



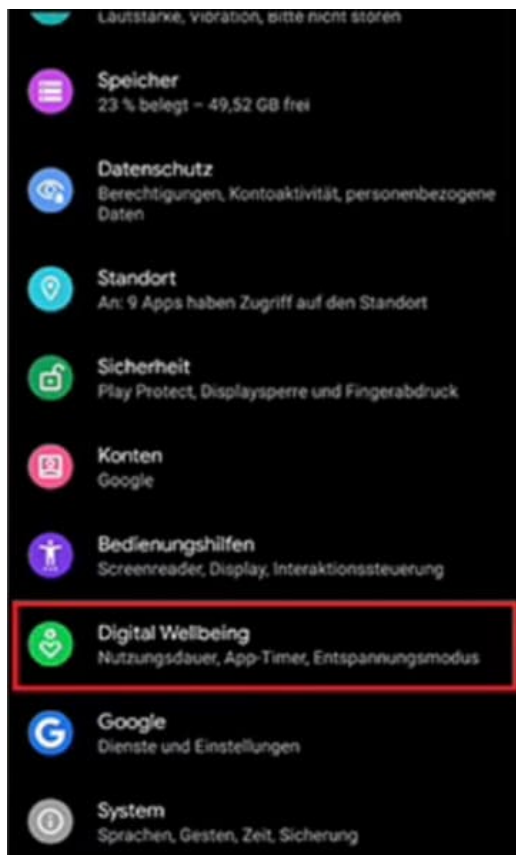
Blackview BV5200 Pro

Schwarz-Weiß-Modus aktivieren-deaktivieren

Dass lange Bildschirmzeiten Stress verursachen, ist schon seit vielen Jahren bekannt. Deshalb werden auch immer wieder neue Digital-Balance-Features wie der Blaufilter oder der Wind-Down-Modus vorgestellt. Diese sorgen nicht nur dafür, dass Du Dein Smartphone oder Tablet bewusster nutzt, sondern optimieren es auch technisch zur Stressreduktion.

1. Öffne die **Einstellungen**.
2. Scrolle bis zum Punkt **Digital Balance** oder auch **Digital Wellbeing** (Der Name variiert je nach nach Modell)

Bei einigen Herstellern musst du den Regler neben **Bildschirmzeitverwaltung** aktivieren, damit weitere Einstellungsmöglichkeiten sichtbar werden.

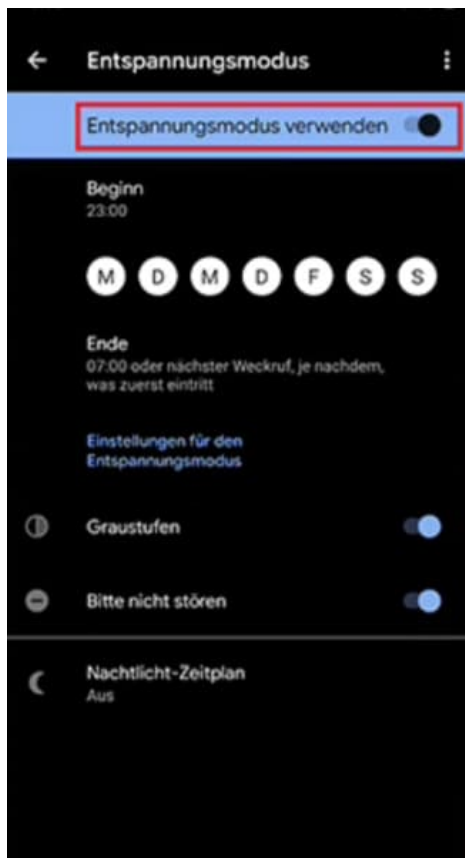


3. Tippe anschließend auf **Schlafenszeit** oder auch **Entspannungsmodus**.



4. Stelle den obersten Regler auf **ein**.

5. Nun ist der Schwarz-Weiß-Modus aktiviert. Mit den Optionen unterhalb des Reglers bestimmst du, zu welchen Uhrzeiten und Wochentagen sich der Modus automatisch ein- und ausschaltet.



6. Wenn du den Schwarz-Weiß-Modus wieder deaktivieren willst, musst du nur den Regler ganz oben wieder ausstellen.