


# BAD AIBLINGER MOORKISSEN

Thermokissen zur lokalen  
Wärme und Kältetherapie


- BAD AIBLINGER MOORKISSEN UNIVERSAL 22 X 18 CM
- BAD AIBLINGER MOORKISSEN RÜCKEN 38 X 25 CM
- BAD AIBLINGER MOORKISSEN HALS/NACKEN 53 X 18 CM
- BAD AIBLINGER MOORKISSEN THERAPIE 60 X 40 CM

 HERBARIA KRÄUTERPARADIES GMBH  
HAGNBERGSTRASSE 12 . 83730 FISCHBACHAU  
TEL.: +49 (0) 80 28. 90 57-0. FAX: +49 (0) 80 28. 90 57-54  
WWW.SCIO-NATURE.DE

# BAD AIBLING MOOR CUSHION

Thermal cushion for local  
heat and cold therapy

- BAD AIBLING MOOR CUSHION UNIVERSAL 22 X 18 CM
- BAD AIBLING MOOR CUSHION BACK 38 X 25 CM
- BAD AIBLING MOOR CUSHION NECK 53 X 18 CM
- BAD AIBLING MOOR CUSHION THERAPY 60 X 40 CM

 HERBARIA KRÄUTERPARADIES GMBH  
HAGNBERGSTRASSE 12 . 83730 FISCHBACHAU  
TEL.: +49 (0) 80 28. 90 57-0. FAX: +49 (0) 80 28. 90 57-54  
WWW.SCIO-NATURE.DE

## GEBRAUCHSANWEISUNG:

### WARM-ANWENDUNG:

Die Warm-Anwendung wird bei chronischen Schmerzen und zur Entspannung eingesetzt, z. B. bei Muskelverspannungen, Rückenschmerzen, degenerativen Gelenkerkrankungen (z. B. Arthrose) oder Regelschmerzen.

**Bitte nicht höher als 50 °C erwärmen!**  
**Nicht im Backofen erwärmen!**

Die optimale Ausgangstemperatur liegt bei 45 bis 50 °C.

Vor Anwendung die Temperatur mit dem Handrücken auf Verträglichkeit prüfen.

Bei höheren Temperaturen bitte Handtuch unterlegen.

Die Erwärmung bei zu hohen Temperaturen oder das Berühren heißer Metallteile führt zur Zerstörung der Folie.

### ERWÄRMUNG:

#### A. Im Wasserbad

- I. In einem Topf haushaltsüblicher Größe Wasser bis zum Siedepunkt erwärmen.
- II. Topf von der Kochstelle nehmen.
- III. Durch die Lasche des Moorkissens einen langen, schmalen Gegenstand (z. B. einen Kochlöffel) stecken, um ein vollständiges Einsinken des Moorkissens in das Wasser zu verhindern.
- IV. Moorkissen in das Wasser hängen, das Moorkissen kann dabei in Falten liegen.
- V. Je nach Größe des Moorkissens und je nach Wärmeempfinden des Anwenders nach 10 bis 15 Minuten herausnehmen, abtrocknen und auf die zu behandelnde Körperregion auflegen.
- VI. Alternativ dazu: Wasser im Wasserkocher erhitzen und in einen Topf gießen. Moorkissen einlegen und 10 bis 15 Minuten ziehen lassen.

#### B. In der Mikrowelle

Die Erwärmung in der Mikrowelle führt zur Minderung der Lebensdauer.

## INSTRUCTIONS ON USE

### HEAT APPLICATION

The heat application is used for chronic pains and relaxation, e.g. for tense muscles, backache, degenerative joint diseases (e.g. arthrosis) or menstrual pains.

**Do not heat to more than 50 °C!**

**Do not heat up in the oven!**

The optimum starting temperature is 45 – 50 °C.

Before applying, check that you can tolerate the temperature on the back of your hand.

With higher temperatures put a towel underneath.

If the cushion is heated to temperatures that are too high or it comes into contact with hot metal parts, this will destroy the film.

### HEATING UP:

#### A. In a water bath

- I. Heat water up in a cooking pot of standard household size until it comes to the boil.
- II. Take the pot off the hob.
- III. Insert a long, narrow object (e.g. a wooden spoon through the flap of the Moor Cushion to prevent the Moor Cushion being fully submerged in the water.
- IV. Suspend the Moor Cushion in the water, the Moor Cushion can be folded up for this.
- V. Remove after 10 to 15 minutes, depending on the size of the Moor Cushion and the user's sensitivity to heat, dry it and place it on the area of the body being treated. Alternatively, boiling water can be poured over the Moor Cushion.
- VI. Another alternative: heat water up in a kettle and pour into a cooking pot. Put the moor cushion in the pot and leave to stand for 10 – 15 minutes.

#### B. In the microwave

Heating in the microwave reduces the life of the cover material.

( D )

Das Moorkissen Typ „Therapie“ ist nicht für die Erwärmung in der Mikrowelle geeignet. Deswegen nur im Wasserbad erwärmen.

- I. Moorkissen, ggf. gefaltet, in die Mikrowelle legen.
- II. Die Mikrowelle auf maximal 600 Watt einstellen

UNIVERSAL	HALS-NACKEN	RÜCKEN
1 Minute	4 Minuten	4 Minuten

Anwendungsdauer bei Warm-Anwendung:

Bis zur Abkühlung auf Körpertemperatur.

### KALT-ANWENDUNG:

Die Kalt-Anwendung sollte bei akuten Schmerzen und Entzündungen erfolgen, z. B. bei Verstauchungen, Prellungen oder akut entzündlichen Gelenkprozessen.

**Nicht ins Tiefkühlfach legen!**

Die optimale Ausgangstemperatur liegt bei + 3 °C bis + 6 °C. Bei niedrigeren Temperaturen bitte Handtuch unterlegen.

### Kühlung:

Moorkissen mindestens eine Stunde in den Kühlschrank legen.

Anwendungsdauer bei Kalt-Anwendung:

Bis zur Erwärmung auf Körpertemperatur, jedoch maximal zwanzig Minuten im Zusammenhang.

### Lagerung:

Bewahren Sie Ihr Moorkissen möglichst in der Originalpackung auf. Lagern Sie es an einem kühlen und lichtgeschützten Ort.

### Hinweise:

Bei richtigem Gebrauch kann das Moorkissen nach Herstellungsdatum aufgrund der Haltbarkeit der Folie ca. 2 Jahre verwendet werden!

Möchten Sie sich auf Ihr Moorkissen legen? Beachten Sie bitte, dass manche Materialien von Polstermöbeln Wärme und Kälte nicht gut vertragen. Schützen Sie daher Ihre Polstermöbel und legen Sie ein Handtuch oder eine Decke dazwischen.

Stand der Gebrauchsanweisung: Februar 2017

( GB )

The „Therapy“ Moor Cushion is not suitable for heating up in the microwave.

It should therefore be heated up only in a water bath.

- I. Place Moor Cushion, folded if necessary, in the microwave.
- II. Set the microwave at a maximum of 600 Watts

UNIVERSAL	NECK	BACK
1 minute	4 minutes	4 minutes

How long to apply with heat application:

Until it cools down to body temperature.

### COLD APPLICATION:

The cold application should be used for acute pain and inflammation, e.g. for sprains, bruising or acute inflammatory joint processes.

**Do not put in the freezer compartment!**

The optimum starting temperature is + 3 °C to + 6 °C. With lower temperatures put a towel underneath.

### Cooling:

Put Moor Cushion in the refrigerator for at least one hour.

How long to apply with cold application:

Until it warms up to body temperature, albeit not more than twenty minutes in one session.

### Storage:

Keep your Moor Cushion in the original packaging as far as possible. Store in a cool place.

### Note:

Used properly, the Moor Cushion can be used for about 2 years after date of manufacture because of the long life of the film! Do you wish to lie down on your Moor Cushion?

Please note that some upholstered furniture materials do not tolerate heat and cold well.


So protect your upholstered furniture and lay a towel or heat between it and the cushion.

Instructions for use revised: February 2017

# COUSSIN DE TOURBE DE BAD AIBLING

Coussin thermique pour une application  
en thérapie locale par le chaud et le froid


- COUSSIN DE TOURBE DE BAD AIBLING UNIVERSEL 22 X 18 CM
- COUSSIN DE TOURBE DE BAD AIBLING DOS 38 X 25 CM
- COUSSIN DE TOURBE DE BAD AIBLING COU/NUQUE 53 X 18 CM
- COUSSIN DE TOURBE DE BAD AIBLING THÉRAPIE 60 X 40 CM

 HERBARIA KRÄUTERPARADIES GMBH  
HAGNBERGSTRASSE 12 . 83730 FISCHBACHAU  
TEL.: +49 (0) 80 28. 90 57-0. FAX: +49 (0) 80 28. 90 57-54  
WWW.SCIO-NATURE.DE

# COJINES DE TURBA DE BAD AIBLING

Cojines térmicos para terapia  
local de calor y frío

- COJÍN DE TURBA DE BAD AIBLING UNIVERSAL 22 X 18 CM
- COJÍN DE TURBA DE BAD AIBLING PARA ESPALDA 38 X 25 CM
- COJÍN DE TURBA DE BAD AIBLING PARA CUELLO/NUCA 53 X 18 CM
- COJÍN DE TURBA DE BAD AIBLING TERAPIA 60 X 40 CM

 HERBARIA KRÄUTERPARADIES GMBH  
HAGNBERGSTRASSE 12 . 83730 FISCHBACHAU  
TEL.: +49 (0) 80 28. 90 57-0. FAX: +49 (0) 80 28. 90 57-54  
WWW.SCIO-NATURE.DE

## GEBRAUCHSANWEISUNG:

### APPLICATION PAR LE CHAUD:

L'application par le chaud est utilisée pour le traitement de douleurs chroniques et pour se détendre, dans le cas, par exemple, de contractions musculaires, de douleurs dorsales, de maladies dégénératives articulaires (arthrose) ou de douleurs menstruelles.

**Prière de ne pas chauffer à plus de 50 °C !  
Ne pas réchauffer au four !**

La température idéale est située entre 45 – 50 °C.

Avant l'application, vérifier avec le dos de la main que la température soit agréable. Si le coussin est trop chaud, glisser une serviette dessous. Le réchauffement à des températures trop élevées ou le fait de toucher des éléments en métal chaud, endommage le film protecteur.

### RÉCHAUFFEMENT :

#### A. Au bain-marie

- I. Dans une casserole de taille standard, réchauffer de l'eau jusqu'à son frémissement.
- II. Enlever la casserole du feu.
- III. Placer un ustensile long et fin (p. ex. une cuillère en bois) dans la patte du coussin de tourbe pour éviter que celui-ci ne soit complètement plongé dans l'eau.
- IV. Suspendre le coussin de tourbe dans l'eau; le coussin peut être plié.
- V. Selon la taille du coussin de tourbe et de la sensation de chaleur ressentie par l'utilisateur, sortir le coussin de l'eau après 10 à 15 minutes, le sécher et le placer sur les parties du corps à traiter. Il est également possible de verser de l'eau frémissante sur le coussin de tourbe.
- VI. Autre alternative : Réchauffer de l'eau dans la bouilloire électrique et la verser dans une casserole. Y plonger le coussin de tourbe et laisser reposer pendant 10 à 15 minutes.

#### B. Au micro-ondes

Le chauffage au micro-onde réduit également la durée de vie du film de la bouillote.

## INSTRUCCIONES DE USO

### APLICACIÓN EN CALIENTE:

La aplicación en caliente se utiliza para dolores crónicos y para relajar, p. ej. en caso de tensiones, dolores de espalda, enfermedades. De las articulaciones degenerativas (p. Ej. Artrosis) o molestias menstruales.

**¡No calentar a más de 50 °C!**

**¡No calentar en el horno!**

La temperatura inicial óptima se encuentra entre los 45 y 50 °C.

Antes de utilizar el cojín, compruebe la temperatura con el dorso de la mano. En caso de temperaturas más elevadas, coloque una toalla debajo del cojín.

El calentamiento a temperaturas demasiado elevadas o el contacto con piezas metálicas caliente ocasiona desperfectos en la lámina.

### CALENTAMIENTO:

#### A. Al baño María

- I. Calentar agua en una olla hasta el punto de ebullición.
- II. Sacar la olla del fogón.
- III. Colocar un objeto largo y delgado (p. ej. una cuchara de palo) a través de la lengüeta del cojín de turba para evitar que el cojín se hunda por completo en el agua.
- IV. Colgar el cojín de turba en el agua; el cojín puede estar pegado.
- V. En función del tamaño del cojín de turba y de la sensibilidad al calor del usuario, sacar el cojín tras 10 a 15 minutos, secarlo y colocarlo sobre la zona corporal a tratar. De modo alternativo, también puede rociarse el cojín de turba con agua en el punto de ebullición.
- VI. De modo alternativo: Calentar agua en el hervidor de agua y luego echarla en una olla. Introducir el cojín de turba y dejarlo desplegado de 10 a 15 minutos.

#### B. En el microondas

El calentamiento del cojín de turba en el microondas reduce la vida útil del forro plástico.

(F)

Le réchauffement au micro-ondes ne convient pas au coussin de tourbe de type « Thérapie ». Par conséquent, le réchauffer uniquement au bain-marie.

I. Placer le coussin de tourbe, éventuellement plié, au micro-ondes.

II. Régler la puissance du micro-ondes à 600 watts au maximum

UNIVERSEL	COU-NUQUE	DOS
1 minute	4 minutes	4 minutes

Durée d'application en thérapie par le chaud : Laisser refroidir jusqu'à atteindre la température du corps.

### APPLICATION PAR LE FROID :

L'application par le froid peut être utilisée en cas de douleurs aiguës et d'inflammations, telles que les entorses, les contusions ou les inflammations articulaires aiguës.

**Ne pas mettre au congélateur !**

La température idéale est située entre + 3 °C et + 6 °C. Glisser une serviette sous le coussin en cas de température plus basse.

Processus de refroidissement : Placer le coussin de tourbe au réfrigérateur pendant minimum une heure.

Durée d'application en thérapie par le froid : Laisser réchauffer jusqu'à atteindre la température du corps, sans toutefois dépasser 20 minutes consécutives.

### Stockage :

Il est conseillé de garder le coussin de tourbe dans son emballage d'origine. Déposez-le dans un endroit bien frais

### Indications :

Utilisé de manière adéquate, le coussin de tourbe peut servir pendant env. 2 ans après la date de fabrication raison des propriétés du film protecteur ! Souhaitez-vous vous allonger sur votre coussin de tourbe ? Veuillez noter que certains matériaux employés pour les meubles capitonnés ne supportent pas la chaleur et le froid. C'est pourquoi il est conseillé de protéger vos meubles et d'intercaler une serviette ou une couverture.

Mode d'emploi, édition: Février 2017

(E)

El cojín de turba „Terapia“ no es apto para calentarse en el microondas.

Por ello, calentarlo solamente al baño María.

I. Colocar el cojín de turba, si es necesario doblado, en el microondas.

II. Ajustar el microondas como máximo a 600 vatios

UNIVERSAL	CUELLO-NUCA	ESPALDA
1 minuto	4 minutos	4 minutos

Duración de la aplicación en caliente:

Hasta el enfriamiento a temperatura corporal.

### Aplicación en frío:

La aplicación en frío debe utilizarse en caso de dolores agudos e inflamaciones, p. ej. en caso de esguinces, contusiones o procesos articular de inflamación grave.

**¡No colocar en el congelador!**

La temperatura inicial óptima se encuentra entre los + 3 °C y + 6 °C. En caso de temperaturas inferiores, colocar una toalla debajo del cojín.

Enfriamiento: Dejar el cojín de turba como mínimo una hora en la nevera.

Duración de la aplicación en frío: Hasta su calentamiento a temperatura corporal; no obstante, como máximo veinte minutos.

### Almacenamiento:

Guarda su cojín de turba en lo posible en su paquete original. Almacénalo en un lugar fresco.

### Indicaciones:

¡Si se utiliza correctamente, el cojín de turba puede emplearse durante unos 2 años después de la fecha de producción, gracias a la durabilidad de la lámina! ¿Desea tumbarse sobre su cojín de turba? Tenga en cuenta que algunos materiales de los muebles acolchados no toleran bien el calor ni el frío. Proteja por ello sus muebles acolchados y coloque una toalla o un cobertor entre ellos y el cojín.

Versión de las instrucciones de uso: Febrero de 2017