

MOORKISSEN NACKEN & SCHULTER



Liebe neue Besitzerin, lieber neuer Besitzer eines Moqy® Moorkissens,  
vielen Dank für Dein Vertrauen! Ich hoffe, dass es Deinen Alltag mit Wärme und Entspannung bereichert.

Wärmetherapie mit Moorkissen ist eine wirksame Wellnessanwendung, die Dir nun jederzeit zur Verfügung steht. Durch die besondere Wärmeleitfähigkeit von Naturmoor können selbst tiefer sitzende Verspannungen gelöst werden. Aber nicht nur das, Wärme senkt auch unseren Blutdruck. Wir entspannen.

Ob als wohltuendes Morgenritual beim Kaffee oder gegen kalte Füße im Bett — mit Moqy® erlebst Du Tiefenwärme, wann immer Du sie brauchst. Und nun wünsche ich Dir ganz viel Freude und schöne, entspannende Momente mit Deinem neuen Moorkissen,



Victoria Büsch

<b>Anwendung</b>	<b>5</b>
Die heilsame Kraft der Wärmetherapie	6
Empfohlene Anwendungsgebiete	8
Weitere Anwendungsgebiete	10
Gegenanzeigen	12
<b>Erwärmung</b>	<b>16</b>
Die Erwärmung in der Mikrowelle	17
Die Erwärmung im Wasserbad	29
<b>Wie Du die Lebenszeit Deines Moorkissens verlängerst</b>	<b>31</b>
<b>Sicherheitshinweise</b>	<b>34</b>
<b>Service</b>	<b>39</b>
<b>Kleine Bitte und ein kleines Dankeschön</b>	<b>42</b>

ANWENDUNG

# Die heilsame Kraft der Wärmetherapie

Wärmetherapie wird seit Jahrhunderten als Heilmethode, zum Beispiel in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) oder der Physiotherapie, eingesetzt. Durch Erwärmung des Gewebes auf eine Temperatur von 40 – 43° C weiten sich die Blutgefäße und die Sauerstoffzufuhr der Muskulatur steigt. Das ermöglicht einen verbesserten An- und Abtransport von Stoffen, mit anderen Worten: Der Stoffwechsel wird angeregt und Heilungsvorgänge werden beschleunigt.

Deshalb wirkt Wärmetherapie besonders gut bei Verspannungen und Muskelkater. Lang andauernde Wärme kann auch Schmerzen lindern. Aber nicht nur körperlich entspannen wir. Da sich unter Wärmeeinwirkung unser Blutdruck senkt, wird aus der Anwendung ein ganzheitliches Wellnesserlebnis.

Mehr Infos und Illustrationen, wie Wärmetherapie funktioniert, findest Du hier:  
**[mymoqy.com/waermetherapie](https://mymoqy.com/waermetherapie)**

## DIE VORTEILE VON NATURMOOR IN DER WÄRMETHERAPIE

Moorpackungen werden gerne in der Physiotherapie eingesetzt, um verspanntes Gewebe zu lockern. Und das nicht ohne Grund. Moor hat zwei Eigenschaften, die es zum besonders effektiven Temperaturträger in der Wärmetherapie machen.

Die Temperaturspeicherfähigkeit sorgt dafür, dass die notwendige Temperatur von über 40°C ausreichend lange gehalten werden kann.

Hinzu kommt, dass Moor und menschliches Gewebe eine ähnliche Wärmeleitfähigkeit haben. Die Wärme kann so, ohne den sogenannten Wärmestau, der beispielsweise bei Kirschkernkissen mit einer hohen Wärmeleitfähigkeit entsteht, beinahe vollständig und sehr gleichmäßig ins Gewebe transportiert werden, wodurch sie deutlich tiefere Schichten erreicht.

Wie das genau funktioniert, erfährst Du hier:

**[mymoqy.com/wirkweise](https://mymoqy.com/wirkweise)**

# Empfohlene Anwendungsgebiete

Moorkissen können in der lokalen Wärmetherapie zur Linderung von Schmerzen, zum Lösen von Verspannungen und zur besseren Durchblutung eingesetzt werden. Das Moorkissen Nacken & Schulter eignet sich unter anderem als unterstützende Behandlung bei:

- Verspannungen und Schmerzen im Nackenbereich
- Muskelverspannungen
- Muskelkater
- Gelenk- und Nackensteife

## TIPPS UND HINWEISE ZUR ANWENDUNG

Wärmetherapie mit Moorkissen ist sehr wirksam. Allerdings müssen wir an dieser Stelle auch ein bisschen Erwartungsmanagement betreiben: Mit nur einer Anwendung von ca. 30 Minuten werden sich Verspannungen nicht komplett auflösen. Um wirkliche Ergebnisse zu erzielen, sind in der Regel mehrere Anwendungen hintereinander nötig, womit man auf eine Anwendungszeit von 2-3 Stunden kommt.

Ziel ist es, die Mindesttemperatur von 40°C möglichst lange zu halten. Für besonders hartnäckige Verhärtungen oder auch eingeklemmte Nerven, hilft es, diese längere Anwendung 2-3 Tage lang zu wiederholen.

Mit leichten Dehnübungen oder dem Rollen auf einer Faszienrolle nach der Wärmeanwendung lässt sich das Ergebnis noch einmal verstärken. Das ist vergleichbar mit einer physiotherapeutischen Behandlung, bei der das Gewebe für eine manuelle Therapie oder Massage mit einer Fangopackung vorbereitet wird.

# Weitere Anwendungsgebiete

## GEGEN KALTE FÜSSE IM BETT

Da Moorkissen ohne Stromkabel Wärme abgeben, kann man sie guten Gewissens mit ins Bett nehmen, wo sie beispielsweise kalte Füße in einen wohligen warmen Zustand versetzen und so beim Einschlafen helfen.

## IN DER KÄLTETHERAPIE (LOKALE KÄLTETHERAPIE)

Im Kühlschrank gelagert, sind Moorkissen außerdem jederzeit einsatzbereit für eine Kälteanwendung. Sie werden zwar etwas härter und unflexibler als gängige Gelkompressen, allerdings wird die Kälte als angenehmer empfunden und hält länger. Besonders bei entzündlichen Beschwerden wirkt die Kälte schmerzlindernd und hemmt die Ausbreitung der Entzündung.

- Prellungen und Verstauchungen
- Zerrungen
- Kopfschmerzen
- Fieber (als Stirnkomresse)
- Entzündungen an Muskeln und Gelenken
- Nervenschmerzen
- Tennisarm
- Rheumatische Beschwerden (bitte mit Arzt/Apotheker abklären)
- Gelenkschmerzen oder -entzündungen
- Insektenstiche
- Erfrischung müder/schwerer Beine



Je nach betroffener Körperstelle ist die Form Deines Moorkissens nicht optimal geeignet.  
Halte es dann am besten im Liegen fest oder fixiere es mit einem Gürtel oder langen Socken.

# Gegenanzeigen

Lokale Thermotherapie sollte nur auf unverletzter Haut angewendet werden. Um Verbrennungen oder Durchblutungsstörungen zu vermeiden, gelten folgende Kontraindikationen.

## **Nicht anwenden bei:**

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

## Wärmeanwendungen nicht bei:

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

## Kälteanwendungen nicht bei:

- arteriellen Durchblutungsstörungen und Bluthochdruck
- hoher Kälteempfindlichkeit
- schweren systemischen Erkrankungen
- seltenen Erkrankungen, bei denen Kälteanwendungen zu Schäden führen können wie Kälteagglutininkrankheit, Raynaud Syndrom, Sklerodermie, Vaskulitis oder Cryoglobulinämie
- akuter Blasen- und Nierensymptomatik
- Angina pectoris (relativ)
- Bluthochdruck (relativ)

Weitere Beschränkungen sind bei bestimmungsgemäßem Gebrauch nicht bekannt. Im Zweifelsfall frage einen 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

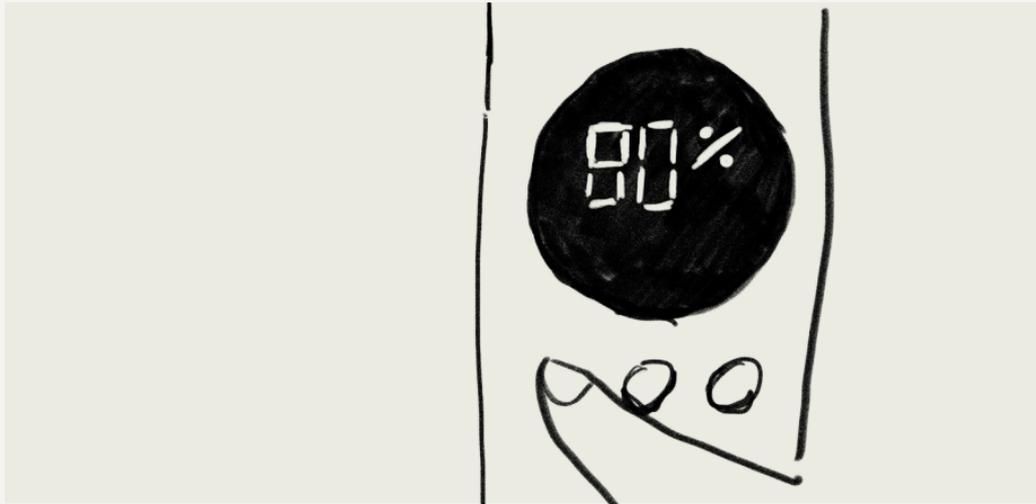
Bisher sind keine bekannt. Solltest Du Nebenwirkungen bei Dir beobachten, informiere einen Arzt oder Apotheker. Wenn sich die Beschwerden verschlimmern oder keine Besserung eintritt, suche in jedem Fall einen Arzt auf.

ERWÄRMUNG

# Die Erwärmung in der Mikrowelle

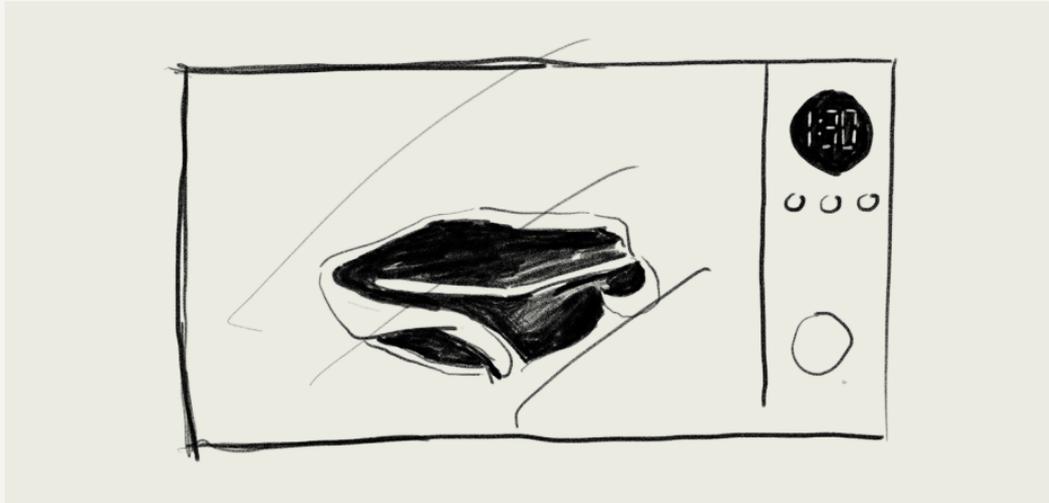


Falte das Moorkissen zu einem Turm.



Stelle die Mikrowelle auf maximal 600 Watt ein\* und stelle sicher, dass die Grillfunktion ausgeschaltet ist.

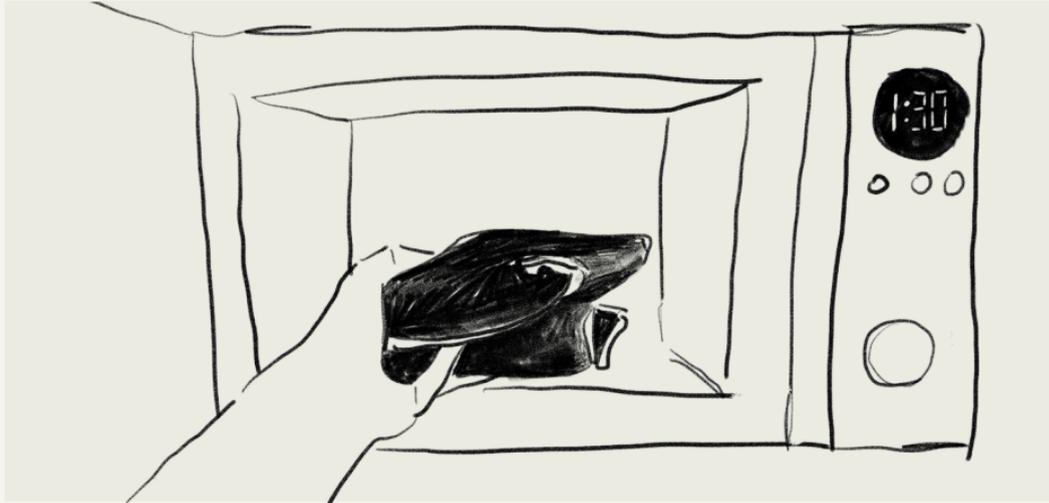
\* Wie stelle ich die Mikrowelle ein? Siehe Seite 26.



Erwärme das Moorkissen für 1:30 Minuten.



Nimm es heraus und knete es einmal durch.



Lege es einmal umgedreht, sodass auch die andere Seite erwärmt wird, wieder in die Mikrowelle. Erwärme das Moorkissen erneut für 1:30 Minuten.



Teste die Wärme für ca. 10 Sekunden auf dem Unterarm. Ist die Wärme intensiv, aber nicht unerträglich, ist die optimale Temperatur erreicht. Die Baumwollhülle schwächt die Wärme zusätzlich noch etwas ab.



Ist das Moorkissen noch nicht warm genug, setze den Erwärmungsvorgang in 10-15-Sekunden-Schritten fort, bis es Deine persönliche Idealtemperatur erreicht hat.

## ERWÄRMUNGSZEIT WENN DAS MOORKISSEN AUS DEM KÜHLSCHRANK KOMMT

Kommt das Moorkissen aus dem Kühlschrank, verlängert sich der Erwärmungsvorgang um bis zu 50%. Statt den Erwärmungsvorgang nur einmal in der Hälfte der Zeit zu pausieren, empfehlen wir 3 Pausen, in denen das Moorkissen gewendet wird, damit die Wärme gleichmäßig verteilt wird.

## ERWÄRMUNGSZEIT WENN DAS MOORKISSEN KURZ ZUVOR ANGEWANDT WURDE

Wurde das Moorkissen kurz zuvor angewandt und es handelt sich um eine Nachwärmen, besteht eine Restwärme, die die nötige Erwärmungszeit reduziert. Je kürzer der Zeitraum zwischen dem ersten und zweiten Erwärmungsvorgang, desto kürzer die nötige Erwärmungszeit. 30 Minuten nach der Ersterwärmung reduziert sich die Erwärmungszeit um etwa 40 Sekunden. Statt insgesamt 3 Minuten bei einer Ausgangstemperatur von 20°C sind nun nur noch 2:20 Minuten notwendig.

## WIE STELLE ICH DIE MIKROWELLE EIN?

Auf der Rückseite einer Mikrowelle befindet sich häufig ein Info-Aufkleber, der eine Input- und Output-Wattzahl angibt. Ist das nicht der Fall, könnte auch die Gebrauchsanweisung oder eine Produktseite des jeweiligen Mikrowellentyps im Internet zielführend sein.

Wurde die Output-Wattzahl ermittelt, beispielweise „Output: 700 W“, kann man vor dem Erwärmen entweder eine Prozentzahl oder direkt die gewünschte Wattzahl einstellen. Bei der Mikrowelle mit einem Output von 700 Watt würden wir also entweder 80 % oder 600 Watt einstellen.

## Tipps für einen gelungenen Erwärmungsvorgang auf einen Blick

- Wattzahl auf max. 600 Watt einstellen und Grillfunktion ausschalten.
- Den Erwärmungsvorgang beobachten, sodass im Falle eines sich aufblähenden Moorkissens direkt interveniert werden kann.
- Das Moorkissen zwischendurch umdrehen und kneten, für eine gleichmäßige Wärme.
- Vor jeder Erwärmung die Baumwollhülle abnehmen, ansonsten besteht Brandgefahr.
- Kommt das Moorkissen aus dem Kühlschrank, verlängert sich die Erwärmungszeit um ca. 50%.
- Wurde das Moorkissen kurz zuvor angewandt, besteht eine Restwärme, die die Erwärmungszeit relativ zum Anwendungszeitraum reduziert.

## **Die Erwärmungs-Faustregel**

Immer lieber kürzer als gedacht erwärmen, ein bis zweimal pausieren, durchkneten, den Vorgang beobachten und dann in kleinen Schritten zur Idealtemperatur gelangen.

Es passiert schneller als man denkt, dass man zum Beispiel das Moorkissen eben genutzt hat, und man trotz Restwärme aus Gewohnheit die übliche Erwärmungszeit einstellt. Das ist nicht gefährlich, es kann und wird nicht platzen, jedoch kann sich die Folie ausdehnen und aufblähen, was die Lebensdauer und Ästhetik des Moorkissens erheblich reduziert.

# Die Erwärmung im Wasserbad



Ist keine Mikrowelle im Haus, bietet sich die Erwärmung im Wasserbad an. Erwärme hierzu einen großen Topf mit Wasser. Sobald das Wasser kocht, nimm den Topf von der Herdplatte. Warte kurz, bis sich die Blasen reduzieren und lege das Moorkissen hinein. Schließe den Topf mit einem Deckel. In etwa einer Minute ist es aufgewärmt und einsatzbereit. Nimm es nun mit einem Löffel oder anderem Utensil heraus und trockne es mit einem Tuch.

WIE DU DIE LEBENSZEIT DEINES  
MOORKISSENS VERLÄNGERST

## LAGERUNG

Der optimale Lagerort fürs Moorkissen ist der Kühlschrank. Die Kälte verlangsamt den natürlichen Verdunstungsvorgang des Wassergehalts im Moor, wodurch selbst bei täglicher Nutzung eine Lebenszeit von etwa 2 Jahren möglich wird. Sollte im Kühlschrank kein Platz für ein Moorkissen sein, gilt: je kühler und dunkler, desto besser.

## REINIGUNG DES MOORKISSENS

Wische das Moorkissen mit einem mit reinem Wasser befeuchteten Lappen ab. Verwende keine chemischen Reiniger, das könnte die Folie beschädigen.

## VORSICHTSMASSNAHMEN

Das Moorkissen sollte möglichst nicht mit spitzen Gegenständen in Berührung kommen, im Gefrierschrank gelagert oder im Ofen erwärmt werden.

## DIE BAUMWOLLHÜLLE WASCHEN

Um auch für die Baumwollhülle eine lange Lebenszeit zu erreichen, ist eine Handwäsche in ca. 30°C warmem Wasser mit Feinwaschmittel die sicherste Option. Eventuell lässt sich sogar in Deiner Waschmaschine so ein Vorgang einstellen.

Ansonsten empfehlen wir einen schonenden Waschgang bei max. 40°C mit Feinwaschmittel. Um die Funktionalität des Kletts möglichst gut zu erhalten, schließe vor dem Waschgang alle Klettverschlüsse.

SICHERHEITSHINWEISE

- Verletzungsgefahr! Nach dem Erwärmen mit Vorsicht zu handhaben. Die angegebenen Erwärmungs- und Vorkühlzeiten müssen unbedingt eingehalten werden.
- Überhitzte Moorkissen können zu Verbrennungen führen. Bei längerer Anwendungszeit können bereits Temperaturen ab 48°C zu Verbrennungen führen. Verwende deshalb immer die Baumwollhülle.
- Den Erwärmungsvorgang bitte beobachten und wenn sich das Moorkissen aufbläht, die Mikrowelle stoppen.
- Das Kissen bei Schäden an der Moorkissenhülle und Mooraustritt nicht weiterverwenden und im Hausmüll entsorgen.
- Sollte ausgetretenes Moor in Kontakt mit der Haut oder den Augen kommen, sofort mit Wasser ausspülen.
- Zum Schutz vor Verbrennungen, immer mit Baumwollhülle verwenden.

- Vor der Anwendung gut durchkneten, um punktuell heiße Stellen und somit potenzielle Verbrennungen zu vermeiden.
- Das Moorkissen nicht mit der Baumwollhülle erwärmen, in der Mikrowelle besteht Brandgefahr.
- Um allergische Hautreaktionen zu vermeiden, sollte die Haut frei von Gelen, Ölen, Fetten, Salben oder ähnlichen Stoffen sein.
- Das Moorkissen ist nicht für Kleinkinder geeignet und sollte nur unter Aufsicht von Erwachsenen verwendet werden.
- Der Inhalt des Moorkissens ist nicht zum Verzehr oder für die direkte Anwendung auf der Haut geeignet.
- Trocken, kühl und für Kinder unzugänglich aufbewahren.

## ALLGEMEINER HINWEIS

Dieses Produkt ist konform der VERORDNUNG (EU) 2017/745 über Medizinprodukte. Es ist für den privaten Gebrauch hergestellt worden und vielfach wiederverwendbar.

## ENTSORGUNGSHINWEIS

Entsorgung über den Hausmüll.

	Hersteller: blue bell cosmetic GmbH - Wöhrmannstr. 15 - 47546 Kalkar – Germany
	Hergestellt: 08/2022
<b>LOT</b>	Chargennummer: 52208090
<b>MD</b>	Medizinprodukt
<b>CE</b>	Produkt entspricht den geltenden EU-Richtlinien
	Gebrauchsanweisung beachten
	Warn- und Sicherheitshinweise beachten
	Anwendungstemperatur 5° - 48°C
	Lichtgeschützt aufbewahren
	Trocken aufbewahren

Stand der Information: 09/2022

SERVICE

## KONTAKTDATEN

Du hast Fragen zur Anwendung, Feedback oder bist nicht ganz zufrieden?  
Wir stehen Dir telefonisch und via E-Mail zur Verfügung und freuen uns, Dir  
weiterzuhelfen:

**[hallo@mymoqy.com](mailto:hallo@mymoqy.com)**

**+49 2338-6171857**

## RETOUREN

Damit Du Dein Moorkissen ausgiebig testen kannst, bieten wir 100 Tage  
nach Kaufdatum eine kostenfreie Rücksendung an. Du bekommst den vollen  
Kaufpreis erstattet. Besuche dazu einfach unsere Website:

**[mymoqy.com/retoure](https://mymoqy.com/retoure)**

## AUSTAUSCHGARANTIE IM ERSTEN JAHR

Wir wissen, dass ein Moqy® Moorkissen nicht günstig ist. Umso ärgerlicher, wenn Dein Moorkissen zum Beispiel durch einen kleinen Erwärmungs-Fauxpas unnutzbar wird.

Deshalb möchten wir Dir, sollte Dein Moorkissen im ersten Jahr kaputt gehen, ein Ersatz-Moorkissen senden.

Sende uns dazu eine E-Mail mit einem Kaufbeleg, einem Foto des kaputten Moorkissens und einer kurzen Beschreibung, was passiert ist, an folgende E-Mail-Adresse:

**[austauschgarantie@mymoqy.com](mailto:austauschgarantie@mymoqy.com)**

KLEINE BITTE UND EIN KLEINES  
DANKESCHÖN

Du hast Dein Moorkissen ausgiebig getestet und bist zufrieden? Dann würden wir uns wirklich riesig über eine kleine Bewertung freuen. Prüfe dazu einfach Dein E-Mail Postfach nach einer E-Mail von Trusted Shops und folge den dort angegebenen Schritten. Ist noch keine E-Mail angekommen, wird das sicherlich in den nächsten Tagen passieren.

Da wir erst 2022 mit dem Verkauf gestartet haben, stehen wir noch ziemlich am Anfang und Deine Bewertung bedeutet uns enorm viel. Außerdem hilft sie anderen Menschen, denen ein Moqy® Moorkissen auch Freude bereiten könnte, bei der Entscheidung.

Als kleines Dankeschön für Deine Mithilfe möchten wir Dir einen Gutschein über 10 € senden, er hat keinen Mindestbestellwert und ist ein Jahr lang in unserem Shop gültig. Sende dazu einen Screenshot Deiner Bewertung an diese Adresse:

**[bewertung@mymoqy.com](mailto:bewertung@mymoqy.com)**

Vielen vielen vielen Dank schonmal vom ganzen Moqy®-Team,



Victoria Stef



4170000067061