

# Wireless Scale

Gewichtsmessung – Täglicher Bericht  
Installations- und Bedienungsanleitung.



# Urheberrecht dieser Bedienungsanleitung

---

Diese Bedienungsanleitung unterliegt dem Urheberrechtsschutz.

Vervielfältigungen, Veränderungen, Darstellungen und / oder Veröffentlichungen ohne Withings vorherige Erlaubnis sind strengstens verboten. Sie können die Bedienungsanleitung zum privaten Gebrauch ausdrucken. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Withings unter: <https://support.withings.com/hc/de/requests/new>.

## Sicherheitshinweise

---

**Durch die Benutzung Ihres Wireless Scales stimmen Sie ausdrücklich den Withings Nutzungsbedingungen zu, die Sie auf unserer [Website](#) einsehen können.**

**Dieses Produkt ist kein medizinisches Gerät und sollte deshalb nicht zur Diagnose oder Behandlung von Krankheiten verwendet werden.**

## Nutzung und Aufbewahrung

- Nutzen Sie das Produkt bei Temperaturen zwischen 5 °C und 35 °C und einer relativen Luftfeuchtigkeit zwischen 30 % und 80 %.
- Das Produkt sollte an einem sauberen Ort bei Temperaturen zwischen -10 °C und 50 °C und einer relativen Luftfeuchtigkeit zwischen 10 % und 90 % aufbewahrt werden, wenn es nicht verwendet wird.
- Dieses Produkt ist kein Spielzeug. Lassen Sie Kinder nicht damit spielen.
- Dieses Gerät wurde ausschließlich zur Nutzung in Innenräumen konzipiert.
- Vermeiden Sie, dass das Gerät mit Flüssigkeiten in Berührung kommt.

## Ort

- Verwenden Sie Ihren Wireless Scale nicht an einem Ort, der zu feucht ist, da sich dies auf die Lebensdauer der Batterien auswirken kann.
- Sollten Sie Ihren Wireless Scale auf einem Teppich nutzen, verwenden Sie bitte die Teppichfüßchen.

## Persönliche Daten

- Bitte lesen Sie sich die Datenschutzrichtlinie auf unserer [Website](#) durch.
- Wählen Sie für Ihr Withings-Konto ein Passwort mit hohem Sicherheitsgrad, 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 außerdem, den Zugriff auf die Withings Health Mate-App mit einem zusätzlichen Passwort oder Fingerabdruckscanner zu sichern. Gehen

Sie dazu in der App auf **Einstellungen** und aktivieren Sie innerhalb der App **Fingerabdruckscanner und Passwort**.

- Wir empfehlen Ihnen, Ihre Daten regelmäßig zu exportieren und auf Ihrem Computer zu speichern. Das können Sie online über die Withings Health Mate [-Website](#) durchführen, indem Sie zunächst auf **Messtabelle** klicken, die zu exportierenden Daten auswählen und dann auf **Herunterladen** klicken.

## Reparatur und Wartung

- Versuchen Sie niemals, Ihren Wireless Scale selbst zu reparieren oder zu modifizieren.  
Reparaturen und Wartungen, die nicht in dieser Bedienungsanleitung beschrieben werden, sollten von Fachleuten ausgeführt werden.
- Wenden Sie sich bei Problemen bitte an unseren Kundendienst unter <https://support.withings.com/hc/de/requests/new>.

# Inhaltsverzeichnis

---

Urheberrecht dieser Bedienungsanleitung.....	2
Sicherheitshinweise.....	2
Nutzung und Aufbewahrung.....	2
Ort.....	2
Persönliche Daten.....	2
Reparatur und Wartung.....	3
Mindestanforderungen.....	6
Internetzugang.....	6
Smartphone oder Gerät.....	6
Version des Betriebssystems.....	6
Version der Withings Health Mate-App.....	6
Wireless Scale Beschreibung.....	7
Überblick.....	7
Lieferumfang.....	7
Produktbeschreibung.....	8
Beschreibung der Bildschirme der Waage.....	8
Den Wireless Scale einrichten.....	9
Installieren der Withings Health Mate-App.....	9
Ihren Wireless Scale installieren.....	9
Den Wireless Scale nach Ihren Wünschen einrichten.....	21
Konfiguration Ihres Wireless Scales ändern.....	21
Einstellungen Ihres Wireless Scales ändern.....	24
Ihren Wireless Scale verwenden.....	30
Gewicht messen.....	30
Wettervorhersage anzeigen.....	36
Ihr Konto mit Partner-Apps verbinden.....	38
Ihr Konto mit MyFitnessPal verbinden.....	38
Daten synchronisieren.....	40
Ihren Wireless Scale trennen.....	41

Ihren Wireless Scale auf die Werkseinstellungen zurücksetzen .....	43
Pflege- und Reinigungshinweise .....	44
Reinigung Ihres Wireless Scales.....	44
Batterien wechseln .....	44
Teppichfüßchen anbringen.....	45
Ihren Wireless Scale aktualisieren .....	46
Beschreibung der Technologie.....	48
Gewicht .....	48
Body Mass Index.....	48
Spezifikationen.....	49
Überblick zur Dokumentenfreigabe.....	51
Garantie .....	52
Behördliche Vorgaben .....	53

# Mindestanforderungen

---

## Internetzugang

Für die folgenden Vorgänge benötigen Sie Zugang zum Internet:

- Herunterladen der Withings Health Mate-App
- Einrichten Ihres Wireless Scales
- Aktualisierung der Firmware

Weitere Informationen finden Sie im Abschnitt [“Spezifikationen” auf Seite 49](#).

Um alle Funktionen nutzen zu können, empfehlen wir, die App auf einem Gerät mit Internetzugang zu installieren.

## Smartphone oder Gerät

Für die folgenden Vorgänge benötigen Sie ein iOS-Gerät oder Android-Gerät (mit betriebsbereitem Bluetooth und WLAN bzw. 3G/4G):

Einrichten Ihres Wireless Scales

- Abrufen der Daten von Ihrem Wireless Scale
- Zugriff auf bestimmte Funktionen Ihres Wireless Scales

Zum Installieren Ihres Wireless Scales sollte Ihr Gerät vorzugsweise mit Bluetooth Low Energy (BLE) kompatibel sein.

Weitere Informationen finden Sie im Abschnitt [“Spezifikationen” auf Seite 49](#).

## Version des Betriebssystems

Zur Nutzung der Withings Health Mate-App muss das Betriebssystem iOS 8 (Apple) oder Version 4.3 (Android) installiert sein.

## Version der Withings Health Mate-App

Wir empfehlen, stets die aktuellste Version der Withings Health Mate-App zu installieren, um alle Funktionen nutzen zu können.

# Wireless Scale Beschreibung

---

## Überblick

Der Wireless Scale ermöglicht es Ihnen, Ihr Gewicht auf einfache Art und Weise zu messen und Ihre Fortschritte zu verfolgen. Mithilfe des Smart Body Analyzers wissen Sie nicht nur, wieviel Sie genau wiegen, er berechnet auch Ihren Body Mass Index (BMI). So wissen Sie jederzeit, inwiefern Sie sich über gewichtsbezogene Gesundheitsrisiken Sorgen machen müssen.

Aber dies ist noch lange nicht alles, was Ihr Wireless Scale kann. Wenn Sie den Wetter-Bildschirm aktivieren, erhalten Sie jedes Mal, wenn Sie sich wiegen, eine Wettervorhersage für den jeweiligen Tag.

Da es sich beim Wireless Scale um eine Smart-Waage handelt, schöpfen Sie sein wahres Potenzial erst dann aus, wenn Sie es zusammen mit der Withings Health Mate-App verwenden. Mithilfe der Withings Health Mate-App können Sie nicht nur Ihre Waage installieren, sondern auch die Anzeige nach Ihren Wünschen einrichten, ein Zielgewicht festlegen und die gesamte Historie Ihrer Gewichtsdaten einsehen.

Dank der Aktivitätsmessung in der App und der zahlreichen Partner-Apps, mit denen Sie Ihren Smart Body Analyzer verbinden können, hilft Ihnen die Withings Health Mate-App dabei, Ihr Zielgewicht schneller zu erreichen. Denn sie ermöglicht Ihnen, Ihre Aktivität aufzuzeichnen und Ihre Kalorienbilanz im Blick zu behalten.

## Lieferumfang



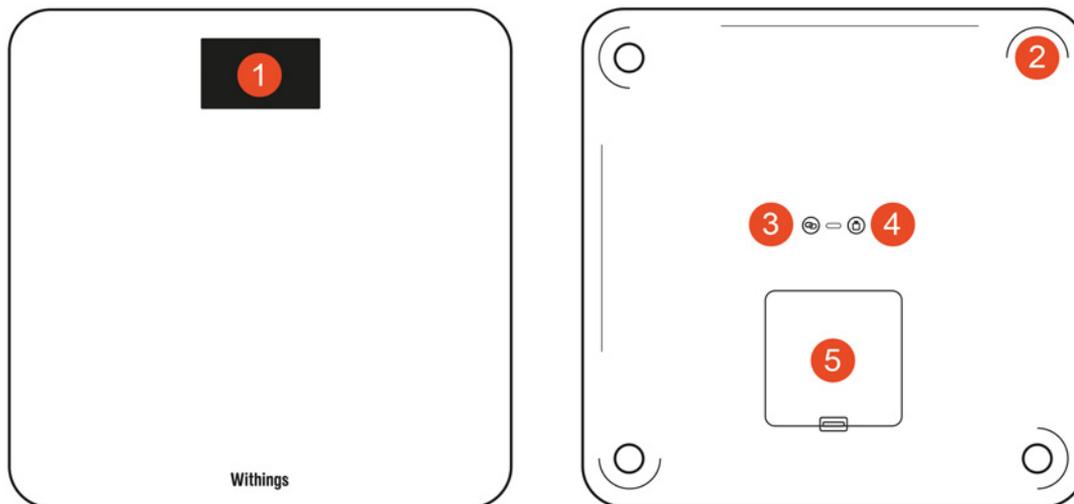
(1) Wireless Scale

(2) Teppichfüßchen

(3) Batterien (eingesetzt)

(4) Schnellstart-  
Anleitung

## Produktbeschreibung



(1) Display

(2) Füßchen

(3) Verbindungsknopf

(4) Einheiten-Knopf

(5) Batteriefach

## Beschreibung der Bildschirme der Waage

Sie können auf Ihrem Wireless Scale verschiedene Bildschirme aufrufen:

- Gewicht: Zeigt Ihr Gewicht an. Dieser Bildschirm kann nicht deaktiviert werden.
- BMI: Zeigt Ihren Body Mass Index an.
- Wetter<sup>1</sup>: Zeigt das Wetter für den jeweiligen Tag an.
- Gewichtsentwicklung: Zeigt eine Kurve mit Ihren letzten 8 Messungen an.
- Schritte<sup>1, 2</sup>: Zeigt die Anzahl der Schritte an, die Sie am Tag zuvor gemacht haben.

Nachdem Sie Ihren Wireless Scale installiert haben, können Sie die Reihenfolge dieser Bildschirme beliebig ändern oder einzelne Bildschirme deaktivieren. Anderenfalls werden sie in der Standardreihenfolge angezeigt.

Weitere Informationen hierzu finden Sie im Abschnitt ["Bildschirmreihenfolge ändern" auf Seite 25](#).

<sup>1</sup> Dieser Bildschirm kann nur verwendet werden, wenn Sie Ihren Wireless Scale per WLAN-Verbindung eingerichtet haben.

<sup>2</sup> Sie müssen entweder einen Withings-Tracker besitzen oder die Aktivitätsmessung in der Withings Health Mate-App verwenden, damit die Anzahl Ihrer Schritte auf diesem Bildschirm angezeigt wird.

Wenn Sie keinen Withings-Tracker besitzen, tippen Sie in der Withings Health Mate-App auf das Aktivitäts-Widget oben in der Timeline und wählen Sie **Jetzt aktivieren**. Ihr Mobilgerät wird nun damit beginnen, Ihre Schritte aufzuzeichnen.

# Den Wireless Scale einrichten

---

## Installieren der Withings Health Mate-App

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

1. Geben Sie [go.withings.com](http://go.withings.com) in den Webbrowser Ihres Geräts ein.
2. Wählen Sie Aus dem App-Store herunterladen oder Android-App auf Google
3. Play.
4. Wählen Sie Herunterladen (iOS) oder Installieren (Android).  
Der Installationsvorgang beginnt.

## Ihren Wireless Scale installieren

### Überblick

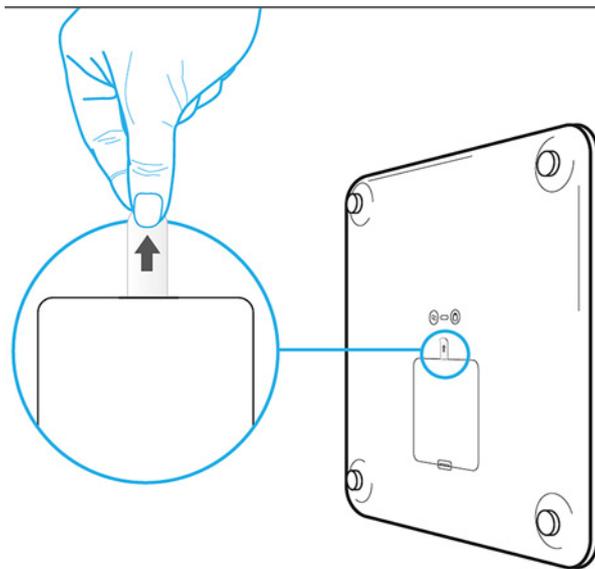
Wenn Sie Ihren Wireless Scale per WLAN-Verbindung installieren, haben Sie Zugriff auf alle verfügbaren Funktionen und Bildschirme. Wenn Sie Ihren Wireless Scale per Bluetooth installieren, haben Sie nur begrenzten Zugriff auf verfügbare Funktionen und Bildschirme. Sie können z. B. den Wetter-Bildschirm oder den Bildschirm mit der Schrittanzeige nicht verwenden, da Sie dafür einen Internetzugang benötigen.

Sie können die Konfiguration Ihres Wireless Scales jederzeit ändern. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Abschnitt "[Konfiguration Ihres Wireless Scale ändern](#)" auf Seite 21.

Beachten Sie bitte, dass alle Benutzer des Kontos Ihren Wireless Scale verwenden können, sobald Sie ihn auf Ihrem Konto installiert haben. Sie können ihn auch auf mehreren Konten installieren. Allerdings ist zurzeit jede Waage auf 8 Nutzer beschränkt.

## Installieren Ihres Wireless Scales ohne bestehendes Konto

1. Ziehen Sie die Lasche aus dem Batteriefach, wenn Sie Ihren Wireless Scale zum ersten Mal einrichten.



2. Öffnen Sie die Withings Health Mate-App.
3. Wählen Sie **Kommen Sie zu Withings**.



#### 4. Wählen Sie **Ich installiere mein Gerät.**



##### Ich installiere mein Gerät

Installieren und entdecken Sie alle Withings-Geräte



##### Haben Sie noch kein Gerät?

Benutzen Sie die Sensoren Ihres iPhones, um Ihre Daten zu verfolgen



#### 5. Wählen Sie **Online-Waage.**

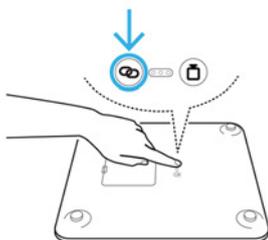


#### 6. Wählen Sie **Jetzt einrichten.**



7. Halten Sie den Verbindungsknopf auf der Rückseite der Waage zwei Sekunden lang gedrückt und wählen Sie dann **Weiter**.

Abbrechen Verbinden Weiter  
Stellen Sie bitte noch einmal  
eine Verbindung mit Ihrer  
Waage her.



Weiter

8. Wählen Sie den Wireless Scale, den Sie einrichten möchten.  
9. Wählen Sie **Ja**.  
10. Wählen sie **Weiter**.

Abbrechen Verbinden Weiter  
✓  
Waage gefunden



Weiter

11. Geben Sie Ihre E-Mail-Adresse und Ihr Passwort ein und bestätigen Sie Letzteres. Wählen Sie **Weiter**.  
12. Geben Sie Ihren Vor- und Nachnamen sowie Ihr Geburtsdatum ein. Wählen Sie **Weiter**.  
13. Wählen Sie dann Ihr Geschlecht aus und geben Sie Ihre Körpergröße und Ihr Gewicht ein. Wählen Sie **Erstellen**.  
14. Um Ihre Waage per WLAN-Verbindung einzurichten, führen Sie bitte die folgenden Schritte aus:

a. Wählen Sie **Schnelleinrichtung**, um dasselbe WLAN-Netzwerk zu nutzen, mit dem Ihr Smartphone verbunden ist, oder **Wählen Sie ein anderes WiFi-Netz**, um ein anderes Netzwerk zu nutzen.



b. Wählen Sie **Ja**.



Wenn Sie den Netzwerknamen oder das Passwort ändern, müssen Sie die WLAN-Konfiguration aktualisieren. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Abschnitt [“Konfiguration Ihres Wireless Scale ändern”](#) auf Seite 21.

15. Wenn Sie Ihre Waage per Bluetooth einrichten möchten, wählen Sie **Mir steht kein Wi-Fi-Netz zur Verfügung**.



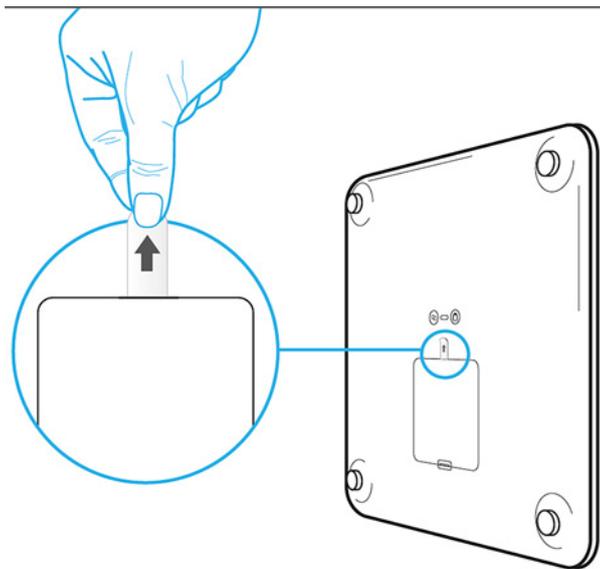
16. Wählen Sie **Schließen**.



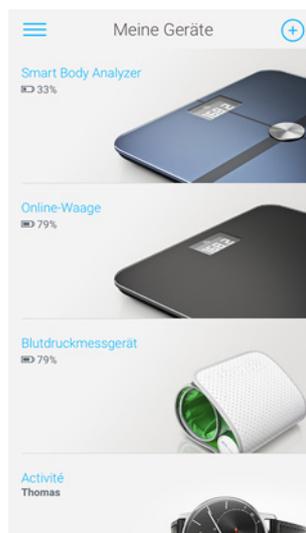
Die Withings Health Mate-App fordert Sie nun auf, Ihr Zielgewicht auszuwählen. Wählen Sie „Abbrechen“, wenn Sie kein Zielgewicht festlegen möchten. Falls sie es sich später doch anders überlegen sollten, können Sie jederzeit ein Zielgewicht festlegen. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Abschnitt [“Zielgewicht ändern”](#) auf Seite 31.

## Installieren Ihres Wireless Scales mit bestehendem Konto

1. Ziehen Sie die Lasche aus dem Batteriefach, wenn Sie Ihren Wireless Scale zum ersten Mal einrichten.



2. Öffnen Sie die Withings Health Mate-App.
3. Gehen Sie auf **Meine Geräte**.
4. Wählen Sie **+**.



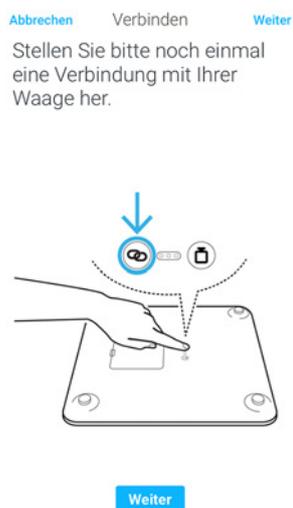
5. Wählen Sie **Online-Waage**.



6. Wählen Sie **Jetzt einrichten**.



7. Halten Sie den Verbindungsknopf auf der Rückseite der Waage zwei Sekunden lang gedrückt und wählen Sie dann **Weiter**.



8. Wählen Sie den Wireless Scale, den Sie einrichten möchten.

9. Wählen Sie **Ja**.

10. Wählen Sie **Weiter**.

Abbrechen Verbinden Weiter

✓  
Waage gefunden



Weiter

11. Um Ihre Waage per WLAN-Verbindung einzurichten, führen Sie bitte die folgenden Schritte aus:

a. Wählen Sie **Schnelleinrichtung**, um dasselbe WLAN-Netzwerk zu nutzen, mit dem Ihr Smartphone verbunden ist, oder **Wählen Sie ein anderes WiFi-Netz**, um ein anderes Netzwerk zu nutzen.



b. Wählen Sie **Ja**.



Wenn Sie den Netzwerknamen oder das Passwort ändern, müssen Sie die WLAN-Konfiguration aktualisieren. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Abschnitt [“Konfiguration Ihres Wireless Scale ändern”](#) auf Seite 21.

12. Wenn Sie Ihre Waage per Bluetooth einrichten möchten, wählen Sie **Mir steht kein Wi-Fi-Netz zur Verfügung**.



### 13. Wählen Sie **Schließen**.



Die Withings Health Mate-App fordert Sie nun auf, Ihr Zielgewicht auszuwählen.

#### **Zielgewicht auswählen**

Um Ihr Zielgewicht auszuwählen, führen Sie bitte die folgenden Schritte aus:

1. Ziehen Sie die Blase, um Ihr gewünschtes Zielgewicht einzustellen.



2. Wählen Sie **Weiter**.

3. Ziehen Sie die Blase, um die gewünschte Geschwindigkeit einzustellen, mit der Sie Ihr Zielgewicht erreichen wollen.



4. Wählen Sie **OK**.

# Den Wireless Scale nach Ihren Wünschen einrichten

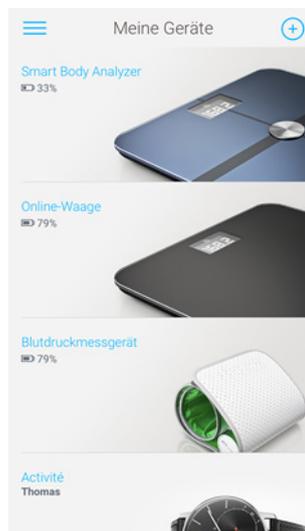
## Konfiguration Ihres Wireless Scales ändern

Sie müssen die Konfiguration Ihres Wireless Scales ändern, wenn Sie:

- ein anderes WLAN-Netzwerk verwenden möchten.
- zu einer WLAN-Konfiguration wechseln möchten.
- zu einer Bluetooth-Konfiguration wechseln möchten.

Um Ihre Konfiguration zu ändern, führen Sie bitte die folgenden Schritte aus:

1. Öffnen Sie die Withings Health Mate-App.
2. Gehen Sie auf **Meine Geräte**.
3. Wählen Sie **Online-Waage**.



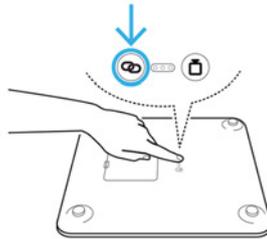
4. Wählen Sie **Konfiguration**.



- Drücken Sie den Verbindungsknopf auf der Rückseite der Waage und wählen Sie dann **Weiter**.

Abbrechen Verbinden Weiter

Stellen Sie bitte noch einmal eine Verbindung mit Ihrer Waage her.



Weiter

- Wählen Sie den Wireless Scale, den Sie einrichten möchten.
- Wählen Sie **Ja**.
- Wählen sie **Weiter**.

Abbrechen Verbinden Weiter

✓  
Waage gefunden



Weiter

- Um zu einer WLAN-Konfiguration zu wechseln oder das WLAN-Netzwerk zu aktualisieren, führen Sie bitte folgende Schritte aus:

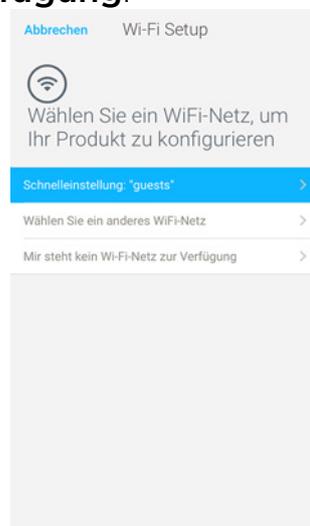
a. Wählen Sie **Schnelleinrichtung**, um dasselbe WLAN-Netzwerk zu nutzen, mit dem Ihr Smartphone verbunden ist, oder **Wählen Sie ein anderes WiFi-Netz**, um ein anderes Netzwerk zu nutzen.



b. Wählen Sie **Ja**.



10. Wenn Sie zu einer Bluetooth-Konfiguration wechseln möchten, wählen Sie **Mir steht kein Wi-Fi-Netz zur Verfügung**.



## 11. Wählen Sie **Schließen**.

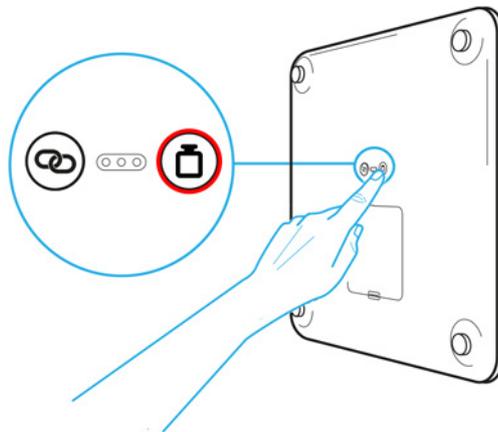


## Einstellungen Ihres Wireless Scales ändern

### Gewichtseinheit ändern

Sie können zwischen drei Gewichtseinheiten wählen: Kilogramm (kg), Stone (stlb) und Pfund (lb). Um die Einheiten auf Ihrem Wireless Scale zu ändern, führen Sie bitte die folgenden Schritte aus:

1. Drücken und halten Sie den Knopf mit dem Einheiten-Symbol auf der Rückseite Ihres Wireless Scale ein paar Sekunden lang gedrückt.

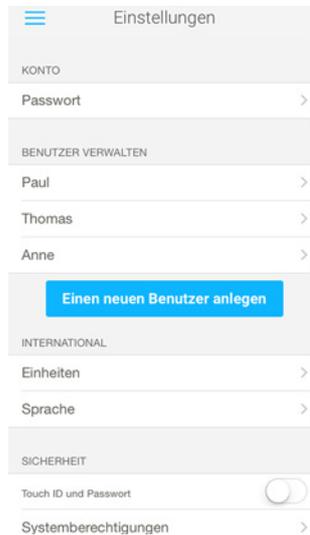


2. Drücken Sie den Einheiten-Knopf ein weiteres Mal, um die Einheit zu ändern. Überprüfen Sie den Bildschirm Ihrer Waage, um zu sehen, ob sich die Einheit ändert.  
Der Wechsel der Einheit wird ein paar Sekunden nachdem Sie aufgehört haben, den Knopf zu drücken, bestätigt.

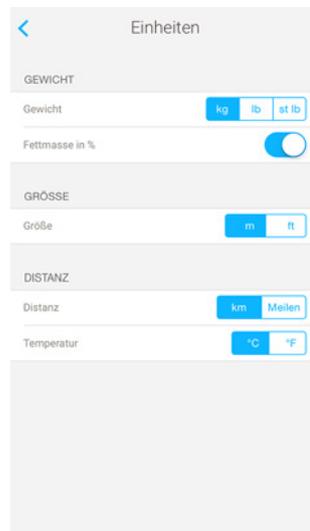
## Temperatureinheit ändern

Während Sie die Gewichtseinheit direkt über Ihren Wireless Scale ändern können, kann die Temperatureinheit (die auf dem Wetter-Bildschirm verwendet wird) nur über die Withings Health Mate-App geändert werden. Dafür tun Sie bitte Folgendes:

1. Öffnen Sie die Withings Health Mate-App.
2. Gehen Sie auf **Einstellungen**.
3. Wählen Sie **Einheiten**.



4. Wählen Sie die gewünschte Temperatureinheit aus.



Über diesen Bildschirm können Sie auch die Gewichtseinheit ändern, jedoch wird sich dies nur auf die Anzeige in der Withings Health Mate-App auswirken. Die Gewichtseinheit auf dem Wireless Scale kann nur über die Waage selbst geändert werden.

5. Gehen Sie über die entsprechende Schaltfläche zurück, um Ihre Auswahl zu bestätigen.

## Bildschirmreihenfolge ändern

Sie können die Reihenfolge der Bildschirme Ihres Wireless Scales ändern, wenn Sie z. B. das Wetter zuerst angezeigt bekommen möchten. Dafür tun Sie bitte Folgendes:

1. Öffnen Sie die Withings Health Mate-App.
2. Gehen Sie auf **Meine Geräte**.
3. Wählen Sie **Online-Waage**.



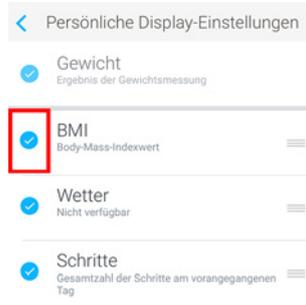
4. Wählen Sie **Persönliche Display-Einstellungen**.



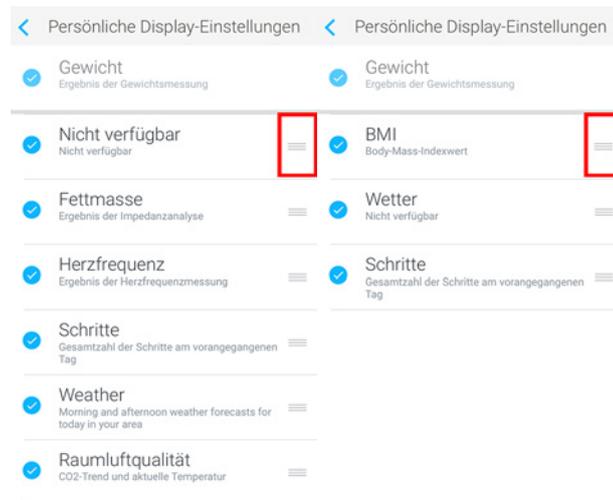
5. Wählen Sie das Nutzerprofil, für das Sie die Reihenfolge der Bildschirmanzeige verändern möchten.

6. Wählen Sie die Bildschirme aus, die angezeigt werden sollen:

- Wählen Sie die blauen Kreise auf der linken Seite, wenn Sie den jeweiligen Bildschirm verbergen möchten.
- Wählen Sie die leeren Kreise auf der linken Seite, wenn Sie den jeweiligen Bildschirm anzeigen möchten.



7. Tippen Sie rechts auf das Symbol und halten Sie es gedrückt, um den gewünschten Bildschirm beliebig nach oben oder unten zu verschieben.

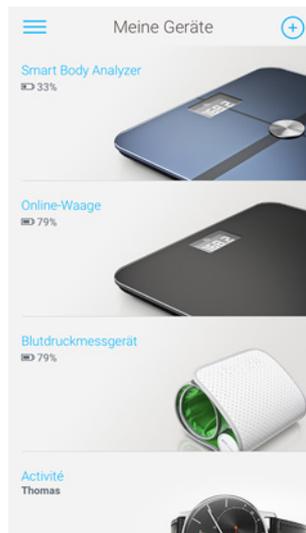


8. Gehen Sie über die entsprechende Schaltfläche zurück, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
9. Wiegen Sie sich einmal, um Ihren Wireless Scale mit Ihrer App zu synchronisieren und die Änderung abzuschließen.  
Die Änderung ist beim nächsten Wiegen aktiv.

## Standort der Waage ändern

Der Standort Ihrer Waage wird verwendet, um Ihnen die entsprechende Wettervorhersage zur Verfügung stellen zu können, wenn Sie den Wetter-Bildschirm aktiviert haben. Die Vorhersage basiert auf Ihrer IP-Adresse. Sie ist jedoch nicht immer ganz genau. Falls der voreingestellte Standort Ihrer Waage falsch sein sollte, können Sie ihn jederzeit ändern. Dafür tun Sie bitte Folgendes:

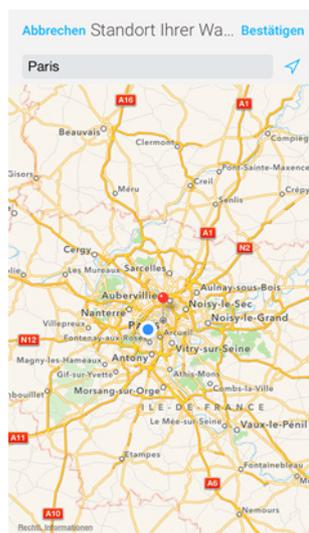
1. Öffnen Sie die Withings Health Mate-App.
2. Gehen Sie auf **Meine Geräte**.
3. Wählen Sie **Online-Waage**.



4. Wählen Sie **Standort Ihrer Waage**.



5. Geben Sie den korrekten Standort Ihrer Waage ein und wählen Sie **OK**.



# Ihren Wireless Scale verwenden

---

## Gewicht messen

### Überblick

Mithilfe des Wireless Scales können Sie Ihr Gewicht und Ihren Body Mass Index (BMI) messen.

Es zeigt Ihnen auch, wie sich Ihre Gewichtsentwicklung im Laufe der Zeit verändert. ist.

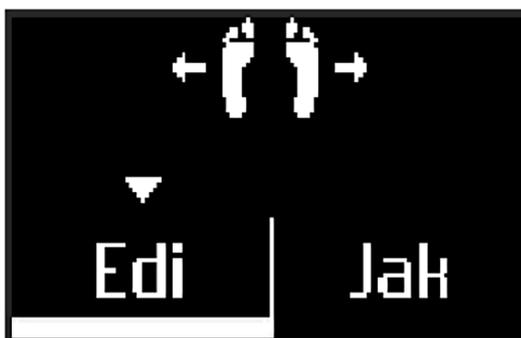
Beachten Sie bitte die folgenden Empfehlungen, um genaue und repräsentative Gewichtsmessungen zu erhalten:

- Wiegen Sie sich idealerweise immer zur gleichen Tageszeit, um so die Einheitlichkeit Ihrer Messungen zu verbessern.
- Falls Sie Ihre Waage gerade bewegt haben, warten Sie fünf Sekunden, bevor Sie sich wiegen.
- Sollte Ihre Waage auf einem Teppich stehen, verwenden Sie bitte die Teppichfüßchen. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Abschnitt ["Teppichfüßchen anbringen"](#) auf Seite 45.

### Sich wiegen

Dank der Position Control™-Technologie war es noch nie einfacher, genaue Gewichtsmessungen zu erhalten. Falls Ihr Gewicht nicht richtig auf Ihrem Wireless Scale verteilt ist, werden auf Ihrer Waage Pfeile angezeigt, die Ihnen zeigen, in welche Richtung Sie sich neigen sollten, um Ihr Gewicht zu stabilisieren.

Wenn mehrere Nutzer ein ähnliches Gewicht haben, zeigt die Waage folgenden Bildschirm an:

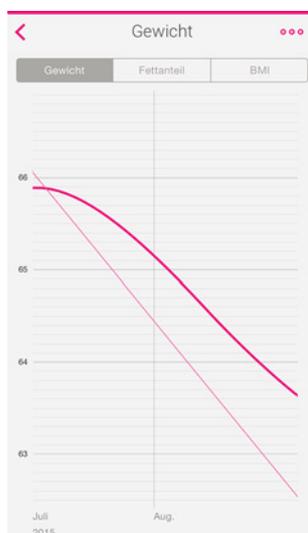


Lehnen Sie sich einfach nach links oder rechts, um den richtigen Namen auszuwählen.

### Gewichtsdaten abrufen

Sobald Sie sich wiegen, wird Ihr Gewicht auf dem Display Ihrer Waage angezeigt. Wenn Sie den Gewichtsentwicklungs-Bildschirm aktiviert haben, sehen Sie auch eine Kurve mit Ihren letzten 8 Messungen sowie die Differenz zwischen Ihrer letzten Messung und der vorangegangenen Messung.

Um detaillierte Schaubilder von Ihrem Gewicht und Ihre vollständige Historie sehen zu können, müssen Sie Ihre Daten über die Withings Health Mate-App abrufen.



Sie können Ihre Kurven abrufen:

- indem Sie auf das Gewichts-Widget im oberen Bereich Ihrer Timeline tippen.
- indem Sie auf eine beliebige Gewichtsmessung in Ihrer Timeline tippen.

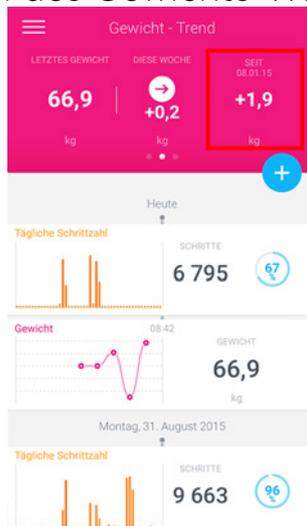
Sobald Sie Ihre Gewichtskurve sehen, können Sie zwischen den Reitern wechseln, um Ihre Gewichtskurve, BMI-Kurve und die Kurve mit dem Körperfettanteil zu sehen.

## Zielgewicht ändern

Um Ihr Zielgewicht zu ändern, führen Sie bitte die folgenden Schritte aus:

1. Öffnen Sie die Withings Health Mate-App.

2. Tippen Sie auf den rechten Teil des Gewichts-Widgets.



3. Ziehen Sie die Blase, um Ihr gewünschtes Zielgewicht einzustellen.



4. Wählen Sie **Weiter**.

5. Ziehen Sie die Blase, um die gewünschte Geschwindigkeit einzustellen, mit der Sie Ihr Zielgewicht erreichen wollen.

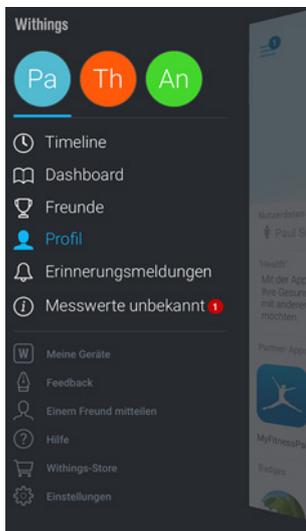


6. Wählen Sie **OK**.

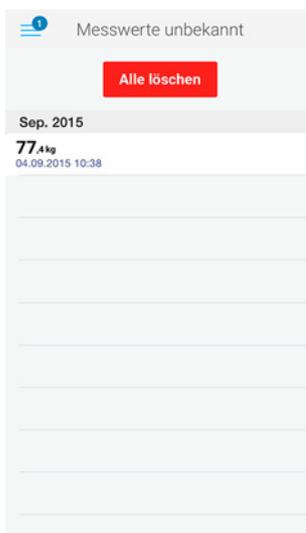
## Abrufen unbekannter Messungen

Wenn Ihr Wireless Scale Sie beim Wiegen nicht erkennt, wird Ihr Messergebnis als unbekannte Messung aufgelistet. Um sie einem Benutzer zuzuordnen, führen Sie bitte die folgenden Schritte aus:

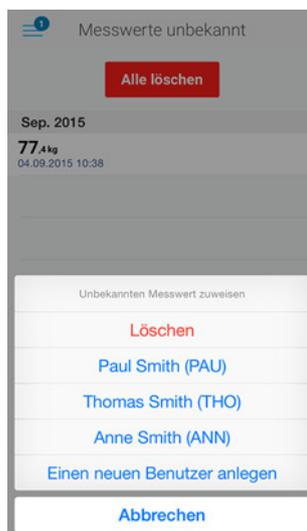
1. Öffnen Sie die Withings Health Mate-App.
2. Wählen Sie **Messungen unbekannt** im linken Menü.



3. Wählen Sie das Messergebnis aus.



4. Wählen Sie den Nutzer aus, dem Sie es zuordnen möchten.



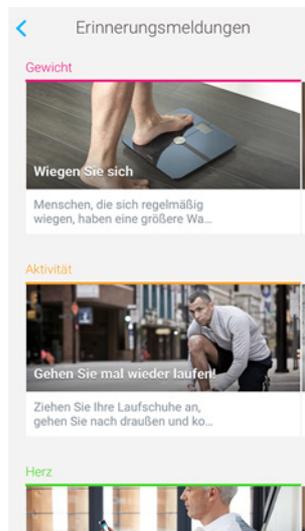
## Erinnerungsmeldungen einrichten

Mit der Withings Health Mate-App können Sie Erinnerungsmeldungen einrichten, um sicherzustellen, dass Sie sich regelmäßig wiegen. Dafür tun Sie bitte Folgendes:

1. Öffnen Sie die Withings Health Mate-App.
2. Wählen Sie **Erinnerungsmeldungen**.
3. Wählen Sie **Jetzt entdecken**.



4. Wählen Sie die Art der Erinnerung, die Sie einrichten möchten.



5. Legen Sie Zeit und Wiederholung der Erinnerung fest.



6. Wählen Sie **Hinzufügen**.

## Wettervorhersage anzeigen

### Überblick

Sie können sich die Wettervorhersage für den jeweiligen Tag direkt auf Ihrem Wireless Scale ansehen, wenn die folgenden Bedingungen erfüllt sind:

- Ihr Wireless Scale ist für WLAN eingerichtet. Weitere Informationen darüber, wie Sie zu einer WLAN-Konfiguration wechseln können, finden Sie im Abschnitt [“Konfiguration Ihres Wireless Scale ändern”](#) auf Seite 21.
- Der Wetter-Bildschirm ist aktiviert. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Abschnitt [“Bildschirmreihenfolge ändern”](#) auf Seite 25.

### Wetterinformationen abrufen

Um Wetterinformationen auf Ihrem Wireless Scale abrufen zu können, müssen Sie sich nur auf die Waage stellen und darauf warten, dass der Wetter-Bildschirm angezeigt wird.

Der Wetter-Bildschirm stellt Ihnen Informationen über die durchschnittlichen Witterungsbedingungen und die Durchschnittstemperatur für den Morgen (zwischen 6:00 Uhr und 12:00 Uhr) und für den Nachmittag (zwischen 12:00 Uhr und 21:00 Uhr) zur Verfügung.



Wenn Sie sich morgens wiegen, werden Ihnen die Daten für denselben Tag angezeigt. Wenn Sie sich nach 19:00 Uhr wiegen, werden Ihnen die Daten für den nächsten Tag angezeigt.

# Ihr Konto mit Partner-Apps verbinden

## Ihr Konto mit MyFitnessPal verbinden

### Überblick

Wenn Sie Ihr Gewicht kontrollieren, kann es auch nützlich sein, Ihre Kalorienzufuhr mithilfe von Apps, wie z. B. MyFitnessPal, zu verfolgen. Diese helfen Ihnen dabei, Ihr Zielgewicht zu erreichen.

Sobald Sie beide Konten miteinander verbinden, wird Ihr Withings-Konto in der Lage sein, Ihre tägliche Kalorienzufuhr über MyFitnessPal abzurufen. Sie können dann das MyFitnessPal-Widget auf Ihrem Dashboard aufrufen, um Ihre Kalorienbilanz zu sehen.

MyFitnessPal kann auch Informationen über Ihr Withings-Konto abrufen: Ihr Gewicht und Ihren Kalorienverbrauch.

Ihr Kalorienverbrauch basiert auf allen Bewegungsdaten von einem Withings Activity Tracker oder der Aktivitätsmessungsfunktion in der Withings Health Mate-App. Wir weisen Sie darauf hin, dass das Messen Ihrer Aktivität eine großartige Möglichkeit sein kann, um Ihnen dabei zu helfen, Ihr Zielgewicht zu erreichen.

### Mit MyFitnessPal verbinden

Um Ihr Withings-Konto mit Ihrem MyFitnessPal-Konto zu verbinden, führen Sie bitte die folgenden Schritte aus:

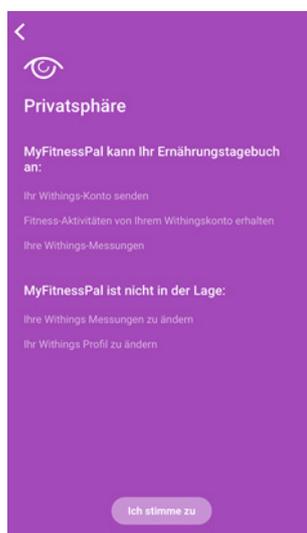
1. Öffnen Sie die Withings Health Mate-App.
2. Wählen Sie **Profil**.
3. Wählen Sie **MyFitnessPal**.



4. Wählen sie **Weiter**.



5. Wählen Sie **Ich stimme zu**.



6. Wählen Sie **Zurück zur App**.

7. Wählen Sie **Fortfahren**.



Über Ihr Profil können Sie Ihr MyFitnessPal-Konto und Ihr Withings-Konto jederzeit wieder trennen.

# Daten synchronisieren

---

Daten von Ihrem Wireless Scale werden ohne zusätzliches Tun ihrerseits automatisch synchronisiert. Ihre Gewichtsdaten werden innerhalb weniger Minuten, nachdem Sie sich gewogen haben, mit der Withings Health Mate-App synchronisiert.

# Ihren Wireless Scale trennen

**Alle Daten, die vor dem Trennen Ihres Wireless Scales nicht synchronisiert wurden, gehen hierbei permanent verloren.**

Wenn Sie Ihren Wireless Scale trennen, werden sie aus Ihrem Konto gelöscht.

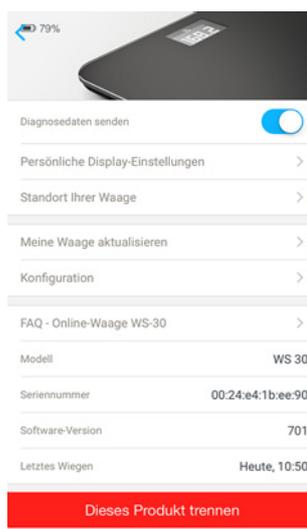
**Durch das Trennen Ihres Wireless Scales werden Ihre mit der Withings Health Mate-App synchronisierten Daten nicht gelöscht.**

Um Ihren Wireless Scale zu trennen, führen Sie bitte die folgenden Schritte aus:

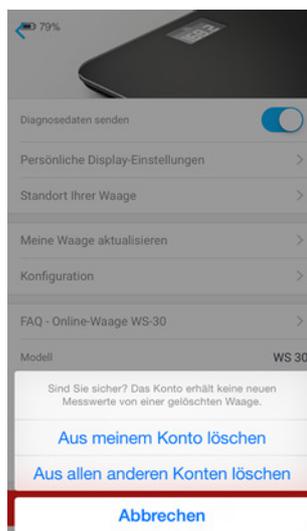
1. Öffnen Sie die Withings Health Mate-App.
2. Gehen Sie auf **Meine Geräte**.
3. Wählen Sie **Online-Waage**.



4. Wählen Sie **Dieses Produkt trennen**.



5. Wählen Sie **Aus meinem Konto löschen**.



6. Setzen Sie Ihren Wireless Scale auf die Werkseinstellungen zurück. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Abschnitt ["Ihren Wireless Scale auf die Werkseinstellungen zurücksetzen"](#) auf Seite 43.

# Ihren Wireless Scale auf die Werkseinstellungen zurücksetzen

---

**Alle Daten, die vor dem Zurücksetzen Ihres Wireless Scales auf die Werkseinstellungen nicht synchronisiert wurden, gehen hierbei permanent verloren.**

Durch das Zurücksetzen Ihres Wireless Scales auf die Werkseinstellungen löschen Sie die Daten, die im Gerät gespeichert sind. Das Zurücksetzen auf die Werkseinstellungen schließt den Vorgang des Trennens des Geräts ab.

**Durch das Zurücksetzen Ihres Wireless Scales auf die Werkseinstellungen werden Ihre Daten in der Withings Health Mate-App nicht gelöscht.**

1. Öffnen Sie die Bluetooth-Einstellungen Ihres Geräts und löschen / „vergessen“ Sie Ihren Wireless Scale aus der Liste gespeicherter Bluetooth-Geräte.
2. Entfernen Sie eine der Batterien für zehn Sekunden lang.
3. Legen Sie die Batterie wieder ein.
4. Sobald auf dem Bildschirm Ihrer Waage das Wort „Hallo“ erscheint, drücken und halten Sie die beiden Tasten auf der Rückseite der Waage 20 Sekunden lang gedrückt, bis das Wort „Factory“ erscheint.

Nun können Sie den Installationsprozess des Wireless Scales beginnen. Weitere Informationen dazu finden Sie im Abschnitt [“Den Wireless Scale einrichten”](#) auf Seite 9.

## Reinigung Ihres Wireless Scales

Sie können Ihren Wireless Scale mit einem feuchten Lappen reinigen. Wenn Wasser zur Reinigung nicht ausreicht, können Sie auch Eisessig verwenden.

## Batterien wechseln

Die Batterielaufzeit Ihres Wireless Scales beträgt ungefähr 12 Monate bei Verwendung von vier handelsüblichen AAA-Batterien. Um den Batteriestand Ihres Wireless Scales zu überprüfen, führen Sie bitte die folgenden Schritte aus:

1. Öffnen Sie die Withings Health Mate-App.
2. Gehen Sie auf **Meine Geräte**.
3. Wählen Sie **Online-Waage**.



- Überprüfen Sie den Batteriestand, der oben auf dem Bildschirm angezeigt wird.

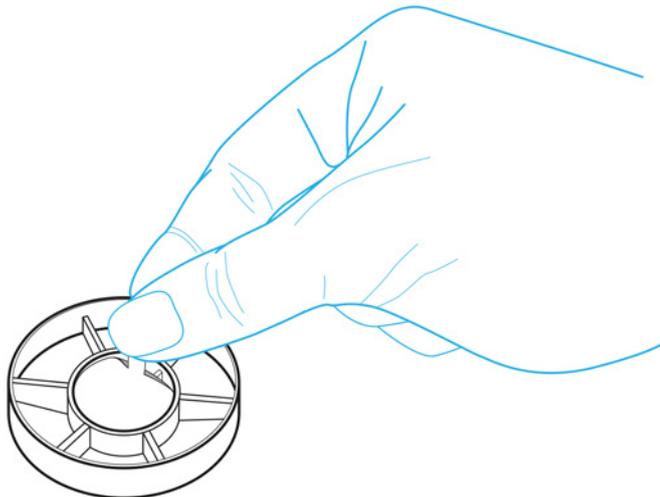


Wenn der Batteriestand 20 % unterschritten hat und Sie Probleme mit dem Synchronisieren haben, empfehlen wir Ihnen, die Batterien zu wechseln.

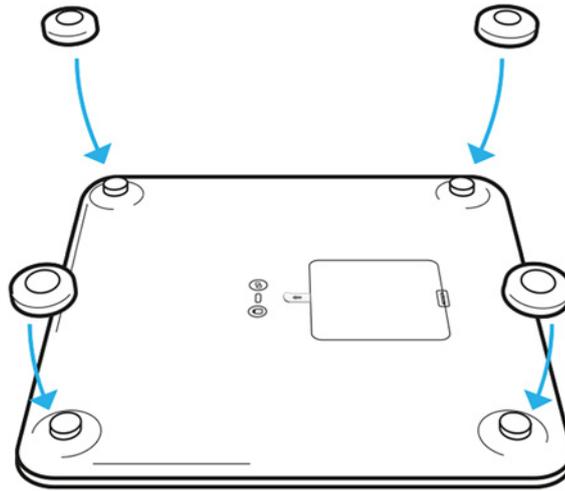
## Teppichfüßchen anbringen

Wenn Sie Ihren Wireless Scale auf einem Teppich verwenden, empfehlen wir Ihnen den Einsatz der mitgelieferten Teppichfüßchen. Dafür tun Sie bitte Folgendes:

- Entfernen Sie die Lasche unter jedem Teppichfüßchen.



2. Kleben Sie jedes Teppichfüßchen an ein Füßchen Ihres Wireless Scales.

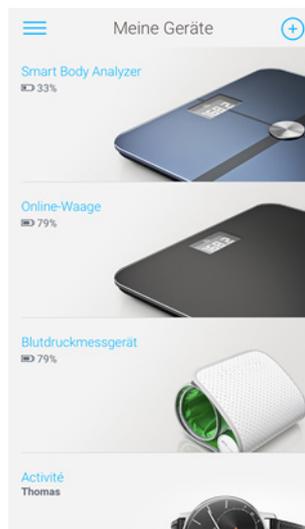


## Ihren Wireless Scale aktualisieren

Wir bieten regelmäßig aktualisierte Versionen der Firmware an, damit Sie stets die neuesten Funktionen unserer Produkte nutzen können. Sobald neue Firmware verfügbar ist, wird sie automatisch installiert, ohne dass Sie dafür eine Benachrichtigung in der Withings Health Mate-App erhalten.

Sie können die Aktualisierung aber auch zu einem für Sie günstigen Zeitpunkt vornehmen. Dafür tun Sie bitte Folgendes:

1. Gehen Sie in der Withings Health Mate-App zu **Meine Geräte**.
2. Wählen Sie **Online-Waage**.



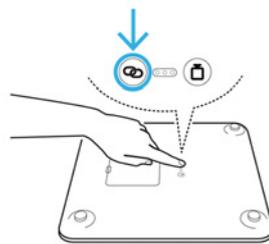
3. Wählen Sie **Meine Waage aktualisieren**.



4. Drücken Sie den Verbindungsknopf auf der Rückseite der Waage und wählen Sie dann **Weiter**.

Abbrechen Verbinden Weiter

Stellen Sie bitte noch einmal eine Verbindung mit Ihrer Waage her.



Weiter

5. Wählen Sie den Wireless Scale, den Sie aktualisieren möchten.

6. Wählen Sie **Upgrade**.

7. Wählen Sie **Schließen**, sobald das Upgrade abgeschlossen ist.

**Hinweis:** Sie können überprüfen, welche Firmware-Version Ihr Wireless Scale derzeit nutzt, indem Sie unter **Meine Geräte > Online-Waage** nachsehen.

# Beschreibung der Technologie

---

## Gewicht

Ihr Gewicht wird mithilfe von vier Gewichtssensoren gemessen, die sich unter der Oberfläche Ihres Wireless Scales befinden.

## Body Mass Index

Der Body Mass Index (BMI) wird basierend auf Ihrem Gewicht und Ihrer Größe berechnet.

Er ist ein internationaler Standard, der von der Weltgesundheitsorganisation übernommen wurde und dabei hilft, die Gesundheitsrisiken im Zusammenhang mit abnormalem Gewicht zu bewerten.

Im Allgemeinen wird ein BMI zwischen 18 und 25 als „normal“ angesehen, was bedeutet, dass gewichtsbezogene Gesundheitsrisiken gering sind. Beachten Sie bitte, dass der BMI dennoch nur ein Indikator ist und nicht die Morphologie einer Person berücksichtigt.

# Spezifikationen

---

## Wireless Scale

- Länge: 300 mm
- Breite: 300 mm
- Tiefe: 33 mm
- Gewicht: 2 kg
- Gewichtsbereich: 5 kg – 180 kg
- Gewichtseinheiten: kg, lb, stlb
- Genauigkeit: 100 g

## Display

- 6,1 cm x 4,1 cm
- 128 Pixel x 64 Pixel
- Hintergrundlicht

## Anschlussmöglichkeiten

- WLAN 802.11 b/g/n (ausschließlich 2,4 Ghz)
- Bluetooth / Bluetooth Low Energy (Bluetooth Smart Ready)

## Sensoren

- 4 Gewichtssensoren
- Position Control™-Technologie

## Analyse

- Gewicht
- Body Mass Index (BMI)

## Batterien

- 12 Monate Batterielaufzeit
- 4 AAA-Batterien

## Funktionen

- Automatische Benutzererkennung
- Wettervorhersage

## Kompatible Geräte

- iPhone 4S (oder neueres Modell)
- iPod Touch der 4. Generation (oder neueres Modell)
- iPad der 2. Generation (oder neueres Modell)
- Bluetooth Low Energy-kompatible Android-Geräte

## Kompatible Betriebssystemversionen

- iOS 8 (oder neuere Version)
- Android 4.3 (oder neuere Version)

# Überblick zur Dokumentenfreigabe

---

Veröffentlichungsdatum		Änderungen
Mai 2016	v1.0	Erstveröffentlichung

**Die Screenshots in diesem Handbuch dienen nur zur Veranschaulichung. Das Design auf Ihrem Bildschirm kann von den Abbildungen in diesem Handbuch abweichen.**

## Begrenzte Withings-Garantie von zwei (2) Jahre – Wireless Scale

Withings gewährt eine Garantie auf Geräte der Withings-Marke (nachfolgend „Wireless Scale“ genannt) im Falle 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 Erstnutzers (nachfolgend „Gewährleistungsfrist“ genannt) auftreten. Die von Withings veröffentlichte Bedienungsanleitung enthält technische Spezifikationen, Sicherheitshinweise sowie eine Schnellstart-Anleitung, ist aber nicht auf diese beschränkt. Withings übernimmt keine Haftung für einen ununterbrochenen oder störungsfreien Betrieb des Wireless Scales. Withings übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus der Missachtung der Bedienungsanleitung des Wireless Scales ergeben.

### **Von der Garantie ausgeschlossen sind folgende Umstände:**

- Beschädigungen des Geräts, die auf unzureichende oder missbräuchliche Nutzung, Vernachlässigung, unzureichende Pflege oder auf Unfallschäden (wie beispielsweise Dellen) zurückzuführen sind
- Mittelbare Schäden jeglicher Art

# Behördliche Vorgaben

---

FCC-Identifikationsnummer: XNA-WS-30

Dieses Gerät erfüllt die Bestimmungen von Abschnitt 15 der FCC-Regulierung.

Der Betrieb unterliegt folgenden Bedingungen: (1) Dieses Gerät darf keine schädlichen Interferenzen verursachen und (2) dieses Gerät muss empfangende Interferenzen aufnehmen können, auch Interferenzen, die eventuell einen unerwünschten Betrieb verursachen.

Das Gerät erfüllt die Bestimmungen der R&TTE-Vorschrift. Eine Abschrift der EU-Konformitätserklärung finden Sie online unter <https://www.withings.com/fr/en/compliance>.