



**(DE) Gebrauchsanweisung
KALT/WARM - Mehrfach - Kompressse**

**(GB) Directions for use
COLD/HOT Reusable pack**

**(FR) Mode d'emploi
FROID/CHAUD Compresse réutilisable**

**(IT) Istruzioni per l'uso
FREDDO/CALDO Compresa multiuso**

**(ES) Instrucciones de uso
FRÍO/CALOR Bolsa reutilizable**

**(PT) Instruções de utilização
FRIO/QUENTE Compresa reutilizável**

**(CZ) Návod k použití
STUDENÝ/TEPLÝ Vícenásobný obklad**

**(SK) Návod na použitie
CHLAD/TEPLO Kompres na opakované použitie**

Verwendungszweck

Die Kalt/Warm-Kompresse bietet wahlweise flexible Kälte oder lindernde Wärme. Sie kann sowohl für die medikamentenfreie Kalt- als auch für die Warm-Therapie eingesetzt werden.

KALTANWENDUNG

Einsatzbereiche

- Akute Verletzungen, wie Knöchelverstauchungen, kleinen Stößen
- Schmerzlinderung bei chronischen Muskel- und Knochenverletzungen
- Minderung von Schwellungen, Entzündungen und Schmerzen

Gegenanzeige

Verwenden Sie die Kompresse nicht, wenn folgende Bedingungen vorliegen:

- Raynaud's Krankheit
- periphere arterielle Verschlusskrankheit
- Kälteallergie
- Rheumatoide Arthritis
- tiefe Venenthrombose
- nicht behandelter Bluthochdruck
- Beeinträchtigung des Hautgefühls (z. B. Diabetes, Kinder)
- offene Wunden
- Sensibilitätsstörung der betroffenen Stelle
(z. B. Diabetes, Kinder unter 3 Jahren, hitze-/kälteunempfindlichen Personen)

Ziehen Sie im Zweifelsfall medizinischen Rat ein.

Anwendungshinweise

- Gehen Sie mit Vorsicht vor, um Schädigungen des Gewebes (z. B. Erfrierungen/Frostbeulen), sowie oberflächliche Nervenverletzungen zu vermeiden. Dies gilt besonders für Patienten, die an einem verminderten Hautgefühl leiden (z. B. Diabetes). Kinder oder Personen mit kognitiven Einschränkungen sollten das Wärmekissen nur unter Aufsicht verwenden.
- Wenden Sie die Kompresse so lange an, wie Sie es als angenehm empfinden, jedoch max. 20 Minuten.
- Vor erneuter Anwendung der Kompresse sollte der behandelte Bereich 20 Minuten lang unbedeckt bleiben.

GEBRAUCHSANWEISUNG

Die Komresse nie direkt auf die Haut legen. Tuch oder Hülle verwenden!

- Legen Sie die Komresse für mindestens 2 Stunden in das Gefrierfach (-18°C).
- Trocknen Sie die Komresse ggf. vor Einlegen in die Hülle oder das Tuch ab.
- Die Komresse auf den betreffenden Bereich auflegen. Entfernen Sie die Komresse, sobald Sie diese als unangenehm empfinden.

WARMANWENDUNG

Einsatzbereiche

- Behandlung von chronischen Muskel- oder Knochenschmerzen
- Schmerzlinderung
- Minderung von Muskelverspannungen, wie Rückenschmerzen, Menstruations-schmerzen, rheumatoide Arthritis

Gegenanzeigen

Verwenden Sie die Komresse nicht, wenn folgende Bedingungen vorliegen:

- Akute Entzündungen
- Dermatitis
- Tiefe Venenthrombose
- Periphere arterielle Verschlusskrankheit
- Herzerkrankungen
- Beeinträchtigung des Hautgefühls (Diabetes, Kinder unter 3 Jahren, Hitze-/Kälteunempfindliche Personen)

Ziehen Sie im Zweifelsfall medizinischen Rat ein.

Anwendungshinweise

- Bitte beachten Sie, dass Wärme besonderes bei Patienten mit vermindertem Hautgefühl (z. B. Diabetes) örtliche Verbrennungen hervorrufen kann. Kinder oder Personen mit kognitiven Einschränkungen sollten die Komresse nur unter Aufsicht verwenden.
- Nehmen Sie die Komresse sofort ab, wenn während der Behandlung ein unangenehmes Gefühl eintritt.
- Seien Sie vorsichtig, wenn Sie die Komresse aus der Mikrowelle nehmen. Überhitzung kann die Komresse zerstören und zu Hautverbrennungen führen.
- Mikrowelle nicht unbeaufsichtigt lassen. Bei Aufblähen der Komresse den Erwärmungsvorgang sofort abbrechen. Anschließend nach Abkühlung die Komresse auf Dichtheit prüfen und eine niedrigere Erwärmungsstufe wählen.
- Nicht im Backofen oder im Grill erwärmen.
- Undichte oder entleerte Kompressen dürfen nicht mehr verwendet werden.
- Im Hausmüll entsorgen.

GEBRAUCHSANWEISUNG

Die Komresse nie direkt auf die Haut legen. Verwenden Sie ein Tuch oder eine Hülle!

- Wenden Sie die Komresse so lange an, wie Sie es als angenehm empfinden. Für gewöhnlich muss die Komresse nach ca. 30 Minuten erneut erhitzt werden.

Wasserbad

- Bringen Sie genügend Wasser zum Kochen, um die Komresse damit zu bedecken.
- Nehmen Sie das Wasser von der Kochstelle und erwärmen Sie die Komresse im Wasserbad **je nach der Kompressengröße festgelegten Dauer**.
- Komresse herausnehmen und gut durchkneten.

Mikrowelle

- Die Komresse flach in die Mikrowelle legen und das Gel gleichmäßig verteilen. Die Komresse nicht knicken.
- **Je nach Kompressengröße bei festgelegter Wattzahl/Dauer erwärmen.**
- Die Komresse herausnehmen und nach jedem Erwärmungsintervall gut durchkneten, um die Wärme gleichmäßig zu verteilen.
- Wiederholen Sie diesen Vorgang so lange bis die gewünschte Temperatur erreicht ist.
- Zum erneuten Erhitzen die Komresse jeweils **je nach Kompressengröße bei festgelegter Wattzahl/Dauer erwärmen**, bis die gewünschte Temperatur erreicht ist.
- Die Komresse erneut kneten, um die Wärme gleichmäßig zu verteilen.

Erwärmzeiten für Mikrowelle und Wasserbad

Größe Komresse	Mikrowelle	Wasserbad
7,5 x 13 cm	Auftaustufe 2 Minuten Wiederholung in 1 Minutenschritten	4 - 5 Minuten im heißen, nicht kochenden Wasser
7,5 x 35 cm	Auftaustufe 4 Minuten Wiederholung in 2 Minutenschritten	5 - 6 Minuten im heißen, nicht kochenden Wasser
7,5 x 52 cm	Auftaustufe 4 Minuten Wiederholung in 2 Minutenschritten	5 - 6 Minuten im heißen, nicht kochenden Wasser
11 x 14 cm	Auftaustufe 3 Minuten Wiederholung in 2 Minutenschritten	4 - 5 Minuten im heißen, nicht kochenden Wasser
11 x 28 cm	Auftaustufe 4 Minuten Wiederholung in 2 Minutenschritten	5 - 6 Minuten im heißen, nicht kochenden Wasser
16 x 26 cm	Auftaustufe 4 Minuten Wiederholung in 2 Minutenschritten	5 - 6 Minuten im heißen, nicht kochenden Wasser
20 x 34 cm	440 Watt 2 Minuten Wiederholung in 1 Minutenschritten	6 - 8 Minuten im heißen, nicht kochenden Wasser
30 x 40 cm	440 Watt 2 Minuten Wiederholung in 1 Minutenschritten	6 - 8 Minuten im heißen, nicht kochenden Wasser

Anwendung

- Überzeugen Sie sich vor der Anwendung, dass die Kom­presse nicht beschädigt ist. Verbrennungsgefahr!
- Kom­presse in Hülle legen oder ein Tuch wickeln.
- Vor Anwendung die Temperatur der Kom­presse am Unterarm testen. Wenn die Kom­presse zu heiß ist, bitte etwas abkühlen lassen.
- Die Kom­presse auf den betreffenden Bereich auflegen. Entfernen Sie die Kom­presse, sobald Sie diese als unangenehm empfinden.

PFLEGE- UND LAGERHINWEISE

- Bei Verschmutzungen die Kom­presse mit einem feuchten Tuch abwischen.
- Die Kom­presse bei max. 25°C kühl und trocken aufbewahren.
- Die Kom­presse vor direkter Sonneneinstrahlung schützen.

ERSTE HILFE MASSNAHMEN BEI GEL-KONTAKT

- Allgemeine Hinweise: Gehen Sie mit Vorsicht vor. Es besteht Rutschgefahr durch verschüttetes, ausgelaufenes Gel. Reinigen Sie verschmutzte Kleidung mit warmen Wasser und Waschmittel.
- Bei Hautkontakt: Waschen sie das Gel mit Wasser und Seife ab. Spülen Sie mit klarem Wasser nach.
- Bei Augenkontakt: Spülen Sie das Auge sofort mit viel Wasser aus. Wenn die Reizung anhält, suchen Sie einen Arzt auf.
- Bei Verschlucken: Suchen Sie einen Arzt auf.

HINWEIS ZUR ENTSORGUNG

Die Kom­presse kann im Hausmüll (Restmüll) entsorgt werden.