

Hilfe

Kurze Antworten, in der Reihenfolge, in der du sie wahrscheinlich brauchst.

Erste Schritte

1. Installiere PrivateSteps aus Google Play und öffne die App.
2. Tippe auf **Schrittzählung erlauben** und bestätige die beiden Android-Abfragen.
3. Falls du gefragt wirst, tippe auf **Akku-Einstellungen öffnen** und wähle **Akku › Uneingeschränkt** (siehe unten).
4. Steck das Handy in die Tasche und geh los. Die heutige Schrittzahl erscheint oben und in der kleinen Dauerbenachrichtigung.

Berechtigungen erteilen

Android fragt nach zwei Dingen. **Körperliche Aktivität** erlaubt der App, den Schrittsensor auszulesen. **Benachrichtigungen** erlauben ihr, die laufende Schrittzahl anzuzeigen; Android verlangt für das Zählen im Hintergrund eine Dauerbenachrichtigung. Keine der beiden Berechtigungen erlaubt der App, das Internet zu nutzen, und PrivateSteps hat überhaupt keine Internetberechtigung.

Wenn du versehentlich auf „Nicht zulassen“ getippt hast: Öffne die App, tippe auf **App-Einstellungen öffnen**, dann auf Berechtigungen und erlaube „Körperliche Aktivität“.

Die Samsung-Akku-Einstellung

Der Akku-Manager von Samsung kann Apps in den Ruhezustand schicken, wodurch das Zählen stoppt, bis du die App wieder öffnest. Eine Einstellung behebt das:

1. Öffne **Einstellungen** › **Apps** › **PrivateSteps**.
2. Tippe auf **Akku**.
3. Wähle **Uneingeschränkt**.

Prüfe außerdem **Einstellungen** › **Akku** › **Hintergrundnutzungsbeschränkungen** und stelle sicher, dass PrivateSteps weder unter **Schlafende Apps** noch unter **Tief schlafende Apps** aufgeführt ist. Die App hat unten auf dem Hauptbildschirm eine Schaltfläche **Hilfe zur Akku-Einrichtung**, die die richtige Stelle öffnet.

Ziele festlegen

Tippe auf **Meine Ziele festlegen** (später **Meine Ziele ändern**). Gib eine Schrittzahl für den Tag, die Woche oder den Monat ein, oder lass ein Feld leer, wenn es kein Ziel geben soll. **Woche und Monat aus dem Tagesziel füllen** setzt sie auf das 7-Fache und das 30-Fache des Tagesziels. Das Tagesziel zeichnet einen Kreis um die heutige Schrittzahl und eine gestrichelte Linie in den Diagrammen für Woche und Monat; das Monatsziel ist die gestrichelte Linie im Jahresdiagramm. Wochen- und Monatsfortschritt erscheinen als Balken.

Das Widget für den Startbildschirm

Halte eine freie Stelle auf dem Startbildschirm gedrückt, wähle **Widgets**, such **PrivateSteps** und zieh es auf den Startbildschirm. Es zeigt die heutige Schrittzahl und, wenn du ein Tagesziel hast, den Prozentwert. Tippe darauf, um die App zu öffnen. Während der Pause steht das dort. Ohne aktives Abo zeigt es „Ausgeblendet“, bis du ein Abo abschließt.

Pausieren

Schalte **Zählung pausieren** in den Einstellungen auf dem Hauptbildschirm ein. Das Zählen stoppt vollständig, und die Benachrichtigung verschwindet. Schritte, die während der Pause gemacht werden, werden später nie nachgetragen. Tippe im Banner auf **Zählung fortsetzen**, um wieder zu starten.

Exportieren und Importieren

Alles findest du unter **Deine Daten** auf dem Hauptbildschirm. Die Dateien sind einfacher UTF-8-Text mit einer Kopfzeile und lassen sich daher in jeder Tabellenkalkulation öffnen.

Tagessummen exportieren (CSV)

Eine Zeile pro Tag: `date, steps` — zum Beispiel `2026-10-15, 8423`. Am besten für Tabellenkalkulationen.

Alle Details exportieren (CSV)

Eine Zeile pro Stunde: `hour_start, steps` — zum Beispiel `2026-10-15T14:00:00-04:00, 812`. Diese Datei solltest du aufbewahren, wenn du jemals wiederherstellen möchtest.

Datei mit allen Details importieren

Führt stundenweise zusammen und behält für jede bereits gespeicherte Stunde den größeren Wert, sodass derselbe Import zweimal nie doppelt zählt. Stunden in der Zukunft werden übersprungen. Bereits gespeicherte Tage mit Gewicht und Cholesterin bleiben erhalten; identische Blutzuckereinträge werden nicht verdoppelt.

Es werden die eigenen Speicher- und Öffnen-Dialoge von Android verwendet, sodass du genau bestimmst, wohin die Dateien gehen. PrivateSteps braucht keine Speicherberechtigung.

Auf ein neues Handy wechseln

1. Auf dem alten Handy: **Alle Details exportieren (CSV)** und die Datei an einem Ort speichern, den du vom neuen Handy aus erreichst (per USB-Kabel, in deiner eigenen Cloud oder per E-Mail an dich selbst).
2. Auf dem neuen Handy: PrivateSteps installieren, Berechtigungen erteilen, dann **Datei mit allen Details importieren** und diese Datei auswählen.
3. Ziele sind nicht in der CSV enthalten; lege sie unter **Meine Ziele ändern** neu fest.

Alternativ schaltest du vor dem Wechsel **In Android-Sicherung einbeziehen** ein; die Sicherung und Wiederherstellung von Android übernimmt dann Schritte und Ziele.

Protokoll und Vergleich

Im Tab **Protokoll** kannst du deine eigenen Werte für jeden Tag notieren: Blutzucker (beliebig viele Einträge, jeweils mit Uhrzeit), Gewicht und Cholesterin (gesamt, HDL, LDL und Triglyceride; trage nur ein, was du hast). Tippe auf einen Eintrag, um ihn zu ändern oder zu löschen. Wähle deine Einheiten (mg/dL oder mmol/L, kg oder lb) unten im Tab Protokoll.

Der Tab **Vergleich** zeichnet die Werte, die du auswählst, als Linien über eine Woche, einen Monat, ein Jahr oder die gesamte Zeit. Jede Linie hat ihre eigene Skala, sodass du das Auf und Ab nebeneinander siehst; der Bereich jeder Linie steht unter dem Diagramm. Tippe auf das Diagramm, um die tatsächlichen Werte eines Tages zu sehen. Beim Blutzucker zeigt das Diagramm den Tagesdurchschnitt und das Protokoll jeden einzelnen Eintrag. PrivateSteps zeichnet deine Werte nur auf und stellt sie dar. Es bewertet sie nicht und gibt keine Ratschläge; frag deine Ärztin oder deinen Arzt, was sie bedeuten.

Wasser und Erinnerungen

Oben im Tab **Protokoll** führt **Wasser** eine laufende Tagessumme. Tippe auf eine Schnellauswahl für ein Glas oder eine Flasche, auf **Andere Menge hinzufügen** für alles andere, oder auf **Summe korrigieren**, wenn du dich vertan hast. Lege unter **Deine Ziele** ein tägliches Wasserziel fest. Wähle unter **Einheiten** Flüssigunzen, Milliliter oder Liter; die App beginnt mit der Einheit, die dort, wo du lebst, am gebräuchlichsten ist.

Erinnerungen (ebenfalls im Tab Protokoll) können dich zu einem Spaziergang oder zum Blutzuckermessen anstupsen. Wähle die Uhrzeit und die Wochentage oder jeden Tag. Füge so viele hinzu, wie du magst, und schalte jede einzeln ein oder aus. Erinnerungen sind Wecker nur auf deinem Handy. Sie können einige Minuten nach der gewählten Zeit eintreffen, wenn das Handy ruht, und es müssen Benachrichtigungen für PrivateSteps erlaubt sein.

Medikamente

Der Tab **Medikamente** ist eine einfache Liste: Name, Dosis, Häufigkeit (schreib es, wie du willst), Beginn- und Enddatum und Notizen. Tippe auf einen Eintrag, um ihn zu ändern oder zu löschen. **Drucken oder als PDF speichern** öffnet den Android-Druckbildschirm mit einer übersichtlichen einseitigen Liste; du kannst deinen Namen auf die Seite schreiben oder leer lassen, und der Name wird nicht gespeichert. **CSV exportieren** speichert die Liste als Tabellendatei. PrivateSteps prüft weder Dosierungen noch Wechselwirkungen und gibt keine Ratschläge.

Zielwerte

Im Tab **Protokoll** kannst du unter **Deine Ziele** je einen Zielwert für Gewicht, Blutzucker, Gesamtcholesterin, HDL, LDL und Triglyceride festlegen. Jede Änderung eines Zielwerts, auch deiner Schrittziele, wird mit Datum unter **Zielverlauf** gespeichert. Im Vergleich erscheinen Zielwerte als blasse gestrichelte Linien. Zielwerte färben oder bewerten deine Zahlen nie.

Deine Daten löschen

Ältere Daten löschen

Tippe auf **Ältere Daten löschen**, wähle, wie viele der letzten Jahre erhalten bleiben sollen (1, 2, 5 oder 10), und bestätige. Alles, was älter ist, wird dauerhaft vom Handy gelöscht.

Alles löschen

Tippe auf **Alle meine Daten löschen** und dann auf **Alles löschen**. Dadurch werden deine Schritte und alle von dir eingegebenen Werte dauerhaft vom Handy gelöscht, und es lässt sich nicht rückgängig machen. Möchtest du vorher eine Kopie? Tippe auf Abbrechen und exportiere. Auch das Deinstallieren der App löscht alles, was auf dem Handy gespeichert ist.

So funktioniert die Sicherung und so schaltest du sie aus

In Android-Sicherung einbeziehen ist standardmäßig aus. Wenn es an ist, werden deine Schritte und Ziele in die normale Android-Sicherung des Handys aufgenommen, die von Android (meist in dein Google-Konto) durchgeführt wird, nicht von PrivateSteps. Die App selbst verbindet sich trotzdem nie mit dem Internet. Wenn du den Schalter ausschaltest, werden keine neuen Sicherungen mehr erstellt. Um eine bereits erstellte Kopie zu löschen, nutze auf dem Handy **Einstellungen > Google > Sicherung**.

Die kostenlose Testphase und das Jahresabo

PrivateSteps lässt sich kostenlos installieren. Tippe auf **7-Tage-Testphase starten**, und Google Play fragt nach einer Zahlungsmethode; 7 Tage lang funktioniert alles, und du zahlst nichts. Kündigst du vor Ablauf der 7 Tage, wird dir nie etwas berechnet. Eine schmale Zeile oben auf dem Hauptbildschirm zeigt die verbleibenden Tage und das Datum der ersten Abbuchung.

Nach der Testphase kostet das Abo \$5 pro Jahr und wird jedes Jahr automatisch abgebucht, bis du kündigst. Ohne aktives Abo sind Verlauf, Diagramme, Ziele und Rekorde gesperrt. **Das Zählen hört nie auf, und nichts wird gelöscht.** Deine Schritte werden die ganze Zeit gespeichert, und Einstellungen, Pause sowie alle Export-, Import- und Löschfunktionen funktionieren weiter, sodass du deine Daten immer mitnehmen kannst. Die Zahl ist ausgeblendet, bis du ein Abo abschließt: In der App ist sie unscharf, und Benachrichtigung und Widget zeigen sie nicht mehr an (die Benachrichtigung sagt, dass das Zählen weiterläuft, und das Widget zeigt „Ausgeblendet / Zum Abonnieren tippen“).

Google Play zeigt den Preis in deiner Währung an (\$5 pro Jahr, je nach Land unterschiedlich) und wickelt die Zahlung ab. Kein Konto. Zum Kündigen oder Ändern tippe in den Einstellungen (oder im Banner der Testphase) auf **Verwalten**, oder öffne Google Play > Zahlungen & Abos > Abos. Die App erinnert dich einen Monat vor jeder Verlängerung, eine Woche vorher und am Tag selbst, in der Testphase außerdem vor der ersten Abbuchung. PrivateSteps selbst hat weiterhin keine Internetberechtigung; das Abo erledigt die Google-Play-App auf dem Handy.

Neues Handy oder Neuinstallation? Tippe auf **Abo wiederherstellen**, während du beim selben Google-Konto angemeldet bist. Wird ein Kauf als ausstehend angezeigt, startet das Abo, sobald Google Play ihn bestätigt.

Sprachen

Die App folgt der Sprache deines Handys (53 werden unterstützt). Ab Android 13 kannst du außerdem eine Sprache nur für PrivateSteps wählen unter Einstellungen › Apps › PrivateSteps › Sprache. Arabisch, Hebräisch und Urdu werden von rechts nach links dargestellt, auch die Diagramme.

Immer noch Probleme?

Schreib an help@privatesteps.com. Nenne dazu, welches Handy du hast und was du erwartet hattest.