



Fitbit SpO2 Bedienungsanleitung

Version R

129-0602-01
22. September 2021

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	3
Glossar	4
Verwendungszweck	5
Produktbeschreibung	6
Erwartungen	7
Allgemeine Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen	8
Bedienungsanleitung	9
Füge die SpO2-Verfolgung zu deinem Fitbit-Gerät hinzu	9
Ionic, Sense und Versa-Serie	9
Charge 4 und Charge 5	10
Schau dir auf deinem Gerät deine letzten Durchschnittswerte deiner SpO2 in Ruhe an.....	10
Ionic, Sense und Versa-Serie	10
Charge 4 und Charge 5	11
Verfolge deine SpO2-Trends in der Fitbit-App.....	11
Entferne die SpO2-Verfolgung von deinem Fitbit-Gerät	12
Ionic, Sense und Versa-Serie	12
Charge 4 und Charge 5	12
Fehlerbehebung	13
Zusätzliche Daten	14
Was ist SpO2?.....	14
Wird die SpO2 gemessen?	14
Was sollte ich über SpO2-Werte wissen?	14
Warum habe ich einen niedrigen SpO2-Wert erhalten?	14
Servicebedingungen	16
Informationen zur Benutzerhilfe	17

Glossar

B

Sauerstoffgehalt im Blut (SpO₂)

Die Sauerstoffsättigung Ihres Blutes bezeichnet den Prozentsatz des Blutes, der mit Sauerstoff gesättigt ist oder Sauerstoff enthält.

Verwendungszweck

Die Fitbit SpO2-Funktion („Fitbit SpO2“) ist ein eigenständiges Software-Produkt, das der allgemeinen Gesundheit dient. Es zeigt dem Benutzer die durchschnittliche Wert der Sauerstoffsättigung seines Blutes an, die beim letzten Schlaf gemessen wurde. Diese Informationen werden dem Benutzer auf seinem am Handgelenk getragenen Fitbit-Gerät oder auf seinem verbundenen Mobilgerät angezeigt.

Fitbit SpO2 ist für den rezeptfreien (OTC) Gebrauch zu allgemeinen Gesundheitszwecken bestimmt. Es ist nicht für die Echtzeit- oder kontinuierliche Überwachung der SpO2-Werte bestimmt. Fitbit SpO2 ist weder für medizinische Zwecke bestimmt, noch zur Diagnose, Behandlung, Heilung oder Vorbeugung einer Erkrankung bzw. Krankheit.

Produktbeschreibung

Fitbit SpO2 ist ein allgemeines, eigenständiges Softwareprodukt für den Wellness-Bereich, das Daten von einem für den Privatgebrauch geeigneten Fitbit-Gerät mit PPG-Sensoren (Photoplethysmographie) verwendet. PPG setzt rote und infrarote LEDs ein, die Licht durch die Haut bringen. Das reflektierte Licht wird gemessen und ergibt die PPG-Daten. Diese Sensoren werden häufig für allgemeine Gesundheitszwecke verwendet, wie Herzfrequenzmessungen, Schlafüberwachung und andere allgemeine Gesundheitsfunktionen, die auf Fitness-Smartwatches zu finden sind. Die Fitbit SpO2-Software ist eine eigenständige Software und verwendet Daten von PPG-Sensoren, um die Sauerstoffkonzentration im Blut während des Schlafs zu ermitteln.

Fitbit SpO2 nutzt die Sensoren von Fitbit Charge 4, Fitbit Ionic, Fitbit Charge 5, Fitbit Sense und Geräten der Fitbit Versa-Serie, um deine durchschnittliche Sauerstoffsättigung und den SpO2-Bereich im Schlaf zu ermitteln. Installiere das SpO2-Ziffernblatt oder die App und trage dein kompatibles Gerät beim Schlafen. Nach dem Aufwachen und dem Synchronisieren deines Gerätes werden dir deine SpO2-Daten auf dem SpO2-Ziffernblatt angezeigt. Du kannst deine SpO2-Trends auch in der Kachel „Gesundheitsmetriken“ in der Fitbit-App auf deinem Smartphone ansehen. Die Kachel „Gesundheitsmetriken“ ist für alle Benutzer von Fitbit Charge 4, Fitbit Charge 5, Fitbit Sense, Fitbit Versa 2 und Fitbit Versa 3 verfügbar. Zur Anzeige historischer Daten benötigst du Fitbit Premium. Für andere Geräte ist zur Anzeige der Daten zu Gesundheitsmetriken ein Fitbit Premium-Abonnement erforderlich. Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Erwartungen

Fitbit SpO2 zeigt dir deine prozentuale SpO2, die während des Schlafes erkannt wurde als Durchschnittswert an. Bestimmte Zifferblätter von Ionic, Sense und der Versa-Serie können auch deinen SpO2-Bereich anzeigen. Die von Fitbit SpO2 angegebenen Werte liegen in einem Bereich von 80 %–100 %. Fitbit SpO2 misst und zeigt keine SpO2-Werte unter 80 % an. Alle Messwerte, die niedriger als 80 % sind, werden als „<80 %“ angezeigt.

Die Fitbit SpO2-Daten sind für den Einsatz im allgemeinen Gesundheitsbereich bestimmt und helfen dir, einen gesunden Lebensstil zu unterstützen und beizubehalten. Die Fitbit SpO2-Daten sind weder für medizinische Zwecke bestimmt, noch zur Diagnose, Behandlung, Heilung oder Vorbeugung einer Erkrankung bzw. Krankheit. Die von Fitbit SpO2 bereitgestellten Daten dienen einer möglichst genauen Einschätzung der Sauerstoffsättigung deines Blutes, können aber unter Umständen nicht exakt präzise sein. Du solltest Fitbit SpO2 nicht für medizinische Zwecke verwenden oder dich auf die ermittelten Daten verlassen.

Allgemeine Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen

NIEMALS dieses Produkt anstelle einer von deinem Arzt verordneten Behandlung wie z. B. einer häuslichen Sauerstofftherapie, einem CPAP-Gerät oder einem Vernebler verwenden.

NIEMALS klinische Maßnahmen nur auf Grundlage dieses Produkts interpretieren oder ergreifen, ohne einen qualifizierten medizinischen Fachmann zu konsultieren. Die Fitbit SpO2-Daten sind weder für medizinische Zwecke bestimmt, noch zur Diagnose, Behandlung, Heilung oder Vorbeugung einer Erkrankung bzw. Krankheit.

Bedienungsanleitung


Füge die SpO2-Verfolgung zu deinem Fitbit-Gerät hinzu

Möglicherweise musst du dein Fitbit-Gerät häufiger aufladen, wenn du die Erfassung der SpO2-Werte verwendest.

Installiere zum Erfassen von SpO2-Daten das SpO2-Ziffernblatt (verfügbar für Ionic, Sense und die Versa-Serie) oder die SpO2-App (verfügbar für Charge 4, Charge 5, Sense und Versa 3). Weiterführende Informationen zur Verfügbarkeit von Fitbit SpO2 findest du unter [fitbit.com](https://www.fitbit.com).

Ionic, Sense und Versa-Serie



Installieren einer SpO2-Uhranzeige:

1. Tippe in der Fitbit-App mit deinem Fitbit-Gerät in der Nähe auf die Registerkarte „Heute“  > Dein Profilbild > Dein Gerätebild.
2. Tippe auf **Uhranzeigen**.
3. Suche die Kategorie der **SpO2**-Uhranzeigen. Du musst eventuell nach oben wischen, um sie zu finden. Tippe auf **Alle anzeigen**, um die Liste aller verfügbaren Uhranzeigen zu sehen.
4. Tippe auf das gewünschte Ziffernblatt > **Installieren** > **Installieren**.

Die SpO2-Ziffernblätter sind zur Zeit nur in bestimmten Ländern verfügbar. Wenn du sie nicht in der Ziffernblatt-Galerie findest, ist diese Funktion in deiner Region nicht verfügbar.

Wenn du Probleme beim Hinzufügen eines SpO2-Zifferblatts zu deinem Fitbit-Gerät hast, stelle sicher, dass du deine Uhr auf die neueste Version des Fitbit-Betriebssystems aktualisiert hast. Die neuesten Aktualisierungen für dein Gerät findest du unter help.fitbit.com. Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Installieren der SpO2-App (nur Sense und Versa 3):


1. Tippe in der Fitbit-App mit deinem Fitbit-Gerät in der Nähe auf die Registerkarte „Heute“  > Dein Profilbild > Dein Gerätebild.
2. Zapfhahn **Apps**.
3. Tippe auf das Lupensymbol  und suche nach „SpO2-Tracker“.
4. Tippe in der Ergebnisliste auf **SpO2-Tracker** > **Installieren** > **Installieren**.

Beachte, dass diese App nicht auf deiner Uhr erscheint; sie zeichnet deine SpO2-Daten im Hintergrund auf, so dass du deine Ergebnisse in der Fitbit-App ansehen kannst, ohne eine SpO2-Uhranzeige zu verwenden.

Charge 4 und Charge 5

Die Fitbit SpO2-App wird automatisch auf deinem Gerät installiert.

Wenn du die SpO2-App von deinem Gerät entfernt hast, installiere sie erneut in der Fitbit-App auf deinem Smartphone:

1. Tippe in der Fitbit-App mit deinem Fitbit-Gerät in der Nähe auf die Registerkarte „Heute“  > Dein Profilbild > Dein Gerätebild.
2. Zapfhahn **Apps**.
3. Tippe in der Liste der Apps auf **SpO2** > **Installieren** > **Installieren**.


Schau dir auf deinem Gerät deine letzten Durchschnittswerte deiner SpO2 in Ruhe an.

Ionic, Sense und Versa-Serie

1. Trage dein Fitbit-Gerät im Bett und synchronisiere es am Morgen.
2. Auf deiner Uhranzeige wird dein durchschnittlicher SpO2-Wert in Ruhe und der Bereich der ermittelten Werte angezeigt. Beachte, dass du eine SpO2-Uhranzeige installiert haben musst, um die Daten auf deinem Fitbit-Gerät zu sehen.

Nach dem Synchronisieren deines Gerätes kann es etwa eine Stunde dauern, bis deine SpO2-Werte angezeigt werden. Die Uhranzeige zeigt die Daten deines letzten Schlafs an. Wenn der Schlaf in 2 separate Protokolle aufgeteilt ist oder du ein langes Nickerchen machst, aktualisiert sich die Uhranzeige, um die Daten des letzten Schlafs anzuzeigen, nachdem dein Gerät mit der Fitbit-App synchronisiert wurde.

Auf der Sense und der Versa 3 kannst du deine SpO2-Daten auch in der Today-App finden:

1. Öffne die Today-App  auf deiner Uhr.
2. Wische nach oben und suche die Kachel „Sauerstoffsättigung“. Du siehst deinen zuletzt gemessenen SpO2-Durchschnittswert in Ruhe.
3. Tippe auf die Kachel „Sauerstoffsättigung“, um deinen SpO2-Bereich und die 7-Tage-Grafik anzuzeigen.

Charge 4 und Charge 5

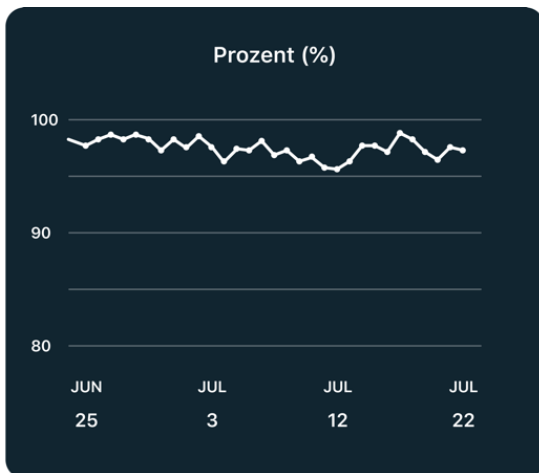
1. Trage dein Fitbit-Gerät im Bett und synchronisiere es am Morgen.
2. Wische am Morgen vom Ziffernblatt aus nach oben. Schau dir deinen durchschnittlichen SpO2-Wert in Ruhe auf der SpO2-Kachel an.

Nach dem Aufwachen kann es etwa eine Stunde dauern, bis deine SpO2-Werte angezeigt werden. Die SpO2-Kachel zeigt die Daten deines letzten Schlafs an. Wenn der Schlaf in 2 separate Protokolle aufgeteilt ist oder du ein langes Nickerchen machst, aktualisiert sich die Kachel, um die Daten des letzten Schlafs anzuzeigen.

Verfolge deine SpO2-Trends in der Fitbit-App

Du kannst deine SpO2-Trends in der Kachel „Gesundheitsmetriken“ in der Fitbit-App ansehen. Die Kachel „Gesundheitsmetriken“ ist für alle Benutzer von Fitbit Charge 4, Fitbit Charge 5, Fitbit Sense, Fitbit Versa 2 und Fitbit Versa 3 verfügbar. Für die Anzeige historischer Daten ist ein Upgrade auf Fitbit Premium erforderlich. Für andere Geräte ist zur Anzeige der Daten zu Gesundheitsmetriken ein Fitbit Premium-Abonnement erforderlich.

1. Trage dein Gerät mindestens einen ganzen Tag lang – auch nachts beim Schlafen.
2. Öffne am morgen die Fitbit-App und tippe auf die Kachel **Gesundheitsmetriken**.
3. Wische nach oben und suche die Kachel **Sauerstoffsättigung (SpO2)**.




Dieses Diagramm zeigt deinen nächtlichen durchschnittlichen SpO2-Wert. Beachte, dass Fitbit-Geräte keine SpO2-Werte <80 % messen. Im Diagramm wird jede Messung <80 % als „<80“ auf der 80 %-Linie angezeigt.

Beachte, dass bei Ionic, Versa, Versa Lite Edition und Versa 2 die SpO2-Daten nur bei Verwendung eines SpO2-Ziffernblatts erfasst werden. Bei Sense und Versa 3 können Benutzer ein SpO2-Ziffernblatt oder die SpO2-App installieren, um SpO2-Daten zu erfassen. Anwender von Charge 4 und Charge 5 müssen die SpO2-App installiert haben.


Entferne die SpO2-Verfolgung von deinem Fitbit-Gerät

Ionic, Sense und Versa-Serie


Um die SpO2-Verfolgung zu beenden, ändere deine Uhranzeige in eine Anzeige, die nicht in der Kategorie der SpO2-Uhranzeigen aufgeführt ist:

1. Tippe in der Fitbit-App mit deinem Gerät in der Nähe auf die Registerkarte „Heute“  > Dein Profilbild > Dein Gerätebild.
2. Tippe auf **Uhranzeigen**.
3. Durchsuche die verfügbaren Uhranzeigen. Tippe auf das gewünschte Ziffernblatt > **Installieren** > **Installieren**.

Benutzer von Sense und Versa 3 müssen zusätzlich auch die SpO2-App deinstallieren:

1. Tippe in der Fitbit-App mit deinem Gerät in der Nähe auf die Registerkarte „Heute“  > Dein Profilbild > Dein Gerätebild.
2. Tippe auf **Apps** > **SpO2-Tracker** > **Deinstallieren** > **Deinstallieren**.

Charge 4 und Charge 5

1. Tippe in der Fitbit-App mit deinem Gerät in der Nähe auf die Registerkarte „Heute“  > Dein Profilbild > Dein Gerätebild.
2. Tippe auf **Apps** > **SpO2** > **Deinstallieren** > **Deinstallieren**.

Fehlerbehebung

Wenn die Meldung „SpO2 nicht installiert“ auf dem Ziffernblatt erscheint, installiere die SpO2-Tracker-App. Eine Anleitung dazu findest du unter „[Bedienungsanleitung](#)“ auf Seite .9

Wenn das Ziffernblatt oder die SpO2-Kachel eine gestrichelte Linie zeigt, eine Nachricht angezeigt wird, dass die SpO2-Daten nicht gelesen werden konnten, oder Daten in der Kachel „Gesundheitsmetriken“ in der Fitbit-App auf deinem Handy fehlen, beachte Folgendes:

- Dein Gerät misst deine SpO2-Werte nicht rückwirkend. Wenn du anfängst Fitbit SpO2 zu benutzen, wird bis zum nächsten Schlafen eine gestrichelte Linie angezeigt.
- Du musst mindestens 3 Stunden gut schlafen. Es können nur dann Daten erfasst werden, wenn du dich nicht bewegst. Wenn du dich während des Schlafs viel bewegst oder zu kurz schläfst, kann es sein, dass dein Gerät nicht genügend SpO2-Daten sammelt.
- Lade dein Fitbit-Gerät auf, um sicherzustellen, dass es während des gesamten Schlafens Daten sammeln kann. Beachte, dass du dein Fitbit-Gerät möglicherweise öfter aufladen musst, wenn du die SpO2-Uhranzeige oder die SpO2-App verwendest.
- Du musst dein Fitbit Gerät mit der Fitbit-App synchronisieren, bevor deine Uhr SpO2-Daten anzeigt. Beachte, dass es etwa eine Stunde dauern kann, bis deine SpO2-Werte nach dem Synchronisieren deines Gerätes angezeigt werden. Zur Fehlerbehebung bei der Synchronisierung siehe help.fitbit.com.
- Das Ausschalten von Berechtigungen für die SpO2-App oder -Uhranzeige kann ihre Funktion beeinträchtigen. Anweisungen zum Anpassen der Berechtigungen findest du unter help.fitbit.com.
- Dein Fitbit-Gerät muss in der Lage sein, kontinuierlich deine SpO2-Daten aufzeichnen zu können:
 - Trage dein Gerät etwas höher am Handgelenk.
 - Vergewissere dich, dass dein Gerät auf deiner Haut aufliegt.
 - Dein Gerät sollte eng anliegen, aber deine Bewegungsfreiheit nicht einschränken.
 - Tätowierungen können die Genauigkeit der Messungen der Rot- und Infrarotsensoren deines Fitbit-Geräts beeinträchtigen.

Zusätzliche Daten

Was ist SpO2?

Die Sauerstoffsättigung Ihres Blutes (SpO2) bezeichnet den Prozentsatz des Blutes, der mit Sauerstoff gesättigt ist oder Sauerstoff enthält. Der Sauerstoffgehalt in deinem Blut bleibt in der Regel relativ konstant, auch während des Trainings und im Schlaf.

Wird die SpO2 gemessen?

Dein Fitbit-Gerät verfolgt deine SpO2 im Schlaf mit Hilfe von Rot- und Infrarotsensoren auf der Rückseite des Geräts. Die Sensoren strahlen rotes und infrarotes Licht auf deine Haut und deine Blutgefäße und verwenden das zurückreflektierte Licht, um den Sauerstoffgehalt in deinem Blut zu ermitteln:

- Sauerstoffreiches Blut reflektiert mehr rotes Licht als Infrarotlicht.
- Sauerstoffarmes Blut wirft mehr infrarotes als rotes Licht zurück.

Beachte, dass die Rot- und Infrarotsensoren nach dem Aufwachen noch etwa 30 Minuten lang blinken können.

Was sollte ich über SpO2-Werte wissen?

Die SpO2-Werte variieren von Natur aus. Der nächtliche SpO2-Wert ist in der Regel niedriger als der SpO2-Wert am Tag. Dies liegt daran, dass deine Atemfrequenz im Schlaf normalerweise langsamer ist. In der Regel liegt der SpO2-Wert während des Schlafs bei über 90 %. Die angegebenen SpO2-Werte stellen einen Näherungswert dar und können von deiner Aktivität, der Höhenlage und deiner allgemeinen Gesundheit beeinflusst werden.

Warum habe ich einen niedrigen SpO2-Wert erhalten?

Bei der Verwendung von Fitbit SpO2 bemerkst du eventuell einen SpO2-Wert, der niedriger als erwartet erscheint. Gründe dafür können sein:

- Position und Bewegung deines Armes
- Die Position und Passform deines Fitbit-Gerätes
- Der Blutfluss zur Hautoberfläche ist eingeschränkt
- Unterschiede in der Anatomie des Körpers können sich auch auf die Genauigkeit der Sensoren deines Fitbit-Geräts auswirken.

Mehrere Faktoren können die Fähigkeit deines Körpers beeinflussen, den Sauerstoffgehalt im Blut konstant zu halten. Dazu gehören unter anderem:

- In der Luft, die du atmest, muss ausreichend Sauerstoff vorhanden sein.
- Deine Lungen müssen in der Lage sein, sauerstoffhaltige Luft einzuatmen und Kohlendioxid auszuatmen.
- Dein Blutkreislauf muss in der Lage sein, Sauerstoff durch deinen Körper zu transportieren.

Probleme mit einem dieser Faktoren können deine SpO₂-Werte beeinflussen. Zum Beispiel ist die Luft in großer Höhe weniger dicht und enthält daher weniger Sauerstoff. Sollten Sie bei einem Aufenthalt in großer Höhe niedrige SpO₂-Werte feststellen, sollten Sie einen Abstieg in eine niedrigere Höhe in Betracht ziehen.

Bestimmte Gesundheitsprobleme können auch die Fähigkeit des Körpers zur Aufnahme von Sauerstoff beeinträchtigen. Diese Faktoren können sich unter extremeren Umständen wie z. B. bei einem intensiven Training noch verstärken.

Du solltest Fitbit SpO₂ nicht für medizinische Zwecke verwenden oder dich auf die ermittelten Daten verlassen. Wende dich an deinen Arzt, wenn du Bedenken hinsichtlich deiner Gesundheit hast.

Servicebedingungen

Fitbit entwirft Produkte und Geräte, mit deren Hilfe Sie Ihre Gesundheits- und Fitnessziele erreichen und die Sie in die Lage versetzen und inspirieren, ein gesünderes und aktiveres Leben zu führen. Diese Dienstleistungsbedingungen („Bedingungen“) gelten für Ihren Zugang und die Nutzung der Dienste von Fitbit. Der „Fitbit-Service“ umfasst unsere Geräte einschließlich zugehöriger Firmware, Anwendungen, Software, Websites, APIs, Produkte und Dienstleistungen.

Diese Bedingungen stellen eine Vereinbarung zwischen Ihnen und Fitbit, Inc., 199 Fremont Street, 14th Floor, San Francisco, CA 94105 U.S.A. dar. Wenn die Geschäftsbedingungen von „Fitbit“, „wir“, „uns“ oder „unser“ sprechen, beziehen sie sich auf die Partei Ihrer Vereinbarung, die Ihnen den Dienst von Fitbit bereitstellt.

Sie müssen diese Bedingungen akzeptieren, um einen Fitbit-Account einzurichten und den Fitbit-Service nutzen und auf ihn zugreifen zu können. Wenn Sie nicht über einen Account verfügen, akzeptieren Sie diese Bedingungen durch die Nutzung irgendeines Teils des Fitbit-Service. Wenn Sie diese Bedingungen nicht akzeptieren, unterlassen Sie die Erstellung eines Account und die Nutzung des Fitbit-Service.

Weitere Informationen zu diesen Bedingungen erhältst du unter [Fitbit-Dienstbedingungen](#).

Informationen zur Benutzerhilfe



Fitbit LLC

199 Fremont St. 14th Floor

San Francisco, CA 94105

www.fitbit.com

Geräte-Symbole



Gebrauchsanweisung lesen



Hersteller

Den Fitbit-Support findest du unter help.fitbit.com.

©2021 Fitbit LLC. Alle Rechte vorbehalten. Fitbit und das Fitbit-Logo sind Handelsmarken oder eingetragene Handelsmarken von Fitbit in den USA und anderen Ländern. Eine vollständigere Liste der Fitbit-Warenzeichen findest du in der [Fitbit-Markenliste](#). Erwähnte Warenzeichen Dritter sind das Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber.