

## German Version

### Kälteanwendung:

1. Nehmen Sie die Kühlpads aus den Socken und legen Sie sie 1,5-2 Stunden lang flach in den Gefrierschrank.
2. Überprüfen sie vor der Anwendung, ob die Temperatur geeignet ist.
3. Wenn die Temperatur akzeptabel ist, legen Sie die Kühlpads in die Socken, tragen Sie sie an den Füßen und bleiben sie während der Anwendung sitzen.
4. Wenn die Temperatur zu kalt ist, ziehen Sie die Socken aus und ziehen Sie sie erneut an, wenn die Temperatur angenehm ist.
5. Legen Sie die Gelpackung für zukünftige Kältetherapien in den Gefrierschrank.  
Hinweis: Wenden Sie die Kältetherapie nicht länger als 20 Minuten an.

### Wärmeanwendung:

(Wärmeanleitung basiert auf 1.200 Watt Mikrowelle)

1. Reinigen Sie die Mikrowelle vor Gebrauch.
2. Die Socken müssen vor dem Gebrauch der Mikrowelle Raumtemperatur haben.
3. Nehmen Sie die Kompressen aus den Socken, verteilen Sie das Gel gleichmässig und legen Sie die Gelpackung flach nebeneinander in die Mikrowelle.
4. 30 Sekunden bei voller Leistung erwärmen. Gelpackung umdrehen und weitere 30 Sekunden erwärmen.
5. Herausnehmen, gut kneten, um die Wärme gleichmässig zu verteilen und auf gewünschte Temperatur prüfen. (Temperatur wird weiter leicht ansteigen.)
6. Wenn sich die Socken zu heiss anfühlen, ziehen Sie sie aus und ziehen Sie erst wieder an, wenn die Temperatur akzeptabel ist.
7. Für zusätzliche Wärme wieder in der Mikrowelle in Schritten von 30 Sekunden erhitzen. Beobachten Sie die Gelpackung beim Erhitzen, da sie durch übermässiges Erhitzen platzen und auslaufen kann.
8. Wenn die Temperatur akzeptabel ist, legen Sie die Gelpackung in die Socken und bleiben Sie während der Anwendung sitzen.
9. Stellen Sie die Kühlpads für zukünftige Wärmetherapien auf Raumtemperatur.  
Hinweis: Wenden sie die Wärmetherapie nicht länger als 20 Minuten an.  
Pflegethinweise: Kompressen vorsichtig mit warmem Wasser abtupfen und an der Luft trocknen. Sie Socken sind waschbar.

### Achtung/Warnhinweise:

- Fragen Sie vor der Anwendung ihren Arzt oder Apotheker, wenn Sie an Diabetes, Kreislaufstörungen, Herzerkrankungen, rheumatoider Arthritis leiden oder schwanger sind.
- Üben Sie keinen zusätzlichen Druck auf das Produkt beim Stehen oder Sitzen aus.
- Nur für äussere Anwendung.
- Nicht bei Personen anwenden, die das Produkt nicht entfernen können, einschliesslich Kindern, Säuglingen und älteren Personen, oder bei Personen, die nicht in der Lage sind, alle Gebrauchsanweisungen zu befolgen.
- Nicht auf ungesunder, beschädigter oder gebrochener Haut anwenden. Erhitzen Sie diese Packung nicht auf verletzter oder angeschwollener Haut, die innerhalb von 48 Stunden aufgetreten ist. Verwenden Sie die Packung auch nicht an Stellen, an denen Sie die Wärme und Kälte nicht fühlen können.
- Nicht verwenden, wenn Packungsinhalt ausläuft oder die Verpackung beschädigt oder zerrissen ist. Wenn der Packungsinhalt mit ihren Augen in Berührung kommt, entfernen Sie es, spülen Sie den betroffenen Bereich mit Wasser aus und suchen Sie sofort professionelle Hilfe auf.
- Produkt nicht mit Salben, Creme oder topischen Schmerzmitteln verwenden.
- Nicht schlucken. Darf nicht in die Hände von Kindern und Haustieren gelangen.