



Apple Watch SE 3 - Technische Daten

Markteinführung: 2025

Material und Finish

Aluminiumgehäuse

Polarstern

Mitternacht

Abmessungen und Gewicht

44 mm

Höhe: 44 mm

Breite: 38 mm

Tiefe: 10,7 mm

368 x 448 Pixel

977 mm² Anzeigebereich

Gewicht (GPS): 32,9 g

Gewicht (GPS + Cellular): 33,0 g

Armband für 140–245 mm Umfang

40 mm

Höhe: 40 mm

Breite: 34 mm

Tiefe: 10,7 mm

324 x 394 Pixel

759 mm² Anzeigebereich

Gewicht (GPS): 26,3 g

Gewicht (GPS + Cellular): 26,4 g

Armband für 130–200 mm Umfang

Hardware und Tasten

Digital Crown

Mikrofon

Seitentaste

Lautsprecher/Lüftungsöffnung

Optischer Herzsensor

Bedienung

Digital Crown mit haptischem Feedback

Seitentaste

Doppeltipp und Drehgeste

Schnelleres On-Device Siri

Chip

S10 Chip mit 64-Bit Dual-Core Prozessor

4-Core Neural Engine

64 GB Kapazität

Sensoren

Optischer Herzsensor der 2. Generation

Temperatursensor¹

Kompass

Immer aktiver Höhenmesser

High-g Beschleunigungssensor

Gyrosensor mit großem Dynamikbereich

Umgebungslichtsensor

Gesundheit und Wellness

Zyklusprotokoll App mit rückblickenden Ovulationsschätzungen²

Herzfrequenz App

Mitteilungen bei hoher und niedriger Herzfrequenz

Mitteilungen bei unregelmäßigem Herzrhythmus³

Medikamente App

Achtsamkeit App

Geräusche App
Schlaf App inklusive Schlafphasen
Schlafindex
Schlafapnoe Mitteilungen⁴

Display

Always-On Retina Display mit OLED und LTPO
Hartes Ion-X Frontglas mit 4x besserem Schutz vor Bruch⁵
Bis zu 1.000 Nits Spitzenhelligkeit
2 Nits minimale Helligkeit
326 ppi

Audio

Lautsprecher
Mikrofon
Medienwiedergabe

Stromversorgung und Batterielaufzeit

Batterielaufzeit für den ganzen Tag, bis zu 18 Std. bei normaler Nutzung⁶
Bis zu 32 Std. im Stromsparmodus⁶
Integrierte wiederaufladbare Lithium-Ionen-Batterie
Schnelles Aufladen⁷
In etwa 45 Minuten auf bis zu 80 % laden⁷
15 Minuten für bis zu 8 Stunden normale Nutzung⁸
8 Minuten für bis zu 8 Stunden Schlaferfassung⁸

[Weitere Informationen über Stromversorgung und Batterielaufzeit](#)

Betriebssystem

watchOS

watchOS ist das fortschrittlichste tragbare Betriebssystem der Welt, mit Apps und Features, die dir helfen, aktiv, gesund, sicher und verbunden zu bleiben.

Trainings und Aktivität

Laufen

Eigene Trainings
Anpassbare Trainingsansichten
Trainingsbelastung
Herzfrequenz-Zonen
Streckentraining
Pacer
Schrittlänge, Bodenkontaktzeit und vertikale Oszillation
Automatische Laufbahnerkennung
Kombinationssport

Wandern

Kompass mit Peilung, Gefälle, Höhe und Koordinaten
Eigene Wegpunkte

Automatisch erstellte Mobilfunk Wegpunkte

Backtrack GPS Daten

Offline-Karten mit eigener Routenerstellung

Topografische Karten für Tausende National- und Regionalparks (nur USA)

Hunderte von kuratierten Wanderungen in allen 63 US Nationalparks

Radfahren

Durchschnittstempo, Höhenmeter und Strecke

Verbindung mit Radfahrzubehör über Bluetooth

Funktionelle Schwellenleistung

Leistungsbereiche

Kadenz

Live Aktivität auf dem iPhone

Schwimmen

Beckenschwimmen oder Freiwasserschwimmen

Eigene Trainings fürs Beckenschwimmen

Zwischenzeiten und automatische Bahnen

SWOLF Wert

Automatische Stilerkennung

Schwimmbrett-Erkennung

Durchschnittstempo, Gesamtstrecke und Bahnen

Weitere Trainings

Skifahren

Snowboarden

Rudern outdoor

Paddeln

Golf

Gehen

Crosstrainer

Rudergerät

Stepper

HIIT

Yoga

Funktionelles Krafttraining

Tanzen

Cooldown

Core Training

Pilates

Tai-Chi

Rollstuhl

Kickboxen

Kombinationssport

Sonstige

Sicherheit

Notruf SOS⁹

Internationale Notrufe¹⁰

Unfallerkennung⁹

Sturzerkennung

Lärmüberwachung

Backtrack

Langlebigkeit

Wasserschutz bis 50 m (schwimmfest)¹¹

Konnektivität

L1 GPS, GNSS, Galileo und QZSS

5G¹² und LTE¹³

WLAN 4 (802.11n)

Unterstützung für 2,4 GHz WLAN Netzwerke

Bluetooth 5.3

Apple Pay¹⁴

GymKit

Unterstützung für Apple Watch für deine Kinder¹⁵

Internationales Roaming¹⁶

Bedienungshilfen

Integrierte Bedienungshilfen mit Unterstützung für Sehvermögen, Mobilität, Hörvermögen und kognitive Einschränkungen.

[Weitere Informationen über Bedienungshilfen](#)

Funktionen:

VoiceOver

Zoom

Ein/Aus-Beschriftung

Transparenz reduzieren

Kontrast erhöhen

Farbfilter

Textgröße

Fetter Text

Bewegung reduzieren

Stündliche Töne

AssistiveTouch

Tasten-Drücktempo

Touch Anpassungen

Anrufe automatisch annehmen

Siri Anfragen tippen

RTT Unterstützung

Lautstärkebalance

Audiotranskription

Live Sprachausgabe

Bedienungshilfen-Kurzbefehl

Mono Audio

Taptische Zeit

Eigene Stimme

Live Mithören

Umgebungsbedingungen

Betriebstemperatur: 0 °C bis 35 °C

Lagertemperatur: -20 °C bis 45 °C

Relative Luftfeuchtigkeit: 5 % bis 90 %, nicht kondensierend

Maximale Betriebshöhe: 0 m bis 3.000 m

Apple Watch und die Umwelt

Die Apple Watch SE 3 wurde entwickelt, um ihre Umweltbelastung auf ein Minimum zu reduzieren¹⁷:

[Bericht zu den Umwelteigenschaften der Apple Watch SE 3 \(PDF\)](#)

Fortschritte auf dem Weg zu Apple 2030

Apple 2030 ist unser Ziel, alle unsere Abläufe CO₂ neutral zu machen. Unsere konsequente Strategie zur Dekarbonisierung von Produkten umfasst die Umstellung auf CO₂ armen Strom, die Entwicklung von Produkten aus recycelten und CO₂ armen Materialien und den bevorzugten Transport von Produkten mit weniger CO₂ intensiven Versandarten, zum Beispiel auf dem Seeweg.

[Engagement von Apple](#)

Materialien

Die Apple Watch SE 3 hat einen Recyclinganteil von 40 %¹⁸, darunter:

100 % recyceltes Aluminium im Gehäuse

100 % recyceltes Kobalt und 95 % recyceltes Lithium in der Batterie

100 % recycelte Seltenerdelemente in allen Magneten

100 % recyceltes Gold und Lötzinne in allen von Apple entwickelten Leiterplatten

100 % recyceltes Wolfram in der Taptic Engine

40 % recyceltes Glas im Displayglas

Energie

100 % des Stroms bei der Fertigung der Apple Watch SE 3 stammen aus erneuerbaren Energien¹⁹

100 % des erwarteten Stromverbrauchs der Kund:innen mit CO₂ armem Strom kompensiert

Entspricht den Standards der California Energy Commission zur Energieeffizienz für Batterie-Ladesysteme²⁰

Verpackungen

Verpackung zu 100 % auf Faserbasis²¹

Die Verpackung der Apple Watch SE 3 ist kompakt. So können 40 % mehr Geräte pro Ladung versendet werden als bei der Apple Watch SE

Abfall

Im Rahmen des Apple Zero Waste Programms generieren keine Endfertigungsstätten Abfall, der auf Deponien landet²²

Intelligenterer Chemie²³

Alle in Apple Produkten, Zubehör und Verpackungen verwendeten Materialien werden in den Anforderungen unserer [Regulated Substances Specification](#) beschrieben – eines der ersten Dokumente in der Branche, das den Einsatz der wichtigsten bedenklichen Stoffe einschränkt. Der letzte [Fortschrittsbericht zur Umwelt](#) beschreibt die jüngsten Bemühungen von Apple, den Einsatz dieser Chemikalien schrittweise einzustellen.

Kompatibilität

iPhone 11 oder neuer, inklusive iPhone SE (2. Generation oder neuer), mit iOS 26 oder neuer

Lieferumfang

Apple Watch SE 3

Armband

Apple Watch Magnetisches Schnellladegerät auf USB-C Kabel (1 m)

1. Das Feature zur Temperaturerkennung ist nicht für medizinische Zwecke bestimmt. Das Feature zur Temperaturerkennung ist nur verfügbar auf der Apple Watch Series 8 und neuer, der Apple Watch SE 3 und allen Apple Watch Ultra Modellen.
2. Die Zyklusprotokoll App sollte nicht als Verhütungsmethode oder zur Diagnose einer Erkrankung verwendet werden.
3. Mitteilungen bei unregelmäßigem Herzrhythmus erfordern die neueste Version von watchOS und iOS. Das Feature ist nicht bestimmt zur Verwendung durch Personen unter 22 Jahren oder Personen, bei denen bereits Vorhofflimmern (AFib) diagnostiziert wurde.
4. Schlafapnoe Mitteilungen sind bei der Apple Watch Series 9 und neuer, Ultra 2 und neuer und SE 3 verfügbar. Das Feature ist dafür gedacht, Anzeichen von mittlerer bis schwerer Schlafapnoe bei Personen ab 18 Jahren ohne diagnostizierte Schlafapnoe zu erkennen.
5. Das Ion-X Glas der Apple Watch SE 3 ist 4x besser vor Bruch geschützt als bei der Apple Watch SE 2.

6. Die Ladekapazität einer Batterie für den ganzen Tag basiert auf folgendem Gebrauch: 300 Display-Aktivierungen durch Armheben, 90 Mitteilungen, 15 Minuten App Nutzung und 60 Minuten Training mit Musik von der Apple Watch über Bluetooth im Verlauf von 18 Stunden. Die Apple Watch SE 3 (GPS) Nutzung beinhaltet im gesamten 18-stündigen Test eine Bluetooth Verbindung zum iPhone. Die Apple Watch SE 3 (GPS + Cellular) Nutzung beinhaltet im Laufe der 18 Stunden für insgesamt 4 Stunden eine Verbindung über Mobilfunk und für 14 Stunden eine Bluetooth Verbindung zum iPhone. Die Ladekapazität einer Batterie im Stromsparmmodus inklusive Schlaf-erfassung basiert auf folgendem Gebrauch: 430 Display-Aktivierungen durch Armheben, 130 Mitteilungen, 20 Minuten App Nutzung, 60 Minuten Training mit Musik von der Apple Watch über Bluetooth und 6 Stunden Schlaferfassung im Verlauf von 32 Stunden. Die Apple Watch SE 3 (GPS) Nutzung beinhaltet im gesamten 32-stündigen Test eine Bluetooth Verbindung zum iPhone. Die Apple Watch SE 3 (GPS + Cellular) Nutzung beinhaltet im Laufe der 32 Stunden eine Verbindung über Mobilfunk nach Bedarf und für 24 Stunden eine Bluetooth Verbindung zum iPhone. Die Tests wurden von Apple im Juli und August 2025 durchgeführt mit Prototypen der Apple Watch SE 3 (GPS) und der Apple Watch SE 3 (GPS + Cellular), die jeweils mit einem iPhone verbunden waren. Alle Geräte wurden mit Prototypen der Software getestet. Die Batterielaufzeit variiert abhängig von Verwendung, Konfiguration, Mobilfunknetz, Signalstärke und vielen anderen Faktoren. Die tatsächliche Laufzeit kann variieren.
7. Die Ladedauer mit dem mitgelieferten Apple Watch magnetischen Schnellladegerät auf USB-C Kabel wurde gemessen von 0 bis 80 % und von 0 bis 100 %. Die Tests wurden von Apple im Juli und August 2025 durchgeführt mit Prototypen der Apple Watch SE 3 (GPS) und der Apple Watch SE 3 (GPS + Cellular), die jeweils mit einem iPhone verbunden waren; alle Geräte wurden mit Prototypen der Software, dem Apple Watch magnetischen Schnellladegerät auf USB-C Kabel (Modell A2515) und Apple 20W USB-C Power Adapter (Modell A2305) getestet. Die Tests für schnelles Aufladen wurden mit entladenen Apple Watch Geräten durchgeführt. Die Zeiten wurden gemessen ab dem Erscheinen des Apple Logos beim Start des Geräts. Die Ladedauer variiert abhängig von Netzteil, Region, Einstellungen, Ausgangsladestand, Nutzung und Umgebungsbedingungen. Die tatsächlichen Ergebnisse können variieren.
8. Die Tests wurden von Apple im Juli und August 2025 durchgeführt mit Prototypen der Apple Watch SE 3 (GPS) und der Apple Watch SE 3 (GPS + Cellular), die jeweils mit einem iPhone verbunden waren; alle Geräte wurden mit Prototypen der Software, dem Apple Watch magnetischen Schnellladegerät auf USB-C Kabel (Modell A2515) und Apple 20W USB-C Power Adapter (Modell A2305) getestet. Die Ladedauer variiert abhängig von Netzteil, Region, Einstellungen, Ausgangsladestand, Nutzung und Umgebungsbedingungen. Die tatsächlichen Ergebnisse können variieren.
9. Notruf SOS erfordert eine Mobilfunkverbindung oder WLAN Anrufe mit einer Internetverbindung von deiner Apple Watch oder deinem iPhone in der Nähe. Du kannst mit Apple Watch Modellen mit Mobilfunk an vielen Orten einen Notruf absetzen, sofern Netzabdeckung besteht. Manche Mobilfunknetze lassen einen Notruf von deiner Apple Watch nicht zu, wenn deine Apple Watch nicht aktiviert ist, wenn sie für die Nutzung in einem bestimmten Netzwerk inkompatibel oder nicht konfiguriert ist, wenn Mobilfunk nicht eingerichtet ist oder wenn das Mobilfunknetz Notrufe über IMS nicht unterstützt. Weitere Infos unter support.apple.com/de-de/108374 und apple.com/de/watch/cellular.
10. Erfordert eine Apple Watch Series 7, SE, Ultra oder neuer. Eine Liste der unterstützten Länder und Regionen gibt es unter apple.com/de/watchos/feature-availability.
11. Die Apple Watch SE 3 ist wassergeschützt bis 50 Meter nach ISO Norm 22810:2010. Das bedeutet, sie ist für Aktivitäten in flachem Wasser wie Schwimmen in einem Pool oder im Meer geeignet. Die Apple Watch SE 3 sollte nicht beim Sporttauchen, Wasserski oder bei anderen Wasseraktivitäten mit hohen Geschwindigkeiten oder in tieferem Wasser verwendet werden. Wasserschutz ist kein dauerhafter Zustand und kann im Laufe der Zeit abnehmen. Weitere Infos findest du unter support.apple.com/de-de/109522.
12. Datentarif erforderlich. 5G ist in ausgewählten Ländern und über ausgewählte Anbieter verfügbar. Die Geschwindigkeit kann je nach Standort und Anbieter variieren. Nähere Informationen zur 5G Unterstützung gibt es beim jeweiligen Mobilfunkanbieter und auf apple.com/de/watch/cellular.
13. Für Mobilfunkdienste ist ein Mobilfunktarif erforderlich. Weitere Infos gibt es beim jeweiligen Mobilfunkanbieter. Die Verbindung kann abhängig von der Netzwerk-Verfügbarkeit variieren. Informationen über teilnehmende Mobilfunkanbieter und die Verfügbarkeit gibt es unter apple.com/de/watch/cellular. Zusätzliche Anleitungen zum Einrichten findest du unter support.apple.com/de-de/HT207578.
14. Um Apple Pay zu nutzen, brauchst du eine unterstützte Karte von einem teilnehmenden Kartenaussteller. Kontaktiere deinen Kartenaussteller, um zu prüfen, ob deine Karte mit Apple Pay kompatibel ist. Apple Pay kann nicht in allen Ländern genutzt werden. [Apple Pay Länder und Regionen ansehen](#).
15. Wenn die Apple Watch über „Apple Watch für deine Kinder“ eingerichtet wird, sind nicht alle Funktionen verfügbar. Weitere Informationen gibt es unter support.apple.com/de-de/109036. Für Mobilfunkdienste ist ein Mobilfunktarif erforderlich. Informationen über teilnehmende Mobilfunkanbieter und die Verfügbarkeit gibt es unter apple.com/de/watch/cellular.
16. Die internationale Roaming-Abdeckung hängt von deinem Mobilfunkanbieter ab. Mehr Details dazu gibt es beim jeweiligen Mobilfunkanbieter. Eine Liste der unterstützten Anbieter gibt es unter apple.com/de/watch/cellular.
17. Angaben entsprechen den Werten bei Produkteinführung.
18. Der Anteil recycelter oder erneuerbarer Stoffe des Produkts ist die Masse der zertifizierten recycelten Materialien relativ zur Gesamtmasse des Geräts ohne Verpackung oder mitgeliefertes Zubehör.
19. Unser Strom für die Fertigung wird aus sauberem Strom bezogen, wobei wir auf einen Mix aus sauberen Energieprojekten von Zulieferern und von Apple setzen.
20. Die Apple Watch SE 3 entspricht den Standards der California Energy Commission zur Energieeffizienz für kleine Batterie-Ladesysteme, wie im [California Code of Regulations](#) beschrieben.
21. Basierend auf der Verpackung für den Einzelhandel bei Versand durch Apple. Aufschlüsselung der Verpackung für den Einzelhandel in den USA nach Gewicht. Klebstoffe, Druckfarben und Beschichtungen sind von unseren Berechnungen des Plastikgehalts und des Verpackungsgewichts ausgeschlossen.
22. Alle bestehenden Endfertigungsstätten unserer Zulieferer, die länger als ein Jahr Apple Zulieferer waren, haben für die Apple Watch SE 3 eine unabhängige Zero Waste Zertifizierung durch UL LLC (UL 2799 Standard) erreicht. UL verlangt, dass mindestens 90 % der Abfälle durch andere Methoden als Müllverbrennung verarbeitet werden, um die Zero Waste to Landfill Zertifizierung zu erhalten (Silber 90-94 %, Gold 95-99 %, Platin 100 %).
23. Die Apple Regulated Substances Specification beschreibt die Beschränkungen von Apple für den Einsatz bestimmter chemischer Substanzen in Materialien in Apple Produkten, Zubehör, Herstellungsprozessen und in Verpackungen, die für den Versand von Produkten an die Endkund:innen von Apple verwendet werden. Die Beschränkungen basieren auf internationalen Gesetzen oder Richtlinien, Aufsichtsbehörden, Anforderungen für das Umweltzeichen, Umweltstandards und den Richtlinien von Apple. Alle Apple Produkte sind frei

von PVC und Phthalaten, mit Ausnahme der Netzkabel in Indien, Thailand (bei 2-poligen Netzkabeln) und Südkorea. Dort arbeiten wir weiter daran, dass unsere Ersatzstoffe für PVC und Phthalate von den jeweiligen Regierungen zugelassen werden. Apple Produkte erfüllen die EU Richtlinie 2011/65/EU und ihre Änderungen, inklusive Ausnahmen für die Verwendung von Blei, etwa in Hochtemperaturlot. Apple arbeitet daran, solche über Ausnahmeregelungen zugelassenen Substanzen für neue Produkte nicht mehr zu verwenden, sofern technisch möglich.

Die Apple Watch Ultra 3, Apple Watch Series 11 und die Apple Watch SE 3 erfordern ein iPhone 11 oder neuer mit iOS 26 oder neuer.

Änderungen an den Features vorbehalten. Einige Features, Apps und Services sind u. U. nicht in allen Regionen oder Sprachen verfügbar und erfordern möglicherweise spezifische Hard- und Software. [Weitere Infos gibt es unter Verfügbarkeit von Features.](#)

Hilfreich?

Ja

Nein

Support

Apple Watch SE 3 - Technische Daten