, Datum, Schritte, Puls, Wetter oder Akkustand.

Ziffernblatt auf der Uhr wechseln

1.Halten Sie den Finger etwa 2 Sekunden auf dem aktuellen Ziffernblatt.
2.Wischen Sie nach links oder rechts, um die Vorschau zu sehen.
3.Tippen Sie auf das gewünschte Ziffernblatt.
4. Das neue Ziffernblatt wird sofort übernommen.

Ziffernblatt über die App wechseln

1. Öffnen Sie die G Band App.
2. Gehen Sie auf Gerät und dann auf Ziffernblatt.
3. Wählen Sie ein Design aus der Galerie.
4. Tippen Sie auf Auf Uhr übertragen.

Während ein neues Ziffernblatt übertragen wird, sollten Uhr und Smartphone in Bluetooth-Reichweite bleiben.



Datum, Uhrzeit und Wecker

Datum und Uhrzeit werden automatisch von Ihrem Smartphone übernommen, sobald die Uhr mit der G Band App verbunden ist.

Wecker einstellen

1.Öffnen Sie auf der Uhr dasHauptmenü.
2.Wählen Sie Wecker.
3.Tippen Sie auf das Plus-Symbol.
4.Stellen Sie Stunde und Minuten ein.
5.Wählen Sie, ob der Wecker einmalig, täglich oder an bestimmten Tagen klingeln soll.
6.Speichern Sie den Wecker.

Sie können mehrere Wecker anlegen, bearbeiten, deaktivieren oder löschen.

Erinnerungen einrichten

In der G Band App können Sie sanfte Erinnerungen einstellen, zum Beispiel:

- Medikamente
- Termine
- Geburtstage
- Trinken
- Bewegung
- Sitzen
- kurze Atempausen

Tipp:

Für Medikamente oder tägliche Routinen eignet sich ein wiederkehrender Wecker besonders gut, zum Beispiel jeden Morgen um 08:00 Uhr.

Erinnerungen im Alltag

Die CARE Pro 6 kann Sie sanft daran erinnern, gesunde Routinen einzuhalten. Sie entscheiden selbst, welche Erinnerungen aktiv sein sollen.

Trinkerinnerung

Die Uhr kann Sie in einem festgelegten Abstand daran erinnern, Wasser zu trinken. Sie können zum Beispiel ein Zeitfenster von 09:00 bis 19:00 Uhr einstellen.

Bewegungserinnerung

Wenn Sie längere Zeit sitzen, erinnert Sie die Uhr an eine kurze Bewegung. Schon ein paar Schritte oder leichtes Strecken können helfen.

Sitzerinnerung

In der App können Sie einstellen, ab wann die Uhr Sie an langes Sitzen erinnern soll. Sie können Uhrzeit und Intervall individuell festlegen.

Tipp:

Aktivieren Sie nur die Erinnerungen, die Sie wirklich nutzen möchten. So bleibt die Uhr angenehm ruhig und unterstützt Sie ohne zu stören.



Alltagsfunktionen

Die CARE Pro 6 bietet praktische Funktionen, die Ihren Alltag einfacher machen.

Wetter anzeigen

Die Uhr zeigt Ihnen Temperatur, Wetterlage und eine kurze Vorhersage direkt am Handgelenk. Voraussetzung dafür ist, dass die G BandApp Standortzugriff hat und die Uhr mit dem Smartphone verbunden ist.

Musiksteuerung

Sie können Musik, Hörbücher oder Radio vom Handgelenk aussteuern.

- Wiedergabe starten oder pausieren
- nächster oder vorheriger Titel
- Lautstärkeüber die Krone anpassen



Kamera-Fernauslöser

Mit der Uhr können Sie die Kamera Ihres Smartphones auslösen.

- Stellen Sie das Smartphone sicher auf.
- Öffnen Sie die Kamera-App.
- Öffnen Sie auf der Uhr Kamera.
- Tippen Sie auf den Auslöser.

Wichtig:

Stellen Sie Ihr Smartphone immer sicher und kippsicher ab, besonders in der Nähe von Wasser, Treppen oder Kanten.

Weitere Funktionen auf der Smartwatch

Taschenlampe

Die Taschenlampe macht das Display hell und weiß. Sie ist praktisch beim Schlüssel suchen, bei Dunkelheit oder wenn Sie nachts kurz Licht brauchen.

Rechner

Der Rechner hilft bei schnellen Berechnungen, zum Beispiel beim Einkaufen.

Timer

Mit dem Timer können Sie eine bestimmte Zeit einstellen. Die Uhr vibriert, sobald die Zeit abgelaufen ist.

Stoppuhr

Die Stoppuhr eignet sich für Spaziergänge, kurze Übungen oder Zwischenzeiten.



Kompass und Höhenmesser

Die CARE Pro 6 besitzt einen Kompass und einen Höhenmesser. Diese Funktionen sind besonders praktisch beim Wandern oder unterwegsin einer fremden Umgebung.

Wichtig:

Halten Sie die Uhr beim Kompass gebrauch fern von Magneten, Lautsprechern und großen Metallflächen.
Diese können die Anzeige stören.

Bluetooth

Wenn die Uhr mit Ihrem Smartphone verbunden ist, sehen Sie ein Bluetooth-Symbol auf dem Display.

Die Verbindung funktioniert in der Regel in einer
Reichweite von etwa 10 bis 15 Metern im Innenraum.
Wände, Möbel oder andere Geräte können die Verbindung schwächen.

Anrufe

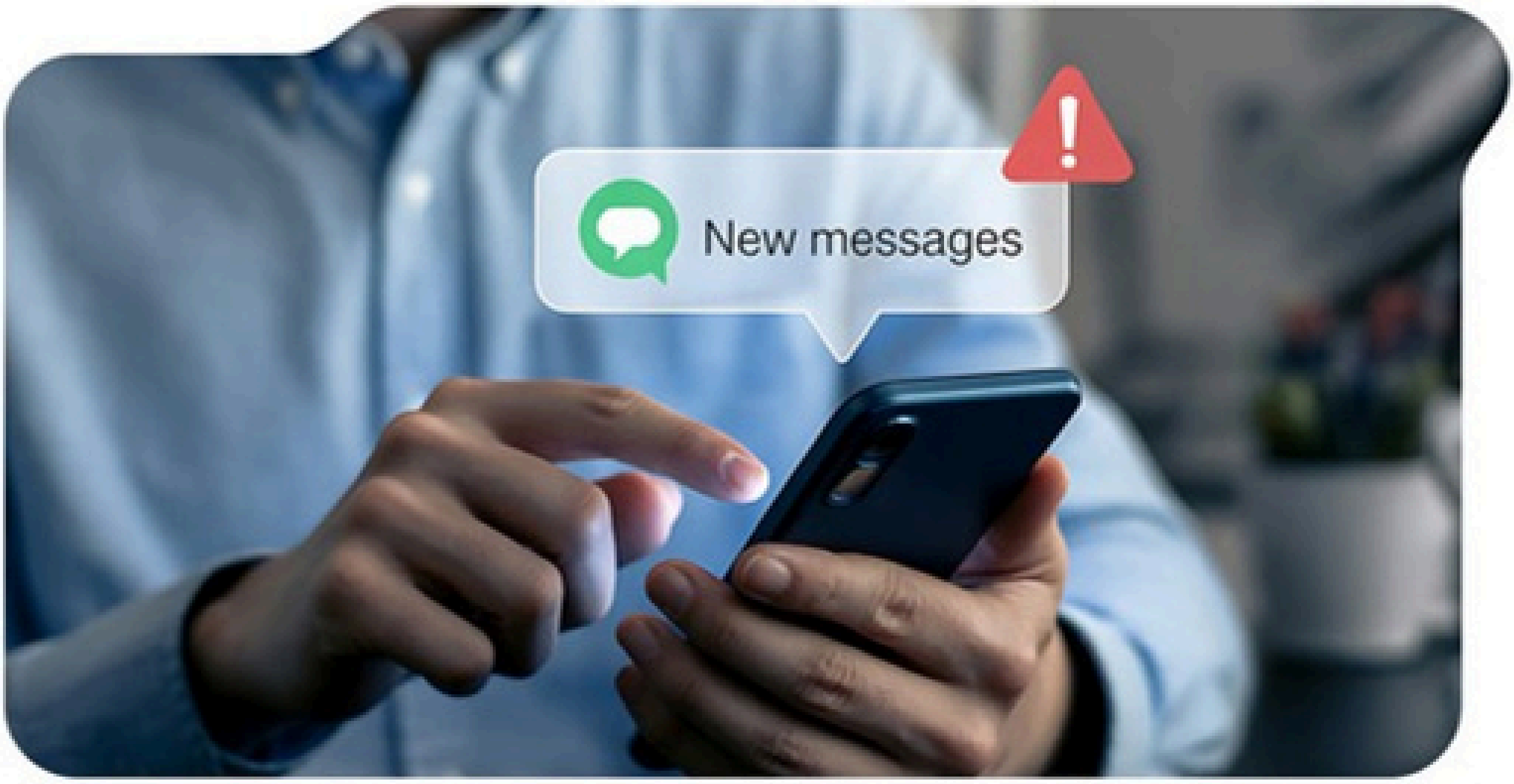
Die CARE Pro 6 besitzt Mikrofon und Lautsprecher.
Sie können eingehende Anrufe direkt an der Uhr annehmen oder ablehnen.
Bei einem Anruf zeigt die Uhr den Namen des Kontakts an, wenn dieser im Smartphone gespeichert ist.

Während eines Anrufs können Sie:

- die Lautstärke über die Krone ändern
- das Mikrofon stummschalten
- den Anruf auf das Smartphone zurücklegen
- den Anrufbeenden

Wichtig:

Notrufe wie 112 können nicht direkt von der Uhraus gewählt werden!
Nutzen Sie dafür Ihr Smartphone. Die SOS-Funktion informiert Ihre in der G Band App hinterlegten Notfallkontakte, ersetzt aber keinen offiziellen Notruf.



Nachrichten und Mitteilungen

Benachrichtigungen von ausgewählten Apps erscheinen direkt auf Ihrer CARE Pro 6.
Sie können Hinweise von WhatsApp, SMS, E-Mail, Kalender und anderen Apps empfangen,wenn die Berechtigungenin derG Band App aktiviert sind.

Moderner Sprachassistent

Die CARE Pro 6 Modern besitzt zusätzlich einen Sprachassistenten.
Damit können Sie bestimmte Funktionen per Stimme steuern.

Beispiele:

- „Wie spät ist es?"
- „Stelle einen Timer auf zehn Minuten."
- „Wie wird das Wetter morgen?"
- „Spiele Musik ab."
- „Ruf Tochter an."

Bitte beachten:

Der Sprachassistent ist nur auf der Modern-Eckigen Variante verfügbar und benötigt eine Internetverbindung des Smartphones.

Vitalfunktionen

Die CARE Pro 6 hilft Ihnen, wichtige Gesundheits- und Wellnesswerte im Alltag besser zu beobachten.

Zu den Vitalfunktionen gehören:

- Pulsmessung
- Blutdruck-Trend
- Sauerstoffsättigung
- EKG-Aufzeichnung
- Atemfrequenz
- Stressanzeige
- Hauttemperatur-Trend
- Schlafanalyse
- Zyklustracking

Alle Werte dienen der persönlichen Orientierung. Die CARE Pro 6 ist kein medizinisches Gerät und ersetzt keine ärztliche Untersuchung.

Pulsmessung

Die Uhr misst Ihren Puls über kleine Lichtsignale auf der Rückseite der Uhr.



So starten Sie eine Pulsmessung:

1. Tragen Sie die Uhr fest, aber nicht zu eng.
2. Öffnen Sie das Hauptmenü und wählen Sie Puls.
3. Halten Sie den Arm ruhig.
4. Atmen Sie entspannt.
5. Nach 15 bis 30 Sekunden erscheint Ihr Puls in bpm.

Blutdruck

Die CAREPro 6 kann Ihnen einen geschätzten Blutdruckwert anzeigen. Die Messung basiert auf Pulsverlauf, Sensorwerten und Ihren persönlichen Angaben in der App.

Die Werte dienen der persönlichen Orientierung und helfen Ihnen, Veränderungen über den Tag oder über mehrere Tage besser zu beobachten.

So messen Sie Ihren Blutdruck

1. Setzen Sie sich für etwa 5 Minuten ruhig hin.
2. Tragen Sie die Uhr fest, aber nicht drückend am Handgelenk.
3. Öffnen Sie auf der Uhr das Hauptmenü.
4. Wählen Sie Blutdruck.
5. Halten Sie den Arm ruhig und ungefähr auf Herzhöhe.
6. Warten Sie, bis die Messung abgeschlossen ist.
7. Die Uhr zeigt Ihnen zwei Werte: systolisch und diastolisch.

Wichtig:

Die Blutdruckanzeige ist eine Wellness- und Trendfunktion. Sie ersetzt kein zugelassenes Oberarm-Blutdruckmessgerät und darf nicht zur Diagnose oder zur Anpassung von Medikamenten genutzt werden. Bei auffälligen Werten sprechen Sie bitte mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.



Blutsauerstoff

Die Sauerstoffsättigung, auch $Sp0^2$ genannt, zeigt an, wie gut Ihr Blut mit Sauerstoff versorgt ist.

Bei gesunden Erwachsenen liegt der Wert in Ruhe häufig zwischen 95% und 100%. Einzelne Abweichungen können durch Bewegung, kalte Hände oder einen lockeren Sitz der Uhr entstehen.

So starten Sie die Messung

1. Tragen Sie die Uhr fest am Handgelenk.
2. Setzen Sie sich ruhig hin.
3. Legen Sie den Arm auf eine ebene Unterlage.
4. Öffnen Sie im Hauptmenü Sauerstoff.
5. Bleiben Sie während der Messung etwa 30 Sekunden still.
6. Die Uhr zeigt Ihnen anschließend einen Prozentwert.

Hinweise zur Genauigkeit

- Bewegen Sie den Arm während der Messung nicht.
- Die Sensoren müssen sauber auf der Haut aufliegen.
- Kalte Haut kann die Messung beeinflussen.
- Wiederholen Sie eine unsichere Messung nach einer Minute.



EKG-Funktion

Die CARE Pro 6 kann eine kurze Herzkurve aufzeichnen. Diese Funktion wird als Einkanal-EKG bezeichnet.

Die Aufzeichnung dauert etwa 30 Sekunden und kann in der G Band App gespeichert werden.
So nehmen Sie ein EKG auf

1. Setzen Sie sich ruhig hin.
2. Legen Sie den Arm mit der Uhr auf eine Unterlage.
3. Öffnen Sie auf der Uhr EKG.
4. Legen Sie zwei Finger der freien Hand auf den seitlichen Sensor der Uhr.
5. Bleiben Sie während der Messung ruhig und sprechen Sie nicht.
6. Nach der Messung wird das Ergebnis gespeichert und in der App angezeigt.

PDF-Export

In der G Band App können Sie eine gespeicherte EKG-Aufzeichnung als PDF exportieren.

1. Öffnen Sie in der App Gesundheit.
2. Wählen Sie EKG.
3. Tippen Sie auf die gewünschte Aufzeichnung.
4. Wählen Sie das Teilen-Symbol.
5. Speichern oder versenden Sie das PDF.

Wichtig:

Das EKG der CARE Pro 6 ist eine Wellnessfunktion zur Trendbeobachtung. Es ersetzt kein medizinisches 12-Kanal-EKG. Bei Brustschmerzen, Atemnot oder Verdacht auf einen Notfall wählen Sie umgehend die 112.

Atemfrequenz und Stressanzeige

Die CARE Pro 6 kann aus IhrenVitalwertenzusätzliche Wellness-Trends berechnen, zum Beispiel Atemfrequenz und Stressanzeige.
Diese Werte helfen Ihnen, Ihren Körper im Alltag bewusster wahrzunehmen.

Atemfrequenz
Die Atemfrequenz zeigt, wie oft Sie ungefähr pro Minute atmen. In Ruhe atmen Erwachsene meist etwa 12 bis 16 Mal pro Minute.
Die Uhr zeigt diesen Wert nach einer ruhigen Messung oder in der App als Verlauf an.

Stressanzeige
Die Stressanzeige basiert auf Veränderungen im Pulsverlauf. Die Uhr zeigt einen Trendwert, der Ihnen helfen kann, Belastung und Erholung besser einzuschätzen.



Bei erhöhten Werten kann die Uhr eine kurze Atempause vorschlagen.

Wichtig:

Atemfrequenz und Stressanzeige sind Wellnessfunktionen. Sie ersetzen keine ärztliche Untersuchung oder Behandlung.

Hauttemperatur-Trend

Die CARE Pro 6 kann die Temperatur Ihrer Haut am Handgelenk beobachten und daraus eine Trendkurve erstellen.

Die Hauttemperatur ist nicht dasselbe wie die Körpertemperatur. Sie kann durch Raumtemperatur, Kleidung, Bewegung oder Wasserkontakt beeinflusst werden.

Für genaue Temperatur-Trends

- Tragen Sie die Uhr möglichst regelmäßig.
- Besonders nachts entstehen ruhige Vergleichswerte.
- Lassen Sie der Uhr nach dem Anlegen etwas Zeit, sich anzugleichen.
- Vermeiden Sie direkt vor der Messung sehr heißes oder kaltes Wasser am Arm.

Wichtig:
Hauttemperatur und Schlafanalyse sind Wellnessfunktionen.
Bei Krankheitsgefühl messen Sie Ihre Körpertemperatur bitte mit einem Fieberthermometer.
Bei Schlafproblemen sprechen Sie bitte mit einer Ärztin oder einem Arzt.



Zyklustracking

In der G Band App können Frauen ihren Menstruationszyklus eintragen und Erinnerungen für wichtige Tage erhalten.

Die Funktion hilft dabei, den eigenen Zyklus besser im Blick zu behalten.

Aktivierung in der App

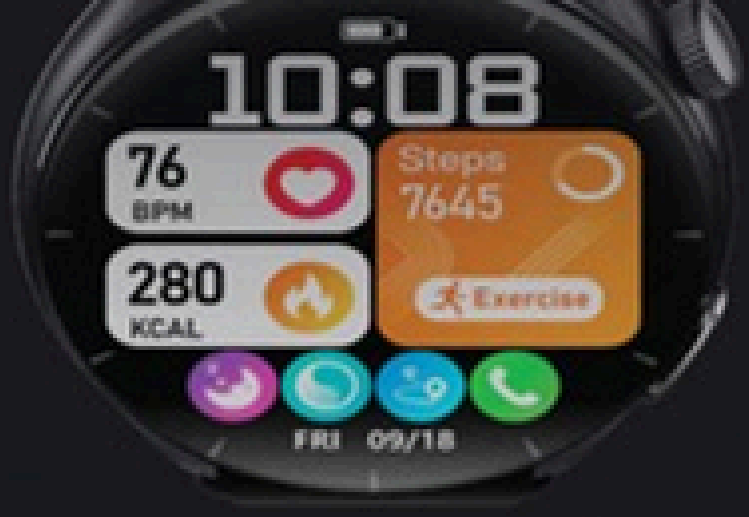
1. Öffnen Sie die G Band App.
2. Gehen Sie auf Profil.
3. Wählen Sie Zyklus.
4. Tragen Sie das Datum der letzten Periode ein.
5. Geben Sie die übliche Zykluslänge ein.
6. Aktivieren Sie auf Wunsch Erinnerungen.

Mögliche Erinnerungen

- nächster Zyklusbeginn
- fruchtbare Tage
- persönliche Notizen
- wiederkehrende Erinnerungen

Bitte beachten:

Die Zyklusfunktion basiert auf Ihren Eingaben und beobachteten Verläufen. Sie ersetzt keine medizinische Beratung und ist nicht als sichere Verhütungsmethode geeignet.



SOS-Notruffunktion

Die CARE Pro 6 besitzt eine SOS-Funktion, mit der Sie im Bedarfsfall schnell ausgewählte Vertrauenspersonen informieren können.

Sie können bis zu fünf Notfallkontakte in der G Band App hinterlegen.

SOS einrichten

1. Öffnen Sie die G Band App.
2. Gehen Sie auf Gerät und dann auf SOS.
3. Tippen Sie auf Kontakt hinzufügen.
4. Wählen Sie eine Person aus Ihrer Kontaktliste.
5. Speichern Sie Ihre Notfallkontakte.
6. Legen Sie bei Bedarf eine kurze Standardnachricht fest.

Wichtig:

Die SOS-Funktion ersetzt nicht den offiziellen Notruf. Bei akuten Beschwerden, Sturz, Verletzung, Brustschmerzen, Atemnot oder Verdacht auf einen Notfall wählen Sie zuerst die 112.



Sportmodi

Die CARE Pro 6 unterstützt über 100 Sportmodi. So können Sie Spaziergänge, Wandern, Radfahren, Yoga und viele weitere Aktivitäten aufzeichnen.

Training starten

1. Öffnen Sie auf der Uhr das Hauptmenü.
2. Wählen Sie Sport.
3. Tippen Sie auf die gewünschte Aktivität.
4. Wenn die Aktivität nicht direkt sichtbar ist, wählen Sie Mehr.
5. Tippen Sie auf den grünen Startknopf.
6. Nach dem Training tippen Sie auf Stopp und speichern die Aufzeichnung.

Outdoor-Training mit GPS

Wenn die Uhr mit dem Smartphone verbunden ist, kann die App den GPS-Standort des Smartphones nutzen. So sehen Sie nach dem Training Ihre Route in der App.

Reinigung, Wasserkontakt und IP67

Damit Ihre CARE Pro 6 lange zuverlässig funktioniert, sollten Uhr und Armband regelmäßig gereinigt werden.

- Wischen Sie die Uhr mit einem weichen, leicht feuchten Tuch ab.
- Trocknen Sie die Uhr anschließend sorgfältig.
- Reinigen Sie das Armband nach Sport, starkem Schwitzen oder Kontakt mit Sonnencreme.
- Achten Sie darauf, dass die Sensoren sauber bleiben.

Wasserkontakt

Die CARE Pro 6 ist nach IP67 staub- und spritzwassergeschützt.



Geeignet für:

- Regen
- Händewaschen
- kurze Spritzer
- kurzer Kontakt mit Süßwasser



Akku

Die CARE Pro 6 besitzt einen integrierten Lithium-Polymer-Akku.
Je nach Nutzung hält der Akku bis zu 7 Tage.
Wie bei allen Lithium-Ionen-Akkus nimmt die Akkukapazität im Laufe der Zeit und mit zunehmenden Ladezyklen allmählich ab. Es ist daher normal, dass die Akkulaufzeit nach längerer Nutzung, beispielsweise nach einem Jahr, kürzer ausfällt als bei einem neuen Gerät.

Ladekabel und Ersatzteile

Verwenden Sie nur das mitgelieferte magnetische Ladekabel oder ein gleichwertiges Ersatzteil von Kardena.

Wenn das Ladekabel verloren
geht oder beschädigt ist, bestellen
Sie ein Ersatzkabel über Kardena oder kontaktieren Sie den Kundenservice.

Softwareupdates

Über die G Band App können neue Softwareversionen installiert werden.

- Laden Sie die Uhr auf mindestens 50 %.
- Öffnen Sie die G Band App.
- Gehen Sie auf Gerät und Software-Update.
- Tippen Sie auf Jetzt installieren, wenn ein Update verfügbar ist.
- Lassen Sie Uhr und Smartphone während des Updates nah beieinander.

Problemlösung

Wenn keine Bluetooth-Verbindung besteht

Wenn die Uhr nicht mit Ihrem Smartphone verbunden ist, prüfen Sie zuerst das Bluetooth-Symbol auf dem Display. Wischen Sie dafür von oben nach unten. Das Bluetooth-Symbol sollte sichtbar sein.

Mögliche Lösungen

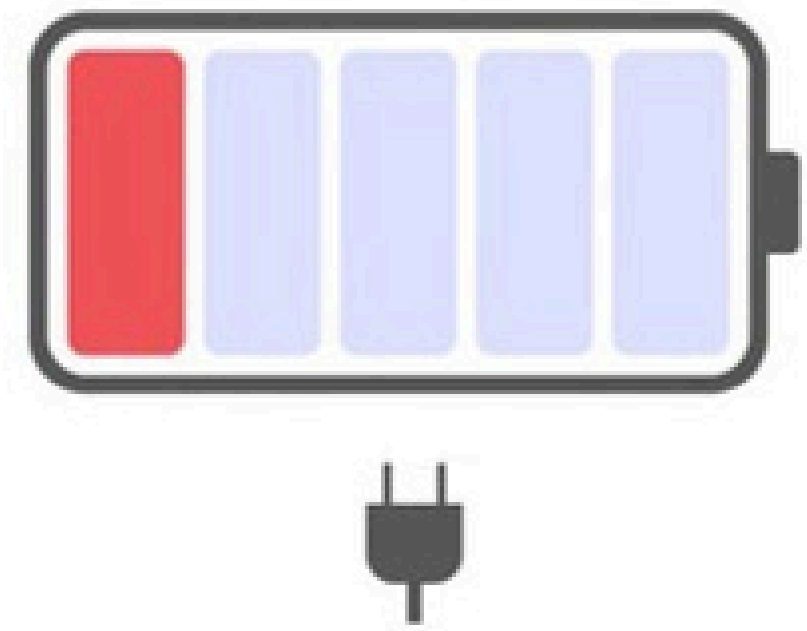
1. Schalten Sie Bluetooth am Smartphone aus und wieder ein.
2. Schließen Sie die G Band App vollständig und öffnen Sie sie erneut.
3. Starten Sie die Uhr neu.
4. Starten Sie Ihr Smartphone neu.
5. Prüfen Sie, ob die Uhr bereits mit einem anderen Smartphone verbunden ist.
6. Halten Sie Uhr und Smartphone beim Verbinden nah beieinander.
7. Prüfen Sie, ob die App die nötigen Berechtigungen hat.
8. Installieren Sie bei Bedarf die aktuelle Version der G Band App.

Wichtig

Verbinden Sie die Uhr immer über die G Band App. Wenn Sie die Uhr vorher nur über die Bluetooth-Einstellungen Ihres Smartphones gekoppelt haben, trennen Sie diese Verbindung zuerst und verbinden Sie die Uhr danach erneut über die App.

Wenn Mitteilungen nicht ankommen

- Prüfen Sie die Mitteilungs-Berechtigung auf dem Smartphone.
- Aktivieren Sie die gewünschten Apps in der G Band App.
- Deaktivieren Sie auf Android die Akkuoptimierung für die G Band App.
- Prüfen Sie, ob der Ruhemodus auf der Uhr aktiv ist.



Häufige Fragen und schnelle Lösungen

Akku entlädt sich schnell

- Reduzieren Sie die Display-Helligkeit.
- Deaktivieren Sie das Always-On-Display, falls aktiv.
- Stellen Sie automatische Pulsmessungen auf ein längeres Intervall.
- Schalten Sie nicht benötigte Erinnerungen aus.
- Nutzen Sie nachts den Schlafmodus.

Uhr lädt nicht

- Reinigen Sie die Ladekontakte mit einem trockenen, weichen Tuch.
- Prüfen Sie, ob das Magnetkabel richtig sitzt.
- Verwenden Sie ein USB-Netzteil mit 5 V und maximal 1 A.
- Lassen Sie die Uhr mindestens 30 Minuten am Ladekabel, wenn der Akku vollständig leer ist.

Display reagiert nicht

- Reinigen Sie das Display.
- Trocknen Sie Ihre Hände.
- Halten Sie die Krone etwa 10 Sekunden gedrückt, um die Uhr neu zu starten.

Wichtig:

Messwerte können durch Bewegung, kalte Haut, Tattoos, Schweiß, lockeres Tragen oder verschmutzte Sensoren beeinflusst werden.

Gerät trennen und zurücksetzen

Manchmal kann es hilfreichsein, dieUhr neuzu verbinden oder zurückzusetzen, zum Beispielbei Verbindungsproblemen oder wennSie die Uhr an eine andere Person weitergeben möchten.

Gerät von der App trennen

1. Öffnen Sie die G Band App.
2. Gehen Sie auf Gerät.
3. Wählen Sie Ihre CARE Pro 6.
4. Tippen Sie auf Gerät entfernen oder Trennen.
5. Bestätigen Sie den Vorgang.

Uhr auf Werkseinstellungen zurücksetzen

1. Öffnen Sie auf der Uhr das Hauptmenü.
2. Gehen Sie auf Einstellungen.
3. Wählen Sie System.
4. Tippen Sie auf Zurücksetzen oder Werkseinstellungen.
5. Bestätigen Sie den Vorgang.

Wichtig:

Beim Zurücksetzen werden gespeicherte Daten auf der Uhr gelöscht. Synchronisieren Sie Ihre Daten vorher mit der G Band App, wenn Sie diese behalten möchten.



Datenschutz und Datenteilung

Ihre Daten gehören Ihnen. Die G Band App speichert nur Daten, die für die Nutzung der Uhr und Ihrer Funktionen benötigt werden.

Welche Daten können gespeichert werden?

- Profildaten wie Alter, Größe, Gewicht und Geschlecht
- Aktivitätsdaten wie Schritte, Distanz und Kalorien Wellnesswerte wie Puls, $Sp0_2$, Blutdruck-Trends, EKG, Schlaf,
- Stress und Hauttemperatur
- Gerätedaten wie Firmware-Version und Seriennummer

Daten teilen

Sie können bestimmte Werte aus der App teilen, zum Beispiel eine EKG-Aufzeichnung als PDF.

1. Öffnen Sie die G Band App.
2. Wählen Sie den gewünschten Wert, zum Beispiel EKG.
3. Tippen Sie auf das Teilen-Symbol.
4. Wählen Sie, ob Sie die Datei speichern oder versenden möchten.

Daten löschen

In der App können Sie Ihr Konto und Ihre Daten löschen. Gehen Sie dazu auf:
Profil -> Konto -> Konto und Daten löschen

Technische Daten

Die CARE Pro 6 ist in zwei Varianten erhältlich: Klassisch und Modern.

Merkmal	CARE Pro 6 Klassisch	CARE Pro 6 Modem
Gehäuseform	Rund	Rechteckig
Display	1,56 Zoll AMOLED	1,95 Zoll AMOLED
Auflösung	480 x 480 Pixel	410 x 502 Pixel
Bedienung	Touchscreen, Krone, Funktionstaste	Touchscreen, Krone, Funktionstaste
Sprachassistent	Nein	Ja
Armband	22 mm Schnellwechsel	22 mm Schnellwechsel
Schutzart	IP67	IP67
Akkulaufzeit	bis zu 7 Tage	bis zu 7 Tage
Ladezeit	ca. 90-120 Minuten	ca. 90-120 Minuten
Kompatibilität	Android 8.0+, iOS 13+	Android 8.0+, iOS 13+

Sensorik

- optischer Pulssensor
- $Sp0_2$-Sensor
- EKG-Elektroden
- Hauttemperatursensor
- Beschleunigungssensor
- Gyroskop
- Barometer
- Kompass

Haftung

- **Die Nutzung der Kardena CARE Pro 6 erfolgt auf eigene Verantwortung.**
- **Die angezeigten Werte können durch Sitz der Uhr, Bewegung, Hautbeschaffenheit, Umgebung und weitere Faktoren abweichen.**
- **Die Uhr gibt keine medizinischen Ratschläge und stellt keine Diagnose.**
- **Bei medizinischen Fragen wenden Sie sich bitte an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.**
- **Bei akuten Beschwerden oder Notfällen wählen Sie sofort die 112.**
- **Der Hersteller haftet nicht für Schäden, die durch unsachgemäße Nutzung, Nichtbeachtung dieser Anleitung, nicht zugelassenes Zubehör oder unbefugte Veränderungen entstehen.**
- **Öffnen, reparieren oder verändern Sie die Uhr nicht selbst.**
- **Verwenden Sie das Gerät nur, wenn Sie diese Anleitung gelesen und verstanden haben.**

Vielen Dank

Weitere Informationen und Hilfestellungen finden Sie unter: www.wiki.kardena.de

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit Ihrer neuen Gesundheits- und Alltagsuhr.

Kardena ist eine Marke der:

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