

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 96 (2018)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Digital : was bringt die Apple Watch?  
**Autor:** Bodmer, Marc  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1087811>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 04.05.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Was bringt die Apple Watch?

Die neue Apple Watch trägt der Gesundheit Sorge und kontaktiert bei einem Sturz den Notfalldienst. Doch die Bedienung ist nicht ohne.

**I**ch komme mir etwas vor wie in einem Science-Fiction-Film – ich spreche mit der Uhr an meinem Handgelenk. Von der Apple Watch, der vierten Generation dieser Smartwatch, gibt es zwei Modelle: eines mit und eines ohne integrierte Sim-Karte. Letzteres braucht die Nähe des iPhones nicht, damit man telefonieren kann, aber es kostet natürlich auch mehr. Das Basismodell beginnt bei 450 Franken, der integrierte Mobilfunk schlägt mit weiteren 100 Franken zu Buche.

Hatten die Vorgängermodelle mit Kinderkrankheiten wie beschränkte Wasserdichte und mässige Batterielaufzeit zu kämpfen, sind diese heute ausgemerzt. Die Apple Watch brauche ich nur alle zwei Tage an den Strom zu hängen und kann sie auch zum Schwimmen tragen. Sie verfügt über ein grosszügiges «Zifferblatt», das aufleuchtet, wenn ich es gegen mich wende, ansonsten bleibt der Monitor schwarz. Was darauf erscheint, lässt sich anpassen, und hier beginnt die Krux für viele Leute: Die Einstellungen können auf die persönlichen Bedürfnisse angepasst werden, was manche Personen überfordern kann.

Wie bei vielen mobilen Produkten kommt auch die Apple Watch nicht mit einer gedruckten Bedienungsanleitung daher, sondern die Anweisungen und Nutzungshilfen erscheinen auf dem

Bildschirm. Sie sind klar und vertraut für jemanden, der den Umgang mit dem iPhone gewohnt ist, das ohnehin Voraussetzung für die Nutzung ist. Wie immer bei digitalen Geräten gilt: ausprobieren. Mit wenigen Ausnahmen – und vor diesen wird ausdrücklich und mehrfach gewarnt – kann ja alles rückgängig gemacht werden.

Der wichtigste Schritt ist das Kopplern zwischen dem iPhone und der Watch und verläuft problemlos. Anspruchsvoller wird es, wenn einzelne Funktionen angepasst werden müssen, so zum Beispiel die Notfallfunktion. Ähnlich wie spezialisierte Unfallmelder, die am Handgelenk getragen werden, kann die neue Apple-Uhr feststellen, ob die oder der Tragende plötzlich und hart gestürzt ist. Bewegt man sich nach einem Sturz während einer Minute nicht, werden Notfallnummern und ausgewählte persönliche Kontakte automatisch angewählt und der Standort übermittelt. Voraussetzung: Die Apple Watch ist in der Nähe des iPhones, hat Zugriff auf ein WLAN oder verfügt über eine eigene Sim-Karte. In diesen Fällen wird der Notfalldienst des jeweiligen Landes, in dem man sich gerade aufhält, kontaktiert. Dieser Notruf ist auch beim iPhone vorprogrammiert: Wer lange die seitliche Einschalttaste zusammen mit einer Lautstärke-Taste gedrückt hält, kontaktiert den Notfalldienst.



Die Sturzüberwachung ist nicht die einzige Neuerung, die sich der Gesundheit von Apple-Watch-Trägern widmet. Zwei Sensoren überwachen den Puls und machen Meldung, wenn der Herzschlag sich während über zehn Minuten in einem auffällig tiefen oder hohen Bereich befindet. Zu einem späteren Zeitpunkt wird es eine App geben, die ein Elektrokardiogramm erstellen kann.

Die Apple Watch Serie 4 ist ein kleines technologisches Wunder. Sie einzurichten, erfolgt in gewohnter Apple-Manier. Etwas weniger gewiefte iPhone-Nutzende tun gut daran, sachkundige Unterstützung beim Einrichten an der Seite zu haben. Wer sich für seine Gesundheit interessiert, auch für die gelegentliche Überwachung seiner Körperfunktionen oder vielleicht etwas Motivation zu mehr Bewegung benötigt, für die ist die Apple Watch bestimmt eine Option. Doch wichtig ist: Man darf sich durch die Technologie nicht gestresst fühlen, sonst macht die Apple Watch keinen Spass. \*



● **Marc Bodmer** ist Jurist und Cyberculturist. Er beschäftigt sich seit über 25 Jahren mit digitalen Medien.