

Sleep/Sleep Analyzer

Schlafsensor – Kontroll-Pad für Zuhause

Installations- und Bedienungsanleitung



Inhaltsverzeichnis

Mindestanforderungen	4
OS-Version.....	4
Sleep/Sleep Analyzer Beschreibung.....	5
Übersicht	5
Lieferumfang	5
Produktbeschreibung.....	6
Meinen Sleep/Sleep Analyzer einrichten.....	7
Die Health Mate App installieren	7
Meinen Sleep/Sleep Analyzer benutzen.....	22
Meinen Sleep/Sleep Analyzer positionieren.....	22
Meinen Schlaf überwachen.....	23
Meinen Ruhepuls überwachen.....	25
Meine Schnarchaktivität aufzeichnen.....	26
Schlafapnoe überwachen (Sleep Analyzer – EU-Nutzer) .	28
Meine Atmungsstörungen aufzeichnen (Sleep – US-Nutzer).....	30
Meinen Sleep/Sleep Analyzer mit IFTTT verbinden.....	32
Automatisierte Szenarien einstellen.....	34
Meine Daten verwalten	36
Daten mit Apple Health teilen.....	36
WLAN-Netzwerk hinzufügen	38
Meinen Sleep/Sleep Analyzer trennen	40
Meinen Sleep/Sleep Analyzer auf Werkseinstellungen zurücksetzen.....	42
Reinigung und Wartung	43
Meinen Sleep/Sleep Analyzer reinigen.....	43
Meinen Sleep/Sleep Analyzer entlüften.....	43
Die Firmware meines Sleep/Sleep Analyzer aktualisieren.....	44
Technische Beschreibung	45

Schlafapnoe (Sleep Analyzer – EU-Nutzer)	45
Atmungsstörungen (Sleep – US-Nutzer).....	45
Schnarchdaten.....	45
Schlafdaten.....	45
Ruhepuls.....	46
Urheberrecht dieser Bedienungsanleitung.....	47
Impressum	47
Personenbezogene Daten.....	47
Sicherheitshinweise.....	48
Benutzung und Aufbewahrung.....	48
Sicherheit.....	48
Reparatur und Wartung.....	48
Technische Daten.....	49
Versionen dieses Dokuments	51
Garantie	52
Behördliche Vorgaben	53

Wichtiger Hinweis

Infolge der Nutzung Ihres Sleep/Sleep Analyzer stimmen Sie ausdrücklich unseren **Withings Allgemeinen Geschäftsbedingungen** zu, die Sie auf unserer [Website](#) einsehen können.

Mindestanforderungen

Internetzugang

Sie benötigen eine Internetverbindung, um:

- die Health Mate App herunterzuladen,
- Ihren Sleep/Sleep Analyzer einzurichten,
- die Firmware zu aktualisieren.

Weitere Informationen dazu finden Sie unter ["Technische Daten"](#) auf Seite 49.

Smartphone oder Gerät

Sie benötigen ein iOS- oder Android-Gerät (mit funktionierendem Bluetooth Low Energy und WLAN oder 3G/4G), um:

- Ihren Sleep/Sleep Analyzer einzurichten,
- Daten von Ihrem Sleep/Sleep Analyzer abzurufen,
- sich mit Ihrem Sleep/Sleep Analyzer zu verbinden,
- sich mit anderen Benutzern zu vernetzen.

Weitere Informationen dazu finden Sie unter ["Technische Daten"](#) auf Seite 49.

OS-Version

Zur Installation und Benutzung der Health Mate App ist iOS 12.0 (oder höher) oder Android 8.0 (oder höher) erforderlich.

Version der Health Mate App

Damit Sie sämtliche Funktionen der Health Mate App nutzen können, müssen Sie immer die neueste Version installiert haben.

Sleep/Sleep Analyzer Beschreibung

Übersicht

Sleep war das erste Gerät dieser Art, das detaillierte Daten über Schlafqualität und Schnarchen lieferte. Sleep Analyzer ist die neue Generation dieses Produkts. Zum ersten Mal gibt es einen Schlafsensoren für zu Hause, der bequem laborgenaue Messwerte liefert. Die dazugehörige, unauffällige Matte wird einfach unter der Matratze platziert, es müssen keine weiteren Messvorrichtungen angelegt werden. Der Sleep Analyzer enthält die weltweit fortschrittlichsten Sensoren und Technologien zur Analyse der Schlafqualität und zur Erkennung von Schlafapnoe, einer weit verbreiteten, aber häufig nicht diagnostizierten Erkrankung. Die genauen, leicht verständlichen Analysen der Health Mate App helfen Ihnen, Ihre Schlafqualität und damit Ihre Gesundheit zu verbessern.

Lieferumfang

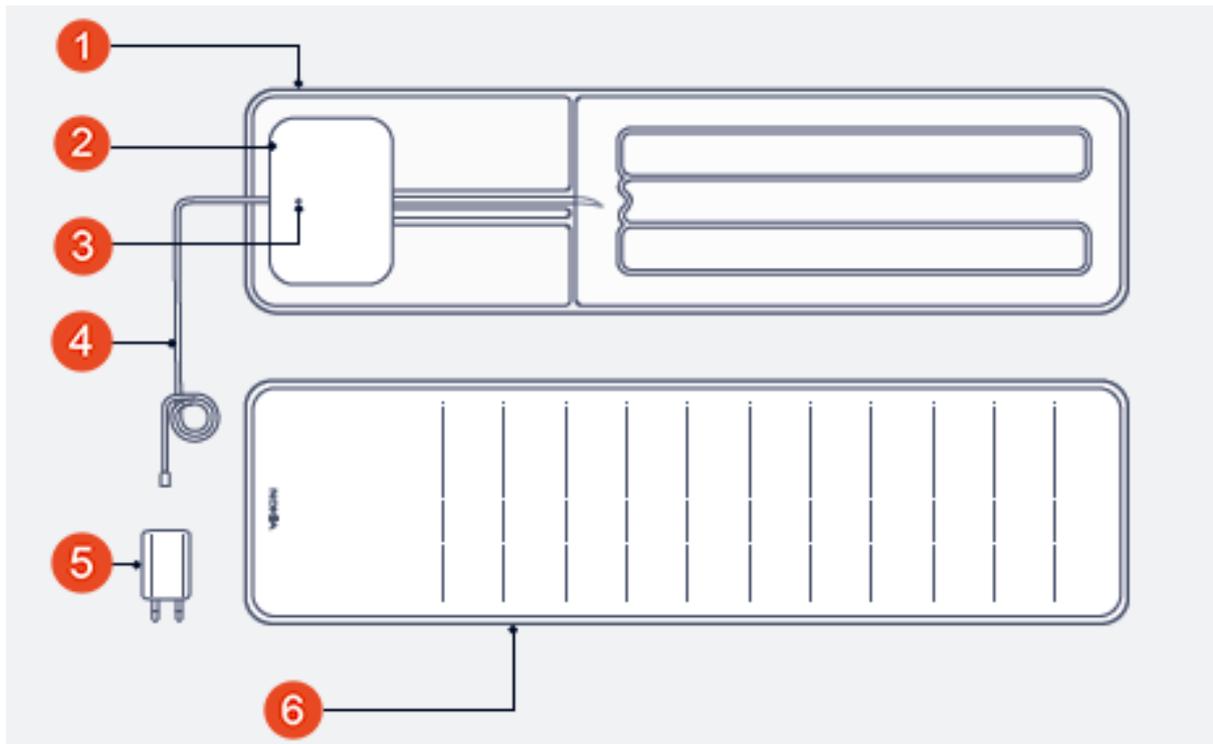


(1) Schlafsensoren

(2) USB-Adapter

Bitte beachten Sie, dass auch eine Schnellanleitung im Lieferumfang enthalten ist.

Produktbeschreibung



(1) Lufteinschluss

(2) Mikrofon zur
Schnarcherkennung

(3) Einrichtungs-LED

(4) USB-Kabel

(5) USB-Adapter

(6) Stoffhülle

Meinen Sleep/Sleep Analyzer einrichten

Die Health Mate App installieren

Falls die Health Mate App nicht bereits auf Ihrem Gerät installiert ist, führen Sie bitte die folgenden Schritte aus:

1. Geben Sie go.withings.com in den Webbrowser Ihres Geräts ein.
2. Tippen Sie im App Store oder im Play Store auf **Download**.
3. Tippen Sie auf **Laden**.
Der Installationsprozess beginnt.

Wenn eine neue Version der Health Mate App verfügbar ist, werden Sie automatisch aufgefordert, das Update durchzuführen.

Meinen Sleep/Sleep Analyzer installieren

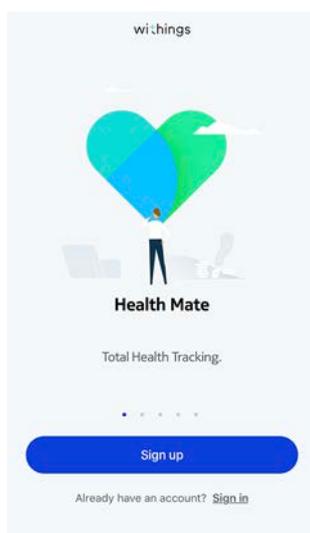
Neuer Health Mate Nutzer

Wenn Sie noch kein Health Mate Konto haben, müssen Sie eines erstellen, um Ihren Sleep/Sleep Analyzer einrichten und benutzen zu können.

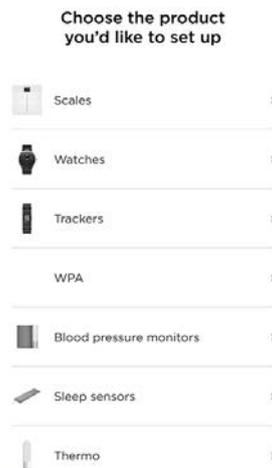
Wenn Sie bereits ein Konto haben, lesen Sie bitte unter "[Ich habe bereits ein Health Mate Konto](#)" auf Seite 15 weiter.

Um Ihren Sleep/Sleep Analyzer zu installieren, führen Sie bitte die folgenden Schritte aus:

1. Öffnen Sie die Health Mate App.
2. Tippen Sie auf **Jetzt einrichten**.



3. Tippen Sie auf **Schlafsensoren**.



4. Tippen Sie auf **Sleep** oder **Sleep Analyzer**.



5. Tippen Sie auf **Installieren**.



- Legen Sie Ihren Sleep/Sleep Analyzer unter die Matratze. Der Sensor kann allerdings auch zwischen der Matratze und der Matratzenauflage/Bettauflage platziert werden.
- Tippen Sie auf **Weiter**.

Cancel

Place device under your mattress with only the cord emerging from the side.

Device should have full contact with both the mattress and what is underneath: the box spring or bed platform.



Next

- Tippen Sie auf **Weiter**.

Cancel

Sleep can be used with a slatted frame.

If needed, place a flat, sturdy object (like cardboard, for example) between the frame and the sensor. Otherwise, rotate your sensor 30° to optimize contact.



Next

9. Tippen Sie auf **Weiter**.



10. Schließen Sie den Sleep/Sleep Analyzer mit dem mitgelieferten Adapter am Stromnetz an.

11. Tippen Sie auf **Weiter**.



12. Tippen Sie auf **Koppeln**.



13. Tippen Sie erneut auf **Koppeln**.



14. Geben Sie Ihre E-Mail-Adresse und Ihr Passwort ein. Tippen Sie auf **Erstellen**.

15. Geben Sie Ihren Vor- und Nachnamen sowie Ihr Geburtsdatum ein.

16. Wählen Sie Ihr Geschlecht aus und geben Sie Größe und Gewicht ein. Tippen Sie auf **Weiter**.

17. Tippen Sie auf **Weiter**.

Sensor connected



Next

18. Wählen Sie entweder das WLAN-Netzwerk aus, das Sie nutzen möchten, oder tippen Sie auf **Anderes Netzwerk auswählen**.



19. Tippen Sie auf **Weiter**.

Die Kalibrierung Ihres Sleep/Sleep Analyzer beginnt. Dieser Prozess kann bis zu zehn Minuten dauern. Während des gesamten Vorgangs ist ein Summton zu hören. Wir empfehlen, dass während dieses Vorgangs niemand auf dem Bett sitzt. Sie erhalten in der Timeline der Health Mate App eine Benachrichtigung, sobald die Kalibrierung abgeschlossen ist.



20. Tippen Sie auf **Aktivieren**, um die Schlafapnoe-Erkennung zu aktivieren.



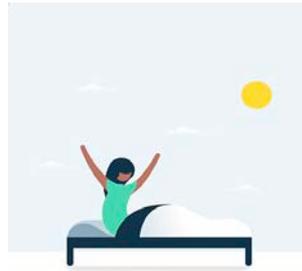
21. Tippen Sie auf **Weiter**.



22. Tippen Sie auf **Weiter**.



23. Tippen Sie auf **Fertig**.



As you get out of bed, sleep and sleep apnea data will sync to the Health Mate app.

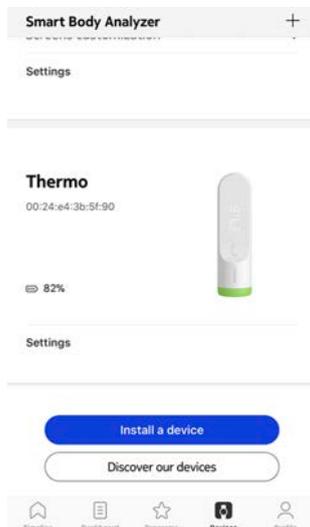
Automatic sync means data will be sent to Health Mate when you get out of bed.

Done

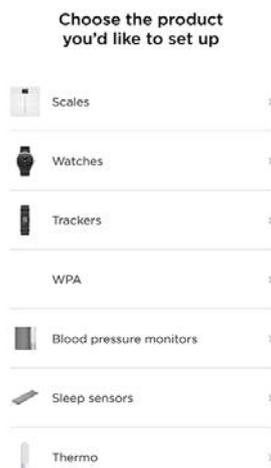
Ich habe bereits ein Health Mate Konto

Wenn Sie bereits ein Health Mate Konto haben, können Sie mit der Installation beginnen. Bitte befolgen Sie dazu die nachstehenden Schritte:

1. Öffnen Sie die Health Mate App.
2. Melden Sie sich in Ihrem Konto an oder erstellen Sie ein Konto.
3. Tippen Sie auf **Geräte**.
4. Tippen Sie auf **Gerät installieren**.



5. Tippen Sie auf **Schlafsensoren**.



6. Tippen Sie auf **Sleep** oder **Sleep Analyzer**.



7. Tippen Sie auf **Installieren**.



8. Legen Sie Ihren Sleep/Sleep Analyzer unter die Matratze. Der Sensor kann allerdings auch zwischen der Matratze und der Matratzenauflage/Bettauflage platziert werden.

9. Tippen Sie auf **Weiter**.

Cancel

Place device under your mattress with only the cord emerging from the side.

Device should have full contact with both the mattress and what is underneath: the box spring or bed platform.



Next

10. Tippen Sie auf **Weiter**.

Cancel

Sleep can be used with a slatted frame.

If needed, place a flat, sturdy object (like cardboard, for example) between the frame and the sensor. Otherwise, rotate your sensor 30° to optimize contact.



Next

11. Tippen Sie auf **Weiter**.

Cancel

Under the mattress, place Sleep horizontally at chest level.

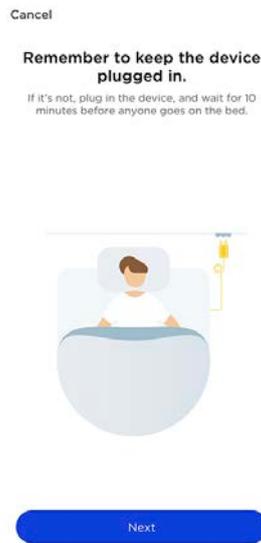
The sensor should be in your sleeping area. If you share the bed with someone, keep the sensor on your side.



Next

12. Schließen Sie den Sleep/Sleep Analyzer mit dem mitgelieferten Adapter am Stromnetz an.

13. Tippen Sie auf **Weiter**.



14. Tippen Sie auf **Koppeln**.



15. Tippen Sie erneut auf **Koppeln**.



16. Tippen Sie auf **Weiter**.



17. Wählen Sie entweder das WLAN-Netzwerk aus, das Sie nutzen möchten, oder tippen Sie auf **Anderes Netzwerk auswählen**.



18. Tippen Sie auf **Weiter**.

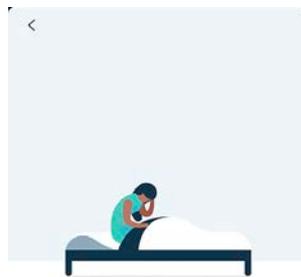
Die Kalibrierung Ihres Sleep/Sleep Analyzer beginnt. Dieser Prozess kann bis zu zehn Minuten dauern. Während des gesamten Vorgangs ist ein Summton zu hören. Wir empfehlen, dass während dieses Vorgangs niemand auf dem Bett sitzt. Sie erhalten in der Timeline der Health Mate App eine Benachrichtigung, sobald die Kalibrierung abgeschlossen ist.

Keep off your bed
Stay off your bed while we calibrate your device. It takes around ten minutes and will make a soft whirring noise.



Next

19. Tippen Sie auf **Aktivieren**, um die Schlafapnoe-Erkennung zu aktivieren.



Withings Sleep Analyzer can detect sleep apnea.

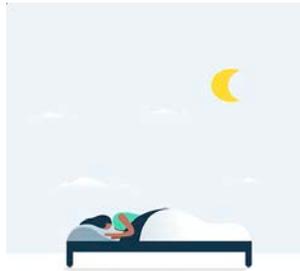
Sleep apnea is a disorder characterized by breathing disturbances that can lead to a range of health issues, from extreme fatigue to increased risk of cardiovascular diseases.

Later **Activate**

20. Tippen Sie auf **Weiter**.



21. Tippen Sie auf **Weiter**.

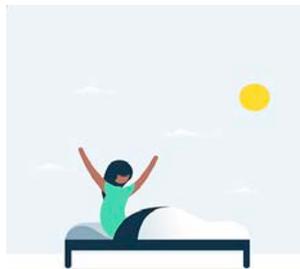


Once Sleep Analyzer is ready, go to bed and Wi-Fi transmissions will be automatically turned off during sleep.

We'll notify you once Sleep Analyzer has finished calibrating. After that, you'll be all set. Sleep tight!

Next

22. Tippen Sie auf **Fertig**.



As you get out of bed, sleep and sleep apnea data will sync to the Health Mate app.

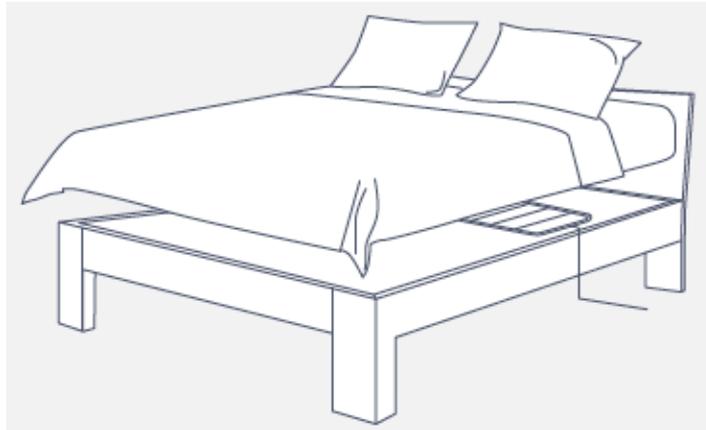
Automatic sync means data will be sent to Health Mate when you get out of bed.

Done

Meinen Sleep/Sleep Analyzer benutzen

Meinen Sleep/Sleep Analyzer positionieren

Der Sleep/Sleep Analyzer sollte zwischen der Matratze und dem Lattenrost/der Unterlage in Position gebracht werden. Der Sensor kann allerdings auch zwischen der Matratze und der Matratzenauflage/Bettauflage platziert werden.



Der Sensor sollte sich horizontal auf Brusthöhe befinden.

Wenn Sie alleine in einem Doppelbett schlafen, empfehlen wir, den Sleep/Sleep Analyzer in der Mitte des Betts zu positionieren.

Hinweis:

Sleep/Sleep Analyzer ist für alle Matratzenmarken geeignet. Er ist mit einer Vielzahl von Matratzen kompatibel, wie Sprungfedermatratzen, Latexmatratzen, Schaumstoffmatratzen und Memoryschaummatratzen. Sie können den Schlafsensordirekt unter die Matratze (zwischen Matratze und Unterlage) legen. Sleep/Sleep Analyzer kann auch auf einem Lattenrost verwendet werden. Legen Sie in diesem Fall einen flachen, stabilen Gegenstand (z. B. Pappe) zwischen den Lattenrost und den Sensor.

Sie können den Sleep/Sleep Analyzer auch zwischen Matratze und Matratzenauflage/Bettauflage platzieren. Sollten Sie den Sleep/Sleep Analyzer nachts spüren, können Sie ihn zwischen Matratze und Bettrahmen legen.

Sleep/Sleep Analyzer wurde auf eine Matratzendicke zwischen 10 und 40 cm getestet.

Der Sensor wurde bislang noch nicht mit Wasserbetten getestet und sollte aus dem Grund nicht in Wasserbetten verwendet werden.

Meinen Schlaf überwachen

Sollten WLAN-Probleme auftreten, kann Sleep/Sleep Analyzer alle Daten einen Tag lang intern speichern (entspricht Ihrer letzten Schlafaufzeichnung).

Nach der Einrichtung Ihres Sleep/Sleep Analyzer können Sie Ihren Schlaf überwachen, ohne dass Sie dafür etwas tun müssen. Legen Sie sich einfach ins Bett und der Rest erledigt sich ganz von selbst.

Hinweis:

Sleep/Sleep Analyzer kann den Schlaf von nur einer Person aufzeichnen. Wenn zwei Personen ihren Schlaf aufzeichnen möchten, sollten zwei Sleep/Sleep Analyzer über dasselbe Konto bei zwei verschiedenen Benutzern eingerichtet werden.

Unter jeder Person muss je ein Sleep/Sleep Analyzer platziert werden.

Meine Schlafdaten abrufen

Sie können die von Ihrem Sleep/Sleep Analyzer aufgezeichneten Schlafdaten in der Timeline oder im **Dashboard** der Health Mate App abrufen.

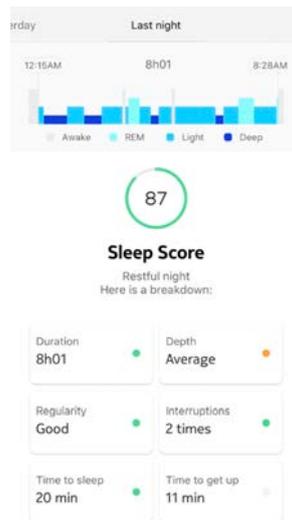
Ihre Schlafdaten werden kurz nach dem Aufstehen automatisch an die Health Mate App übertragen. In einigen Fällen kann das mehrere Stunden dauern, je nach der Signalstärke Ihrer WLAN-Verbindung.



Grau: Wachphase – **Hellblau:** REM-Phase – **Mittelblau:** Leichtschlafphase – **Dunkelblau:** Tiefschlafphase

In der Health Mate App wird Ihr gesamter Verlauf gespeichert. Sie können also ganz einfach nachverfolgen, wie sich Ihr Schlaf entwickelt.

Was ist der Schlaf-Index?



Der Schlaf-Index ist eine einfache und benutzerfreundliche Beurteilung darüber, wie gut oder schlecht Sie geschlafen haben. Sleep/Sleep Analyzer zeichnet jeden Nachtschlaf auf und errechnet aus sechs Schlüsselfaktoren eine Punktzahl zwischen null und 100:

- **Schlafdauer** (gesamte Schlafzeit)
- **Schlaftiefe** (Anteil der Nacht, der in erholsamen Schlafphasen, Tiefschlafphasen und REM-Phasen verbracht wurde)
- **Regelmäßigkeit** (Regelmäßigkeit Ihrer Zubettgeh- und Aufstehzeiten)
- **Unterbrechungen** (Wachphasen)
- **Einschlafdauer** (Zeit zwischen Zubettgehen und Einschlafen)
- **Aufstehdauer** (Zeit zwischen Aufwachen und Aufstehen)

Die Schlafdauer und Schlaftiefe sind die wichtigsten Faktoren bei der Berechnung des Schlaf-Index. Regelmäßigkeit, Unterbrechungen, Einschlafdauer und Aufstehdauer sind Kennzeichen der Schlafhygiene. Sie sind Schlüsselfaktoren zur allgemeinen Verbesserung Ihres Nachtschlafs.

Meinen Ruhepuls überwachen

Sleep/Sleep Analyzer ist kein medizinisches Gerät und sollte nicht zur Diagnose, Behandlung, Heilung oder Prävention von Krankheiten verwendet werden.

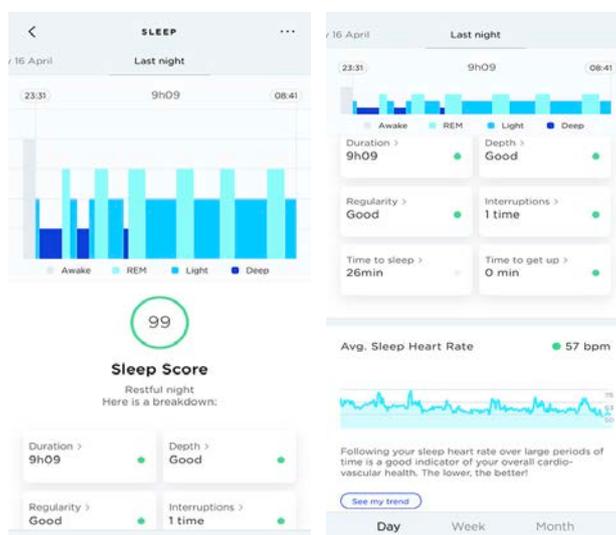
Nach der Einrichtung Ihres Sleep/Sleep Analyzer können Sie Ihren Ruhepuls aufzeichnen, ohne dass Sie dafür etwas tun müssen. Legen Sie sich einfach ins Bett und der Rest erledigt sich ganz von selbst.

Meine Herzfrequenzdaten abrufen

Sie können die während des Schlafs aufgezeichneten Daten zu Ihrem Ruhepuls in der **Timeline** oder im **Dashboard** der Health Mate App abrufen.

Ihr durchschnittlicher Ruhepuls wird unterhalb der Schlafkurve angezeigt.

Tippen Sie auf **Herzfrequenz**, um sich weitere Details der letzten Nacht anzusehen.



Meine Schnarchaktivität aufzeichnen

Sleep/Sleep Analyzer ist kein medizinisches Gerät und sollte nicht zur Diagnose, Behandlung, Heilung oder Prävention von Krankheiten verwendet werden.

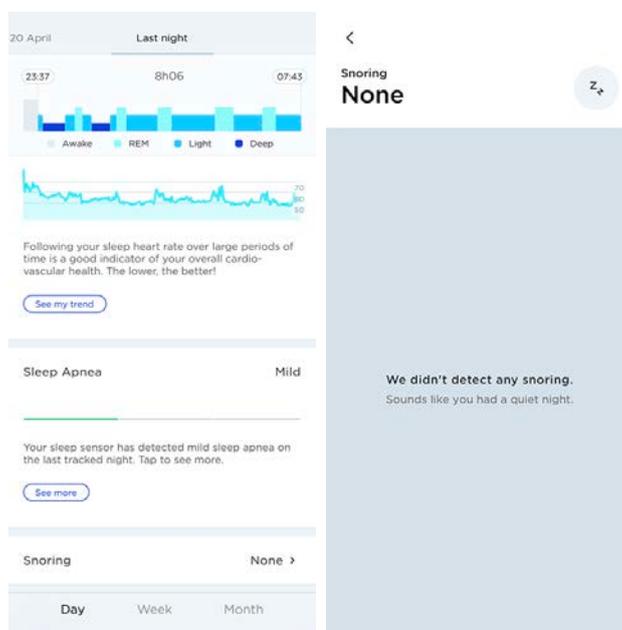
Sleep/Sleep Analyzer ist mit einem Mikrofon ausgestattet, das Schnarchgeräusche erkennt. Da die Schnarcherkennungsfunktion auf dem Zusammenspiel von Geräuschen und Atemmustern basiert, kann Sleep/Sleep Analyzer zwischen Ihrem Schnarchen und dem Schnarchen Ihres Partners unterscheiden und so jeweils ein Schnarchmuster aufzeichnen.

Sleep/Sleep Analyzer speichert dabei allerdings keinerlei Aufnahmen; der Sensor erkennt lediglich, ob geschnarcht wurde, und speichert die Informationen bis zum Morgen.

Meine Schnarchdaten abrufen

Ihr durchschnittlicher Schnarchwert wird unterhalb der Schlafkurve angezeigt.

Tippen Sie auf **Schnarchen**, um sich weitere Details der letzten Nacht anzusehen.

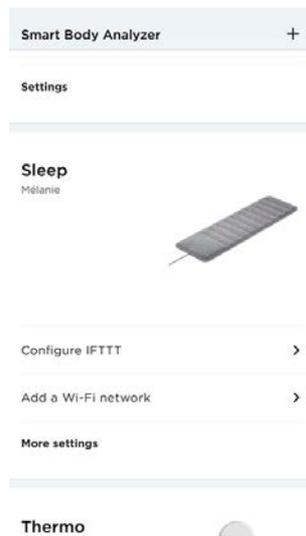


Wichtiger Hinweis:

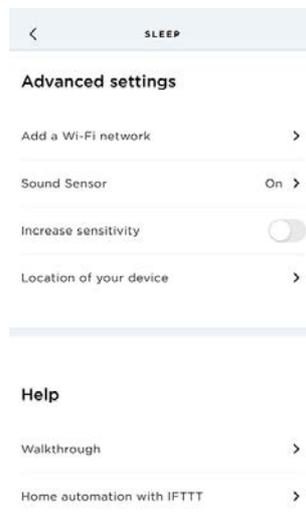
Sie können das Mikrofon in den Einstellungen von Health Mate deaktivieren. Bitte befolgen Sie dazu die nachstehenden Schritte:

1. Öffnen Sie Health Mate.
2. Gehen Sie zu **Geräte** > **Sleep/Sleep Analyzer**.

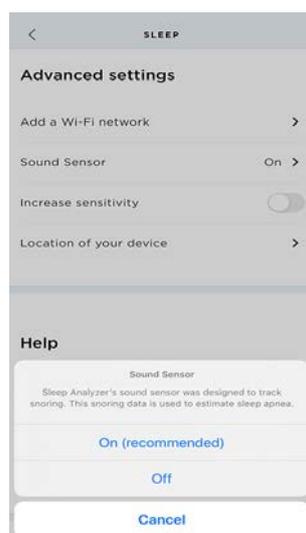
3. Tippen Sie auf **Mehr Einstellungen**.



4. Tippen Sie auf **Geräuschsensor**, um das Mikrofon zu deaktivieren.



5. Tippen Sie auf **Aus**.



Bitte beachten Sie, dass durch die Deaktivierung des Mikrofons auch die Schnarchaufzeichnungsfunktion des Sleep/Sleep Analyzer deaktiviert wird.

Schlafapnoe überwachen (Sleep Analyzer – EU-Nutzer)

- Die Schlafapnoe-Erkennung erfordert die Genehmigung der FDA in den USA. Withings hat einen entsprechenden Antrag gestellt und wartet derzeit auf die FDA-Genehmigung.
- Sleep Analyzer wurde von der CE-benannten Stelle klinisch validiert und gilt als Medizinprodukt.

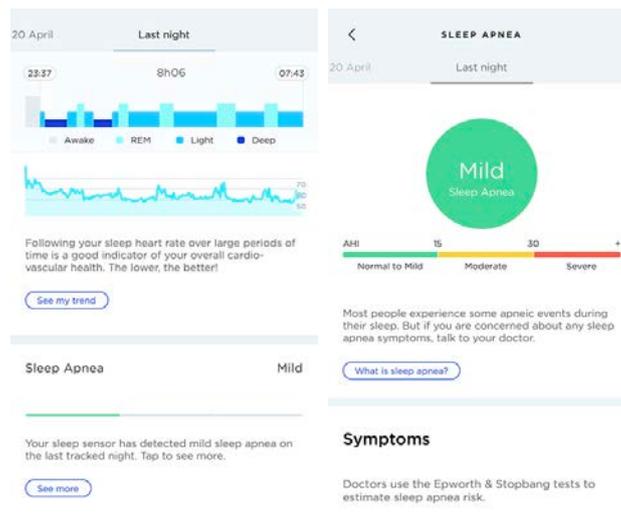
Schlafapnoe ist eine potenziell schwerwiegende schlafbezogene Atmungsstörung, bei der die Atmung wiederholt aussetzt und erneut beginnt. Wenn Sie laut schnarchen und sich auch nach ausreichender Nachtruhe müde fühlen, können Sie an einer Schlafapnoe leiden.

Die wichtigsten Formen der Schlafapnoe sind:

- Die obstruktive Schlafapnoe ist die häufigere Form der Schlafapnoe und tritt auf, wenn sich die Halsmuskeln entspannen.
- Die zentrale Schlafapnoe tritt auf, wenn das Gehirn keine richtigen Signale an die für die Steuerung der Atmung zuständigen Muskeln sendet.
- Die komplexe oder gemischte Schlafapnoe, auch bekannt als TECSA (Treatment Emergent Central Sleep Apnea), tritt auf, wenn eine Person sowohl an obstruktiver als auch an zentraler Schlafapnoe leidet.

Sie können die Schlafapnoe-Daten Ihres Sleep Analyzers in der Timeline der Health Mate App abrufen.

Tippen Sie auf Ihr Sleep-Gerät, die Daten zu Schlaf-Apnoe werden unter Ihrem Schlaf-Index angezeigt. Tippen Sie auf **Mehr anzeigen**, um mehr zu erfahren.



Wichtig:

Befolgen Sie die nachstehenden Anweisungen, um eine zuverlässige Schlafapnoe-Messung durchführen zu können:

- Positionieren Sie den Sensor seitlich unter der Matratze. Er sollte vollständigen Kontakt sowohl mit der Matratze als auch mit dem, was sich darunter befindet, haben: entweder mit dem Boxspring-Untergestell oder mit der Auflagefläche des Bettes.
- Falls Sie ein Bett mit Lattenrost haben, legen Sie einen flachen, stabilen Gegenstand (z. B. Pappe) zwischen den Lattenrost und den Sensor.
- Platzieren Sie den Sensor auf Brust-/Herzhöhe.
- Stellen Sie sicher, dass der Sensor Ihren Schlafbereich im Bett so gut wie möglich abdeckt, auch wenn Sie sich bewegen und drehen.
- Stellen Sie sicher, dass der Sensor mit dem mitgelieferten Adapter an ein Stromnetz angeschlossen ist. Wenn das nicht der Fall ist, verbinden Sie Ihren Sleep Analyzer und warten Sie zehn Minuten, bevor Sie ins Bett gehen. Lassen Sie keine schweren Gegenstände auf dem Bett liegen, wenn Sie den Sensor nicht verwenden.
- Sie sollten mindestens fünf Stunden schlafen, um Ergebnisse am nächsten Morgen zu erhalten.

Meine Atmungsstörungen aufzeichnen (Sleep - US-Nutzer)

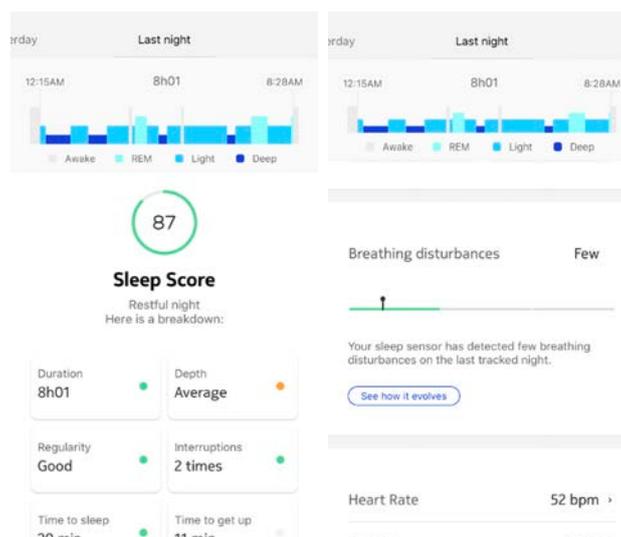
Sleep ist kein Medizinprodukt und sollte nicht zur Diagnose, Behandlung, Heilung oder Prävention von Krankheiten verwendet werden.

Atmungsstörungen beziehen sich auf Unterbrechungen Ihres Schlafmusters. Diese Störungen, die die regenerative Qualität des Schlafs beeinträchtigen, können auch mit Erkrankungen wie Schlafapnoe in Verbindung stehen.

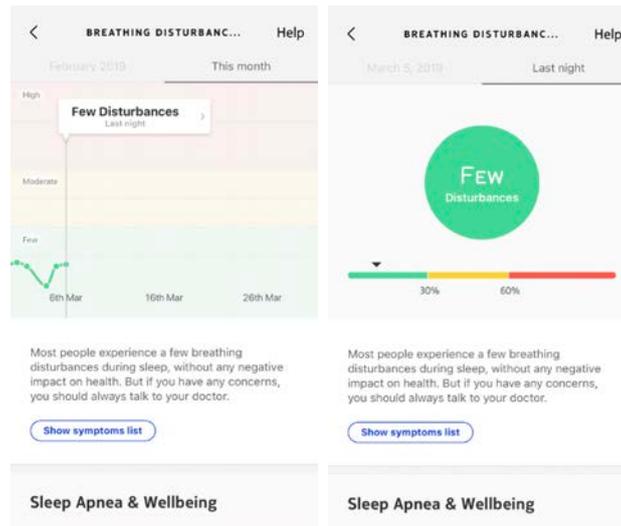
Sleep ist dank eines Algorithmus in der Lage, Atmungsstörungen in der zuletzt aufgezeichneten Nacht zu erkennen. Über die Health Mate App erhalten Sie Tipps zu einer gesunden Lebensweise, die Ihnen helfen können, das Risiko von Atmungsstörungen zu minimieren.

Sie können die von Ihrem Sleep aufgezeichneten Daten zu Atmungsstörungen in der Timeline der Health Mate App abrufen.

Tippen Sie auf Ihr Sleep-Gerät, die Daten zu Atmungsstörungen werden unter Ihrem Schlaf-Index angezeigt. Tippen Sie auf **Entwicklungsstadien ansehen** und dann auf **Weiter**, um das Tutorial aufzurufen.



Im Beispiel unten tippen Sie auf **Niedriges Maß an Störungen**, um weitere Informationen zu erhalten.



Wichtig:

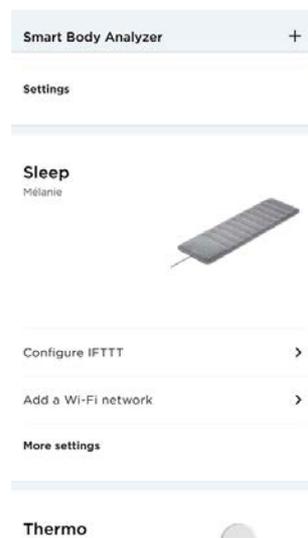
- Sie müssen mindestens fünf Stunden schlafen, um Daten über Atmungsstörungen zu erhalten.
- Sie müssen die **Schnarcherkennung** aktivieren, um Messungen von Atmungsstörungen zu erhalten. Gehen Sie dafür zu **Geräte > Sleep > Weitere Einstellungen > Geräuschsensor**.
- Sleep ist kein Medizinprodukt und sollte nicht zur Diagnose, Behandlung, Heilung oder Prävention von Krankheiten verwendet werden.
- Sleep ist nicht dazu bestimmt, apnoische Episoden zu diagnostizieren oder bei der Diagnose zu helfen. Bitte wenden Sie sich an Ihren Arzt, wenn Sie eine individuelle Schlafapnoe-Diagnose wünschen.

Meinen Sleep/Sleep Analyzer mit IFTTT verbinden

IFTTT ist ein Service, über den Sie mit der simplen Aussage „Wenn A, dann B ...“ nützliche Verknüpfungen herstellen können. Über eine einfach zu bedienende Benutzeroberfläche können Sie „Applets“ erstellen, mit deren Hilfe Sie Ihren Sleep/Sleep Analyzer zum Beispiel so programmieren können, dass alle Lichter beim Zubettgehen ausgeschaltet werden oder dass der Heizungsregler angeht, sobald Sie aufstehen. Sie können die zahlreichen Applets durchsuchen, die bereits von IFTTT-Nutzern erstellt wurden, oder Ihre eigene Anwendung kreieren.

Um Sleep/Sleep Analyzer mit IFTTT zu verbinden, führen Sie bitte die folgenden Schritte aus:

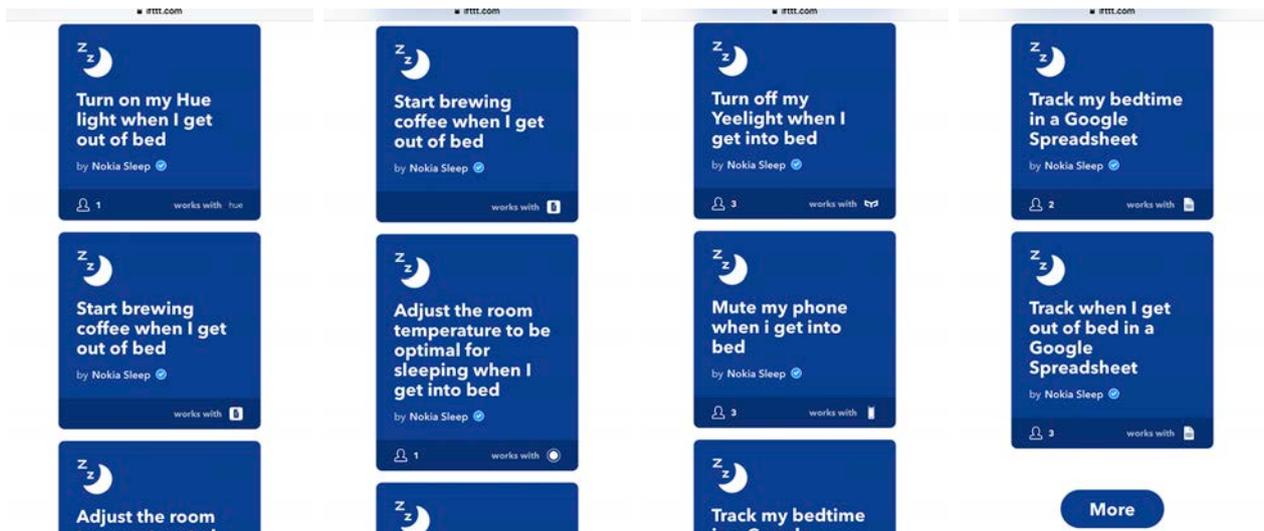
1. Öffnen Sie die Health Mate App und tippen Sie auf **Geräte**.
2. Tippen Sie auf **IFTTT konfigurieren**.



3. Tippen Sie auf **Anmelden**, wenn Sie bereits ein Konto haben, oder klicken Sie auf **Registrieren**, um ein neues Konto zu erstellen.



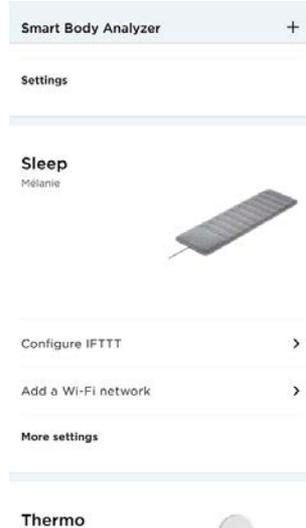
4. Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display, und tippen Sie auf **Weiter**.
5. Tippen Sie oben im Display auf **Fertig**.
6. Tippen Sie erneut auf **IFTTT konfigurieren**.
7. Tippen Sie auf **Verbinden**.
8. Melden Sie sich in Ihrem Health Mate Konto an oder erstellen Sie ein Konto.
9. Tippen Sie auf **Diese App zulassen**.
Ihr Sleep/Sleep Analyzer ist nun erfolgreich mit IFTTT verbunden.
10. Scrollen Sie im Display weiter nach unten, um die verschiedenen automatisierten Szenarien zu entdecken, die für Ihren Sleep/Sleep Analyzer verfügbar sind.



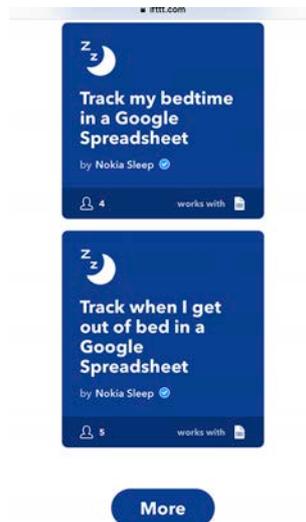
Automatisierte Szenarien einstellen

Sie können viele verschiedene automatisierte Szenarien einstellen. Um eines zu erstellen, führen Sie bitte die folgenden Schritte aus:

1. Öffnen Sie die Health Mate App.
2. Tippen Sie auf **Geräte**.
3. Tippen Sie auf **IFTTT konfigurieren**.



4. Melden Sie sich ggf. in Ihrem IFTTT-Konto an.
5. Wählen Sie ein Szenario aus der Liste aus (beispielsweise **Meine Schlafzeit in einer Google Tabelle aufzeichnen**).



6. Tippen Sie auf **Einschalten**.



Das automatisierte Szenario wurde erfolgreich eingestellt.

7. Tippen Sie auf **Fertig**.

Applets anpassen

Durch die Anpassung von Applets können Sie sich – zusätzlich zu den voreingestellten Applets auf der IFTTT-Homepage von Sleep/Sleep Analyzer – mit zahlreichen anderen verfügbaren Technikprodukten und -geräten verbinden. Bitte befolgen Sie dazu die nachstehenden Schritte:

1. Klicken Sie unter Ihrem Benutzerprofil auf **Neues Applet**.
2. Klicken Sie auf **Wenn A**.
3. Tippen Sie auf **Sleep/Sleep Analyzer**.
4. Wählen Sie einen Auslöser aus (**Wenn ich zu Bett gehe** oder **Wenn ich aufstehe**).
5. Füllen Sie die erforderlichen Felder aus.
6. Klicken Sie auf **Auslöser erstellen**.
7. Klicken Sie auf **B**.
8. Wählen Sie den Service aus, der durch Sleep/Sleep Analyzer ausgelöst werden soll (beispielsweise **E-Mail**).
9. Wählen Sie eine Handlung aus.
10. Füllen Sie die Handlungsfelder aus.
Bitte beachten Sie: Sie können **Angaben hinzufügen** auswählen und zwischen **GerätNutzer** oder **DatumUndUhrzeit** wählen, um das automatisierte Szenario anzupassen.
11. Klicken Sie auf **Handlung erstellen**.
12. Wählen Sie ggf. **Benachrichtigungen aktivieren** aus.
13. Klicken Sie auf **Fertig**.

Ihr Applet wurde erfolgreich erstellt. Stellen Sie sicher, dass sie aktiviert ist.

Meine Daten verwalten

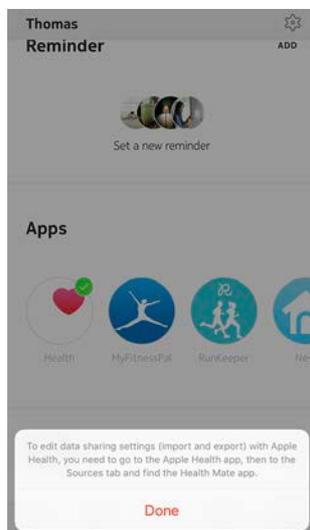
Daten mit Apple Health teilen

Die Health Mate App kann folgende Daten mit Apple Health teilen:

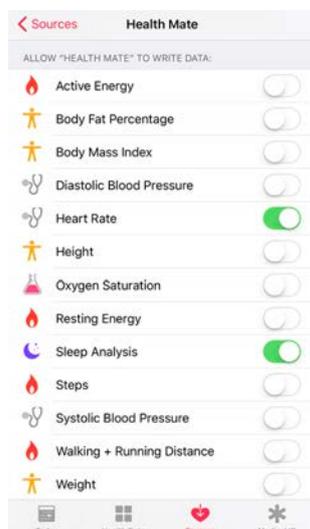
- Herzfrequenz
- Schlafanalyse

Um Ihre Konten miteinander zu verbinden, führen Sie bitte folgende Schritte aus:

1. Öffnen Sie die Health Mate App.
2. Tippen Sie auf **Profil**.
3. Tippen Sie auf **Health**.
4. Tippen Sie auf **Fertig**.



5. Öffnen Sie die Apple Health App, und gehen Sie in der Registerkarte „Quellen“ zu Health Mate App.
6. Wählen Sie die Daten aus, die Sie mit Apple Health teilen möchten.



7. Tippen Sie auf **Zulassen**.

Meine Daten löschen

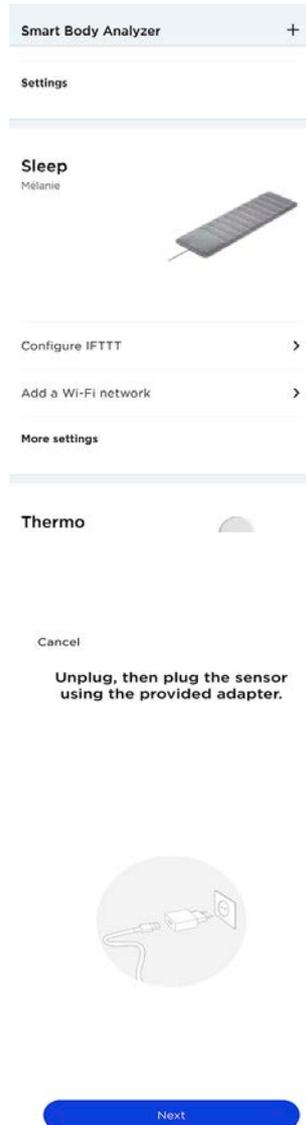
Sie haben die Möglichkeit, Ihre Blutdruck- und Herzfrequenzwerte aus der Health Mate App zu löschen. Bitte befolgen Sie dazu die nachstehenden Schritte:

1. Öffnen Sie die Health Mate App.
2. Streichen Sie über den Wert, den Sie aus den Messungen löschen möchten.
3. Wählen Sie die zutreffende Antwort aus.

WLAN-Netzwerk hinzufügen

Wenn Sie ein anderes WLAN-Netzwerk hinzufügen oder verwenden möchten, führen Sie bitte die folgenden Schritte aus:

1. Öffnen Sie die Health Mate App.
2. Gehen Sie zu **Geräte** > **Sleep/Sleep Analyzer**.
3. Tippen Sie auf **WLAN-Netzwerk hinzufügen**.



4. Tippen Sie auf **Weiter**.

5. Tippen Sie auf **Weiter**.

6. Tippen Sie zweimal auf **Koppeln**.



7. Geben Sie das Passwort ein und tippen Sie auf **Verbinden**, um dasselbe WLAN-Netzwerk zu verwenden, mit dem Ihr Mobilgerät verbunden ist. Alternativ können Sie auch auf **Anderes Netzwerk auswählen** tippen, um ein anderes WLAN-Netzwerk zu verwenden (Sie müssen das Passwort danach eingeben).



8. Tippen Sie auf **OK**.

Meinen Sleep/Sleep Analyzer trennen

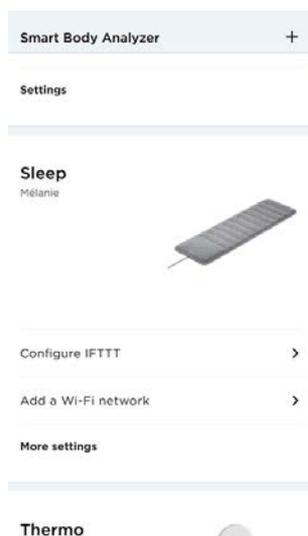
Alle Daten, die vor der Trennung Ihres Sleep/Sleep Analyzer nicht synchronisiert wurden, gehen dauerhaft verloren.

Wenn Sie Ihren Sleep/Sleep Analyzer trennen, können Sie ihn aus Ihrem Konto löschen. Sobald er nicht mehr mit Ihrem Konto verbunden ist, kann er einem anderen Konto oder dem Profil eines anderen Benutzers Ihres Kontos zugewiesen werden.

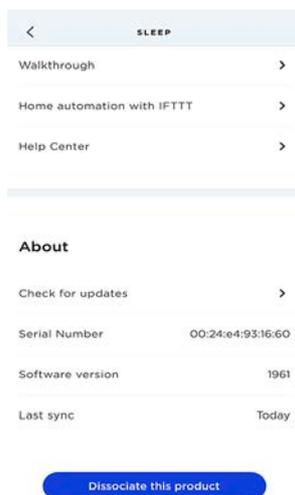
Durch die Trennung Ihres Sleep/Sleep Analyzer werden keine Daten entfernt, die mit der Health Mate App synchronisiert wurden.

Um Ihren Sleep/Sleep Analyzer zu trennen, führen Sie bitte die folgenden Schritte aus:

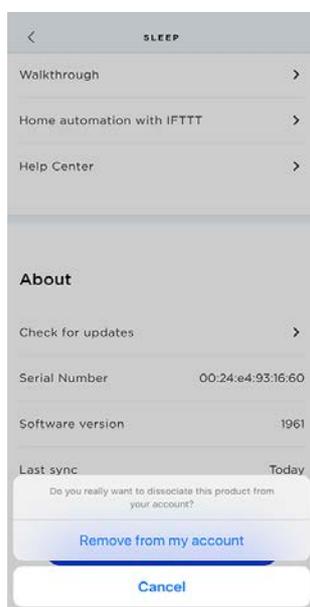
1. Öffnen Sie die Health Mate App.
2. Gehen Sie zu **Geräte**.
3. Tippen Sie auf **Sleep/Sleep Analyzer**.



4. Tippen Sie auf **Trennen**.



5. Tippen Sie auf **Aus meinem Konto löschen**.



Meinen Sleep/Sleep Analyzer auf Werkseinstellungen zurücksetzen

Alle Daten, die vor der Zurücksetzung Ihres Sleep/Sleep Analyzer nicht synchronisiert wurden, gehen dauerhaft verloren.

Wenn Sie Ihren Sleep/Sleep Analyzer auf Werkseinstellungen zurücksetzen, können Sie alle auf dem Gerät gespeicherten Daten löschen. Durch das Zurücksetzen in die Werkseinstellungen wird der Trennprozess abgeschlossen.

Durch das Zurücksetzen Ihres Sleep/Sleep Analyzer werden keine Daten gelöscht, die mit der Health Mate App synchronisiert wurden.

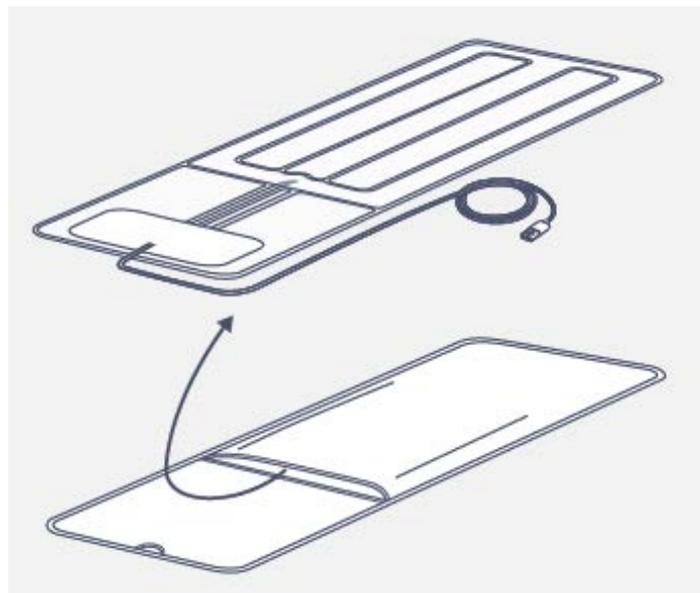
Um Ihren Sleep/Sleep Analyzer zurückzusetzen, führen Sie bitte die folgenden Schritte aus:

1. Gehen Sie auf Ihrem Mobilgerät zu **Einstellungen**, wählen Sie **Bluetooth** aus und suchen Sie in der angezeigten Geräteliste nach Ihrem Sleep/Sleep Analyzer. Wählen Sie das kleine Symbol rechts vom Schlafsensordaten aus und wählen Sie anschließend die Option **Vergessen** oder **Entfernen** auf Ihrem Gerät aus.
2. Nehmen Sie den Sleep/Sleep Analyzer aus der Stoffhülle heraus.
3. Drehen Sie den unteren Teil des Geräts zu sich.
Eine Einkerbung mit dem Wort „Reset“ darunter gibt an, wo sich die Taste zum Zurücksetzen in die Werkseinstellungen befindet.
4. Trennen Sie den Sleep/Sleep Analyzer vom Stromnetz und schließen Sie das Gerät erneut mit dem mitgelieferten Adapter an.
5. Halten Sie die „Reset“-Taste fünf Sekunden lang gedrückt.
Die LED-Anzeige auf der Geräterückseite leuchtet dreimal rot auf und blinkt dann einmal lange grün.
Eine blau blinkende LED-Anzeige signalisiert, dass die Zurücksetzung erfolgreich durchgeführt wurde.
6. Bringen Sie die Stoffhülle wieder an.
Streichen Sie dabei die Oberfläche des Sensors in der Hülle glatt.

Meinen Sleep/Sleep Analyzer reinigen

Entfernen Sie die Stoffhülle des Sleep/Sleep Analyzer vorsichtig, um sie zu reinigen. Die Hülle kann in der Waschmaschine gewaschen werden, sollte allerdings nicht im Wäschetrockner getrocknet oder gebügelt werden. Wir empfehlen Ihnen, die Hülle vollständig trocknen zu lassen, bevor Sie sie wieder am Sleep/Sleep Analyzer anbringen.

Verwenden Sie zur Reinigung Ihres Sleep/Sleep Analyzer auf keinen Fall Lösungsmittel.

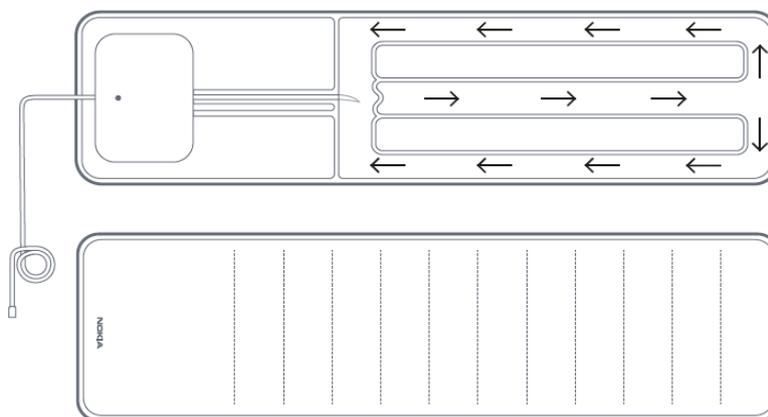


Meinen Sleep/Sleep Analyzer entlüften

Um die Luft aus Ihrem Sleep/Sleep Analyzer abzulassen, führen Sie bitte die folgenden Schritte aus:

1. Nehmen Sie den Sleep/Sleep Analyzer aus der Stoffhülle heraus.
2. Drehen Sie den unteren Teil des Geräts zu sich.
Eine Einkerbung mit dem Wort „Reset“ darunter gibt an, wo sich die Taste zum Zurücksetzen in die Werkseinstellungen befindet.
3. Trennen Sie den Sleep/Sleep Analyzer vom Stromnetz und schließen Sie das Gerät erneut mit dem mitgelieferten Adapter an.

4. Drücken Sie die „Reset“-Taste dreimal hintereinander.
Ein heller Klickton gibt an, dass das Ventil des Sleep/Sleep Analyzer geöffnet ist. Der Sensor sollte sich nun langsam entlüften.
- Wichtiger Hinweis:** Nehmen Sie den Sensor während des Vorgangs nicht vom Stromnetz. Wird der Sensor vom Stromnetz getrennt, schließt sich das Ventil und kann die Luft nicht mehr aus dem Sleep/Sleep Analyzer entweichen bzw. eindringen. Bitte beachten Sie, dass sich das Ventil nach drei Minuten schließt.
5. Drücken Sie die Luft aus dem Sensor heraus. Bitte sehen Sie sich dazu die nachstehende Abbildung an.



6. Trennen Sie den Sleep/Sleep Analyzer vom Stromnetz.
7. Bringen Sie die Stoffhülle wieder an.
Streichen Sie dabei die Oberfläche des Sensors in der Hülle glatt.

Die Firmware meines Sleep/Sleep Analyzer aktualisieren

Um die Firmware Ihres Sleep/Sleep Analyzer zu aktualisieren, führen Sie bitte die folgenden Schritte aus:

1. Öffnen Sie die Health Mate App.
2. Gehen Sie zu **Geräte > Sleep/Sleep Analyzer**.
3. Tippen Sie auf **Nach Updates suchen**.

Schlafapnoe (Sleep Analyzer - EU-Nutzer)

Der Sleep Analyzer enthält die weltweit fortschrittlichsten Sensoren und Technologien zur Analyse der Schlafqualität, zur Schätzung der durchschnittlichen Anzahl von Schlafapnoe-Episoden pro Stunde und zur Ermittlung des Schweregrads der Schlafapnoe für einen bestimmten Benutzer/eine bestimmte Nacht. Der Sleep Analyzer zeichnet einige wertvolle Parameter wie Schnarchen und Thoraxaktivität sowie physiologische Parameter wie Herzaktivität mittels Ballistokardiographie auf. Sein Algorithmus ist leistungsstark, da er im französischen Krankenhaus Bécélère an einer großen Gruppe von Apnoe-Patienten trainiert und validiert wurde.

Atmungsstörungen (Sleep - US-Nutzer)

Sleep ist dank eines Algorithmus in der Lage, Atmungsstörungen in der zuletzt aufgezeichneten Nacht zu erkennen.

Atmungsstörungen beziehen sich auf Unterbrechungen Ihres Schlafmusters. Diese Störungen, die die regenerative Qualität des Schlafs beeinträchtigen, können auch mit Erkrankungen wie Schlafapnoe in Verbindung stehen.

Schnarchdaten

Die Schnarcherkennungsfunktion basiert auf dem Zusammenspiel von Geräuschen und Atemmustern. Sleep/Sleep Analyzer empfängt ein Audioenergiesignal mit einer bestimmten Frequenz, über die Schnarchaktivitäten erkannt werden. So kann aufgezeichnet werden, wann und wie lange ein Benutzer geschnarcht hat.

Bitte beachten Sie jedoch, dass weder eine Audioaufnahme noch Streaming möglich ist; Sleep/Sleep Analyzer überwacht lediglich eine bestimmte Frequenz, die beim Schnarchen erzeugt wird. Das Gerät zeichnet dann die auf dieser Frequenz erzeugte Audioenergie auf, ohne diese Daten jedoch im Gerät zu speichern.

Schlafdaten

Sleep/Sleep Analyzer ist mit verschiedenen Sensoren ausgerüstet, die Ihre Bewegungen, Ihre Atmung und Ihre Herzfrequenz erfassen können. Die aufgezeichneten Daten werden dann analysiert, um festzustellen, wie lange Sie zum Einschlafen benötigen haben und wie oft Sie nachts aufgewacht sind. Das Gerät zeichnet außerdem die verschiedenen Schlafphasen auf, die Sie durchlaufen.

Ruhepuls

Sleep/Sleep Analyzer überprüft während Ihres Schlafs kontinuierlich Ihre Herzfrequenz, um realistische Daten zu Ihrem durchschnittlichen Ruhepuls zu erhalten.

Urheberrecht dieser Bedienungsanleitung

Die Bedienungsanleitung unterliegt dem Urheberrechtsschutz. Vervielfältigungen, Veränderungen, Darstellungen und/oder Veröffentlichungen ohne Withingsvorherige Genehmigung sind strengstens verboten. Sie können die Bedienungsanleitung nur zum privaten Gebrauch ausdrucken.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Withings unter: <https://support.withings.com/hc/de/requests/new>.

Impressum

Infolge der Nutzung Ihres Sleep/Sleep Analyzer stimmen Sie ausdrücklich unseren WithingsAllgemeinen Geschäftsbedingungen zu, die Sie auf unserer Website einsehen können.

Personenbezogene Daten

- Sleep/Sleep Analyzer speichert keine Tonaufnahmen.
- Bitte lesen Sie sich die Datenschutzrichtlinie auf unserer Website durch.
- Wählen Sie für Ihr Withings Konto ein sicheres Passwort aus, um es vor widerrechtlichem Zugriff zu schützen. Empfohlen wird ein Passwort mit mindestens acht Zeichen, das außerdem Groß- und Kleinschreibung, alphanumerische Zeichen und Sonderzeichen beinhaltet.
- Wir empfehlen Ihnen, den Zugang zur Health Mate App mit einem zusätzlichen Passwort und/oder mit Touch zu sichern. Gehen Sie dazu in der App auf Einstellungen und aktivieren Sie die Funktion **Touch ID** und **Passwort** (nur für Nutzer von iOS).
- Wir empfehlen Ihnen, Ihre Daten regelmäßig auf Ihren PC zu exportieren und auf der Festplatte zu speichern. Klicken Sie dazu in der Health Mate Webschnittstelle auf Ihr **Profilbild** > **Einstellungen** > **Benutzereinstellungen** > **Meine Daten herunterladen**.

Benutzung und Aufbewahrung

- Verwenden Sie das Produkt bei Temperaturen zwischen 10 °C und 40 °C.
- Das Produkt sollte an einem sauberen, trockenen Ort bei Temperaturen zwischen -25 °C und 55 °C aufbewahrt werden.
- Trennen Sie Ihren Sleep/Sleep Analyzer vom Stromnetz, wenn Sie ihn längere Zeit nicht benutzen.
- Der Sleep/Sleep Analyzer ist nur dazu gedacht, Ihren Schlaf, Ihre Herzfrequenz und Ihre Schnarchaktivität aufzuzeichnen, indem er unter die Matratze in Ihrem Bett gelegt wird. Jegliche anderweitige Verwendung ist verboten.

Sicherheit

- Ihr Sleep/Sleep Analyzer darf nicht mit Flüssigkeiten in Berührung kommen. Falls das Gerät nass wird, muss es vor der nächsten Nutzung vollständig trocknen.
- Setzen Sie Ihren Sleep/Sleep Analyzer nicht zu lange Staub oder Sonnenlicht aus, da das Produkt dadurch beschädigt werden kann.
- Bewahren Sie Ihren Sleep/Sleep Analyzer und sämtliches Zubehör außer Reichweite von Kindern auf, da das Produkt Kleinteile enthält, die eine Erstickungsgefahr darstellen können.

Reparatur und Wartung

- Versuchen Sie nicht, Ihr Sleep/Sleep Analyzer selbst zu reparieren oder zu modifizieren.
- Bei Problemen wenden Sie sich bitte an unsere Kundendienst unter: <https://support.withings.com/hc/de/requests/new>.

Technische Daten

Sleep/Sleep Analyzer

- Länge: 63,7 cm
- Breite: 19,5 cm
- Gewicht: 274 g (nur Sensor)
- Höhe: 0,5 cm im entlüfteten Zustand; 2,4 cm nach Installation
- Einmalige Einrichtung
- Wird unter die Matratze gelegt
- Waschbare Stoffhülle
- Zeichnet den Schlaf einer Person auf

Konnektivität

- Wi-Fi 2.4 GHz 802.11 b/g/n
- Kompatibel mit Bluetooth Smart

Technologie

- Fortschrittlicher pneumatischer Sensor
- Ballistokardiografischer Ansatz
- Genauigkeit: in Zusammenarbeit mit unseren klinischen Partnern entwickelter Algorithmus

Messgrößen:

- Schlafapnoe (Sleep Analyzer - EU-Nutzer)
- Atmungsstörungen (Sleep - US-Nutzer)
- Schlafdaten
- Ruhepuls
- Schnarchdaten

Lebensdauer der Batterien

- Über eine Steckdose mit dem Stromnetz verbunden

Kompatible Geräte

- iPhone (5s und höher)
- iPod Touch (6. Generation oder höher)
- iPad (3. Generation oder höher)
- iPad Pro
- iPad Mini (2. Generation oder höher)
- Kompatibles Android-Gerät mit BLE (Bluetooth Low Energy)

Kompatible Betriebssysteme

- iOS 12.0 oder höher

- Android 8.0 oder höher

Versionen dieses Dokuments

Veröffentlichungsdatum		Änderungen
April 2018	v1.0	Erstveröffentlichung
Mai 2018	Version 2.0	Datenschutzaktualisierung
September 2018	Version 3.0	Withings Version
März 2019	Version 4.0	Aktualisierung von: "Atmungsstörungen (Sleep - US-Nutzer)" auf Seite 45
April 2020	v5.0	Sleep Analyzer Einführung (nur EU-Nutzer)

Die Screenshots in diesem Handbuch dienen lediglich zur Veranschaulichung. Die Displays Ihres Geräts können von den Abbildungen in diesem Handbuch abweichen.

Garantie

Withings Auf zwei (2) Jahre begrenzte Garantie - Sleep/Sleep Analyzer

Withings gewährt eine Garantie auf das Gerät der Marke Withings (nachfolgend „Sleep/Sleep Analyzer“ genannt) im Fall von Material- und Verarbeitungsfehlern, die bei zweckmäßigem Gebrauch gemäß der von Withings veröffentlichten Bedienungsanleitung innerhalb ZWEI (2) JAHRE ab dem Datum des ursprünglichen Kaufbelegs des Erstbenutzers auftreten (nachstehend als „Gewährleistungsfrist“ bezeichnet). Die von Withings veröffentlichte Bedienungsanleitung enthält technische Daten, Sicherheitshinweise sowie eine Schnellstartanleitung, ist aber nicht auf diese beschränkt. Withings übernimmt keine Haftung für einen ununterbrochenen oder störungsfreien Betrieb des Sleep/Sleep Analyzer. Withings übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus der Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung des Sleep/Sleep Analyzer ergeben.

Behördliche Vorgaben

Erklärung zu den Bestimmungen der Federal Communications Commission (FCC)
FCC-Identifikationsnummer: XNAWSM02

Dieses Gerät erfüllt die Bestimmungen von Abschnitt 15 der FCC-Bestimmungen. Des Weiteren erfüllt dieses Gerät die FCC-Bestimmungen zu Strahlungshöchstwerten in einer unkontrollierten Umgebung. Endnutzer müssen die entsprechenden Bedienungsvorschriften beachten, um die Erfüllung der Bestimmungen zu Strahlungshöchstwerten zu gewährleisten. Dieser Sender darf nicht in Verbindung mit anderen Antennen oder Sendern positioniert oder betrieben werden.

Der Betrieb unterliegt den beiden folgenden Bedingungen:

- (1) Dieses Gerät darf keine schädlichen Interferenzen verursachen; und
- (2) Dieses Gerät muss eingehende Interferenzen aufnehmen können, auch Interferenzen, die eventuell einen unerwünschten Betrieb verursachen.

Das Gerät erfüllt die Bestimmungen der R&TTE-Richtlinie 1999/5/CE.

Eine Kopie der EU-Konformitätserklärung finden Sie online unter <https://www.withings.com/fr/en/compliance>.