



# Moorkompressen zur Kalt-Warm Therapie

## Anwendungsbereiche:

Moorkompressen sind mit „Heilmoor“ gefüllte natürliche Wärmekompressen, die eine größere Wärmeretentionskapazität enthalten.

Moorkompressen sind nur zur äußerlichen Anwendung bestimmt und können in folgenden Anwendungsgebieten eingesetzt werden.

- rheumatische Schmerzen
- Rückenschmerzen
- als Bettwärmekissen
- bei Verspannungen

Zur näheren Erläuterung der Kalt-Warm Therapie wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder Apotheker.

## Anwendungshinweise:

### Mikrowellenerwärmung:

Da die Leistung verschiedener Mikrowellen bei gleicher Leistungsangabe unterschiedlich ausfallen kann, empfehlen wir eine sukzessive Überprüfung der optimalen Aufwärmzeit.

Legen Sie die Moorkompressen in die Mikrowelle (**600 Watt**) und stellen Sie das Gerät zunächst auf 1 Minute ein. Die Moorkompressen herausnehmen und gut durchkneten, so dass eine gleichmäßige Wärmeverteilung gewährleistet ist. Wiederholen Sie den Vorgang in 30 Sekunden Intervallen bis die gewünschte Temperatur erreicht ist.

### Wasserbaderwärmung:

Im Wasserbad (**80°C**) ca. 7 Minuten erhitzen. Testen Sie die gewünschte Temperatur der Moorkompressen durch Aufwärmen in 1 Minuten Intervallen. **Nicht kochen!**

**Die Aufwärmzeit ist von der Größe der Moorkompressen abhängig!**

**Vorsicht!** Überhitzung kann die Moorkompressen zerstören! Undichte oder entleerte Moorkompressen dürfen nicht mehr erwärmt und gebraucht werden.

Um mögliche Hitzereaktion der Haut zu vermeiden, wickeln Sie die erwärmte Moorkompressen in ein Handtuch ein.

### Pflegehinweise:

Bei Verschmutzung kann die Moorkompressen unter fließendem Wasser bei max. 30°C gereinigt werden. Bitte verzichten Sie bei der Reinigung auf die Benutzung aggressiver Reinigungsmittel da dadurch die Oberfläche beschädigt wird.

**ACHTUNG: Nicht im Backofen oder Grill erwärmen!**