sanochron

Zeitwerkzeuge | Wissen | Veranstaltungen

Gebrauchsanweisung

Die Uhr, die Dein Leben verbessern kann

Quick Start

Die wichtigsten Infos zum Start deiner sanochron-Uhr:

1. Pack deine sanochron-Uhr aus.
2. Entferne die Schutzfolien vorne und hinten.
3. Elektrodenring und Gehäuse mit dem mitgelieferten Tuch reinigen.
4. Vor Anlegen der Uhr das Handgelenk befeuchten.

Haut mit dem mitgelieferten Sprühfäschen nach Bedarf befeuchten

5. Uhr anlegen und einige Minuten vortragen.

Uhr anlegen und 5 Minuten vortragen

6. Alter und Geschlecht einstellen. (siehe S. 14)
7. Die Uhr ist jetzt betriebsbereit für EKG-Messungen.

Uhr laut Gebrauchsanleitung anwenden

Hier geht's zum Erklärvideo

EKG-Messung => Lead-on

- Drücker 1 ein- oder zweimal kurz drücken.
- Ein oder zwei Finger kurz auf die Lünette auflegen.
- Biofeedback-Zeiger fährt auf die Position 100 (Uhr und Träger kommunizieren miteinander).

Stress- oder Atemmessung starten

- Nachdem das Lead-on hergestellt wurde, Finger auf der Lünette lassen und nach einigen Sekunden startet die EKG-Messung.
- Nach 6-7 Herzschlägen berechnet der Algorithmus den akutellen Stresslevel (Drücker 1 einmal kurz gedrückt) oder ist bereit für eine Atemmessung (Drücker 1 zweimal kurz gedrückt).

Alle weiteren Funktionen werden ab Seite 7 beschrieben.

Die sanochron EKG-Uhr
Stress-& Atem-Management am Handgelenk

Willkommen in deiner eigenen Zeit!
Die sanochron-Uhr hilft dir dabei, gesünder zu werden oder gesund zu bleiben. Der Schlüssel dazu liegt in der Herzgesundheit und dem richtigen Umgang mit deinen persönlichen Rhythmen.

Die Uhr zeigt, wann du gestresst bist, wann du dich erholst, ob du richtig atmest und im Einklang mit deinem Herzschlag bist.

Aber: Gesundheit gibt's nicht geschenkt! Sie braucht Zeit und Selbstfürsorge.

Werde nun zum Architekten deiner Zeit und Gesundheit.

Hör auf dein Herz

Lerne, auf deinen Herzschlag zu achten und deine innere Uhr zu verstehen. Über die Herzraten-variabilität zeigt die Uhr wie du tickst, was dich stresst, wann du dich erholst und wie du dich am besten freiatmen kannst!

EKG-Uhr statt Pulsuhr

Die sanochron-Uhr misst das EKG; Pulsuhren messen die Pulswelle des Blutes mittels Licht. Das empfindliche EKG-Signal ist die bei weitem genaueste Möglichkeit, die Herzratenvariabilität und damit Stress am Handgelenk zu messen.

EKG am Handgelenk

Die sanochron-Uhr verwendet hochempfindliche Verstärker, die das EKG-Signal (nur 1 Millivolt am Handgelenk) verstärken und den Hintergrundpegel herausfiltern. Das EKG bildet die Grundlage für alle Messungen mit der Uhr.

Kein dauerndes Laden

Die EKG-Uhr verbraucht im Gegensatz zu Pulsuhren kaum Strom, da kein gepulstes Licht durch die Haut geschickt werden muss. Sie muss nicht laufend aufgeladen werden und ist auch für elektrosensible Menschen geeignet.

Analog statt digital

Es gibt unzählige Gesundheitsuhren auf dem Markt; fast alle sind digital und bieten unendliche Funktionalitäten. Die sanochron-Uhr ist analog, mit richtigen Zeigern und Knöpfen und reduziert auf das Wesentliche.

Kein Datentransfer

Pulsuhren sind datenfressende Computer, die sensible Gesundheitsdaten ins Netz senden. Die sanchron-Uhr hat keine Verbindung ins Netz und speichert nichts. Die Daten bleiben, wo sie hingehören: am Handgelenk des Nutzers.

Manuell statt automatisch

Gesundheit gibt's nicht geschenkt. Die sanochron-Uhr macht nichts von selbst und lädt dich ein, dich mit dir selbst und deiner inneren Uhr auseinanderzusetzen - wann immer du bereit bist für Achtsamkeit und Selbstreflexion.

Stress und Atmung

Die sanochron-Uhr zeigt auf Knopfdruck und in Echtzeit das persönliche Stressniveau und die Qualität der Atmung. Die Uhr hilft beim Umgang mit Stress, bietet Atemanleitungen und unterstützt das Einüben gesunder Atmung.

Handmade in Austria

Digitale Gesundheits- bzw. Pulsuhren kommen fast ausnahmslos aus Asien. Die sanochron-Uhr kommt aus Österreich: in ihr schlägt ein Schweizer Uhrenherz und sie wird in Österreich von Hand zusammengebaut.

Wichtige Hinweise

Die EKG-Messung mit der sanochron-Uhr kann durch verschiedene Umstände gestört werden: beispielsweise durch Elektrosmog (Nähe zu elektrischen Geräten) oder Muskelbewegungen während der Messung. Der elektrische Widerstand zwischen Uhr und Haut sollte möglichst gering sein und kann bei schwachem oder unzureichendem Signal durch einfache Maßnahmen verbessert werden: z. B. durch Befeuchten der Haut, Reinigen der Uhr mit einem Mikrofasertuch oder längeres Tragen der Uhr. Bei wenigen Menschen gibt es Probleme bei der Messung aufgrund starker Herzrhythmusstörungen, Herzschrittmacher oder einer Lage des Herzens im Körper, die kein EKG-Signal am Handgelenk erzeugt.

Kein Medizinprodukt!

Die sanochron-Uhr ist kein Medizinprodukt und dient ausschließlich der Darstellung des Stress-Levels und von Atemübungsanleitungen!

Funktionen und Elemente der sanochron-Uhr

Hauptfunktionen

- Uhrzeit (Stunden- und Minuten)
- Anzeige von Herzschlag (EKG)
- Anzeige von Stresslevel
- Anzeige der Atemqualität und Resonanzatmung
- Anzeige von Atemübungen

Hilfsfunktionen

- Alterskonfiguration
- Geschlechtskonfiguration
- Tasterfeedback
- Batteriestandanzeige
- Reset

Gebrauch der Uhr

Uhrzeitanzeige und -einstellung

Die Uhrzeit wird immer angezeigt und kann mit der Krone eingestellt werden.

- dazu die Krone leicht herausziehen, verdrehen und anschließend wieder hineindrücken.

Biofeedback-Messung

Die Messung von Vitaldaten funktioniert nur wenn genügend elektrischer Kontakt zwischen Uhr, Handgelenk und Fingern gegeben ist. Dies kann durch kurzes Vortragen, Befeuchten der Haut, Tragen auf der Unterseite des Handgelenks oder entspanntes Ablegen des Arms unterstützt werden.

Kontakt für Stress- bzw. Atemmessung herstellen

- Der erforderliche Kontakt wird durch mittelfesten Druck mit Zeigefinger und Daumen auf den Elektrodenring hergestellt (siehe Foto).
- In vielen Fällen reicht die Berührung des Elektrodenrings mit dem Zeigefinger (Einfinger-Bedinung).

Bio-Zeiger in Ruheposition

Wenn keine Anwendung ausgeführt wird, befindet sich der Bio-Zeiger in seiner Ruheposition am oberen Zeigeranschlag (siehe Foto) und die Uhr befindet sich im reinen Uhrzeitmodus.

Herzschlag-/EKG Messung

Die Messung des aktuellen Herzschlages bzw. des Elektrokardiogramms (EKG) und der Herzratenvariabilität (HRV) bildet die Basis für sämtliche Biofeedback-funktionen der Uhr.

Bei Start einer Stressmessung (siehe S. 10) oder Atemmessung (siehe S. 11) ist darauf zu achten, dass ausreichender Kontakt für die EKG- Messung hergestellt wird:

- Daumen und Zeigefinger auf den Elektrodenring auflegen (siehe S. 8)

Die Uhr zeigt das EKG anhand von 5 bis 10 Herzschlägen mittels Biofeedback-Zeiger im ECG-Skalenbereich an. Der Zeiger sollte bis in den grünen Bereich ausschlagen.

Wenn dieser im roten Bereich bleibt oder stillsteht ist das EKG-Signal zu schwach oder kein ausreichender elektrischer Kontakt vorhanden (mögliche Fehlerbehebung siehe S. 16).

Stress-Messung

Stressmessungen benötigen den elektrischen Kontakt zwischen Uhr, Handgelenk und Fingern (siehe S. 8)

Stress-Messung starten

- Drücker 1 kurz drücken => reine Stressmessung
- Drücker 2 kurz drücken => Stressmessung plus Atemanleitung

Zunächst wird eine EKG- Messung durchgeführt (siehe S. 9). Nach einigen EKG-Ausschlägen wandert der Biozeiger nach unten und beginnt das aktuelle Stressniveau auf der Skala von 0 bis 100 anzuzeigen. Das Stressniveau kann sich während einer Messung verändern, da die Messung in Echtzeit erfolgt und sollte im mittleren oder leicht unteren Bereich liegen. Werte über 60 sind meist ein Indiz für Stress. Für aussagekräftige Ergebnisse empfehlen wir, die Uhr zu personalisieren (siehe S. 14).

Stopp/Abbruch einer Messung

- durch gleichzeitiges kurzes Drücken von Drücker 1 und 2, oder
- durch Lösen des Kontakts (Daumen und Zeigefinger). Nach 20 Sekunden fährt der Biozeiger in seine Ruheposition

Während einer aktiven Stressmessung können die Finger für max. 15 sek. von der Uhr genommen werden, ohne die Messung abzubrechen.

Atemmessung / Resonanzatmung

Die Resonanzatmung, auch kohärente Atmung genannt, bringt deinen Herzschlag und deine Atmung in Gleichklang. Die Aktivierung der Herzkohärenz kann Stress, Nervosität, Ärger oder Angst lindern und deine Widerstandskraft (Resilienz) stärken. Die sanochron-Uhr hilft dir, deine Atmung zu trainieren oder zu messen. So findest du die richtige Frequenz für die vagus-stimulierende Resonanzatmung.

Atemmessungen erfordern den elektrischen Kontakt zwischen Uhr, Handgelenk und Fingern (siehe S. 8).

Resonanzatmung bzw. Atemmessung starten

- kurzer Doppeldruck Drücker 1 => freie Resonanzatmung/Atemmessung
- kurzer Doppeldruck Drücker 2 => Resonanzatmung mit Atemanleitung

Resonanzatmung bzw. Atemmessung beenden

- gleichzeitiges kurzes Drücken von Drücker 1 und 2, oder
- automatisch nach 5 Minuten

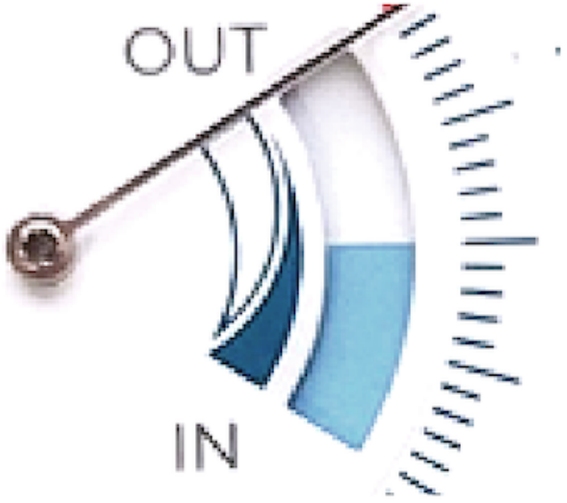
Die Uhr zeigt die Qualität deiner Atmung in Echtzeit an. Ist diese resonant, schlägt der Biozeiger weit, ruhig und flüssig aus. Ein schwacher, unruhiger und unrunder Ausschlag zeigt, dass deine Atmung nicht im Gleichklang mit deinem Herzschlag ist und du nicht im Rhythmus, nicht in innerer Balance bist.

Atemanleitungen/-übungen

Der Herzschlag steuert den richtigen Zeitpunkt der Ein- und Ausatmung. Die sanochron-Uhr hilft, dass die Atmung nicht beliebig stattfindet, sondern genau zu den Zeitpunkten, in denen das vegetative Nervensystem am besten beruhigt wird. Die Atmung wird präzise auf die Phase des Herzschlags abgestimmt.

Atemanleitungen / Atemmuster

Die Uhr bietet vier voreingestellte Muster für Atemübungen (siehe S. 13) zur Senkung des Stresslevels. Die Atemmuster werden über die weiß-blaue Atemscheibe angezeigt.



Atemübung starten

- Drücker 2 kurz drücken, ohne Kontakt
  => reine Atemübung mit voreingestelltem Atemmuster
- Drücker 2 kurz drücken plus Kontakt
  => Atemübung und gleichzeitige Stressmessung
- Kurzer Doppeldruck Drücker 2 plus Kontakt
  => Atemübung und gleichzeitige Resonazatmung bzw. Atemmessung

Atemübung beenden

- Drücker 1 und 2 gleichzeitig kurz drücken, oder
- automatisch nach 5 Minuten

Muster für Atemübungen

Die Uhr verfügt über vier unterschiedliche Atemmuster für stress-minimierende oder belebende Atemübungen.

Biofeedback-Zeiger Position	Atemübung
0	1-Ein, 0-Pause, 3-Aus, 0-Pause
25	3-Ein, 0-Pause, 7-Aus, 0-Pause
75	5-Ein, 0-Pause, 5-Aus, 0-Pause
100	3-Ein, 0-Pause, 6-Aus, 1-Pause

Herstellerseitig ist Atemmuster 3 (Position 75) voreingestellt.

Einstellung starten:

- Drücker 2 für 3 sek. drücken

Die Segmentscheibe spielt das eingestellte Atemmuster ab und der Bio-Zeiger zeigt im Skalenbereich "Stresslevel" die aktuelle Auswahl an.

Atemmuster ändern:

- Ein kurzer Druck auf Drücker 1 ändert das Atemmuster nach oben
- Ein kurzer Druck auf Drücker 2 ändert das Atemmuster nach unten

Beenden und Einstellung speichern:

- Drücker 1 für 3 sek. drücken, Einstellungen werden gespeichert und das Programm beendet.

Personalisierung der Uhr

Für optimale Messergebnisse wird die Personalisierung der Uhr durch Einstellung von Alter und Geschlecht empfohlen. Dies geschieht in einem gemeinsamen Personalisierungschritt.

Alter einstellen/verändern

- Drücker 1 für 3 sek. drücken => der Biofeedbackzeiger fährt auf der Stresslevelskala auf das voreingestellte Alter von 40 Jahren
- Kurzes Drücken von Drücker 2 verringert das Alter in 5-Jahres-sprüngen (bis zu min. 20 Jahre).
- Kurzes Drücken von Drücker 1 erhöht das Alter in 5-Jahressprüngen

Geschlecht einstellen/anpassen

- Durch nochmaliges längeres Drücken von Drücker 1 (3 sek.) gelangt man zur Geschlechtseinstellung. Der Biozeiger springt auf die Voreinstellung divers/neutral (gelb) im ECG Bereich.
- Ein kurzer Druck auf Drücker 1 oder 2 ändert die Einstellung auf weiblich (rot) oder männlich (grün)

Speichern und Beenden

- Durch längeres Drücken auf Drücker 1 (3 sek.) werden die Einstellungen (für Alter und Geschlecht) gespeichert und das Programm beendet.

Erweiterte Bedienungsfunktionen

Drückerfeedback

Die Drücker 1 und 2 verfügen über eine Feedbackfunktion

- Kurzer Druck => Atemscheibe fährt auf 50
- Doppeldruck => Scheibe fährt auf 50 und dann 100
- langer Druck (3 sek.) => Scheibe fährt langsam auf 100

Batteriestandanzeige

Die Batteriestandanzeige kann wie folgt abgerufen werden

- **Start**: gleichzeitiger Druck von Drücker 1 und 2 (3 sek.)
- **Anzeige**: Die Atemscheibe zeigt den Batteriestand in Prozent (0-100) an.
- **Ende**: Automatisch nach 10 sek.

Reset

Die sanochron-Uhr verfügt über eine Resetfunktion

- **Start**: gleichzeitiger langer Druck von Drücker 1 und Drücker 2 (7 sek.)
- **Anzeige**: Eine Zeigerkalibrierung wird durchgeführt.
- **Ende**: Automatisch direkt im Anschluss.

Technische Daten

sanochron-Uhr

- Durchmesser 40 mm
- Höhe 12,5 mm.
- unisex
- Batterie: Primärzelle
- Batterielebensdauer
  mind. 1 Jahr
- Wasserdicht bis 5 bar
- Gehäuse:
  medizinischer Edelstahl
- Glas:
  gehärtetes Mineralglas
- Echtlederarmband
- 3 Jahre Garantie

Artikelnummer:
SW0622C

CE

Fehlerbehebung

Bio-Feedback funktioniert nicht?

mögliche Ursache:

- zu geringer elektrischer Kontakt zwischen Uhr, Handgelenk und Fingern.

Hilfe:

- Uhr kurz vortragen (5 Minuten)
- Haut befeuchten
- Uhr auf der Unterseite des Handgelenks tragen
- Elektrodenkontaktring mit Mikrofasertuch reinigen
- Arm entspannt ablegen

Technologie aus Österreich,
Uhrenherz aus der Schweiz

www.sanochron.com

Danke

www.sanochron.com

, dass du dich für eine sanochron Gesundheitsuhr entschieden hast!

Mit deinem Kauf hast du dich für Qualität aus Österreich und der Schweiz entschieden.

Sanochron verfügt über umfassendes chronomedizinisches Know-how und kann auf 30-jährige Erfahrung in den Bereichen Gesundheitstechnologie und Präventionsforschung des Human Research Instituts zurückgreifen. Um beste Qualität zu gewährleisten, kommen unsere Uhrwerke aus der Schweiz und die Uhren werden manuell in Präzisionsarbeit in Österreich zusammengebaut.

Folge uns auf Social Media

Dort findest du interessantes Wissen rund um sanochron. Wenn dir die Uhr gefällt, poste eine sanochron Story und verlinke uns - Wir freuen uns sehr darüber!

Das Besondere an deiner sanochron-Uhr

- Biofeedback direkt am Handgelenk
- EKG und Herzratenvariabilität (HRV) als Ausgangsbasis
- Stress und Atmung als zentrale Indikatoren
- analog statt digital
- keine Datenübertragung ins Netz
- kein Funk, kein Bluetooth
- modernste Biosensortechnologien und Programme aus der Weltraummedizin
- Technologie aus Österreich
- Uhrenherz aus der Schweiz

Über sanochron

In enger Zusammenarbeit mit Chronobiologen und Medizinern entwickelt sanochron Angebote für die präventive Gesundheitsbildung und -erhaltung. Neben Stress- und Atemmanagement-Uhren bietet sanochron Gesundheitswissen, Veranstaltungen, Seminare, Aktivitäten und Erlebnisse.

Mehr Information unter www.sanochron.com

sanochron

GESUNDHEIT

zeigen & fördern

sanochron gmbh
Palais Sterneck, Sterneckstraße 19
A-9020 Klagenfurt, Austria

T: +43 660 4677802
E: office@sanochron.com

www.sanochron.com

CE

März 2023