Handbuch zur MYnextRING App

So richtest du die App ein, liest deine Werte und findest alles Weitere. Deine Werte entstehen auf deinem Telefon, ein Konto brauchst du nur für einige Extras.



Fünf Bereiche, unten in der Leiste

2 Heute
Dein Tag auf einen Blick: Energie, Erholung, Belastung, Schlaf.

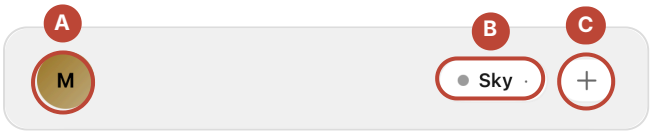
3 Erholung
Wie du geschlafen und dich über Nacht aufgeladen hast.

4 Belastung
Schritte, Workouts und Stress: was dich Energie kostet.

5 Körper
Herz, HRV, Temperatur und Zyklus auf lange Sicht.

6 Coach
Hinweise aus deinen eigenen Daten, dazu ein Chat, sobald du angemeldet bist.

Oben auf jedem Tab



A Kreis oben links — Zeigt deine Initialen. Tippen öffnet dein **Konto**: Profil, Einstellungen, deine Daten, Hilfe.

B Ring oben rechts — Zeigt, ob dein Ring verbunden ist, und seinen Akkustand. Tippen öffnet die Seite deines Rings.

C „Verbinden“ oder „+“ — Koppelt einen Ring. Solange noch keiner gekoppelt ist, steht dort **Verbinden**, danach ein „+“.

Trag den Ring auch nachts. Die App lernt dich in den ersten Nächten kennen. Nach 7 Nächten steht dein Basiswert (Kapitel 1).

Inhalt

01 Erste Schritte S. 2
02 Heute S. 3
03 Erholung & Schlaf S. 4
04 Belastung S. 5
05 Körper S. 6
06 Coach S. 7
07 Ring & Akku S. 7
08 Daten & Konto S. 8
mit Verein oder Team
09 Hilfe S. 8

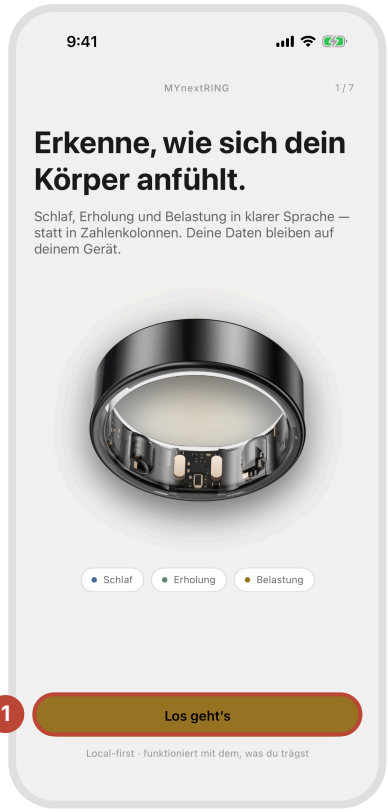
© 2026 ilogs smartwear GmbH · HO-HANDBUCH-DE · Stand Oktober 2026 · App 1.0

1 Erste Schritte

1. Öffne die MYnextRING App und tippe auf **Los geht's**. Ab dann zeigt oben **Einrichtung**, wie weit du bist.
2. Unter **Dein Konto** kannst du dich anmelden. Du kannst auch ohne Anmeldung mit **Weiter** fortfahren. Die App fragt wieder, sobald du ein Konto brauchst.
3. Geh die weiteren kurzen Schritte durch. Was du nicht ausfüllen willst, überspringst du.
4. Erlaube unter **Berechtigungen** Bluetooth. Ohne Bluetooth findet die App deinen Ring nicht. Apple Health bzw. Health Connect ist freiwillig.
5. Leg deinen Ring geladen neben das Telefon. Unter **Verbinde dein Gerät** erscheint er nach kurzer Suche. **Tippe ihn an.**
6. Tippe auf **Abschließen**. Die App öffnet **Heute**.

Später einen Ring koppeln:

Heute → „Verbinden" oder „+" → Ring antippen



Start der Einrichtung

Sparsam ab dem ersten Tag. Nach dem Koppeln stellt die App das Messprofil Eco ein, die Empfehlung für lange Akkulaufzeit. Ändern kannst du es auf der Seite deines Rings (Kapitel 7).

Ring nicht gefunden? Leg ihn kurz aufs Ladegerät, damit er aufwacht. Bluetooth muss an und für die App erlaubt sein. Dann tippe unter der Liste auf **Erneut suchen**. Immer noch nichts? Schließe die App ganz, öffne sie neu und versuch es noch einmal.

Ein Konto ist freiwillig

Anmelden musst du dich nur für Extras, etwa den Coach-Chat, Cloud-Sync, einen Verein oder um dein Konto zu löschen.

Angemeldet wird ohne Passwort: **Link per Mail — kein Passwort**. Liest du die Mail auf einem anderen Gerät, gib den 6-stelligen Code daraus ein.

Funktioniert ohne Konto. Deine Werte werden auf deinem Telefon berechnet. Auf unseren Server kommen deine Messwerte nur, wenn du Cloud-Sync einschaltest.

Wie genau wird es?

VOR DER 1. NACHT
Noch keine Scores. Den Check-in kannst du schon nutzen.

1–6 NÄCHTE
Erste Werte, markiert mit **ca.** Das heißt: geschätzt.

NACH 7 NÄCHTEN
Dein Basiswert (deine normalen Werte) steht. Ab 8 Nächten wird die 30-Tage-Ansicht frei.

AB 14 NÄCHTEN
Volle Genauigkeit.

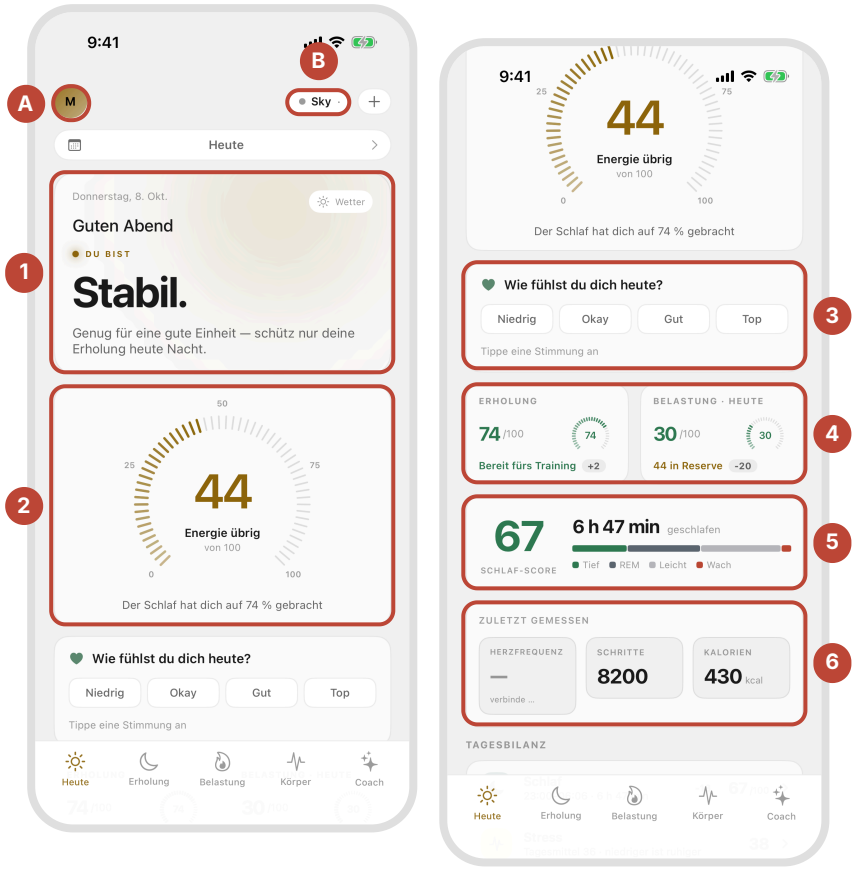
Gezeigt ist die MYnextRING App auf dem iPhone. Auf Android ist alles sinngemäß gleich.

2 Heute

Deine Startseite. Lies sie von oben nach unten.

Oben links **A** öffnet dein Konto, oben rechts **B** zeigt deinen Ring mit Akkustand (siehe Seite 1).

1. Oben fasst ein Wort zusammen, wie viel Energie du heute hast, z. B. „Stabil“, dazu ein Satz, was das für dich heißt.
2. **Energie übrig**, von 100. Das ist dein Hauptwert: deine Erholung beim Aufwachen minus deine Belastung bis jetzt.
3. **Wie fühlst du dich heute?** Stimmung, Energie und Muskelkater in ein paar Sekunden. Zählt auch ohne Ring.
4. Zwei Kacheln: **Erholung** und **Belastung · heute**. Tippe darauf, dann zeigt **Woraus er entsteht**, was dahintersteckt.
5. Die Schlaf-Karte fasst deine Nacht zusammen. Tippen führt zu **Erholung**.
6. **Zuletzt gemessen**: Herzfrequenz, Schritte und Kalorien direkt vom Ring.
7. Ganz unten: **Tagesbilanz**, was dich heute Energie gekostet und was dich aufgeladen hat.



Heute: oben der Hauptwert, darunter Kacheln und Karten

So entsteht dein Hauptwert

Das Beispiel aus den Bildern oben: Erholung beim Aufwachen minus Belastung bis jetzt.

74	−30	44
Erholung beim Aufwachen	Belastung bis jetzt	Energie übrig

„ca.“ heißt geschätzt. In den ersten Nächten fehlt noch dein Basiswert. Steht auf einer Karte **Nach deiner 1. Nacht** oder **Morgen früh**, füllt sie sich dann von selbst.

Akku unter 30 %? Dann steht oben auf Heute ein Hinweis, bis du den Ring lädst. Lade ihn rechtzeitig, damit keine Lücken in deinen Daten entstehen.

3 Erholung & Schlaf

Schlaf ist dein wichtigster Weg zum Aufladen. Darum findest du ihn im Tab **Erholung** – einen eigenen Schlaf-Tab gibt es nicht.

Deine letzte Nacht

Oben im Tab fasst die Schlafkarte deine Nacht zusammen: groß, wie lange du geschlafen hast, darunter von wann bis wann. Daneben steht die **Qualität** als Zahl bis 100. Tippst du auf die Karte, siehst du alles im Detail:

Erholung → Schlafkarte antippen → Schlaftrend

Schlafverlauf zeigt, wann du in welcher Phase warst. **Phasen** nennt Dauer und Anteil jeder Phase:

- **Tief** – der ruhigste Schlaf, der Körper fährt am weitesten herunter.
- **REM** – Traumschlaf: das Gehirn ist aktiv, der Körper still.
- **Leicht** – der Übergang zwischen den Phasen, meist der größte Teil der Nacht.
- **Wach** – kurze Wachphasen. Die meisten bemerkst du gar nicht.



Schlaftrend: die Karte „Phasen“

Zeiten vergleicht zum Beispiel, wie lange du zum Einschlafen gebraucht hast und wie viel deiner Zeit im Bett du geschlafen hast, mit deinem Bereich.

> **Eine Schätzung.** Ruhiges Wachliegen kann als Leichtschlaf zählen, die Schlafdauer kann also etwas zu hoch sein. Achte auf den Trend, nicht auf die einzelne Nacht.

Trends über Wochen

Unter der Schlafkarte folgen deine **Erholungswerte** (Kapitel 5) und **Letzte Nächte**. Im Schlaftrend zeigt **Trends** deinen Verlauf. Längere Zeiträume schalten sich frei, sobald genug Nächte da sind:

7T	30T	90T
von Anfang an	ab 8 Nächten	ab 31 Nächten



Gesperrte Zeiträume tragen ein Schloss.

Schlaf korrigieren

Stimmen Einschlaf- oder Aufwachzeit nicht? Korrigieren kannst du nur die letzte Nacht.

1. Tippe unter der Schlafkarte auf **Bearbeiten**. Es öffnet sich **Letzte Nacht korrigieren**.
2. Zieh die Griffe auf die Zeiten, zu denen du **Eingeschlafen** und **Aufgewacht** bist.
3. Tippe auf **Neu berechnen**. Schlaf und Erholung werden neu berechnet, die Karte ist dann als **Bearbeitet** markiert.

Oder über dein Konto:

Kreis oben links → Geräte & Daten → Schlaf von letzter Nacht bearbeiten

4 Belastung

Was Energie kostet – und was es dir bringt. Im Tab **Belastung** siehst du Bewegung, Training und Stress des Tages.

Bewegung

Unter **Belastung heute** stehen **Schritte**, aktive Kalorien, **Distanz** und **Stress**. Tippe eine Zeile an für Details. Unter **Quelle** steht, woher der Wert kommt. Melden zwei Quellen Schritte, zählt der höhere Wert. Die Distanz wird aus Schritten und Körpergröße geschätzt.

Stress

Tippe auf **Stress**. Du siehst die **Letzte Messung** und den Verlauf für **Tag**, **Woche** oder **Monat**. Der Wert stammt direkt von deinem Ring, die App rechnet nichts dazu. Niedriger heißt ruhiger.

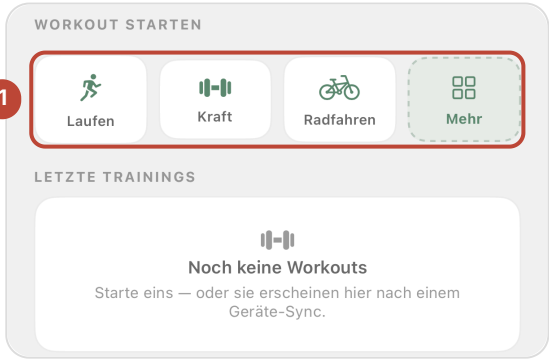
> **Dein eigener Bereich.** Nach etwa 5 Tagen mit Messungen entsteht dein persönlicher Bereich. Bis dahin steht dort **Bereich entsteht**. Vergleiche dich mit diesem Bereich, nicht mit anderen.



Oben: Belastung heute · Unten: Stress

Training aufzeichnen

1. Scrolle im Tab zu **Workout starten** und tippe auf **Laufen**, **Kraft** oder **Radfahren**. Das Training startet sofort. Weitere Sportarten findest du unter **Mehr**.
2. Während des Trainings siehst du deinen Puls live und in welcher von fünf Zonen du bist.
3. Zum Beenden schiebst du den Regler unten ganz nach rechts und hältst ihn etwa 3 Sekunden.
4. Tippe auf **Workout speichern**. Verwirfst du es, wird nichts gespeichert.



Workout starten

Fertige Trainings findest du unter **Letzte Trainings**.

> **Die Route bleibt bei dir.** Bei Training draußen zeichnet die App die Strecke per GPS auf, auch bei gesperrtem Bildschirm. Dafür braucht sie den Standort „beim Verwenden“. Gespeichert wird die Route nur auf deinem Telefon.

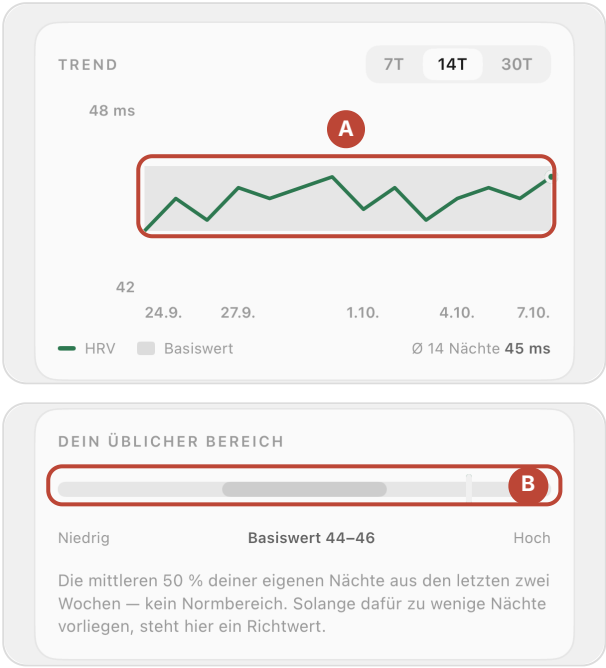
5 Körper

Der Tab **Körper** zeigt deinen Körper auf lange Sicht: Vitalwerte, BioAge und – wenn du möchtest – deinen Zyklus.

Vitalwerte

Unter **Vitalwerte** stehen vier Werte aus der Nacht. Tippe einen an: Du siehst den Trend über 7, 14 oder 30 Tage, die letzte Nacht, deinen üblichen Bereich und **Was das bedeutet**.

HRV	Herzfrequenzvariabilität: wie stark der Abstand zwischen deinen Herzschlägen im Schlaf schwankt. Liegt sie über deinem Basiswert, spricht das meist für gute Erholung.
Ruhepuls	die niedrigste Herzfrequenz, die dein Ring im Schlaf misst.
Blutsauerstoff	wie viel Sauerstoff dein Blut in der Nacht transportiert.
Körpertemperatur	deine Temperatur in der Nacht. Wichtig ist die Abweichung von deinem Basiswert, nicht die Zahl.



HRV im Detail: Trend und dein üblicher Bereich

Du vergleichst dich mit dir selbst. Nach 7 Nächten steht dein Basiswert, nach etwa zwei Wochen ist er verlässlich. Der graue Streifen im Trend **A** und unter „Dein üblicher Bereich“ **B** zeigt ihn.

BioAge

Ganz oben im Tab steht dein **BioAge**: eine Schätzung, wie alt dein Körper nach Werten wie Ruhepuls, Schlaf und Bewegung wirkt, verglichen mit Normwerten für dein Alter und Geschlecht. Es erscheint, sobald du mindestens 18 bist, dein Geburtsmonat und -jahr im Profil stehen (Kreis oben links, dann **Profil**) und dein Ring 14 Nächte aufgezeichnet hat.

Zyklus

Die Karte **Zyklus** ist freiwillig. Tippe darauf und dann auf **Zyklus-Einblicke aktivieren**. Je nach Ring schätzt die App die Phasen aus deiner nächtlichen Temperatur, sonst aus den Periodentagen, die du einträgst. Berechnet wird auf deinem Telefon.



Zyklustag, Phase und Vorhersage

> ⚠ **Keine medizinische Beratung und keine Verhütung.** Verlass dich nie darauf, um eine Schwangerschaft zu verhindern oder zu planen.

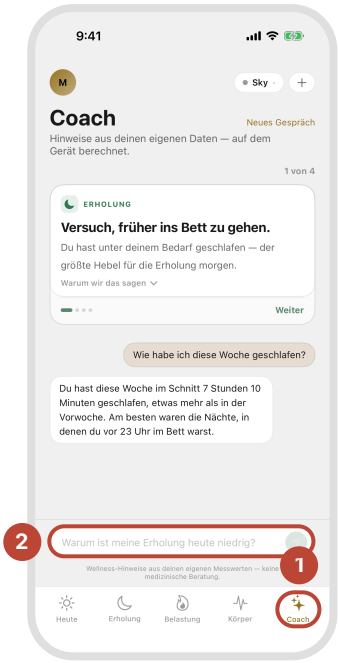
6 Coach

Die **Insights für heute** entstehen auf deinem Telefon, ohne Konto und auch offline, ab deiner ersten Nacht. Für den **Coach-Chat** brauchst du ein Konto und Internet.

1. Tippe unten auf **Coach**. Noch nicht angemeldet? Tippe auf **Anmelden** (Kapitel 1).
2. Schreib deine Frage, z. B. **Warum ist meine Erholung heute niedrig?**, und tippe auf **Senden**. Frühere Gespräche stehen unter **Verlauf**.

> **Was der Coach bekommt.** Für eine Antwort schickt die App nur eine kompakte Zusammenfassung, etwa Bereiche, Veränderungen und Serien, über unseren Server an den KI-Dienst. Deine Messreihen bekommt der Coach nie.

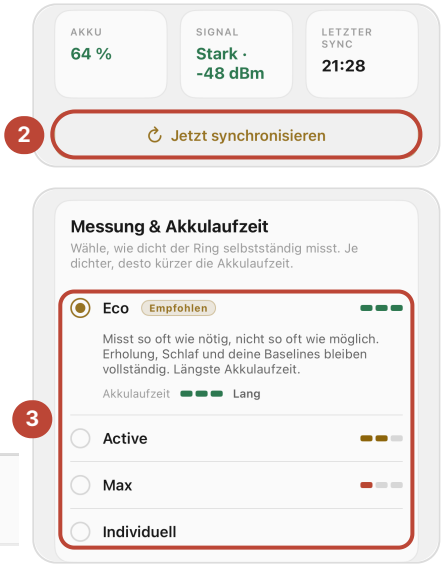
Die Zahl der Fragen pro Tag kann begrenzt sein, die App zeigt dann den Rest an.



7 Ring & Akku

Heute → Ring oben rechts → Messung & Akkulaufzeit

1. Tippe in **Heute** oben rechts auf deinen Ring. Die Seite **Geräte** öffnet sich.
2. Oben stehen **Akku** und **Letzter Sync**. **Jetzt synchronisieren** holt die neuesten Werte.
3. Unter **Messung & Akkulaufzeit** tippst du ein Messprofil an. Es gilt sofort, der Ring muss dafür verbunden sein.



PROFIL	MISST ALLE … (MIN.)			AKKU
	HERZFREQUENZ	BLUTSAUERSTOFF	HRV / STRESS	
Eco · empfohlen	30	120	60	Lang
Active	10	60	30	Mittel
Max	5	30	30	Kurz
Individuell			deine eigenen Werte	je nach Werten

Bei Max rechne mit täglichem Laden.

Akkufarbe

Grün ab 30 %, gelb ab 15 %, rot darunter. Unter 30 % erinnert die App ans Laden.

Diagnose & entfernen

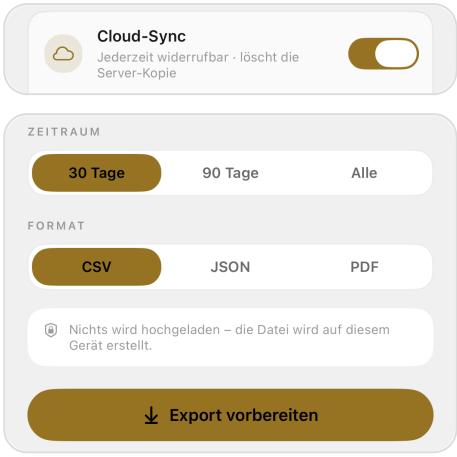
Diagnose zeigt aufgetretene Fehler und erstellt einen Export für den Support. **Gerät entfernen** im Menü oben rechts löscht keine Daten.

Mehrere Geräte

Unter **Geräte & Daten** im Konto wählst du je Art von Messwert, z. B. Schritte oder Schlaf, die maßgebliche Quelle.

8 Daten & Konto

Kreis oben links → Deine Daten



Cloud-Sync

Ab Werk aus, braucht ein Konto. Ein: Deine Messwerte liegen zusätzlich auf dem MYnextRING-Server in der EU. Aus: Die Server-Kopie wird gelöscht, alle Freigaben enden. Das Telefon behält alles.

Export

Alle meine Daten exportieren als CSV, JSON oder PDF. Die Datei entsteht auf dem Telefon, nichts wird hochgeladen.

Löschen

Unter **Privatsphäre & Daten** tippst du auf **Daten löschen**. **Konto löschen** sperrt das Konto sofort und löscht es nach 14 Tagen. Ein Gerät entfernen löscht nie Daten.

Mit Verein oder Team

1. Öffne den Einladungslink auf dem Telefon mit der App. Melde dich, falls nötig, mit der eingeladenen Adresse an.
2. Unter **Mit dem Team geteilt** nimmst du den Haken bei allem weg, was du nicht teilen willst.
3. Tippe auf **Annehmen und teilen**. Willst du nur beitreten, tippe auf **Annehmen ohne zu teilen**.

Teilen braucht Cloud-Sync. Annehmen und teilen schaltet es mit deiner Einwilligung ein. Beenden: Konto → **Vereine & Freigaben** → **Freigabe beenden**. Deine Daten bleiben auf dem Server, bis du Cloud-Sync ausschaltest.

9 Hilfe

Kreis oben links → Hilfe & Support

? Wo trage ich den Ring?

Eng, aber bequem, meist am Zeige- oder Mittelfinger der nicht dominanten Hand.

? Kann ich damit duschen oder schwimmen?

Ja. Verzichte aber aufs Gerätetauchen und meide Sauna und starke Hitze.

? Meine Werte fehlen.

Trag den Ring über Nacht, öffne die Ring-Seite und tippe auf **Jetzt synchronisieren**. Prüfe, ob Bluetooth an ist.

? Wie lade ich den Ring?

Leg ihn in sein Ladeetui. Ein Licht blinkt beim Laden und leuchtet dauerhaft, sobald der Akku voll ist.

Kein Medizinprodukt. Die Messwerte von MYnextRING sind Wellness-Schätzungen, keine medizinischen Messungen. Sprich vor Gesundheitsentscheidungen mit einer medizinischen Fachperson.

Impressum · ilogs smartwear GmbH · Krone Platz 1 Top 2.5 · 9020 Klagenfurt am Wörthersee · Österreich · FN 426181 m, Landesgericht Klagenfurt · UID ATU69362815 · Tel. +43 463 39 30 93 · support@mynextring.com

© 2026 ilogs smartwear GmbH · HO-HANDBUCH-DE · Stand Oktober 2026 · App 1.0