



Smartwatches: Funktionen, Vorteile und Risiken

Die Beliebtheit von Smartwatches und Wearables ist in den vergangenen Jahren immer weiter gestiegen. Das liegt vor allem daran, dass sie für viele Menschen zum praktischen Alltagshelfer geworden sind. Mit der Smartwatch können Anrufe getätigt, Nachrichten geschrieben oder Kalorien getrackt werden. Wir verschaffen Ihnen einen Überblick über Funktionen, Vorteile und Risiken im Umgang mit Smartwatches.

Eine kurze Geschichte der Smartwatch

In den 1930er Jahren wurde die Smartwatch das erste Mal erwähnt, und zwar in einem Comic von Chester Gould, dessen Protagonist Dick Tracy wohl der erste Besitzer einer Smartwatch war. Seitdem ist viel Zeit vergangen und die smarten Uhren haben sich weiterentwickelt. Die erste serienreife Smartwatch ohne einen externen Empfänger war die SPOT von Microsoft im Jahr 2003. Sie wurde jedoch kein großer Erfolg, was womöglich daran lag, dass sie nur wenige Funktionen aufweisen konnte. Mit der Uhr konnten User und Userinnen zwar Nachrichten empfangen und lesen, ein direktes Antworten war allerdings nicht möglich.

Kurzüberblick: Smartwatch-Funktionen



Quelle: Apple

Smartwatch ist nicht gleich Smartwatch: Je nach Hersteller und Modell gibt es Unterschiede im Funktionsumfang der Geräte. Im klassischen Sinne ist die Uhr eine Ergänzung zum [Smartphone](#) – dank ihr soll es möglich sein, das Smartphone öfter in der Tasche zu lassen. So bieten viele Smartwatches die Möglichkeit, parallel zum Smartphone oder direkt mittels eigener SIM-Karte zu telefonieren,

Nachrichten zu lesen, auf diese zu antworten, sich navigieren zu lassen, vernetzte Geräte im Smart Home zu steuern oder über verbundene Bluetooth-Kopfhörer Musik abzuspielen. Außerdem ist das mobile Bezahlen mit der Smartwatch problemlos möglich, sodass das Portemonnaie auch mal in der Tasche bleiben kann. Darüber hinaus bieten viele Smartwatches diverse Fitnessfunktionen an, die die Schritte zählen, den Puls messen, EKG-Daten liefern oder den Schlaf überwachen.

Vorteile von Smartwatches

Vereinfachte und bequeme Kommunikation

Ursprünglich dienten Smartwatches - in Kombination mit dem Handy - zur einfachen Kommunikation, zum Beispiel wenn Sie keine Hand frei haben, aber trotzdem einen Anruf entgegennehmen möchten. Mit einer Smartwatch ist dies nämlich kein Problem, da sie sich über Sprachbefehle steuern lässt. So können Sie Anrufe tätigen, Nachrichten diktieren und andere Funktionen einfach steuern. Auch der Zugriff auf E-Mails wird durch die meisten Smartwatches unterstützt.

Messung von Fitness- und Gesundheitsdaten



Quelle: Samsung

Nicht nur im (Hobby-)Sport, auch als Lifestyle-Gadget sind Smartwatches zum Tracking eigener Fitnessdaten in den letzten Jahren immer beliebter geworden. Die Anzahl der Schritte oder die eigene Herzfrequenz beim Joggen zu messen, ist mit smarten Uhren kein Problem. Manche Modelle können beim Tragen über Nacht auch Daten zum eigenen Schlafverhalten erfassen und beispielsweise Auskunft

über Tiefschlaf-, Leichtschlaf- oder REM-Phasen (also Traum-Phasen) geben. Mittels integrierter Sensoren können einige Smartwatches auch den Sauerstoffgehalt im eigenen Blut schätzen oder EKG-Messwerte erfassen. Mit wenigen Klicks ist es möglich, die erhobenen Gesundheitsdaten mit dem eigenen Arzt zu teilen.

Sicher kontaktlos Bezahlen

Mit der Smartwatch können Sie den Geldbeutel öfter zu Hause lassen, denn: Kontaktloses Bezahlen ist mit smarten Uhren bequem möglich. Dank Apple Pay, Google Pay oder einem anderen Bezahl Dienstleister können Sie schnell und sicher bezahlen.

Risiken der Smartwatch-Nutzung

Smartwatches und persönliche Daten

Die Erhebung eigener Gesundheitsdaten wie Herzfunktion, Schlafrhythmus und Bewegungsgewohnheiten bringt jede Menge Vorteile mit sich. Dennoch sollte Ihnen bewusst sein, dass Fitness-Apps sensible Daten zu Ihrer Person aufzeichnen und die jeweiligen Betreiber im Rahmen der eigenen AGB und Datenschutzbedingungen Zugriff darauf haben. Wir empfehlen Ihnen daher, sich vorher mit den entsprechenden Bedingungen vertraut zu machen. Die Datenschutzhinweise einiger bekannter Hersteller finden Sie hier:

- [Apple](#)
- [Samsung](#)
- [Xiaomi](#)
- [HUAWEI](#)

Die Datenschutzhinweise weiterer Anbieter sind auf den jeweiligen Hersteller-Webseiten zu finden.

Straßenverkehr mit Smartwatch

Im Straßenverkehr gelten besondere Regeln für den Umgang mit technischen Geräten am Steuer. Laut der [Straßenverkehrsordnung](#) ist die Nutzung von Smartwatches nur dann erlaubt, wenn sie über eine Sprachsteuerung verfügen und wenn zur Bedienung nur „eine kurze, den Straßen-, Verkehrs-, Sicht- und Wetterverhältnissen angepasste Blickzuwendung zum Gerät bei gleichzeitig entsprechender Blickabwendung vom Verkehrsgeschehen erfolgt oder erforderlich ist.“ Die Nutzung von Smartwatches wie auch von Smartphones in einem Fahrzeug mit eingeschalteter Zündung ist dem Fahrer also untersagt.

Fazit – Smartwatches als praktische Gadgets



Quelle: Shutterstock

Smartwatches können längst mehr als bloß die Uhrzeit anzeigen - kontaktloses Bezahlen, Beantworten von Nachrichten, Musikhören über verbundene Kopfhörer oder Telefonieren - mit einer Smartwatch am Handgelenk sind Ihnen (fast) keine Grenzen gesetzt.

Über die 1&1 AG

Die 1&1 AG ist ein börsennotierter Telekommunikationsanbieter mit Sitz in Montabaur. Das Unternehmen gehört zum Konzernverbund der United Internet AG.

1&1 betreibt als erster Netzbetreiber Europas ein vollständig virtualisiertes Mobilfunknetz auf Basis der innovativen Open-RAN-Technologie. Neben einem umfassenden Mobilfunkportfolio werden Breitbandanschlüsse angeboten, die zumeist auf dem deutschlandweiten Glasfaser-Transportnetz von 1&1 Versatel sowie auf regionalen Netzen von City Carriern und der Deutschen Telekom basieren.

Während die Marke 1&1 Value- und Premiumsegmente adressiert, sprechen die Discount-Marken des Konzerns preisbewusste Zielgruppen an.

Ihr Pressekontakt

Thomas Kahmann
Telefon: +49 2602 / 96 – 1276
E-Mail: presse@1und1.de