



ABfit – Bedienungsanleitung

Schritt für Schritt – auch für Einsteiger

Diese Anleitung zeigt dir alles, was du in ABfit brauchst – vom Installieren auf dem Home-Bildschirm bis zum automatischen Abgleich mit Apple Health. Alle Bilder stammen aus einem **Beispielkonto „Anna“** mit erfundenen Daten.

Inhalt

1. ABfit auf den Home-Bildschirm legen
2. Anmelden
3. Das Cockpit, die Tagesübersicht und das Wischen
4. Essen eintragen: Suche, Menge, eigene Lebensmittel
5. Sprechen, Foto und Barcode
6. Nährwerttabelle fotografieren
7. Einträge ändern und mehrere löschen
8. Tagesabschluss, Trinkmenge und KI-Bewertung
9. Rezepte: Text einfügen
10. Rezept aus einem Foto
11. Verlauf: Gewicht und Körperfett
12. Bewegung: Schritte und Training von Hand
13. Medikamente
14. Einstellungen: Profil und Ziele
15. Sprache wählen (6 Sprachen)
16. Passwort ändern und Konto
17. Apple Health verbinden (Kurzbefehl + Automation)
18. Darstellung: Hell und Dunkel
19. iPad und Computer
20. Häufige Fragen

1. ABfit auf den Home-Bildschirm legen

ABfit brauchst du nicht aus dem App Store zu laden. Du legst die Web-App einmal auf deinen Home-Bildschirm – danach öffnet sie sich wie eine normale App, ohne Adressleiste.

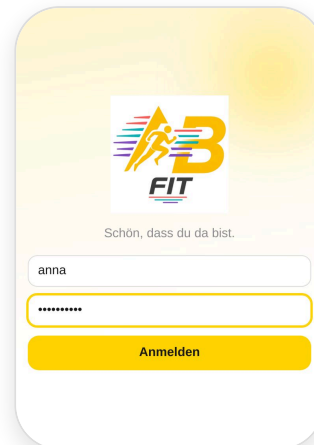
- 1 Öffne den ABfit-Link, den du bekommen hast, in **Safari** (nicht in Chrome oder in einer Chat-App).
- 2 Tippe unten in der Mitte auf das **Teilen-Symbol** (Quadrat mit Pfeil nach oben .
- 3 Scrolle in der Liste nach unten und tippe auf „**Zum Home-Bildschirm**“.
- 4 Der Name „ABfit“ ist schon eingetragen – tippe oben rechts auf **Hinzufügen**.
- 5 Auf deinem Home-Bildschirm erscheint jetzt das gelbe ABfit-Symbol. Ab jetzt immer darüber öffnen.

Tip: Falls „Zum Home-Bildschirm“ fehlt: In der Teilen-Liste ganz unten auf „Aktionen bearbeiten“ tippen und es hinzufügen. Auf dem iPad geht es genauso; am Computer öffnest du ABfit einfach im Browser.

2. Anmelden

- 1 Öffne ABfit vom Home-Bildschirm.
- 2 Gib deinen **Benutzernamen** ein (klein geschrieben, z. B. „anna“).
- 3 Gib dein **Passwort** ein und tippe auf **Anmelden**.
- 4 Du bleibst angemeldet – auch nach dem Schließen der App. Abmelden kannst du unter **Mehr** → **Abmelden**.

Jeder hat sein Konto: Jeder hat sein eigenes Konto. Was du einträgst, sieht niemand sonst. Dein Passwort bekommst du vom Betreiber deiner ABfit-Installation – ändern kannst du es später selbst (Abschnitt 16).



Anmeldeseite

3. Das Cockpit, die Tagesübersicht und das Wischen

Nach dem Anmelden siehst du das **Cockpit** – deine Startseite für den heutigen Tag. Unten gibt es vier Reiter: **Cockpit, Essen, Verlauf, Mehr**.

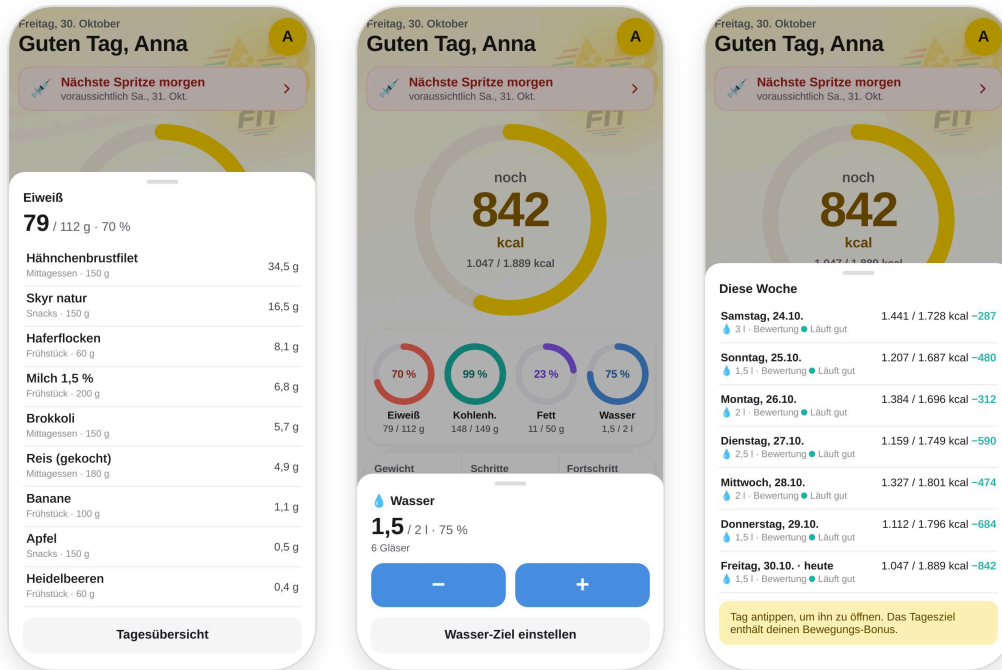
- 1 **Kopf:** Datum, Begrüßung mit deinem Namen und oben rechts das runde gelbe **Profil-Symbol** – damit öffnest du die Einstellungen.
- 2 **Großer Kalorien-Ring:** zeigt, wie viele Kalorien heute noch frei sind („noch 1.851 kcal“), darunter „gegessen / Budget“. **Tippe auf den Ring**, um die **Tagesübersicht** zu öffnen.
- 3 **Vier kleine Ringe:** Eiweiß, Kohlenhydrate, Fett und Wasser – jeweils mit Wert, Ziel und Prozent. Antippen zeigt, woher der Wert kommt.
- 4 **Karte mit drei Feldern:** Gewicht (Tippen öffnet den Verlauf), Schritte (öffnet die Bewegung) und Fortschritt (Tage in Folge mit Einträgen; öffnet die Wochenübersicht).
- 5 **Spritzen-Hinweis:** erscheint nur, wenn eine Einnahme ansteht („Nächste Spritze morgen“). Antippen öffnet die Medikamente.
- 6 **+ Essen eintragen:** der große gelbe Knopf führt direkt zur Essens-Eingabe.



Cockpit

Wischen: Mit den Reitern **Cockpit, Essen, Verlauf, Mehr** unten kommst du überall hin. Du kannst auch einfach auf dem Bildschirm nach links oder rechts wischen, um zum nächsten bzw. vorigen Reiter zu springen. Am ersten und letzten Reiter federt die Seite sanft zurück.

Ringe antippen



Eiweiß: Tageswert und Quellen

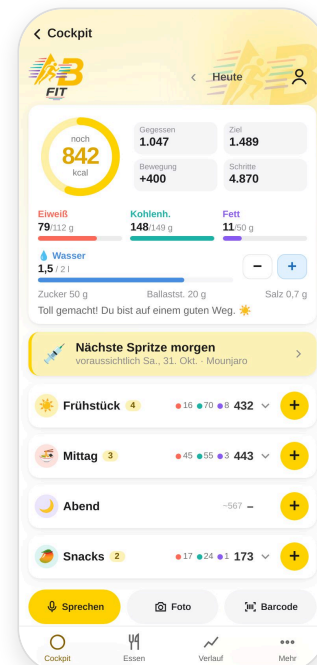
Wasser eintragen

Woche auf einen Blick

Die Tagesübersicht

Tippe im Cockpit auf den Kalorien-Ring (oder öffne **Mehr** → **Tagesübersicht**). Hier siehst du den Tag im Detail – und kannst auch zu anderen Tagen wechseln.

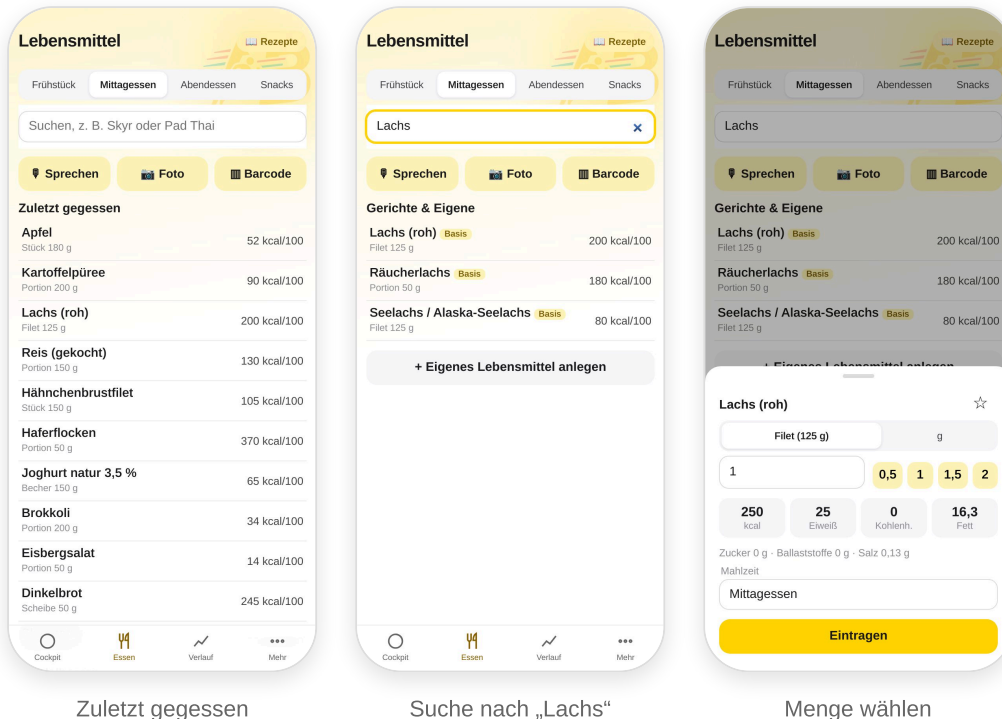
- 1 Ring und Kacheln:** noch frei, Gegessen, Ziel, Bewegung (Bonus durch Sport/Schritte), Schritte.
- 2 Makros:** Eiweiß, Kohlenhydrate und Fett mit Balken; darunter Zucker, Ballaststoffe, Salz.
- 3 Mahlzeiten:** Frühstück, Mittag, Abend, Snacks. Gelbes + = etwas hinzufügen, Antippen der Zeile = aufklappen.
- 4 Schnell-Knöpfe:** Sprechen, Foto, Barcode.
- 5** Mit < **Heute** > oben wechselst du zu anderen Tagen. Mit ← **Zurück** kommst du ins Cockpit.



Tagesübersicht

4. Essen eintragen

Tippe im Cockpit auf den gelben Knopf „+ Essen eintragen“ – oder in der Tagesübersicht bei einer Mahlzeit auf das gelbe +. Du landest im Reiter **Essen**; bei der zweiten Variante ist die Mahlzeit schon ausgewählt.



Zuletzt gegessen

Suche nach „Lachs“

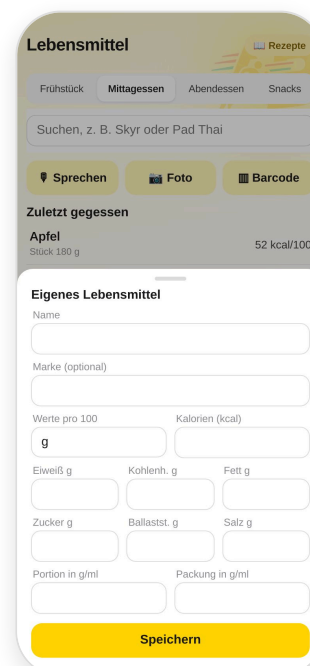
Menge wählen

- 1 Wähle oben die **Mahlzeit** (Frühstück, Mittag, Abend, Snacks).
- 2 Tippe ein Lebensmittel aus „**Zuletzt gegessen**“ an – oder suche oben im Suchfeld. Einträge mit „Basis“ kommen aus der geprüften ABfit-Datenbank, darunter Produkte aus Open Food Facts.
- 3 Stelle die **Menge** ein: mit – / +, durch Eintippen oder über die gelben Schnellmengen (z. B. „Filet (125 g)“).
- 4 Tippe auf **Eintragen**. Der Knopf zeigt kurz „Wird gespeichert ...“ – einmal tippen genügt.

Eigenes Lebensmittel anlegen

Findest du ein Produkt nicht, lege es selbst an: im Reiter Essen über „**Eigenes Lebensmittel**“.

- 1 Name und ggf. Marke eintragen.
- 2 Nährwerte **pro 100 g** von der Packung eintippen (mindestens Kalorien) – oder bequem per Foto der Nährwerttabelle (Abschnitt 6).
- 3 Optional Portion (z. B. „Stück, 120 g“) und Barcode.
- 4 **Speichern** – es erscheint in der Suche mit dem Etikett „eigen“.

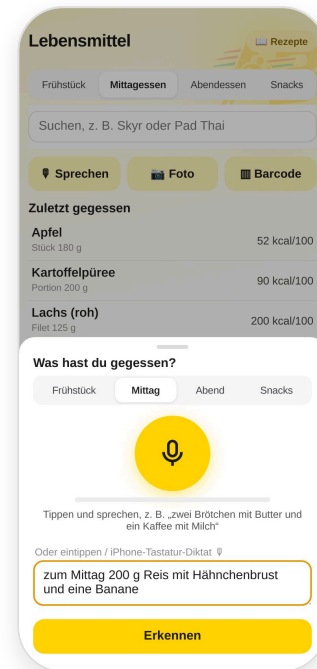


5. Sprechen, Foto und Barcode

Sprechen

- 1 Tippe im Reiter **Essen** auf **Sprechen** (auch in der Tagesübersicht gibt es den Knopf).
- 2 Wähle die Mahlzeit und tippe auf das gelbe Mikrofon.
- 3 Sag ganz normal, was du gegessen hast: „Ein Glas Milch, zwei Scheiben Vollkornbrot mit Frischkäse“.
- 4 Tippe nochmal zum Beenden. ABfit zeigt eine Liste zur Kontrolle – Mengen anpassen, dann eintragen.

Alternativ kannst du den Text auch eintippen.

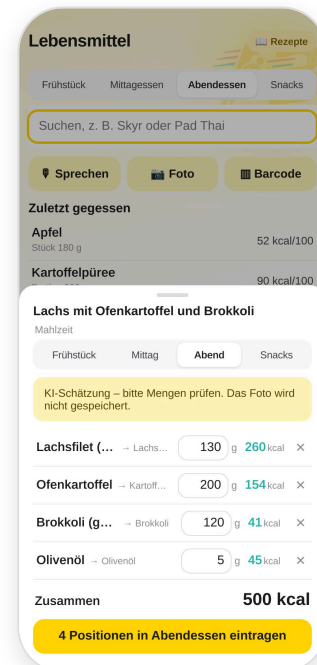


Sprechen

Foto der Mahlzeit

- 1 Tippe auf **Foto** und fotografiere deinen Teller (am besten von schräg oben, alles sichtbar).
- 2 Die KI erkennt die Bestandteile und schätzt die Mengen – auch gefüllte Gerichte werden in ihre Teile zerlegt.
- 3 **Prüfe die Liste:** Gramm antippen und ändern, mit **x** entfernen. Eine rot markierte Zeile ist noch nicht zugeordnet – antippen und passendes Lebensmittel wählen.
- 4 Unten auf „... **Positionen eintragen**“ tippen – fertig.

Hinweis: Es ist eine Schätzung. Das Foto wird nur zur Erkennung gesendet; zusätzlich legt ABfit eine kleine Kopie als „Vorher“-Foto bei der Mahlzeit ab (für „Reste fotografieren“, siehe unten).

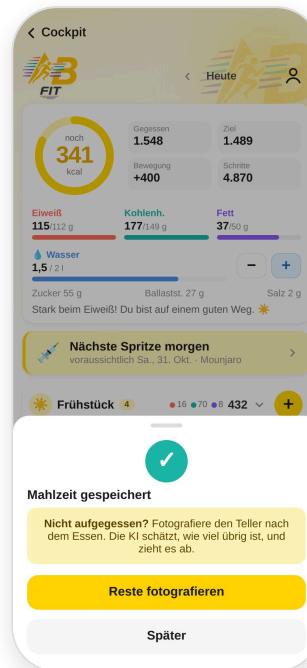


Ergebnis zur Kontrolle

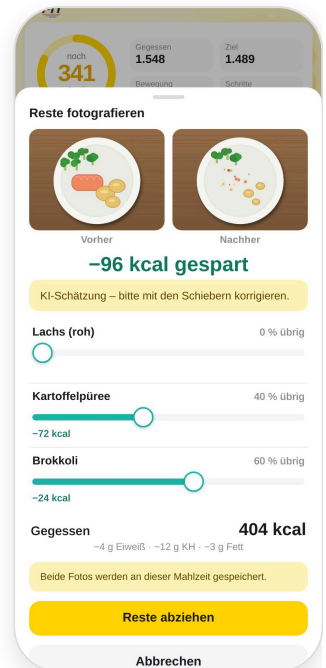
Reste fotografieren: nicht aufgegessen?

Hast du eine Mahlzeit per Foto eingetragen und nicht alles gegessen? Dann musst du keine Mengen von Hand umrechnen: Fotografiere den Teller nach dem Essen, die KI schätzt den Rest, und ABfit zieht ihn für dich ab.

- 1 Direkt nach dem Eintragen fragt ABfit „**Nicht aufgegessen?**“ – tippe auf **Reste fotografieren**. Mit „Später“ schließt du das Fenster; die Frage bleibt 4 Stunden als Karte oben in der Tagesübersicht (mit ✕ ausblendbar).
- 2 Tippe auf **Foto vom Teller** und fotografiere den Teller nach dem Essen. Die KI vergleicht das Bild mit dem Vorher-Foto und schätzt für jeden Bestandteil, wie viel übrig ist.
- 3 Kontrolliere die **Schieber** (0 bis 100 %, in 5%-Schritten): Sie zeigen den Rest je Bestandteil. Oben steht live „- ... kcal gespart“. Schiebe sie so, wie es wirklich war.
- 4 Tippe auf **Reste abziehen**. Menge, Kalorien und Nährwerte der Einträge sinken entsprechend; ein kleiner Punkt am Eintrag zeigt den Abzug. „Rückgängig“ im Hinweis stellt sofort alles wieder her.

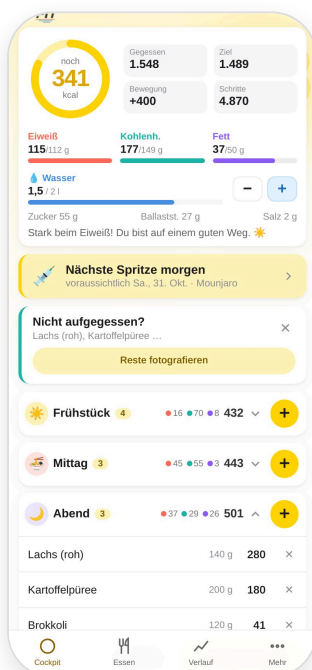


Nach dem Eintragen

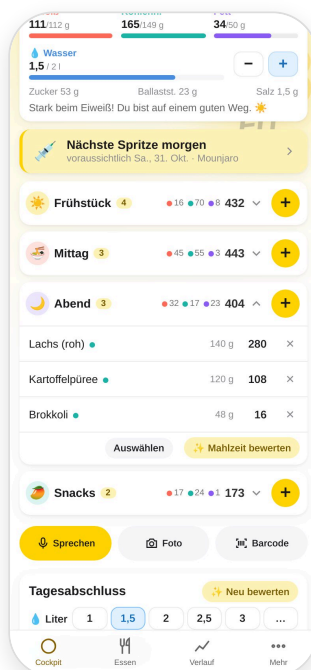


Schätzung mit Schiebern

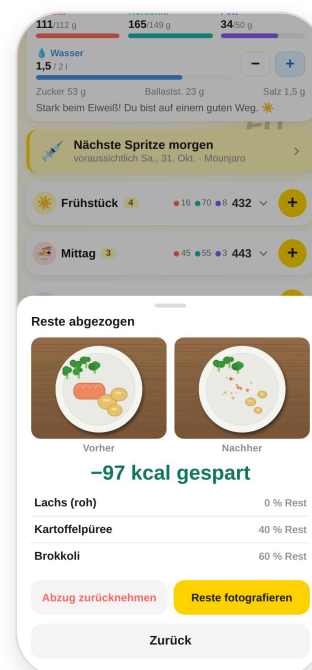
Gut zu wissen: Im Eintrag siehst du beide Fotos und die Ersparnis. Mit „**Abzug zurücknehmen**“ stellst du die ursprüngliche Menge wieder her. Änderst du die Menge des Eintrags später von Hand, wird der Abzug automatisch zurückgesetzt.



Karte in der Tagesübersicht



Abzug mit Punkt am Eintrag

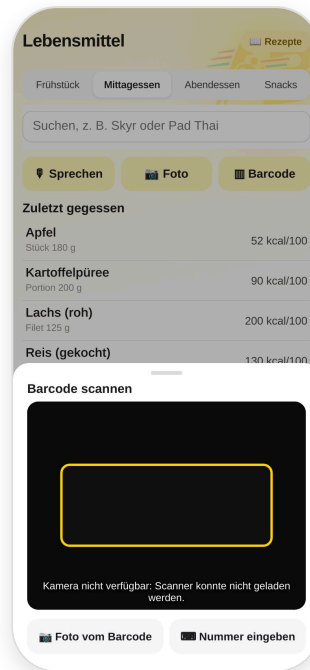


Vorher/Nachher und Rückgängig

Datenschutz und Genauigkeit: Beide Fotos werden nur bei dieser Mahlzeit in deinem Konto gespeichert (nicht in der Fotomediathek) und gelöscht, wenn du den Eintrag oder das Konto löschst. Mit „KI-Funktionen aus“ (Einstellungen) ist die Schätzung nicht verfügbar. Die Prozentwerte sind eine Schätzung – bitte immer kurz mit den Schiebern prüfen.

Barcode

- 1 Tippe auf **Barcode** und halte die Kamera auf den Strichcode der Packung (beim ersten Mal Kamera erlauben).
- 2 Das Produkt öffnet sich mit den Nährwerten – Menge wählen, eintragen.
- 3 Klappt das Scannen nicht? **Foto vom Barcode** machen oder die **Nummer eingeben**.
- 4 Ist das Produkt unbekannt, legst du es an – am schnellsten per Foto der Nährwerttabelle (nächster Abschnitt).



6. Nährwerttabelle fotografieren

Wenn der Barcode nicht klappt oder das Produkt in keiner Datenbank steht, musst du die Werte nicht abtippen: Fotografiere einfach die Nährwerttabelle der Packung. Eine Bild-KI (Vision) liest die Zahlen aus und füllt das neue Lebensmittel für dich aus.

The image shows two smartphone screens side-by-side, illustrating the app's workflow for adding a new food item.

Left Screen (Unbekannt: Produkt anlegen): The app shows a list of foods under 'Zuletzt gegessen' (Recently eaten). The list includes: Apfel (52 kcal/100g), Kartoffelpüree (90 kcal/100g), Lachs (roh) (200 kcal/100g), Reis (gekocht) (130 kcal/100g), Hähnchenbrustfilet (105 kcal/100g), Haferflocken (370 kcal/100g), and Joghurt natur 3,5 % (65 kcal/100g). Below the list, a message states: 'Nicht gefunden: Barcode 4056489012344 ist nicht in Open Food Facts.' There are two buttons: 'Produkt selbst anlegen' (Add product yourself) and 'Nochmal scannen' (Scan again).

Right Screen (Werte aus dem Foto übernommen): The app shows the 'Produkt anlegen' (Add product) form. The form has fields for Name (Protein-Müsli Beere), Marke (optional) (Vitalo), and a table for nutritional values. The table has columns for 'Werte pro 100' and 'Kalorien (kcal)'. The values are: Eiweiß g (24), Kohlenh. g (41), Fett g (13), Zucker g (7.5), Ballastst. g (9.8), Salz g (0.3), Portion in g/ml (50), and Packing in g/ml (400). There is a 'Speichern' (Save) button at the bottom.

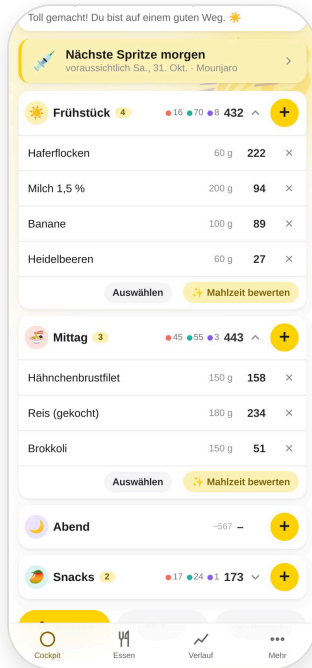
Unbekannt: Produkt anlegen

Werte aus dem Foto
übernommen

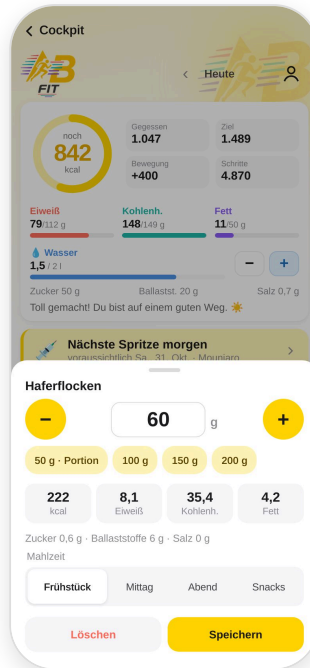
- 1 Scanne den Barcode oder gib ihn ein. Ist er unbekannt, öffnet sich „**Produkt anlegen**“ – oder du wählst unter Essen „**Eigenes Lebensmittel**“.
- 2 Tippe auf **Nährwerttabelle fotografieren** und fotografiere die Tabelle auf der Packung. Gerade halten, gutes Licht, die ganze Tabelle im Bild.
- 3 Kurz warten („Lese die Nährwerttabelle ...“): Name, Marke und die Nährwerte (Kalorien, Eiweiß, Kohlenhydrate, Zucker, Fett, Ballaststoffe, Salz) werden pro 100 g eingetragen; auch Portions- und Packungsgröße, wenn sie dort stehen.
- 4 **Prüfe die Werte** mit der Packung, korrigiere, was nicht stimmt, und tippe auf **Speichern**. Das Lebensmittel ist jetzt in deiner Suche (Etikett „eigen“) und mit dem Barcode verknüpft.

Hinweis: Die KI kann sich bei schlecht lesbaren Tabellen irren – kontrolliere deshalb immer die Kalorien. Das Foto wird nicht gespeichert.

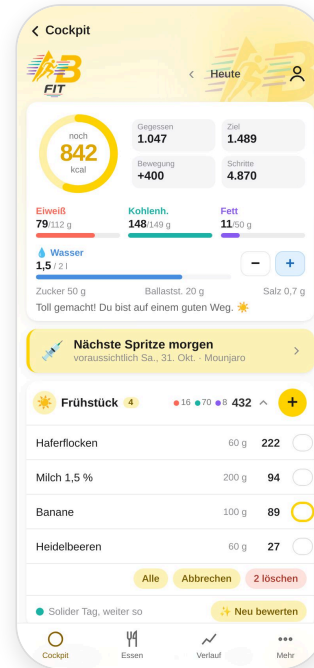
7. Einträge ändern und mehrere löschen



Aufgeklappte Mahlzeiten



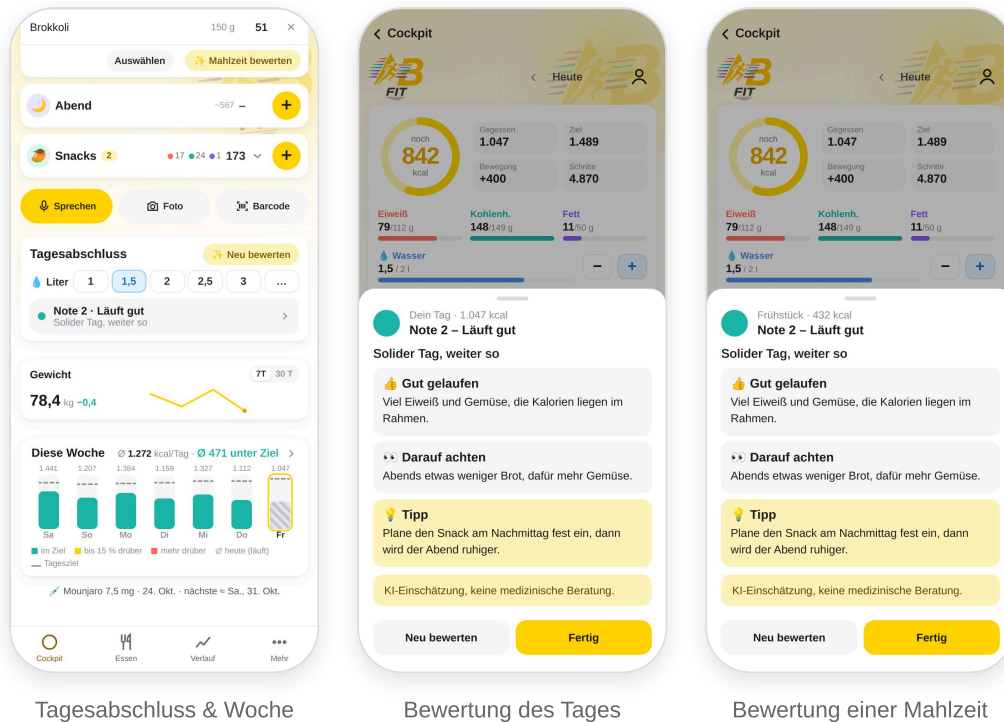
Eintrag bearbeiten



Mehrere auswählen

- 1 Öffne die **Tagesübersicht** (Kalorien-Ring im Cockpit antippen) und tippe auf eine Mahlzeit, um sie **aufzuklappen**.
- 2 **Ändern:** Eintrag antippen → Menge oder Mahlzeit ändern → **Speichern**. Oder **Löschen**.
- 3 **Schnell löschen:** das kleine X rechts neben einem Eintrag.
- 4 **Mehrere löschen:** unten in der Mahlzeit auf **Auswählen** → Einträge abhaken (oder **Alle**) → „2 löschen“ → bestätigen.
- 5 Versehentlich gelöscht? In der Meldung unten 6 Sekunden lang auf **Rückgängig** tippen.

8. Tagesabschluss, Trinkmenge und KI-Bewertung

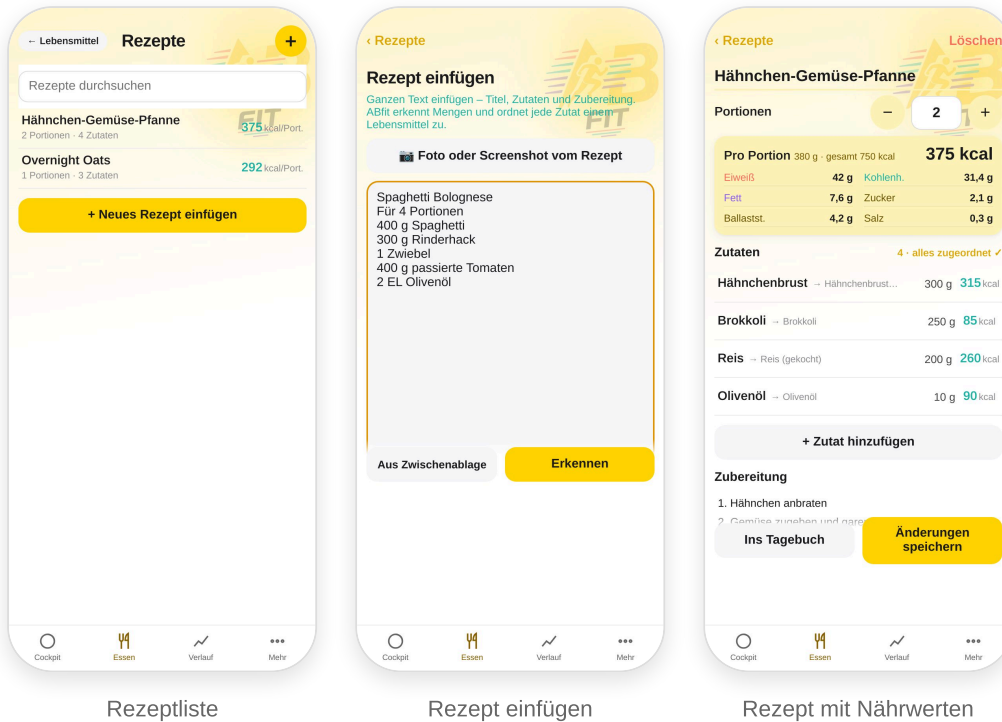


- 1 Scrolle in der **Tagesübersicht** nach unten zum **Tagesabschluss** (oder öffne ihn unter **Mehr** → **Tagesabschluss**).
- 2 **Trinkmenge:** tippe auf die passende Literzahl (1 – 3 l) oder „...“ für einen eigenen Wert.
- 3 **Tag bewerten:** Die KI gibt eine Ampel, eine Note, was gut lief, worauf du achten kannst und einen konkreten Tipp.
- 4 Jede Mahlzeit kannst du auch einzeln bewerten lassen: aufklappen → ✨ **Mahlzeit bewerten**.
- 5 Darunter: aktuelles **Gewicht** und die **Woche** als Leiste mit Kalorien und Trinkmenge pro Tag.

Gut zu wissen: Die Bewertung ist ein Coaching-Hinweis, keine medizinische Beratung.

9. Rezepte: Text einfügen

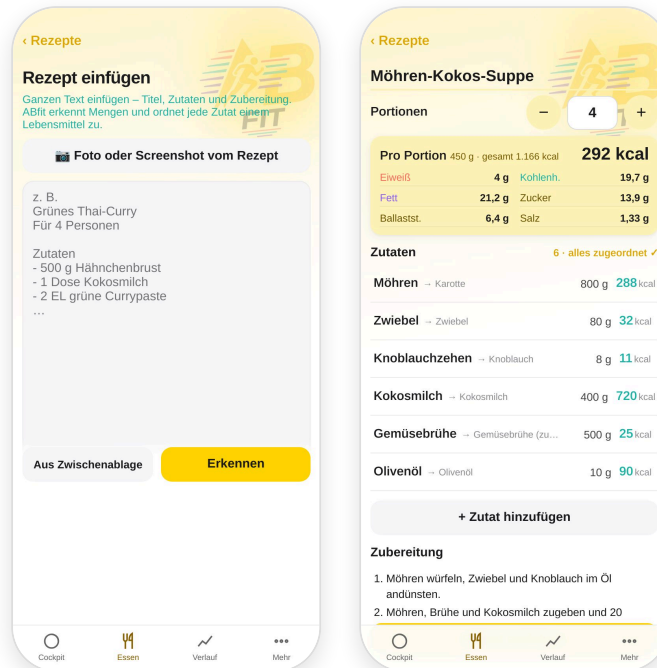
Rezepte findest du im Reiter **Essen** über den Knopf **Rezepte** oben rechts.



- 1 Tippe auf **+ Neues Rezept einfügen**.
- 2 Füge den Rezepttext ein (z. B. aus Chefkoch, einem Blog oder einem KI-Chat) – oder tippe auf „**Aus Zwischenablage**“.
- 3 Tippe auf **Erkennen**. ABfit ordnet jeder Zutat ein Lebensmittel zu und rechnet die Nährwerte aus.
- 4 Prüfe Zutaten und Portionen (mit – / + änderbar). Zeilen mit $\triangle$ sind noch nicht zugeordnet – antippen und das passende Lebensmittel wählen.
- 5 Tippe auf **Rezept speichern**. Mit **Ins Tagebuch** trägst du eine Portion direkt ein. Gespeicherte Rezepte findest du auch in der Lebensmittel-Suche (Etikett „Rezept“).

10. Rezept aus einem Foto

Das Rezept liegt nur als Bild vor – im Kochbuch, in der Zeitschrift oder als Screenshot? Dann musst du nichts abtippen: Eine Bild-KI (Vision) liest Titel, Zutaten, Mengen und Portionen und legt das Rezept für dich an.



Knopf „Foto oder Screenshot“
über dem Textfeld

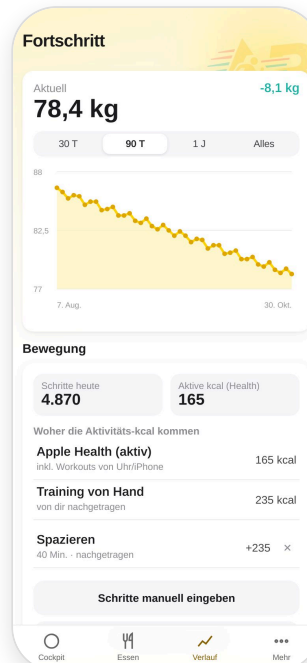
Erkanntes Rezept mit
Nährwerten

- 1 Öffne **Essen** → **Rezepte** → **+ Neues Rezept einfügen**.
- 2 Tippe oben auf **Foto oder Screenshot vom Rezept** und fotografiere die Seite – oder wähle einen Screenshot aus deinen Fotos.
- 3 Kurz warten („Lese Rezept vom Bild ...“). ABfit erkennt den Titel, die Portionszahl und jede Zutat mit Menge und ordnet sie Lebensmitteln zu.
- 4 **Prüfe das Ergebnis:** Portionen mit – / + anpassen, Mengen ändern, nicht zugeordnete Zeilen (⚠) antippen und das richtige Lebensmittel wählen, Zeilen mit ✕ entfernen.
- 5 **Rezept speichern** – die Nährwerte pro Portion stehen sofort da. Mit **Ins Tagebuch** trägst du eine Portion ein.

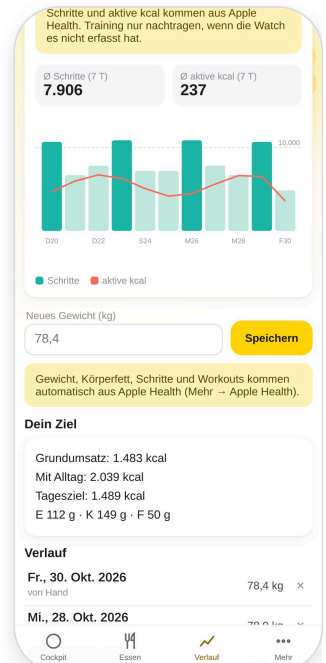
Tipp: Je schärfer und gerader das Bild, desto besser die Erkennung. Das Foto wird nicht gespeichert; es wird nur zur Auswertung an die KI geschickt.

11. Verlauf: Gewicht und Körperfett

- 1 Im Reiter **Verlauf** (oder per Tipp auf die Gewicht-Karte im Cockpit) siehst du dein aktuelles Gewicht, die Veränderung und – falls vorhanden – den Körperfettanteil.
- 2 Zeitraum wählen: **30 T**, **90 T**, **1 J** oder **Alles**.
- 3 **Neues Gewicht:** weiter unten eintragen und **Speichern** – oder automatisch per Apple Health.
- 4 Im **Verlauf** stehen alle Messungen; mit ✕ löschst du eine.



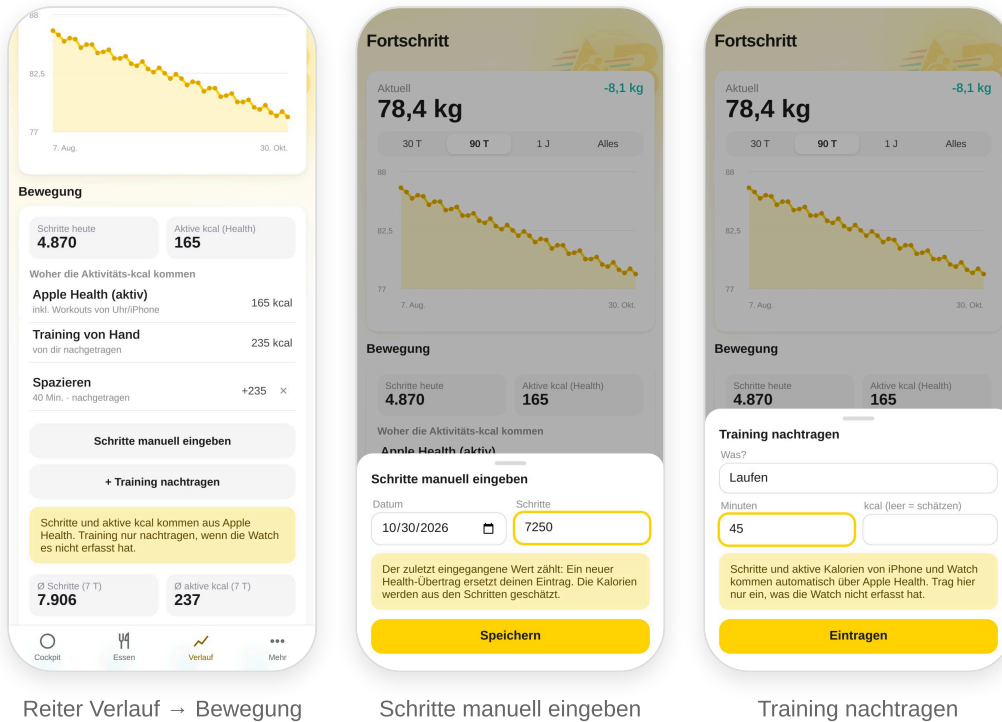
Gewichtskurve



Gewicht eintragen & Verlauf

12. Bewegung: Schritte und Training von Hand

Schritte und aktive Kalorien kommen normalerweise automatisch aus Apple Health. Du kannst sie aber auch **selbst eintragen** – zum Beispiel, wenn das iPhone nicht dabei war oder du (noch) keinen Abgleich eingerichtet hast.



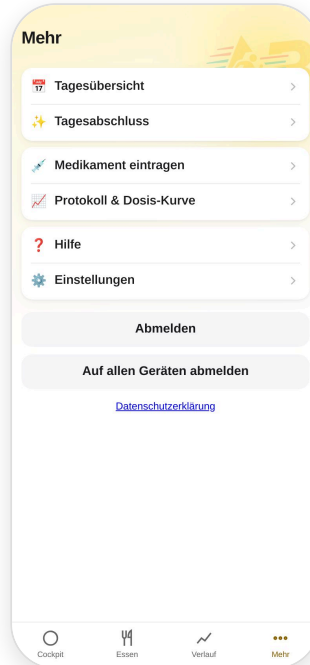
- 1 Öffne **Verlauf** (oder tippe im Cockpit auf **Schritte**) und scrolle zum Abschnitt **Bewegung**.
- 2 **Schritte manuell eingeben**: Datum und Schrittzahl eintragen → **Speichern**. Die aktiven Kalorien werden aus den Schritten geschätzt und erhöhen dein Tagesbudget.
- 3 **+ Training nachtragen**: Was? (z. B. Laufen), Minuten, optional kcal (leer = ABfit schätzt) → **Eintragen**. Nur nötig, wenn die Uhr das Training nicht erfasst hat.
- 4 **Der zuletzt eingegebene Wert zählt**: Schritte und aktive kcal, die du von Hand einträgst, gelten für den Tag, bis ein echter Übertrag aus Apple Health kommt. Dann ersetzen die Health-Werte deinen Eintrag; hat ein Übertrag für diesen Tag keine Werte, bleibt dein Eintrag stehen.
- 5 Mit dem **x** neben einem nachgetragenen Training löschst du es wieder.

13. Medikamente

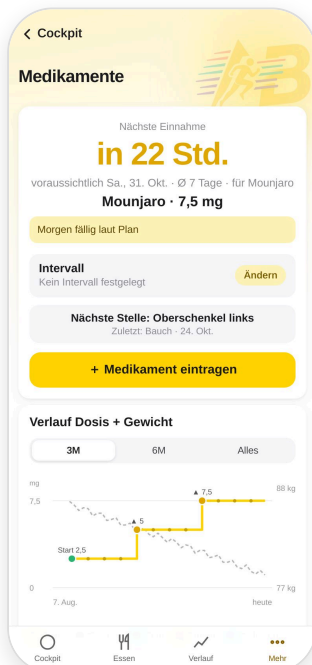
Die Seite **Medikamente** ist dein Medikamenten-Tagebuch – zum Beispiel für eine GLP-1-Therapie. ABfit zeigt nur, was du selbst eingetragen hast. Du erreichst sie auf zwei Wegen: über den **Spritzen-Hinweis im Cockpit** (er erscheint, wenn eine Einnahme ansteht) und jederzeit über **Mehr** → **Protokoll & Dosis-Kurve** bzw. **Mehr** → **Medikament eintragen**.



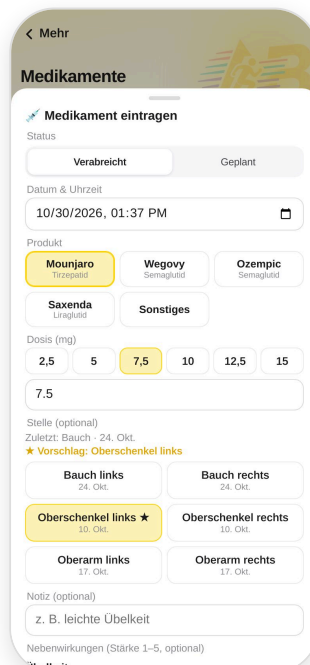
Spritzen-Hinweis im Cockpit



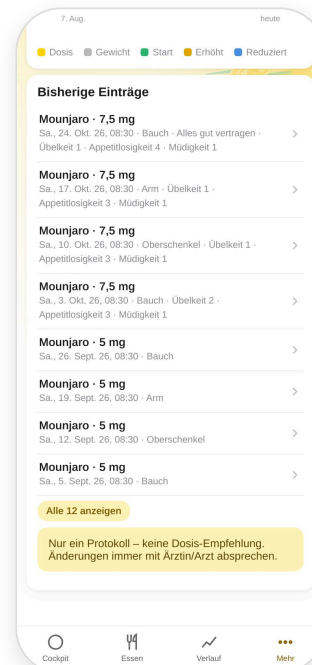
Mehr: Medikamente und
Tagesübersicht



Nächste Einnahme & Dosis-
Kurve



Medikament eintragen



Bisherige Einträge

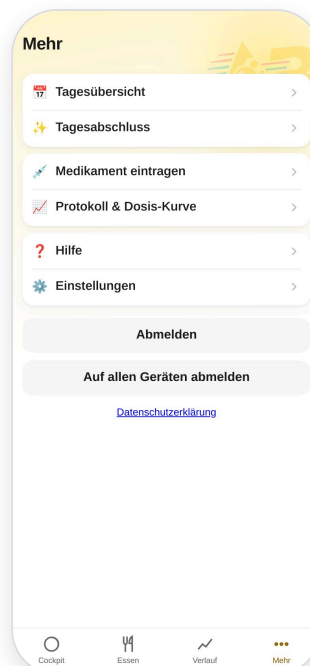
- 1 Tippe auf **+ Medikament eintragen** (oder gehe direkt über **Mehr** → **Medikament eintragen**).
- 2 Datum & Uhrzeit prüfen, **Präparat** wählen (oder „Sonstiges“ mit eigenem Namen), **Dosis** antippen oder eintippen, optional **Stelle** (Bauch, Oberschenkel, Arm), Notiz und Nebenwirkungen (Stärke 1–5).

- 3 **Speichern.** Die Kurve „Verlauf Dosis + Gewicht“ zeigt deine eingetragenen Dosen zusammen mit dem Gewicht (3M, 6M oder Alles).
- 4 Oben steht „**Nächste Einnahme**“: Sie wird nur aus deinen bisherigen Abständen berechnet. Unter **Bisherige Einträge** tippst du einen Eintrag an, um ihn zu ändern oder zu löschen.
- 5 Wurde die gleiche Stelle mehrfach hintereinander genutzt, erinnert ABfit dich ans Abwechseln.

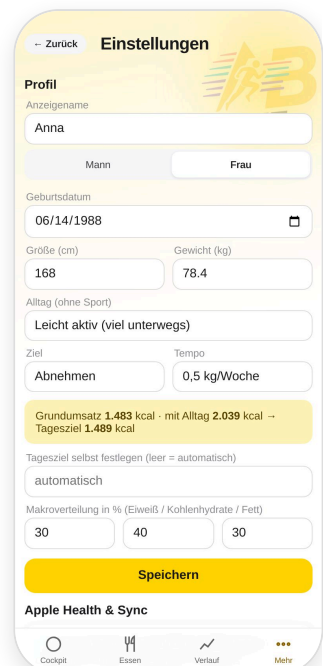
Wichtig: ABfit ist nur ein Protokoll und gibt keine Dosis-Empfehlungen. Änderungen der Dosis immer mit Ärztin oder Arzt absprechen.

14. Einstellungen: Profil und Ziele

- 1 Öffne **Mehr** → **Einstellungen** – oder tippe im Cockpit oben rechts auf das gelbe **Profil-Symbol**.
- 2 Trage Geschlecht, Geburtsdatum, Größe und Gewicht ein.
- 3 Wähle deinen **Alltag** (ohne Sport), dein **Ziel** (abnehmen, halten, zunehmen) und das **Tempo**.
- 4 ABfit berechnet daraus dein Tagesziel. Du kannst es auch selbst festlegen.
- 5 Optional die **Makroverteilung** in Prozent (zusammen 100 %).
- 6 **Speichern** – das neue Ziel gilt sofort.



Reiter Mehr

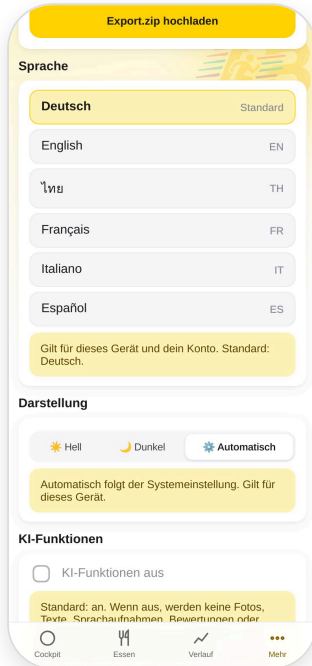


Einstellungen → Profil

15. Sprache wählen (6 Sprachen)

ABfit gibt es in sechs Sprachen: **Deutsch**, **English**, **ไทย (Thai)**, **Français**, **Italiano** und **Español**. Die Standardsprache ist Deutsch.

- 1 Öffne **Mehr** → **Einstellungen** und scrolle zu **Sprache**.
- 2 Tippe auf die gewünschte Sprache. Die App wechselt sofort.
- 3 Die Wahl gilt für dieses Gerät und dein Konto.



Sprachauswahl



English



ไทย



Français



Italiano

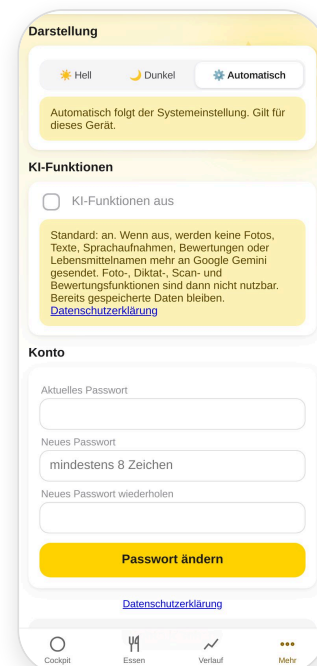


Español

16. Passwort ändern und Konto

- 1 Öffne **Mehr** → **Einstellungen** und scrolle zu **Konto**.
- 2 Gib dein **aktuelles Passwort** ein.
- 3 Tippe zweimal das **neue Passwort** ein (mindestens 8 Zeichen) und tippe auf **Passwort ändern**.
- 4 Mit **Konto löschen** (ganz unten, rot) entfernst du nach Bestätigung alle deine Einträge, Rezepte, Gewichte, Health-Daten und Medikamente endgültig – das lässt sich nicht rückgängig machen.

Wichtig: Gib Passwort und Health-Schlüssel nicht weiter.



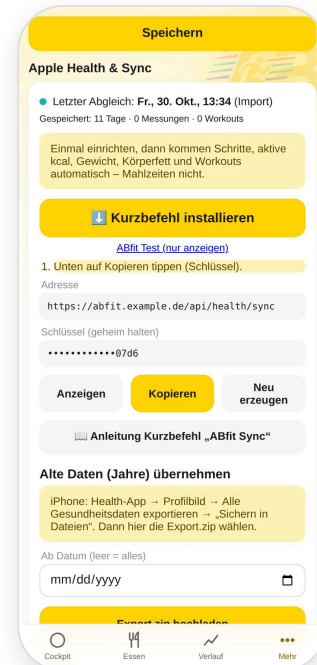
Einstellungen → Konto

17. Apple Health verbinden

Mit dem Kurzbefehl „**ABfit Sync**“ schickt dein iPhone Schritte, aktive Kalorien, Gewicht, Körperfett und Workouts an ABfit. Einmal einrichten – danach läuft es automatisch. (Ohne Health trägst du Schritte und Training von Hand ein, Abschnitt 12.)

A) Kurzbefehl installieren

- 1 In ABfit **Mehr** → **Einstellungen** → **Apple Health & Sync** öffnen und bei „Schlüssel“ auf **Kopieren** tippen. (Den Schlüssel nie weitergeben.)
- 2 Auf **↓ Kurzbefehl installieren** tippen → **Kurzbefehl hinzufügen**.
- 3 Den kopierten Schlüssel in das Feld einfügen → **Hinzufügen**.
- 4 Den Kurzbefehl einmal antippen und den Zugriff auf Health **erlauben** (alle Kategorien aktivieren). Bei der Frage nach der Internetadresse **Immer erlauben**.
- 5 Oben kommt eine Meldung mit dem Ergebnis; in ABfit steht „Letzter Abgleich“.



Apple Health & Sync

B) Große Datenmengen erlauben

- 1 iPhone-**Einstellungen** öffnen → **Apps** → **Kurzbefehle** → **Erweitert**.
- 2 „**Senden großer Datenmengen erlauben**“ einschalten. Sonst bricht der Abgleich bei vielen Werten ab.
- 3 Am besten auch „**Nicht vertrauenswürdige Kurzbefehle erlauben**“ bzw. Skripting-Rückfragen bestätigen, falls das iPhone danach fragt.

C) Automation: mehrmals täglich automatisch

- 1 **Kurzbefehle-App** öffnen → unten **Automation** → + (bzw. „Neue Automation“).
- 2 **Tageszeit** wählen → z. B. **9:00** → **Täglich**.
- 3 **Sofort ausführen** wählen und „**Bei Ausführung benachrichtigen**“ ausschalten → Weiter.
- 4 **ABfit Sync** auswählen → **Fertig**.
- 5 Für weitere Zeiten wiederholen, z. B. **13:00, 18:00 und 21:30**.
- 6 Zusätzlich möglich: + → **App** → **Health** → „Ist geöffnet“ → Sofort ausführen → ABfit Sync.

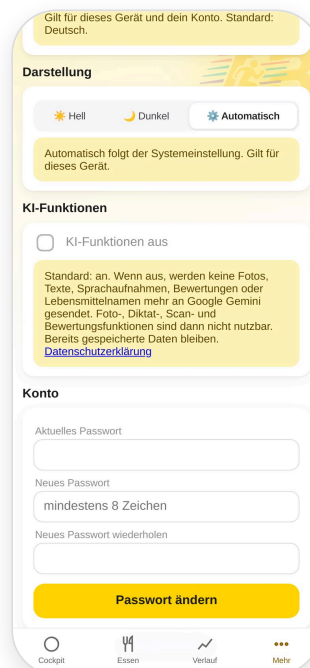
Wichtig: Ist das iPhone gesperrt, gibt Apple keine Health-Daten heraus. Die nächste Ausführung holt die letzten 7 Tage einfach nach.

D) Alte Daten (Jahre) übernehmen

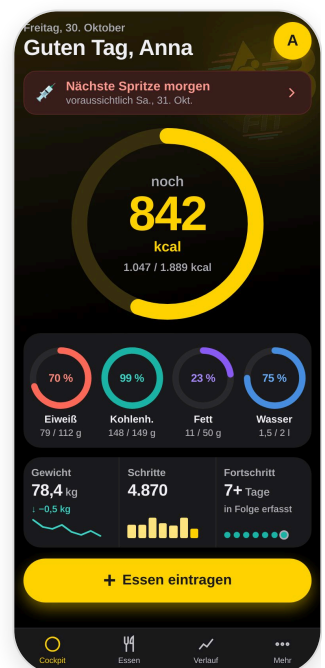
- 1 **Health-App** → oben rechts Profilbild → **Alle Gesundheitsdaten exportieren** → Exportieren.
- 2 **In Dateien sichern** wählen.
- 3 In ABfit: **Mehr** → **Einstellungen** → **Apple Health & Sync** → **Export.zip hochladen** → Datei wählen (optional „Ab Datum“).
- 4 Der Balken zeigt den Fortschritt – App bis zum Ende offen lassen.

18. Darstellung: Hell und Dunkel

- 1 Öffne **Mehr** → **Einstellungen** und scrolle zu **Darstellung**.
- 2 **Automatisch** folgt der Einstellung deines Geräts (hell am Tag, dunkel nachts, wenn so eingestellt).
- 3 **Hell** oder **Dunkel** erzwingt die jeweilige Darstellung.
- 4 Die Einstellung gilt für dieses Gerät.



Einstellungen → Darstellung

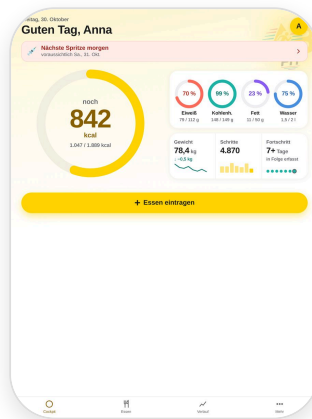


Cockpit im Dunkelmodus

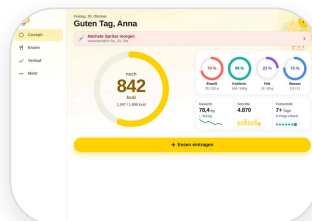
19. iPad und Computer

ABfit passt sich der Bildschirmgröße an – du brauchst nichts umzustellen, und es sind immer dieselben Daten wie auf dem iPhone.

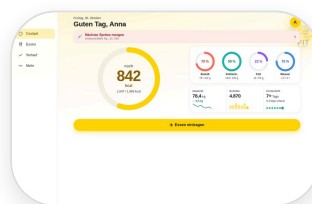
- 1 **iPhone / schmaler Bildschirm:** eine Spalte, die vier Reiter (Cockpit, Essen, Verlauf, Mehr) unten.
- 2 **iPad hochkant (ab ca. 768 px Breite):** das Cockpit nutzt zwei Spalten – links der große Kalorien-Ring, rechts die vier Ringe und die Karte mit Gewicht, Schritten und Fortschritt; die Reiter bleiben unten.
- 3 **iPad quer und Computer (ab ca. 1024 px):** die Reiter stehen als **Seitenleiste links**, der Inhalt hat ein ruhiges, zentriertes Layout.
- 4 Auf dem Computer öffnest du ABfit einfach im Browser über denselben Link und meldest dich mit demselben Konto an.



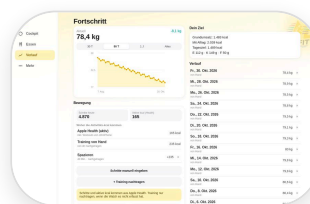
iPad hochkant: Cockpit



iPad quer mit Seitenleiste



Computer: Cockpit



Computer: Verlauf

20. Häufige Fragen

Ich habe aus Versehen doppelt eingetragen.

Mahlzeit aufklappen → Auswählen → Doppelte abhaken → löschen. Die Knöpfe sperren sich nach dem ersten Tipp, damit das nicht mehr passiert.

Die Foto-Erkennung hat etwas falsch erkannt.

In der Kontroll-Liste die Zeile antippen und das richtige Lebensmittel wählen, Gramm anpassen oder die Zeile mit ✕ entfernen – erst dann eintragen. Das gilt auch für Rezept- und Nährwerttabellen-Fotos.

Ich habe nicht alles aufgegessen – wie ziehe ich das ab?

Direkt nach dem Foto-Eintrag auf „Reste fotografieren“ tippen (oder später über die Karte „Nicht aufgegessen?“ in der Tagesübersicht), den Teller nach dem Essen fotografieren, Schieber prüfen und „Reste abziehen“ tippen. Rückgängig geht jederzeit über den Eintrag → „Reste abgezogen“ → „Abzug zurücknehmen“.

Meine Schritte kommen nicht an.

Einmal den Kurzbefehl „ABfit Sync“ von Hand starten und die Meldung lesen. Prüfe, ob Health-Zugriff erlaubt und „Senden großer Datenmengen erlauben“ eingeschaltet ist. Zur Not trägst du die Schritte unter Verlauf → Bewegung von Hand ein.

Warum ist mein Tagesziel höher als gestern?

Bewegung (Schritte, Sport, aktive Kalorien) erhöht dein Budget für den Tag.

Kann jemand anderes meine Daten sehen?

Nein. Jedes Konto ist getrennt. Gib Passwort und Health-Schlüssel nicht weiter.

Die App sieht nach einem Update komisch aus.

ABfit einmal ganz schließen (vom unteren Rand hochwischen) und neu öffnen – dann lädt die neue Version.

Kann ABfit mir sagen, wie viel ich einnehmen soll?

Nein. Die Medikamenten-Seite speichert nur deine Eingaben. Fragen zur Dosis bitte immer an Ärztin oder Arzt.

Wo ist die „Übersicht“ und wo sind die „Medikamente“ geblieben?

Beides ist noch da. Die frühere Übersicht heißt jetzt Tagesübersicht: Tippe im Cockpit auf den großen Kalorien-Ring oder öffne Mehr → Tagesübersicht. Die Medikamente öffnest du über den Spritzen-Hinweis im Cockpit oder unter Mehr → Medikament eintragen bzw. Protokoll & Dosis-Kurve.

Gibt es die Anleitung auch im Browser?

Ja: Mehr → Hilfe zeigt eine Kurz-Hilfe in der App; über „Vollständige Anleitung mit Bildern öffnen“ kommst du zur Hilfeseite mit Funktionsübersicht und Bedienungsanleitung. Beide gibt es auch als PDF zum Herunterladen.

Alle Bildschirmfotos zeigen das Beispielkonto „Anna“ mit erfundenen Daten. ABfit ersetzt keine ärztliche oder ernährungsmedizinische Beratung.