



17.09.2025 13:00 CEST

Venu 4: Die Smartwatch, die Gesundheit und Lifestyle intelligent verbindet

Mit der neuen Smartwatch Venu 4 von Garmin erhalten Nutzende nicht nur präzise Einblicke in ihren Körper, sondern auch ein digitales Coaching, das sie bei einem aktiveren, gesünderen Lebensstil begleitet und beim Erreichen persönlicher Ziele unterstützt.

München, 17. September 2025 – Mit der eleganten Venu 4 GPS- Smartwatch macht es einfach Spaß, jeden Tag etwas gesünder zu leben. Das brillante AMOLED Display im stilvollen Gehäuse mit Edelstahl-Look zeigt, was im Körper passiert: von der Herzfrequenz über das Stresslevel bis zu den Energiereserven. Der intelligente Garmin Coach sorgt für Begeisterung mit täglichen Trainingsempfehlungen auf Basis der Aktivitäts-, Erholungs- und

Schlafwerte. Die verbesserte Schlafanalyse hilft dabei, die Schlafenszeit an den Biorhythmus anzupassen. Animierte Workouts und 80+ Sport-Apps bringen einen an sein sportliches Ziel – auch Rollstuhlfahrende. Mit der Venu 4 lassen sich Lebensgewohnheiten, vom Kaffeegenuss bis zur Bettlektüre, erfassen und man kann entdecken, wie diese Schlaf, Stress und Fitness beeinflussen. So lassen sich noch bewusstere Entscheidungen für einen gesunden Lebensstil treffen. Unterwegs hat man alle Freiheiten, um übers Handgelenk zu telefonieren, zu chatten oder zu bezahlen. Die Venu 4 kommt in zwei attraktiven Größen. Mit bis zu 12 Tagen Akkulaufzeit und exklusivem Lederarmband (optional erhältlich) passt sie perfekt in jeden Alltag.

Was gibt es Neues?

- **Health Status³**: Mit dem Health Status lässt sich prüfen, ob die Gesundheitskennzahlen – wie z. B. Ruhepuls, Herzfrequenzvariabilität, Hauttemperatur¹ und Pulse Ox² während des Schlafens – von den üblichen Bereichen abweichen, was auf zusätzlichen Stress für den Körper hindeuten könnte. Diese Veränderungen können mit der körperlichen Aktivität, der Umwelt, Stress, dem Alkoholkonsum, möglichen Krankheiten und mehr zusammenhängen.
- **Lifestyle Logging**: Protokolliert man benutzerdefinierte oder voreingestellte Verhaltensweisen – wie Koffein- und Alkoholkonsum – bekommt man in der Garmin Connect App einen Bericht darüber angezeigt, wie sich diese Lebensgewohnheiten auf Schlaf, Stress und HFV auswirken.
- **Schlafrhythmus**: Die Funktion Schlafrhythmus hilft zu verstehen, wie gut der Schlaf der letzten Nächte mit dem inneren Rhythmus unter Verwendung des zirkadianen Rhythmus im Einklang war.
- **Garmin Fitness Coach**: Diese Funktion bietet personalisierte Workouts für über 25 verschiedene Fitnessaktivitäten – von Walking und Indoor-Cycling bis hin zu Rudern, HIIT und mehr. Diese herzfrequenz- und dauerbasierten Workouts passen sich täglich basierend auf dem Aktivitätsverlauf, dem Schlaf und der Erholung an. Nutzende können einen Garmin Fitness Coach-Plan einrichten, um maßgeschneiderte Workouts zu erhalten und ihren Fortschritt in der Garmin Connect App zu verfolgen. Wer ohne Plan oder mit nur einer Sportart trainieren möchte, kann auch jeden Tag die Trainingsempfehlung für eine andere Sportart auswählen.
- **Audio-Prompts**: Audio-Prompts bietet die Möglichkeit, sich

bestimmte Elemente (z.B. Anzeige des Displaydesigns, Einstellungen, Timer, Gesundheitsdaten) direkt von der Smartwatch als vorab aufgezeichnete Audiodateien vorlesen zu lassen.

- **Farbkorrektur:** Die Funktion Farbkorrektur bietet Nutzenden mit verschiedenen Formen der Farbenblindheit mehr Optionen für Anzeigeeinstellungen - einschließlich Graustufen, Rot/Grün, Grün/Rot, Blau/Gelb.

Stilvolles Design, Premium-Funktionen

Die Venu 4 ist in zwei Größen erhältlich, 41 mm und 45 mm, mit Leder- oder Silikonarmbändern, die leicht ausgetauscht werden können. Beide Varianten verfügen über eine eingebaute LED-Taschenlampe für bessere Sichtbarkeit im Dunkeln sowie einen Lautsprecher und ein Mikrofon. Ist die Smartwatch mit einem kompatiblen iPhone® oder Android-Smartphone™ gekoppelt, können Anrufe von der Smartwatch aus getätigt oder entgegengenommen werden und via Sprachassistent lassen sich Textnachrichten beantworten. Bestimmte Sprachbefehle wie „Starte ein Workout“ und "Timer auf 5 Minuten einstellen" können auch direkt von der Smartwatch aus aktiviert werden – dafür ist keine Telefonverbindung erforderlich.

Um jedes Ziel zu erreichen, enthält die Venu 4 umfangreiche Gesundheits- und Fitnessfunktionen wie den HFV-Status, Body Battery, Frauengesundheit (einschließlich Hauttemperatur für Schätzung vergangener Eisprünge und verbesserte Periodenvorhersagen)⁴, die Garmin EKG-App⁵, Trainingseffekt und Erholungszeit, Trainingsbereitschaft, intelligente Benachrichtigungen, einen integrierter Musikspeicher, Garmin Pay, Sicherheits- und Trackingfunktionen und mehr. Die Venu 4 ist ab sofort erhältlich und beginnt bei einem UVP von 549,99 €.

Das Produktvideo finden Sie [hier](#).

Weitere Informationen finden Sie [hier](#).

¹ [Genauigkeit der Aktivitätsverfolgung](#)

² Es handelt sich nicht um ein Medizinprodukt und ist nicht für die Diagnose oder Überwachung von Krankheiten bestimmt; siehe [Garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).

Pulse Ox ist nicht in allen Ländern erhältlich.

³ Diese Funktion befindet sich derzeit in der Beta-Testphase und kann in Zukunft verbessert werden.

⁴ Die Funktion zur Verfolgung des Menstruationszyklus sollte nicht zur Unterstützung der Empfängnis, Empfängnisverhütung oder Empfängnisverhütung verwendet werden. Dies ist kein Medizinprodukt und nicht für die Diagnose oder Überwachung von Erkrankungen bestimmt.

⁵ Die EKG-App ist ein Medizinprodukt der Klasse IIa im Sinne der EU-Medizinprodukteverordnung (MDR) (EU) 2017/745. Die EKG-App ist in der Lage, ein EKG ähnlich einem Ableitungs-I-EKG aufzuzeichnen und das Vorhandensein von Vorhofflimmern oder normalem Sinusrhythmus zu erkennen. Die EKG-App ist nur für Erwachsene ab 22 Jahren gedacht. Befolgen Sie immer die Gebrauchsanweisung. Die EKG-App ist nicht in allen Regionen und nur auf ausgewählten Garmin-Smartwatches mit der neuesten Version der Garmin Connect-Smartphone-App und der Uhrensoftware verfügbar. Siehe [Garmin.com/ECG](https://www.garmin.com/ECG) für Verfügbarkeit und vollständige Gebrauchsanweisung.

Garmin wurde 1989 von den Ingenieuren Gary Burrell und Dr. Min Kao in Olathe, Kansas (USA) gegründet. Heute zählt das Unternehmen weltweit zu den führenden Active Tech Companies. Neben Marine-Lösungen entwickelt Garmin auch Produkte für die Bereiche Outdoor, Fitness, Aviation, Automotive OEM und Wearables – von Smartwatches über Tauch- und Fahrradcomputer bis hin zu Cockpit-Systemen und Flugzeugradaren.

Mit über 22.000 Mitarbeitenden in 35 Ländern begleitet Garmin Menschen dabei, ihre Leidenschaften zu entdecken und ganz nach dem Motto „Beat Yesterday“ jeden Tag aktiver, bewusster und gesünder zu leben. In der DACH-Region ist Garmin mit Standorten in Garching bei München (D), Graz (A) und Neuhausen am Rheinfall (CH) vertreten. Zudem betreibt Garmin in Würzburg (D) ein eigenes Forschungs- und Entwicklungszentrum.

Kontaktpersonen



Marc Kast

Pressekontakt
Head of Public Relations DACH
pressestelle@garmin.com



Johanna Sauer

Pressekontakt
PR Specialist DACH
pressestelle@garmin.com



Nadja Schmidt

Pressekontakt
PR-Agentur DACH
nanacom Kommunikationskollektiv GmbH
garmin@nanacom.de



Sophia Krauss

Pressekontakt
Athleten & Influencer Anfragen DACH
influencer-kooperationen@garmin.de