

### GEBRAUCHSANWEISUNG

Lesen Sie die gesamte Gebrauchsanweisung sorgfältig durch, denn sie enthält wichtige Informationen für Sie. Dieses Medizinprodukt ist ohne Verschreibung erhältlich. Um einen bestmöglichen Behandlungserfolg zu erzielen, muss das Moorland Natur-Moor Kissen jedoch vorschriftsmäßig angewendet werden.

Heben Sie die Gebrauchsanweisung auf. Vielleicht möchten Sie diese später nochmal lesen.

### ZUSAMMENSETZUNG

Moorkissen: Hülle = PVC, Inhalt = modifiziertes Naturmoor.

### DARREICHUNGSFORM UND INHALT

1x Moorland Natur-Moorkissen, 1x Schutzhülle, 1x Gebrauchsanweisung

### ANWENDUNGSGEBIETE

Das Moorland Natur-Moor Kissen ist für den privaten Gebrauch hergestellt und ideal für die Wärme- und Kältetherapie, da es vielfach wiederverwendbar ist. Es empfiehlt sich bei den folgenden menschlichen Beschwerden:

Indikationen Wärme- anwendung	<p>Lokale Wärmetherapie zur Linderung von Schmerzen, Lösen von Verspannungen und zur besseren Durchblutung. Bewährt als unterstützende Behandlung unter anderem bei</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schmerzen im Bereich des Bewegungsapparates</li> <li>• Muskelverspannungen</li> <li>• Bauchschmerzen</li> </ul> <p><i>Hexenschuss, Muskelkater, Rückenschmerzen, Bauch-/Magenschmerzen, Menstruationsbeschwerden, Nackenbeschwerden, Verspannungen, Gelenk- und Nackensteife, nächtliche Wadenkrämpfe, rheumatische Beschwerden (Erfragen Sie bitte die Anwendungen bei Ihrem Arzt oder Apotheker; nicht bei rheumatischen Entzündungen einsetzen!).</i></p>
-------------------------------------	---

Bei einer Temperatur von 40–43° C entspannen sich die Muskeln und die Regenerationsfähigkeit des Körpers wird gesteigert. Die erhöhte Durchblutung regt den Stoffwechsel an, fördert den natürlichen Heilungsprozess und steigert das Wohlbefinden. Lang andauernde Wärme lindert Schmerzen!

Indikationen Kälte- anwendung	<p>Lokale Kältetherapie zur Linderung von Schmerzen und Schwellungen. Bewährt als unterstützende Behandlung unter anderem bei</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nervenschmerzen</li> <li>• Fieber (als Stirnkomresse)</li> <li>• Nasenbluten</li> </ul> <p><i>Prellungen, Verstauchungen, Zerrungen, Kopfschmerzen, Migräne, Fieber, Zahnschmerzen, Insektenstiche, Nasenbluten, Blutergüsse, Ödeme, Tennisarm, Entzündungen an Muskeln und Gelenken, Erfrischung müder und schwerer Beine, rheumatische Beschwerden (Erfragen Sie bitte hierzu die Anwendungen bei Ihrem Arzt oder Apotheker!).</i></p>
-------------------------------------	---

Kälte dämpft Entzündungen, da die verringerte Körpertemperatur die Aktivität der Entzündungsmediatoren hemmt. Zunächst werden bei der Kältetherapie Gefäßreaktionen ausgelöst und die Muskeln →

spannen sich an. Das Schmerzempfinden reduziert sich. Bei längerer Anwendung verringert sich die Muskelaktivität, die Muskelspannung wird gesenkt und Verkrampfungen lockern sich.

**Hinweis:** Die zu behandelnden Beschwerden können unterschiedliche Ursachen haben. Wenn keine Besserung eintritt, sollte der Arzt befragt werden.

## GEGENANZEIGEN

Lokale Thermo- oder Kältebehandlung sollte nur auf unverletzter Haut angewendet werden.

Die folgenden Kontraindikationen wurden für die lokale Thermo- oder Kältebehandlung genannt:

### Nicht anwenden bei:

- Personen, die Wärme oder Kälte nicht richtig wahrnehmen können
- Hilfslosen und Kindern unter 3 Jahren
- **gleichzeitiger Einnahme schmerzstillender Mittel**
- Temperaturempfindungsstörungen
- Kreislaufbeschwerden
- verletzter Haut

### Kälteanwendungen nicht bei:

- Arteriellen Durchblutungsstörungen und Bluthochdruck
- Hoher Kälteempfindlichkeit
- Schwere systemische Erkrankungen
- Seltenen Erkrankungen, bei denen Kälteanwendungen zu Schäden führen können wie Kälteagglutinin-Krankheit, Raynaud-Syndrom, Sklerodermie, Vaskulitis oder Cryoglobulinämie
- akuter Blasen- und Nierensymptomatik
- Angina pectoris (relativ)
- Bluthochdruck (relativ)

### Wärmeanwendungen nicht bei:

- erhöhter Temperatur
- akuter Arthritis
- Gicht
- peripherer arterieller Verschlusskrankheit ab Stadium 3
- erhöhter Blutungsneigung
- Tumorerkrankungen
- dekompensierter Herzinsuffizienz
- fiebrigen Infektionen
- Sensibilitätsstörungen

Weitere Beschränkungen sind bei bestimmungsgemäßem Gebrauch nicht bekannt. Im Zweifelsfall fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

## WECHSELWIRKUNGEN MIT ANDEREN MITTELN

Zur Vermeidung von allergischen Hautreaktionen muss die Haut frei von Gelen, Fetten, Salben und ätherischen Ölen sein. **Schmerzmittel und andere Arzneimittel können das Temperaturempfinden beeinträchtigen, die gleichzeitige Einnahme von Schmerzmitteln und anderen Arzneimitteln vor oder während der Wärme- oder Kälteanwendung kann zu Verbrennungen führen.**

## NEBENWIRKUNGEN

Bisher keine bekannt. Sollten Sie Nebenwirkungen bei sich beobachten, so informieren Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Wenn sich Ihre Beschwerden verschlimmern oder keine Besserung eintritt, müssen Sie auf jeden Fall einen Arzt aufsuchen.

**Hinweis:** Bei schwerwiegenden Nebenwirkungen informieren Sie bitte den Hersteller oder die Behörde.

### Vorsichtsmaßnahmen und besondere Hinweise:

Bei bestimmungsgemäßem Gebrauch sind keine besonderen Vorsichtsmaßnahmen erforderlich.

### Was müssen Sie während der Schwangerschaft und Stillzeit beachten?

Es gibt keine Hinweise, die gegen die Anwendung während der Schwangerschaft und Stillzeit sprechen.

## VORBEREITUNG DER ANWENDUNG

### Anwendung in der Wärmetherapie:

	<b>Moorland Natur-Moor Wärmekissen</b>	<b>Moorland Natur-Moor Nackenkissen</b>	<b>Moorland Natur-Moor Rückenkissen</b>
<b>Mikrowelle (bei max. 600 Watt) Alle zwei Minuten stoppen und Kissen durchkneten</b>	ca. 2-3 Minuten erwärmen, bei Bedarf in 10-Sekunden-Schritten verlängern	ca. 2-3 Minuten erwärmen, bei Bedarf in 10-Sekunden-Schritten verlängern	ca. 3-4 Minuten erwärmen, bei Bedarf in 10-Sekunden-Schritten verlängern
<b>Backofen (Einstellen auf max. 120° C) Nicht vorwärmen, auf einer nichtmetallischen Unterlage</b>	ca. 10 Minuten erwärmen, bei Bedarf in 2-Minuten-Schritten verlängern	ca. 10 Minuten erwärmen, bei Bedarf in 2-Minuten-Schritten verlängern	ca. 15-20 Minuten erwärmen, bei Bedarf in 2-Minuten-Schritten verlängern
<b>Wasserbad Im ausreichend großen Gefäß mit heißem, nicht kochendem Wasser</b>	ca. 12 Minuten erwärmen, bei Bedarf in 2-Minuten-Schritten verlängern	ca. 12 Minuten erwärmen, bei Bedarf in 2-Minuten-Schritten verlängern	ca. 15 Minuten erwärmen, bei Bedarf in 2-Minuten-Schritten verlängern

Prüfen Sie vorsichtig mit dem Handrücken, ob das Moorland Natur-Moor Kissen an allen Stellen eine angenehme Temperatur erreicht hat (40-43°C). Sollte das Produkt zu kühl sein, erwärmen Sie es in 10-Sekunden-Schritten, bis die ideale Temperatur erreicht ist. Schlagen Sie das Moorland Natur-Moor Kissen vor der Anwendung in ein Handtuch/ Schutzhülle ein.

### Anwendung in der Kältetherapie:

#### Vorkühlung im Kühlschranks:

Legen Sie das Moorland Natur-Moor Kissen für die Kälteanwendung, zeitlich unbegrenzt, in den Kühlschranks (ca. 5°C). Schlagen Sie das Moorland Natur-Moor Kissen vor der Anwendung in ein Handtuch ein. Dauerhafte Lagerung im Kühlschranks möglich.

Hinweis: Bei der Kältetherapie sollte die Anwendungsdauer von 10 Minuten nicht überschritten werden.

### Sicherheitshinweise:

#### Verletzungsgefahr!

- Nach dem Erwärmen mit Vorsicht zu handhaben. Die angegebenen Erwärms- und Vorkühlzeiten müssen unbedingt eingehalten werden.
- Überhitzte Moorland Natur-Moor Kissen können zu Verbrennungen führen. Bedenken Sie, dass bei längerer Anwendungszeit bereits Temperaturen ab 48°C zu Verbrennungen führen können.
- Bei der Erwärmsung kann es zu punktuellen Temperaturschwankungen kommen, kneten Sie daher vor der Anwendung das Moorland Natur-Moor Kissen durch und verteilen die Wärme gleichmäßig.
- Kein Spielzeug. Handhabung durch Erwachsene.
- Moorland Natur-Moor Kissen während der Erwärmsung beobachten. Sollte es aufblähen, ist die Erwärmsungstemperatur überschritten. Berühren Sie das Moorland Natur-Moor Kissen in dem Fall nicht mit bloßen Händen! Schalten Sie die Mikrowelle oder den Backofen sofort ab und überprüfen Sie das Produkt nach Abkühlung auf Schäden. Bei sichtbaren Schäden, welche u.a. durch Überhitzung, spitze und scharfe Gegenstände oder durch unsachgemäße Stöße (z.B. das Herunterfallen auf den Boden) entstehen können, darf das Kissen nicht mehr angewendet werden! Für etwaige Folgeschäden wird keine Haftung übernommen.



- Bei der Erwärmung im Backofen darf das Moorland Natur-Moor Kissen nicht mit heißem Metall in Berührung kommen.
- Moorland Natur-Moor Kissen nicht aufschneiden. Inhalt nicht verschlucken.
- Das erwärmte oder gekühlte Moorland Natur-Moor Kissen darf nie direkt auf die Haut gelegt werden. Schlagen Sie das Produkt in ein Handtuch ein.
- Nicht während des Schlafens anwenden.
- **Trocken und für Kinder unzugänglich aufbewahren.**

## Aufbewahrung und Pflege

Das Moorland Natur-Moor Kissen ist vielfach wiederverwendbar und in Abhängigkeit von Anwendungshäufigkeit, Pflege und Lagerung haltbar. Wir empfehlen die Aufbewahrung im Kühlschrank oder zusammen mit der Gebrauchsanweisung trocken und sauber an einem lichtgeschützten Ort.

Das Moorland Natur-Moor Kissen nach der Benutzung mit einem feuchten Tuch reinigen und trocknen lassen. Keine aggressiven Reiniger und Lösungsmittel verwenden.



### Hersteller

bb med. product GmbH  
Wöhrmannstr. 15, 47546 Kalkar  
Germany



Vor der Anwendung Gebrauchsanweisung beachten!



Sicherheitshinweise beachten!



siehe Lasche



4007944bbm30177



Medizinprodukt