

Withings Body

BMI - WLAN-Waage

Installations- und Bedienungsanleitung



Inhaltsverzeichnis

Mindestanforderungen	5
Internetzugang	5
Smartphone oder Gerät	5
Version des Betriebssystems.....	5
Health Mate-App-Version.....	5
Withings Body Beschreibung	6
Überblick	6
Lieferumfang	6
Produktbeschreibung.....	7
Beschreibung der Bildschirme der Waage	7
Die Withings Body einrichten	9
Installation der Health Mate-App.....	9
Installation Ihrer Withings Body.....	9
Die Withings Body nach Ihren Wünschen einrichten	23
Die Konfiguration Ihrer Withings Body ändern	23
Die Einstellungen Ihrer Withings Body ändern.....	26
Ihre Withings Body verwenden	31
Gewicht messen.....	31
Wettervorhersage anzeigen.....	35
Den Baby-Modus verwenden	36
Den Schwangerschaftsmodus verwenden	38
Ihr Konto mit MyFitnessPal verbinden	40
Daten synchronisieren	42
Ihre Withings Body trennen	43
Ihre Withings Body auf die Werkseinstellungen zurücksetzen	45
Pflege- und Reinigungshinweise	46
Reinigung Ihrer Withings Body	46
Batterien wechseln	46

Teppichfüßchen anbringen.....	47
Ihre Withings Body aktualisieren.....	47
Beschreibung der Technologie.....	50
Gewicht.....	50
Body Mass Index.....	50
Urheberrecht dieser Bedienungsanleitung.....	51
Impressum.....	51
Sicherheitshinweise.....	52
Nutzung und Aufbewahrung.....	52
Ort.....	52
Persönliche Daten.....	52
Reparatur und Wartung.....	52
Technische Spezifikationen.....	53
Überblick zur Dokumentenfreigabe.....	55
Garantie.....	56
Behördliche Vorgaben.....	57

Wichtiger Hinweis:

Mit der Nutzung Ihrer Withings Body stimmen Sie ausdrücklich den Withings Nutzungsbestimmungen zu, die Sie auf unserer [Website](#) einsehen können.

Mindestanforderungen

Internetzugang

Für die folgenden Vorgänge benötigen Sie Zugang zum Internet:

- Laden Sie die Health Mate-App herunter,
- Einrichten Ihrer Withings Body,
- Aktualisierung der Firmware

Weitere Informationen finden Sie im Abschnitt „[Technische Spezifikationen](#)“ auf [Seite 53](#).

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 (mit betriebsbereitem Bluetooth und WLAN bzw. 3G/4G):

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

- Einrichten Ihrer Withings Body,
- Abrufen der Daten von Ihrer Withings Body,
- Zugriff auf bestimmte Funktionen Ihrer Withings Body.

Zum Installieren Ihrer Withings Body sollte Ihr Gerät vorzugsweise mit Bluetooth Low Energy (BLE) kompatibel sein.

Weitere Informationen finden Sie im Abschnitt „[Technische Spezifikationen](#)“ auf [Seite 53](#).

Version des Betriebssystems

Um die Health Mate-App auf einem iOS-Gerät nutzen zu können, muss das Betriebssystem iOS 8 oder höher installiert sein.

Um die Health Mate-App zu nutzen, muss mindestens die Version 5.0 installiert sein.

Health Mate-App-Version

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

Withings Body Beschreibung

Überblick

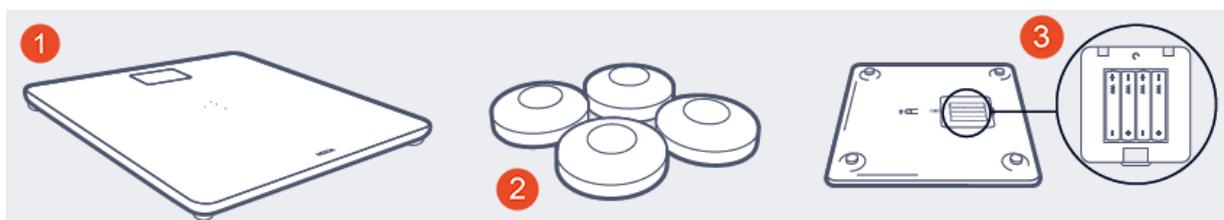
Die Withings Body ermöglicht es Ihnen, Ihr Gewicht auf einfache Art und Weise zu messen und Ihre Fortschritte zu verfolgen. Mit ihrer Hilfe wissen Sie nicht nur, wieviel Sie genau wiegen, sie berechnet auch Ihren Body Mass Index (BMI). So wissen Sie jederzeit, ob Sie sich über gewichtsbezogene Gesundheitsrisiken Sorgen machen müssen.

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

Da es sich bei der Withings Body um eine vernetzte Smart-Waage handelt, schöpfen Sie ihr wahres Potenzial erst dann aus, wenn Sie sie zusammen mit der Health Mate-App verwenden. Mithilfe der 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 in der App integrierten Aktivitätsmessfunktion und der zahlreichen Partner-Apps, mit denen Sie Ihre Nokia Body verlinken können, hilft Ihnen die Health Mate-App dabei, Ihr Zielgewicht schneller zu erreichen, denn sie ermöglicht Ihnen, Ihr Bewegungspensum aufzuzeichnen und Ihre Kalorienbilanz im Blick zu behalten.

Lieferumfang

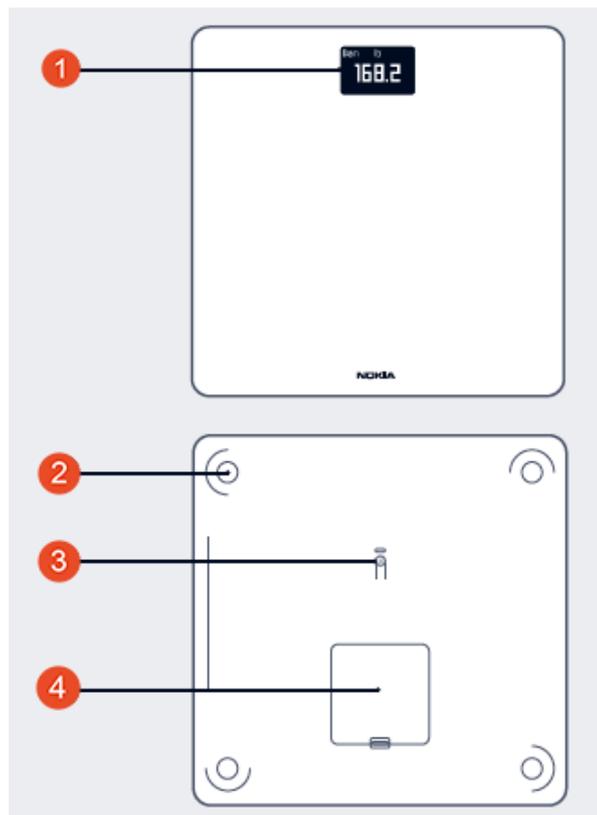


(1) Withings Body

(2) Teppichfüßchen

(3) Batterien (eingesetzt)

Produktbeschreibung



(1) Bildschirm

(2) Füßchen

(4) Batteriefachabdeckung

(3) Geräte- und
Verbindungsknopf

Beschreibung der Bildschirme der Waage

Sie können auf Ihrer Withings Body verschiedene Bildschirme aufrufen:

- Gewicht: Zeigt Ihr Gewicht an. Dieser Bildschirm kann nicht deaktiviert werden.
- BMI: Zeigt Ihren Body Mass Index an.
- Wetter¹: Zeigt das Wetter für den jeweiligen Tag an.
- Schritte^{1, 2}: Zeigt die Anzahl der Schritte an, die Sie am Tag zuvor zurückgelegt haben.

Nachdem Sie Ihre Withings Body installiert haben, können Sie die Reihenfolge dieser Bildschirme beliebig ändern oder einzelne Bildschirme deaktivieren. Anderenfalls werden sie in der voreingestellten Standardreihenfolge angezeigt. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Abschnitt „Ändern der Bildschirmreihenfolge“ auf Seite 26 .

¹ Dieser Bildschirm kann nur verwendet werden, wenn Sie Ihre Withings Body per WLAN-Verbindung eingerichtet haben.

² Sie müssen entweder einen Withings-Tracker besitzen oder den Bewegungstracker in der Health Mate-App verwenden, damit die Anzahl Ihrer Schritte auf diesem Bildschirm angezeigt wird. Wenn Sie keinen Withings-Tracker besitzen, tippen Sie in der Health Mate-App im Dashboard auf „Aktivität“ und wählen Sie **Jetzt aktivieren**. Ihr Mobilgerät wird nun damit beginnen, Ihre Schritte aufzuzeichnen.

Die Withings Body einrichten

Installation der Health Mate-App

Falls die Health Mate-App noch nicht auf Ihrem Gerät installiert ist, tun Sie bitte Folgendes:

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.

Installation Ihrer Withings Body

Überblick

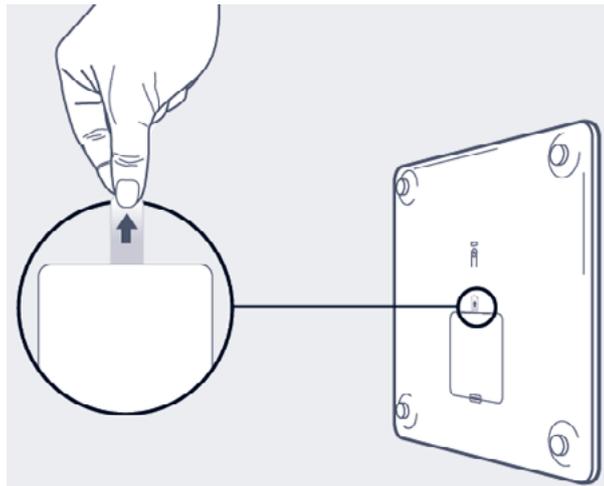
Wenn Sie Ihre Withings Body per WLAN-Verbindung installieren, haben Sie Zugriff auf alle verfügbaren Funktionen und Bildschirme. Wenn Sie Ihre Withings Body per Bluetooth installieren, haben Sie nur begrenzten Zugriff auf verfügbare Funktionen und Bildschirme. Sie können z. B. den Wetter-Bildschirm oder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

Sie können die Konfiguration Ihrer Withings Body jederzeit ändern. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Abschnitt „[Die Konfiguration Ihrer Withings Body ändern](#)“ auf Seite 23.

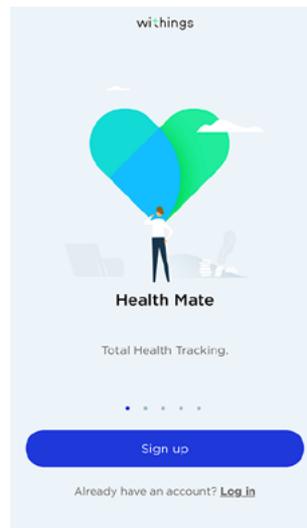
Beachten Sie bitte, dass alle Benutzer des Kontos Ihre Withings Body benutzen können, sobald Sie sie auf Ihrem Konto installiert haben. Sie können sie auch auf mehreren Konten installieren. Allerdings ist zurzeit jede Waage auf 8 Nutzer beschränkt.

Ich bin neu bei Health Mate

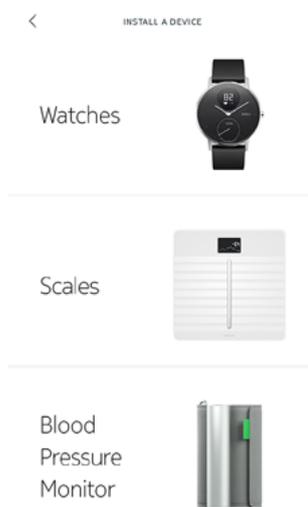
1. Ziehen Sie die Lasche aus dem Batteriefach, wenn Sie Ihre Withings Body zum ersten Mal einrichten.



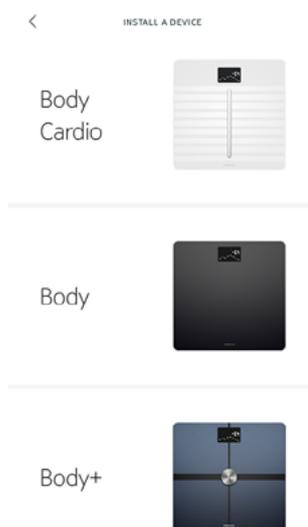
2. Öffnen Sie die Health Mate-App.
3. Wählen Sie **Start**.



4. Wählen Sie **Waagen**.



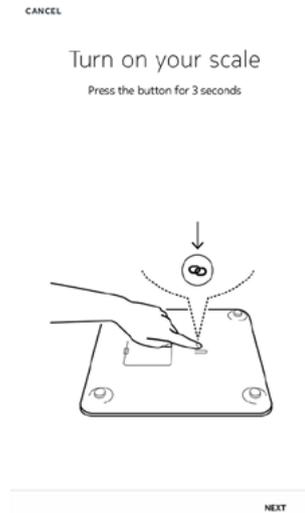
5. Wählen Sie **Withings Body**.



6. Wählen Sie abschließend **Installieren**.



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



8. Wählen Sie **Weiter**.



9. Geben Sie Ihre E-Mail-Adresse und Ihr Passwort ein. Wählen Sie **Weiter**.

< GET STARTED

thomas.smith@gmail.com

.....

.....

I agree to Nokia Terms and Privacy Policy.

I allow Nokia to process my data, as described in the Privacy Policy.

By clicking "Create", you agree to the Terms of use and Privacy Policy.

Already have an account?
Log in now.

ENVIRONMENT CREATE

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

11. Wählen Sie dann Ihr Geschlecht aus und geben Sie Ihre Körpergröße und Ihr Gewicht ein. Wählen Sie **Weiter**.
Ihre Waage wird aktiviert.
12. Wählen Sie **Weiter**.

CANCEL

Body scale detected



NEXT

13. Wählen Sie **Verbinden**.

CANCEL

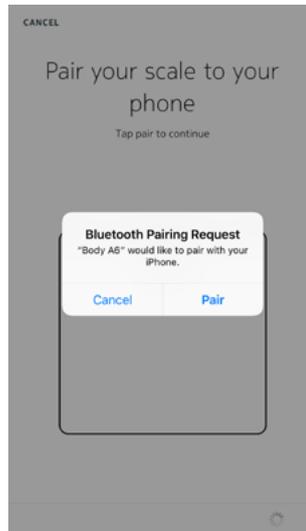
Pair your scale to your
phone

Tap pair to continue



PAIR

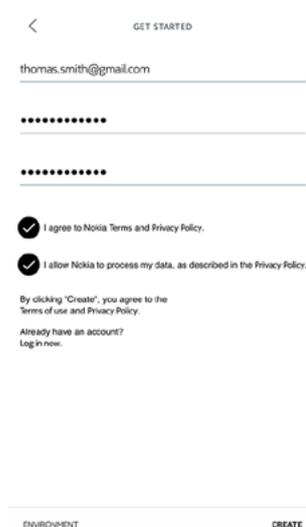
14. Wählen Sie **Verbinden**.



15. Wählen Sie **Weiter**.



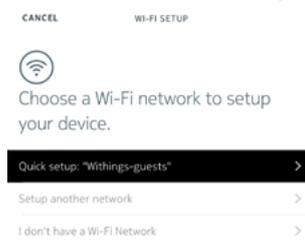
16. Geben Sie Ihre E-Mail-Adresse und Ihr Passwort ein. Wählen Sie **Erstellen**.



17. Wenn Sie Ihr Profilbild ändern wollen, wählen Sie die Option **Profilbild ändern**.
18. Wählen Sie **Weiter**.

Wenn Sie möchten, können Sie auch ein Familienmitglied hinzufügen.

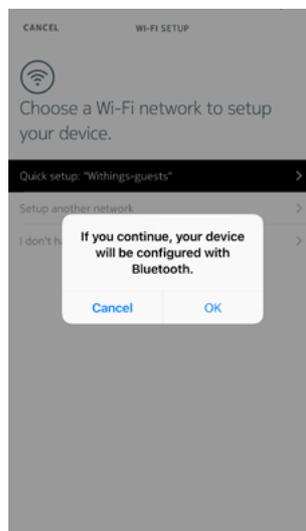
19. Um Ihre Waage per WLAN-Verbindung einzurichten, führen Sie bitte die folgenden Schritte aus:
- Wählen Sie **Schnelleinrichtung**, um dasselbe WLAN-Netzwerk zu nutzen, mit dem Ihr Smartphone verbunden ist, oder **Anderes WLAN-Netz einrichten**, um ein anderes Netzwerk zu nutzen.



- Wählen Sie **Zulassen**.

Wenn Sie den Netzwerknamen oder das Passwort ändern, müssen Sie die WLAN-Konfiguration aktualisieren. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Abschnitt [„Die Konfiguration Ihrer Withings Body ändern“](#) auf Seite 23.

20. Wenn Sie Ihre Waage per Bluetooth einrichten möchten, wählen Sie **Mir steht kein WLAN-Netz zur Verfügung**.



- Wählen Sie **OK**.
- Wählen Sie **Schließen**.

Die 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 32 .

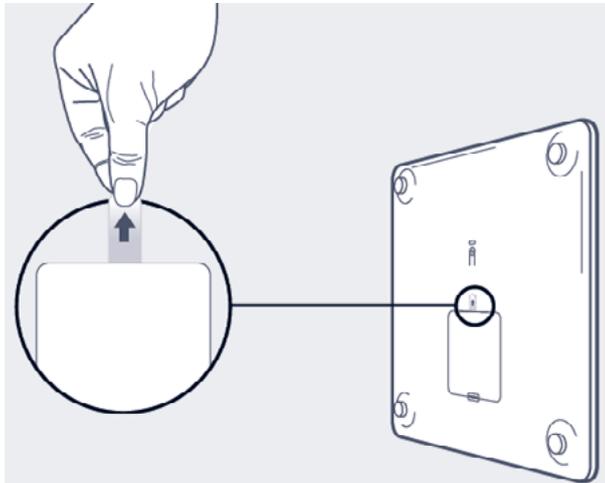
Die Withings Body wird aktualisiert und neu gestartet.

23. Wählen Sie **Fertig**.



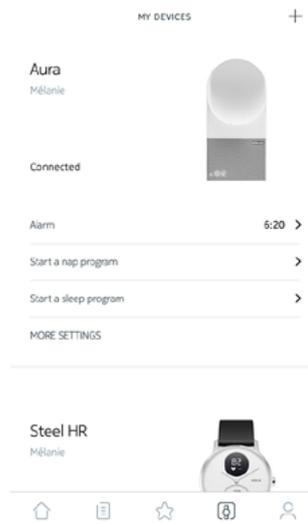
Ich habe bereits ein Health Mate-Konto

1. Ziehen Sie die Lasche aus dem Batteriefach, wenn Sie Ihre Withings Body zum ersten Mal einrichten.

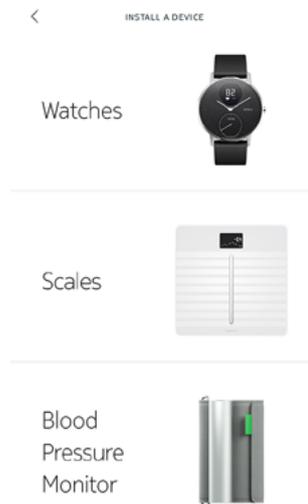


2. Öffnen Sie die Health Mate-App.
3. Gehen Sie auf **Geräte**.

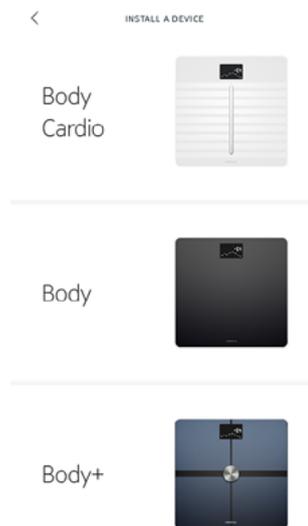
4. Wählen Sie **+**.



5. Wählen Sie **Waagen**.



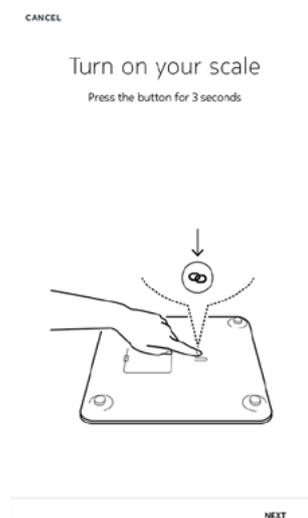
6. Wählen Sie **Withings Body**.



7. Wählen Sie abschließend **Installieren**.



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



9. Wählen Sie **Weiter**.

CANCEL

Body scale detected



NEXT

10. Wählen Sie **Verbinden**.

CANCEL

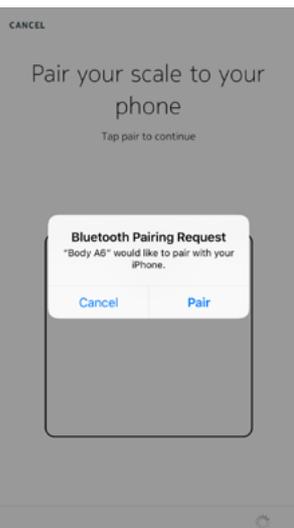
Pair your scale to your
phone

Tap pair to continue



PAIR

11. Wählen Sie **Verbinden**.

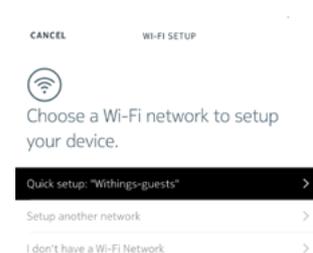


12. Wählen Sie **Weiter**.



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

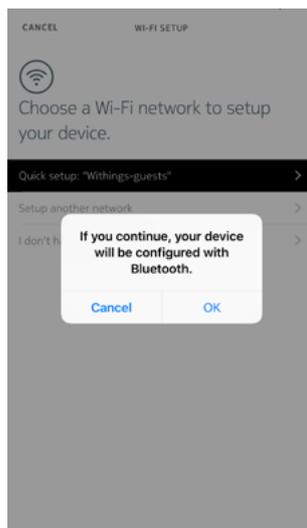
- a. Wählen Sie **Schnelleinrichtung**, um dasselbe WLAN-Netzwerk zu nutzen, mit dem Ihr Smartphone verbunden ist, oder Anderes WLAN-Netz einrichten, um ein anderes Netzwerk zu nutzen.



b. Wählen Sie **Zulassen**.

Wenn Sie den Netzwerknamen oder das Passwort ändern, müssen Sie die WLAN-Konfiguration aktualisieren. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Abschnitt [„Die Konfiguration Ihrer Withings Body ändern“](#) auf Seite 23 .

14. Wenn Sie Ihre Waage per Bluetooth einrichten möchten, wählen Sie **Mir steht kein WLAN-Netz zur Verfügung**.



15. Wählen Sie **OK**.

16. Wählen Sie **Schließen**.

Die Withings Body wird aktualisiert und neu gestartet.

17. Wählen Sie **Fertig**.



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

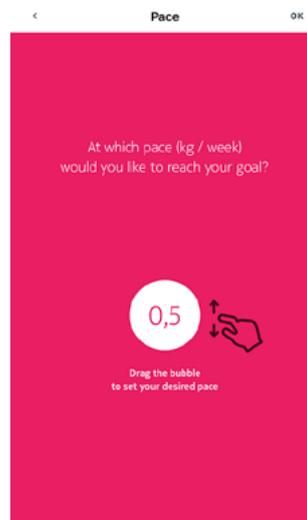
Wählen Sie Ihr Zielgewicht aus

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

1. Ziehen Sie die Blase auf das gewünschte Zielgewicht.



2. Wählen Sie **Weiter**.
3. Ziehen Sie die Blase auf die gewünschte Geschwindigkeit, mit der Sie Ihr Zielgewicht erreichen wollen.



4. Wählen Sie **OK**.

Die Withings Body nach Ihren Wünschen einrichten

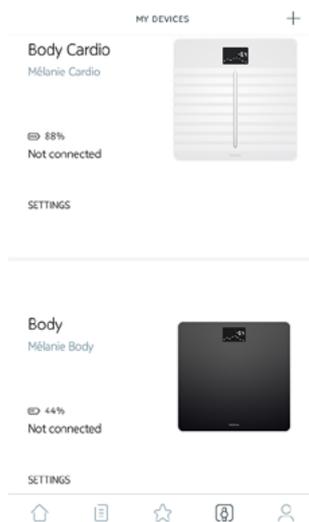
Die Konfiguration Ihrer Withings Body ändern

Sie müssen die Konfiguration Ihrer Withings Body ändern, wenn Sie:

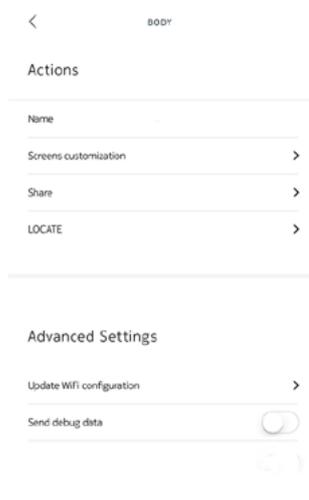
- ein anderes WLAN-Netzwerk verwenden möchten.
- zu einer WLAN-Konfiguration wechseln möchten.
- zu einer Bluetooth-Konfiguration wechseln möchten.

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

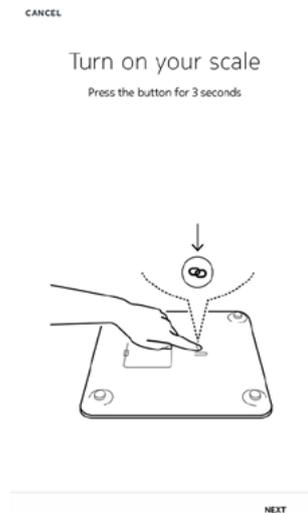
1. Öffnen Sie die Health Mate-App.
2. Gehen Sie auf **Geräte**.
3. Wählen Sie **Withings Body**.



4. Wählen Sie **WLAN-Konfiguration aktualisieren**.



5. Drücken Sie den Knopf auf der Rückseite der Waage, und wählen Sie dann **Weiter**.



6. Wählen Sie **Weiter**.



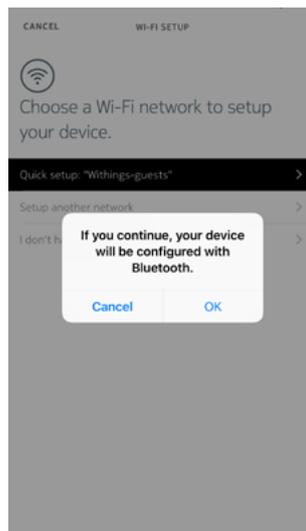
7. Um Ihre Waage per WLAN-Verbindung einzurichten, führen Sie bitte die folgenden Schritte aus:

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



b. Wählen Sie **Zulassen**.

8. Wenn Sie Ihre Waage per Bluetooth einrichten möchten, wählen Sie **Mir steht kein WLAN-Netz zur Verfügung**.



9. Wählen Sie **OK**.

10. Wählen Sie **Schließen**.

Die Einstellungen Ihrer Withings Body ändern

Gewichtseinheit ändern

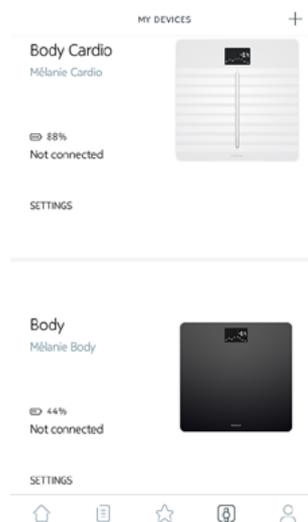
Sie können zwischen drei Gewichtseinheiten wählen: Kilogramm (kg), Stone (stlb) und Pfund (lb). Um die Einheiten auf Ihrer Withings Body zu ändern, führen Sie bitte die folgenden Schritte aus:

1. Halten Sie den Knopf mit dem Einheiten-Symbol auf der Rückseite Ihrer Withings Body ein paar Sekunden lang gedrückt.
2. Drücken Sie die Taste ein weiteres Mal, um die Einheit zu ändern.
Überprüfen Sie die geänderte Gewichtseinheit auf dem Bildschirm Ihrer Waage. Der Wechsel der Einheit wird ein paar Sekunden, nachdem Sie den Knopf losgelassen haben, bestätigt.

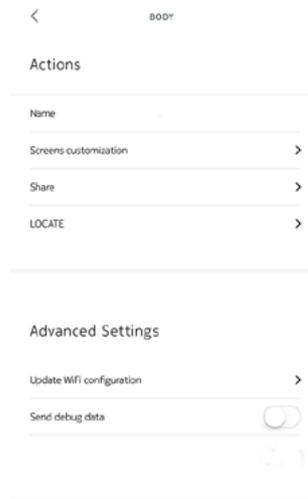
Ändern der Bildschirmreihenfolge

Sie können die Reihenfolge der Bildschirme Ihrer Withings Body ändern, wenn Sie z. B. möchten, dass das Wetter oder Ihr BMI zuerst angezeigt wird. Dafür tun Sie bitte Folgendes:

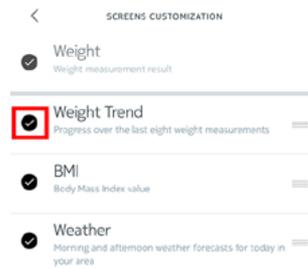
1. Öffnen Sie die Health Mate-App.
2. Gehen Sie auf **Geräte**.
3. Wählen Sie **Withings Body**.



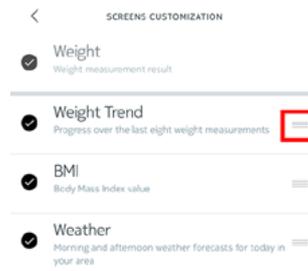
4. Wählen Sie **Persönliche Display-Einstellungen**.



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 schwarzen 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.

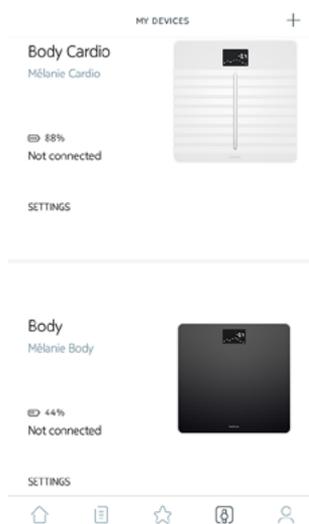


8. Gehen Sie über die entsprechende Schaltfläche zurück, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
9. Wiegen Sie sich einmal, um Ihre Withings Body mit Ihrer App zu synchronisieren und die Änderung abzuschließen.
Die Änderung ist beim nächsten Wiegen aktiv.

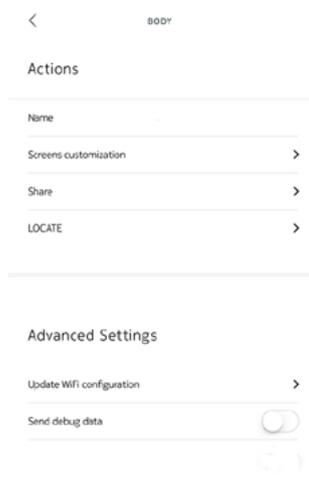
Standort der Waage ändern

Die Standortinformation Ihrer Waage wird verwendet, um Ihnen die korrekte 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. Wenn der voreingestellte Standort Ihrer Waage falsch sein sollte, können Sie ihn jederzeit ändern. Dafür tun Sie bitte Folgendes:

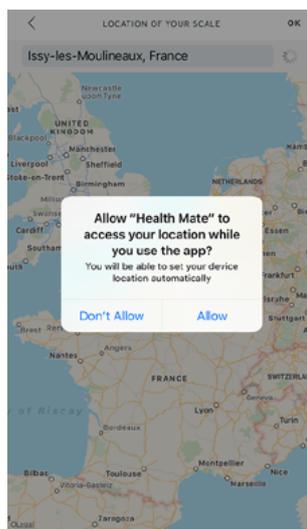
1. Öffnen Sie die Health Mate-App.
2. Gehen Sie auf **Geräte**.
3. Wählen Sie **Withings Body**.



4. Wählen Sie **Standort bestimmen**.



5. Wählen Sie **Zulassen**.



6. Wählen Sie **OK**.



Ihre Withings Body verwenden

Gewicht messen

Überblick

Mithilfe der Withings Body können Sie Ihr Gewicht und Ihren Body Mass Index (BMI) messen. Sie zeigt Ihnen den Verlauf Ihrer Gewichtsentwicklung an.

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.
- Wenn 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 47.

Sich wiegen

Dank der Position Control™-Technologie war es noch nie einfacher, genaue Gewichtsmessungen zu erhalten. Falls Ihr Gewicht nicht richtig auf Ihrer Withings Body 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:

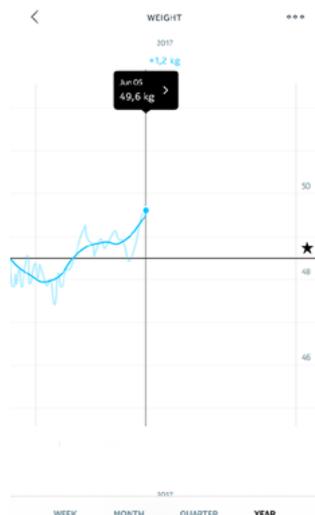


Lehnen Sie sich einfach nach links oder rechts, um den richtigen Namen auszuwählen.

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



Sie können Ihre Grafiken abrufen:

- Tippen Sie auf das Gewichts-Widget auf Ihrem Dashboard.
- Tippen Sie auf eine beliebige Gewichtsmessung in Ihrer Timeline.

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

Zielgewicht ändern

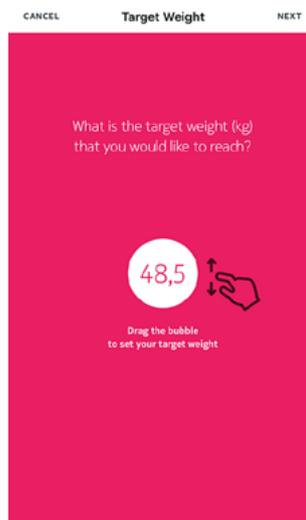
Um Ihr Zielgewicht zu ändern, führen Sie bitte die folgenden Schritte aus:

1. Öffnen Sie die Health Mate-App.
2. Wählen Sie die **Dashboard**-Ansicht.



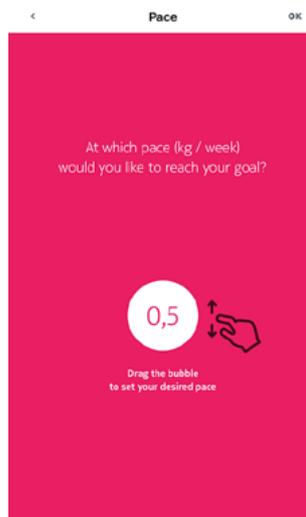
3. Wählen Sie **Gewicht**.

4. Ziehen Sie die Blase auf das gewünschte Zielgewicht.



5. Wählen Sie **Weiter**.

6. Ziehen Sie die Blase auf die gewünschte Geschwindigkeit, mit der Sie Ihr Zielgewicht erreichen wollen.



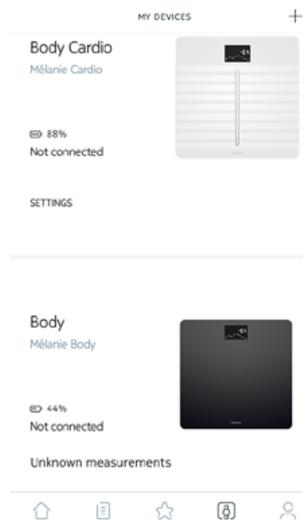
7. Wählen Sie **OK**.

Abrufen unbekannter Messungen

Wenn Ihre Withings Body 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 Health Mate-App.
2. Gehen Sie auf **Geräte**.

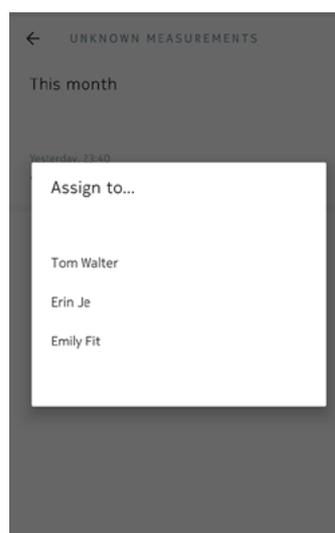
3. Wählen Sie **unbekannte Messung**.



4. Wählen Sie die jeweilige **unbekannte Messung**.



5. Wählen Sie den Nutzer, dem Sie den Messwert zuordnen wollen.



Wettervorhersage anzeigen

Überblick

Sie können sich die Wettervorhersage für den jeweiligen Tag direkt auf Ihrer Withings Body ansehen, wenn die folgenden Bedingungen erfüllt sind:

- Ihre Withings Body ist für WLAN eingerichtet. Weitere Informationen darüber, wie Sie zu einer WLAN-Konfiguration wechseln können, finden Sie im Abschnitt „[Die Konfiguration Ihrer Withings Body ändern](#)“ auf Seite 23.
- Der Wetter-Bildschirm ist aktiviert. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Abschnitt „[Ändern der Bildschirmreihenfolge](#)“ auf Seite 26

Wetterinformationen abrufen

Um Wetterinformationen auf Ihrer Withings Body 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.

Den Baby-Modus verwenden

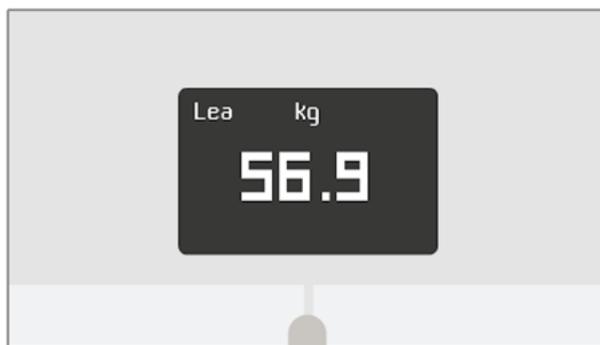
Mit dem Babymodus können Sie das Gewicht Ihres Babys ermitteln, indem Sie sich selbst mit dem Baby im Arm auf die Waage stellen. Um diesen Modus zu nutzen, müssen Sie für Ihr Baby ein Profil in der Health Mate-App erstellen. Geben Sie Gewicht und Körpergröße des Babys ein und wiegen Sie sich mit Ihrem Baby im Arm. So kann die Waage das Gewicht Ihres Babys automatisch erfassen.

Wichtiger Hinweis: Ihr Baby muss zwischen drei und 15 Kilo wiegen, um von der Waage erfasst zu werden. Da der Babymodus standardmäßig auf der Withings Body aktiviert ist, müssen Sie ihn nicht extra in der Health Mate-App aktivieren.

Bitte befolgen Sie die folgenden Schritte, um den Babymodus zu nutzen:

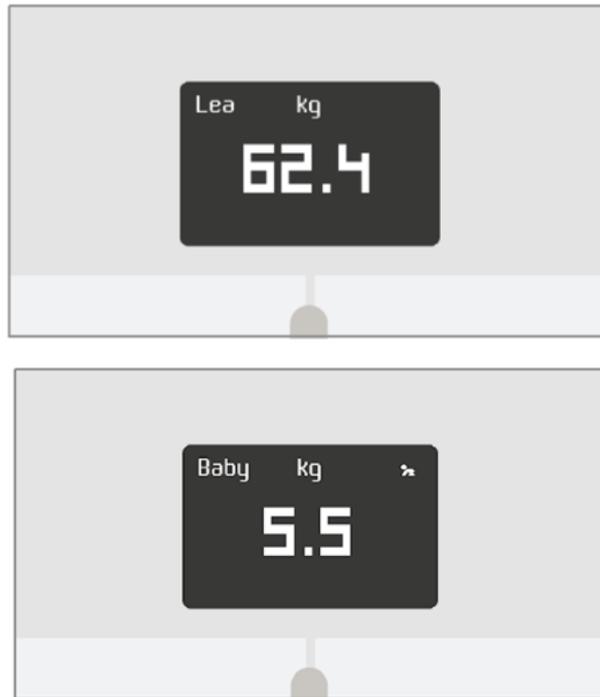
1. Erstellen Sie ein Profil für Ihr Baby in der Health Mate-App.
2. Geben Sie Gewicht und Körpergröße Ihres Babys ein.
3. Wiegen Sie sich zuerst selbst.

Ihr Gewicht wird auf dem Bildschirm Ihrer Withings Body angezeigt.



4. Wiegen Sie sich (innerhalb von fünf Minuten, nachdem Sie sich selbst gewogen haben) gemeinsam mit Ihrem Baby.

Die Waage wird sowohl Ihr gemeinsames Gewicht als auch das Gewicht Ihres Babys anzeigen.



Für ein bestmögliches Ergebnis empfehlen wir Ihnen, sich zu wiegen, wenn Ihr Baby ruhig ist.

Hinweis: Sie können den Babymodus gleich für mehrere Familienmitglieder nutzen. Vielleicht wollen Sie zum Beispiel Ihrem Konto ein Profil für Ihr Baby hinzufügen oder auch ein eigenes Konto für Ihr Baby einrichten. Denken Sie bitte daran, dass Sie Ihrem Withings Konto bis zu acht Nutzer hinzufügen können.

Den Schwangerschaftsmodus verwenden

Der Schwangerschaftsmodus bietet schwangeren Frauen eine erweiterte Health Mate-Erfahrung. Während ihrer Schwangerschaft erhalten sie Ratschläge und Tipps und können ihr Gewicht ganz einfach überwachen.

In der Zeitleiste ihrer Health Mate-App erhalten Schwangere wöchentlich folgende Informationen:

- eine Übersicht der Woche mit dem aktuellen Schwangerschaftsstadium und der kumulativen Gewichtszunahme sowie einen Vergleich mit ihren individuellen Empfehlungen
- von Gynäkologen geprüfte Gesundheitsinformationen, die für die aktuelle Schwangerschaftswoche relevant sind

Schwangerschaftsmodus aktivieren

Der Schwangerschaftsmodus kann von jeder Frau in jedem Schwangerschaftsstadium aktiviert werden. Dafür tun Sie bitte Folgendes:

1. Öffnen Sie die Health Mate-App.
2. Gehen Sie auf **Wellness-Programme**.
3. Wählen Sie **Mehr erfahren**.



4. Wählen Sie **Verbinden**.



Pregnancy Tracker

Every pregnancy journey can use a reliable guide. Get quality information and weekly weight insights to help you stay on track and healthy.

**ABOUT THE PROGRAM

Big changes are underway! The Baby on Board program offers well-timed advice, tips, and easy weight tracking throughout your entire pregnancy journey. Each week you'll get obstetrician-reviewed

FAMILY
**44 WEEKS

**JOIN

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.

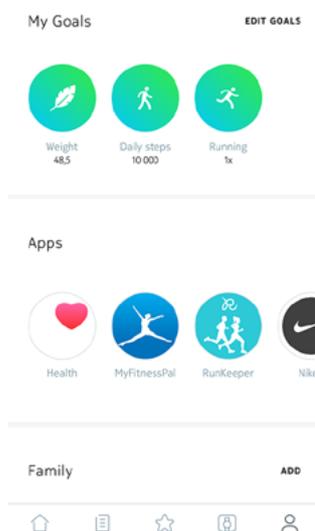
MyFitnessPal kann auch Informationen über Ihr Withings-Konto abrufen: Ihr Gewicht und Ihren Kalorienverbrauch.

Ihr Kalorienverbrauch basiert auf allen Aktivitätsdaten von einem Withings Aktivitätstracker oder der Aktivitätsmessfunktion in der Health Mate-App. Tipp: Das Überwachen Ihres Bewegungspensums kann eine großartige Möglichkeit sein, Sie beim Erreichen Ihres Zielgewichts zu unterstützen.

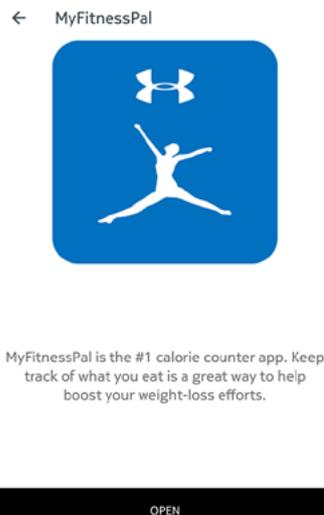
Mit MyFitnessPal verbinden

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

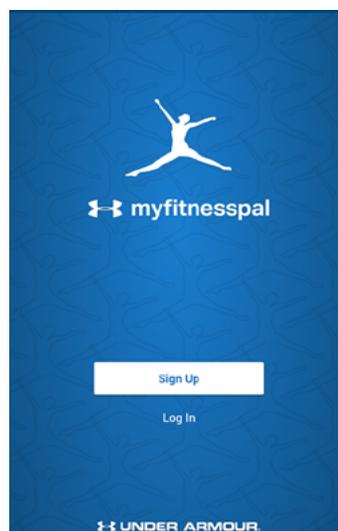
1. Öffnen Sie die Health Mate-App.
2. Wählen Sie **Profil**.
3. Wählen Sie **MyFitnessPal**.



4. Wählen Sie **Öffnen**.



5. Melden Sie sich bei Ihrem MyFitnessPal-Konto an.



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

Daten synchronisieren

Die Daten von Ihrer Withings Body werden automatisch synchronisiert, ohne dass Sie etwas tun müssen. Ihre Gewichtsdaten werden innerhalb weniger Minuten, nachdem Sie sich gewogen haben, mit der Health Mate-App synchronisiert.

- 14 Stunden nach Ihrem letzten Wiegen und dann alle 14 Stunden (Grundeinstellung)
- Einmal pro Nacht (wenn der Schritte-Bildschirm aktiviert ist)

Wenn Sie Ihre Withings Body per Bluetooth eingerichtet haben, empfehlen wir Ihnen, sich regelmäßig zu wiegen.

Ihre Withings Body trennen



Alle Daten, die vor dem Trennen Ihrer Withings Body nicht synchronisiert wurden, gehen hierbei permanent verloren.

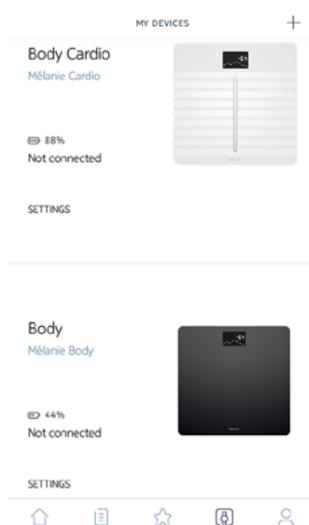
Wenn Sie Ihre Withings Body trennen, können Sie sie aus Ihrem Konto löschen.



Durch das Trennen Ihrer Withings Body werden Ihre mit der Health Mate-App synchronisierten Daten nicht gelöscht.

Um Ihre Withings Body zu trennen, führen Sie bitte die folgenden Schritte aus:

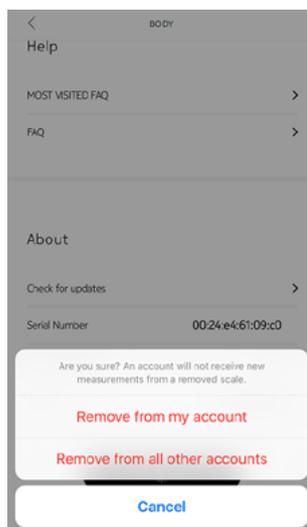
1. Öffnen Sie die Health Mate-App.
2. Gehen Sie auf **Geräte**.
3. Wählen Sie **Withings Body**.



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



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



6. Setzen Sie Ihre Withings Body auf die Werkseinstellungen zurück. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Abschnitt „Ihre Withings Body auf die Werkseinstellungen zurücksetzen“ auf Seite 45 .

Ihre Withings Body auf die Werkseinstellungen zurücksetzen



Alle Daten, die vor dem Zurücksetzen Ihrer Withings Body auf die Werkseinstellungen nicht synchronisiert wurden, gehen hierbei permanent verloren.

Durch das Zurücksetzen Ihrer Withings Body 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 Ihrer Withings Body auf die Werkseinstellungen werden Ihre Daten in der Health Mate-App nicht gelöscht.

1. Öffnen Sie die Bluetooth-Einstellungen Ihres Geräts und „vergessen“ Sie Ihre Withings Body 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 Gerätetaste auf der Rückseite der Waage 20 Sekunden lang gedrückt, bis das Wort „Factory“ erscheint.

Nun können Sie mit dem Installationsprozess der Withings Body beginnen. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Abschnitt [„Die Withings Body einrichten“](#) auf Seite 9 .

Reinigung Ihrer Withings Body

Sie können Ihre Withings Body mit einem feuchten Lappen reinigen. Wenn Wasser zur Reinigung nicht ausreicht, können Sie auch Eisessig verwenden.

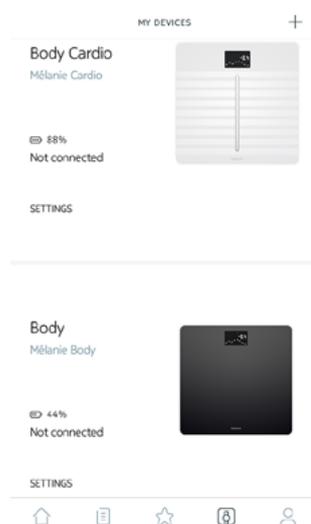


Benutzen Sie auf keinen Fall Lösungsmittel zum Reinigen Ihrer Withings Body.

Batterien wechseln

Die Batterielaufzeit Ihrer Withings Body beträgt ungefähr 18 Monate bei Verwendung von vier handelsüblichen AAA-Batterien. Um den Batteriestand Ihrer Withings Body zu überprüfen, führen Sie bitte die folgenden Schritte aus:

1. Öffnen Sie die Health Mate-App.
2. Gehen Sie auf **Geräte**.
3. Überprüfen Sie den Batteriestand, der links auf dem Bildschirm angezeigt wird.

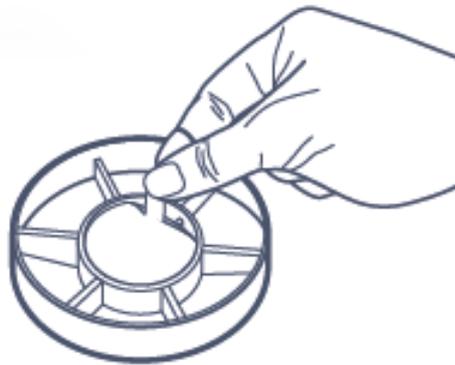


Wenn der Batteriestand 20 % unterschritten hat und Sie Probleme mit dem Synchronisieren haben, empfehlen wir Ihnen, die Batterien zu wechseln.

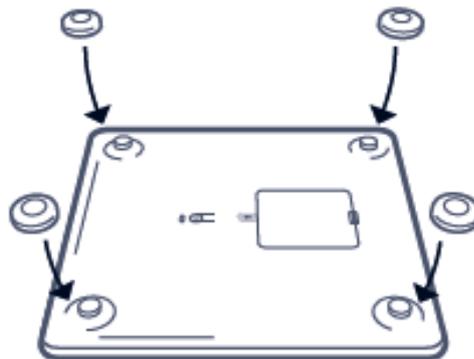
Teppichfüßchen anbringen

Wenn Sie Ihre Withings Body auf einem Teppich verwenden, empfehlen wir Ihnen die Nutzung der mitgelieferten Teppichfüßchen. Dafür tun Sie bitte Folgendes:

1. Entfernen Sie die Lasche unter jedem Teppichfüßchen.



2. Kleben Sie jedes Teppichfüßchen an ein Füßchen Ihrer Withings Body.



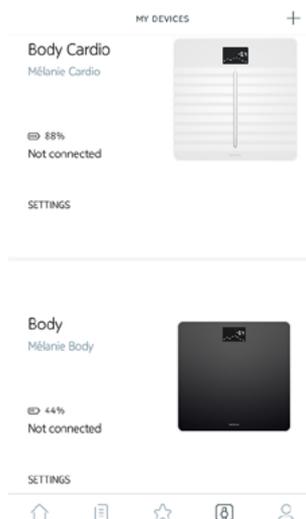
Ihre Withings Body aktualisieren

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 dazu in der Health Mate-App eine Aufforderung erhalten (nur mit WLAN).

Sie können jedoch auch einfach die Aktualisierung zu einem Zeitpunkt einleiten, der für Sie gelegen ist. Dafür tun Sie bitte Folgendes:

1. Öffnen Sie die Health Mate-App.
2. Gehen Sie auf **Geräte**.

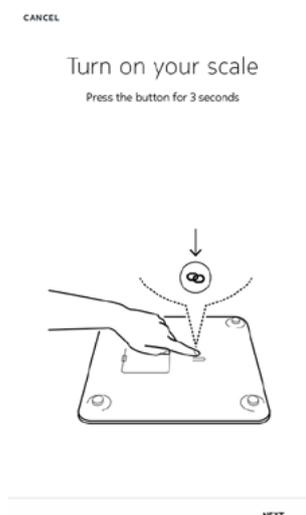
3. Wählen Sie **Withings Body**.



4. Wählen Sie **Nach Updates suchen**.



5. Drücken Sie den Knopf auf der Rückseite der Waage, und wählen Sie dann **Weiter**.



6. Wählen Sie **Upgrade**.

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

Hinweis: Sie können unter **Geräte > Withings Body** nachsehen, welche Firmware-Version Ihre Withings Body derzeit nutzt.

Beschreibung der Technologie

Gewicht

Ihr Gewicht wird mithilfe von vier Gewichtssensoren gemessen, die sich unter der Oberfläche Ihrer Withings Body befinden.

Body Mass Index

Der Body Mass Index (BMI) wird basierend auf Ihrem Gewicht und Ihrer Größe berechnet. Es handelt sich dabei um einen internationalen Standard, der von der Weltgesundheitsorganisation übernommen wurde und dabei hilft, die Gesundheitsrisiken im Zusammenhang mit abnormalen 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.

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>.

Impressum



Mit der Nutzung Ihrer Withings Body stimmen Sie ausdrücklich den Withings Nutzungsbestimmungen zu, die Sie auf unserer [Website](#) einsehen können.

Persönliche Daten

- Bitte lesen Sie sich unsere Datenschutzrichtlinien 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.

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 Ihre Withings Body nicht an einem Ort, der zu feucht ist, da sich dies negativ auf die Batterien auswirken kann.
- Sollten Sie Ihre Withings Body 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 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 auf die 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 Privatcomputer zu exportieren und dort zu speichern. Klicken Sie dazu in der Health Mate [Web-Oberfläche](#) auf Ihr **Profilbild** > **Einstellungen** > **Benutzereinstellungen** > **Meine Daten herunterladen**.

Reparatur und Wartung

- Versuchen Sie niemals, Ihre Withings Body 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>.

Technische Spezifikationen

Withings Body

- Länge: 325 mm 300 mm
- Breite: 325 mm 300 mm
- Tiefe: 23 mm 33 mm
- Gewicht: 2,1 kg 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
- Kontrastreiche Beleuchtung

Anschlussmöglichkeiten

- WLAN 802.11 b/g/n (ausschließlich 2,4 Ghz); kompatibel mit WEP/WPA/WPA2-Netzwerken
- Bluetooth / Bluetooth Low Energy (Bluetooth Smart Ready)

Sensoren

- 4 Gewichtssensoren
- Patentierte Körperpositionserkennung mit Position Control™-Technologie

Analyse

- Gewicht
- Body Mass Index (BMI)

Batterien

- 18 Monate Batterielaufzeit
- 4 LR3 Batterien

Funktionen

- Automatische Nutzererkennung
- Wettervorhersage
- Baby-Modus
- Schwangerschaftsmodus

Kompatible Geräte

- iPhone 4S (oder neueres Modell)
- iPod Touch der fünften Generation (oder neuer)

- iPad der zweiten Generation oder neuer, sowie jegliches iPad Mini
- Bluetooth Low Energy-kompatible Android-Geräte

Kompatible Betriebssystemversionen

- iOS 8.0 (oder neuere Version)
- Android 5.0 (oder höher)

Überblick zur Dokumentenfreigabe

Veröffentlichungsdatum		Änderungen
Juni 2017	v1.0	Erstveröffentlichung
Mai 2019	v2.0	Withings Version
Oktober 2020	v2.1	Batterielaufzeit Aktualisierung



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 – Withings Body

Withings gewährt eine Garantie auf Geräte der Withings-Marke (nachfolgend „Withings Body“ 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 der Withings Body. Withings übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus der Missachtung der Bedienungsanleitung der Withings Body ergeben.

Von der Garantie ausgeschlossen sind folgende Umstände:

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

Behördliche Vorgaben

FCC-Identifikationsnummer: XNA-WBS06

Dieses Gerät erfüllt die Bestimmungen von Abschnitt 15 der FCC-Regulierung. Dieses Gerät entspricht den FCC-Grenzwerten für Hochfrequenzstrahlung in einer unkontrollierten Umgebung. Nutzer müssen die jeweilige Betriebsanleitung einhalten, damit die Einhaltung der Hochfrequenzgrenzwerte erfüllt ist. Dieser Sender darf nicht zusammen mit einer anderen Antenne oder einem anderen Sender positioniert oder betrieben werden.

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-Richtlinie 1999/5/CE.

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