

## **Vorwort**

Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

wir freuen uns, dass Sie sich für den Prüfplan dieses Praxistests interessieren. Dieses Dokument gibt Ihnen einen umfassenden Überblick über die Methoden und Verfahren, mit denen wir den praktischen Teil des Tests ausgewertet haben. Unser Ziel ist es, Ihnen eine transparente und nachvollziehbare Grundlage zur Verfügung zu stellen, die es Ihnen ermöglicht, die Qualität und Eignung der getesteten Produkte eigenständig zu beurteilen.

In diesem Dokument wird detailliert erläutert, wie die Kriterien im praktischen Teil dieses Tests bewertet wurden und wie die Punkteverteilung zustande kam. Ein besonderes Merkmal unserer Tests ist, dass die Produkte von Verbrauchern in realen Anwendungssituationen geprüft werden, anstatt in einem Laborumfeld. Dies stellt sicher, dass die Ergebnisse die tatsächliche Nutzererfahrung widerspiegeln und für Sie als Verbraucher besonders relevant sind, aber dadurch auch subjektive Eindrücke wiedergeben können. Unsere Praxistests sind auf eine Dauer von zwei bis drei Wochen ausgelegt, um eine realistische und praxisnahe Bewertung zu gewährleisten.

Wenn Sie sich auch für die Bewertung unserer anderen Testkriterien wie Verpackung und Inhalt, Produktverarbeitung und Erscheinungsbild oder Preis-Leistungs-Verhältnis sowie den Bewertungen von Verbrauchern interessieren, können Sie dies in unserem allgemeingültigen Dokument zum Evaluierungsprozess nachlesen. Wir testen die Kriterien nach einem standardisierten Verfahren. In diesem Dokument, dem Prüfplan, liegt der Fokus ausschließlich darauf, wie der Praxistest durchgeführt wurde. Dieser Teil variiert von Produkt zu Produkt und ist daher nicht standardisierbar. Aus diesem Grund erstellen wir für jedes Produkt einen individuellen Prüfplan, der transparent zugänglich ist.

### **Inhalt und Aufbau des Dokuments:**

#### **1. Testdurchführung**

In diesem Abschnitt wird detailliert beschrieben, wie die Tests durchgeführt wurden. Jeder Testschritt wird präzise erläutert, um die Nachvollziehbarkeit der Ergebnisse sicherzustellen. Die Testdurchführung ist in mehrere Schritte unterteilt, die für jedes Kriterium spezifisch beschrieben werden.

#### **2. Punkteverteilung**

Dieser Abschnitt gibt einen Überblick über die Bewertungsskala, nach der die Punkte vergeben wurden. Die Punkteverteilung wird für jedes Kriterium separat dargestellt, sodass die Leistung der Produkte in den verschiedenen Bereichen nachvollzogen werden kann.

Unser Prüfplan zielt darauf ab, eine umfassende und transparente Bewertung der Produkte zu gewährleisten. Durch die detaillierte Beschreibung der Testmethoden und die klare Punkteverteilung möchten wir Ihnen ein zuverlässiges Werkzeug an die Hand geben, um fundierte Entscheidungen treffen zu können.

Auf den nächsten Seiten werden die einzelnen Prüfkriterien, die detaillierte Testdurchführung sowie die Punkteverteilung genauer erläutert.

Ihr Prüfengel Institut

## 1. Dauer der Kältewirkung

### Testdurchführung:

Schritt 1: Sofort-Kälte-Kompresse nach Anleitung aktiviert.

Die Anleitung zur Aktivierung der Sofort-Kälte-Kompresse wurde sorgfältig gelesen, um sicherzustellen, dass alle Schritte korrekt durchgeführt werden. Anschließend wurde die Kompresse durch kräftiges Zerdrücken des inneren Beutels aktiviert. Dabei wurde mit beiden Händen Druck auf den Beutel ausgeübt, bis die chemische Reaktion einsetzte, erkennbar durch eine plötzliche Abkühlung des Beutels.

Schritt 2: Kompresse auf die Haut gelegt und Uhr gestartet.

Nachdem die Kompresse vollständig aktiviert war, wurde sie sofort auf einen vorher markierten Hautbereich gelegt. Die Platzierung erfolgte präzise, sodass die gesamte Fläche des betroffenen Hautbereichs abgedeckt war. Gleichzeitig wurde eine Stoppuhr gestartet, um die Dauer der Kältewirkung exakt zu messen. Der Testleiter beobachtete den Bereich und dokumentierte den exakten Beginn der Kälteapplikation.

Schritt 3: Zeitdauer bis zur spürbaren Erwärmung gemessen.

Die Kompresse blieb daraufhin auf der Haut, und der Testleiter überwachte kontinuierlich die Temperaturveränderung. Dabei achtete er besonders auf die subjektive Wahrnehmung des Kälteverlusts. Sobald der Proband eine spürbare Erwärmung feststellte und die Kältewirkung deutlich nachließ, wurde die Stoppuhr gestoppt. Die ermittelte Zeit wurde notiert, um die Dauer der effektiven Kältewirkung zu dokumentieren.

### Punkteverteilung:

100 Punkte: Kältewirkung hält länger als 30 Minuten an.

Die Kompresse sorgt für eine durchgehende und spürbare Kältewirkung, die die Marke von 30 Minuten überschreitet.

90 Punkte: Kältewirkung hält zwischen 25-30 Minuten an.

Die Kältewirkung bleibt konstant und spürbar für eine Dauer von mindestens 25 Minuten bis maximal 30 Minuten.

80 Punkte: Kältewirkung hält zwischen 20-25 Minuten an.

Die Kompresse erzeugt eine signifikante Kältewirkung, die zwischen 20 und 25 Minuten lang anhält.

70 Punkte: Kältewirkung hält zwischen 15-20 Minuten an.

Die Kälte bleibt deutlich spürbar und effektiv für eine Zeitspanne von 15 bis 20 Minuten.

60 Punkte: Kältewirkung hält zwischen 10-15 Minuten an.

Die Kompresse bietet eine wahrnehmbare Kältewirkung, die zwischen 10 und 15 Minuten andauert.

50 Punkte: Kältewirkung hält zwischen 5-10 Minuten an.

Der Kälteeffekt ist spürbar, bleibt jedoch nur für eine relativ kurze Zeit zwischen 5 und 10 Minuten bestehen.

40 Punkte: Kältewirkung hält zwischen 3-5 Minuten an.

Die Kompresse erzeugt eine Kältewirkung, die jedoch nur für eine Dauer von 3 bis 5 Minuten zu spüren ist.

30 Punkte: Kältewirkung hält weniger als 3 Minuten an.

Die Kältewirkung tritt zwar auf, ist jedoch nach weniger als 3 Minuten nicht mehr wahrnehmbar.

20 Punkte: Kältewirkung ist kaum spürbar.

Eine minimale Kältewirkung wird kurzzeitig registriert, verschwindet aber nahezu sofort und bleibt kaum spürbar.

10 Punkte: Keine Kältewirkung feststellbar.

Die Kompresse zeigt keine Kältewirkung, und es wird keine Temperaturabnahme wahrgenommen, selbst unmittelbar nach der Aktivierung.



## **2. Komfort beim Auflegen auf Haut**

### **Testdurchführung:**

Schritt 1: Sofort-Kälte-Kompresse auspacken und aktivieren.

Die Kompresse wurde gemäß den Anweisungen des Herstellers aktiviert. Hierzu wurde die Verpackung vorsichtig geöffnet und die Kompresse entnommen. Anschließend wurde sie durch Druck oder Schütteln, je nach Anweisung des Herstellers, aktiviert, um die Kältefunktion zu starten.

Schritt 2: Kompresse direkt auf die Haut gelegt.

Die aktivierte Kompresse wurde vorsichtig auf einen unbedeckten Hautbereich gelegt. Dabei wurde darauf geachtet, dass sie gleichmäßig aufliegt und keinen zu starken Druck ausübt. Der Testperson wurde erklärt, keine unnötigen Bewegungen zu machen, um die Position der Kompresse zu sichern.

Schritt 3: Komfortempfinden protokolliert.

Das Empfinden der Testperson wurde über einen Zeitraum von 10 Minuten beobachtet und schriftlich festgehalten. Regelmäßig (alle 2 Minuten) wurde die Person nach ihrem Komfortempfinden gefragt, um eine detaillierte Protokollierung sicherzustellen. Besonders wurde auf Symptome wie Brennen, Stechen oder Taubheitsgefühle geachtet.

### **Punkteverteilung:**

100 Punkte: Sehr angenehmes Gefühl, keine Kälteverbrennungen oder unangenehme Empfindungen. Die Testperson empfindet die Kälte als sehr angenehm und berichtete von keinerlei Beschwerden oder unangenehmen Empfindungen. Es traten keinerlei Kälteverbrennungen auf.

90 Punkte: Angenehmes Gefühl, minimale Kälteempfindungen.

Die Kälte wurde als angenehm empfunden, allerdings gab es minimale Kälteempfindungen, die jedoch nicht störend oder schmerzhaft waren.

80 Punkte: Leichtes Unbehagen, aber insgesamt komfortabel.

Es wurden leichte, vereinzelte Beschwerden wie ein anfängliches Unbehagen gemeldet, aber insgesamt wurde die Kompresse dennoch als komfortabel bewertet.

70 Punkte: Ein wenig unangenehm, aber erträglich.

Die Testperson berichtete über ein Gefühl von Unbehagen, das jedoch als erträglich eingestuft wurde. Der Komfortlevel war hierbei etwas beeinträchtigt, aber noch akzeptabel.

60 Punkte: Deutlich unangenehm, leichtes Brennen.

Ein deutlicheres Unbehagen wurde bemerkt, einschließlich leichtem Brennen. Dieses Gefühl war merklich unangenehm, aber die Testperson konnte es noch aushalten.

50 Punkte: Unangenehm, aber aushaltbar.

Die Kälte empfand die Testperson als unangenehm, jedoch durchaus erträglich. Hierbei könnte ein deutliches unbehagliches Gefühl bestehen, ohne dass es zu starken Schmerzen oder Risiken für die Haut kommt.

40 Punkte: Stark unangenehm, Brennen und Stechen.

Ein starkes Unbehagen trat auf, inklusive Brennen und Stechen. Die Empfindungen waren nicht nur unangenehm, sondern auch schmerzhaft, jedoch noch innerhalb eines tolerierbaren Rahmens.

30 Punkte: Sehr unangenehm, Hautreizungen fühlbar.

Die Testperson berichtete über sehr unangenehme Empfindungen, zusammen mit spürbaren Hautreizungen. Diese Reizungen verursachten erhebliche Beschwerden.

20 Punkte: Extrem unangenehm, deutliche Hautreizungen.

Extrem unangenehme Empfindungen wurden festgestellt, mit deutlichen Anzeichen von Hautreizungen. Die Testperson fühlte sich sehr unwohl und der Komfort war stark beeinträchtigt.

10 Punkte: Nicht aushaltbar, starke Hautreizungen.

Die Empfindungen der Testperson waren äußerst unangenehm und wurde als nicht aushaltbar beschrieben. Starke Hautreizungen waren fühlbar und erforderten eine sofortige Entfernung der Kompresse.

### **3. Handhabung beim Zerdrücken für Aktivierung**

#### **Testdurchführung:**

Schritt 1: Sofort-Kälte-Kompresse in die Hand genommen.

Die Kompresse wurde zunächst in die Hand genommen, um sie sorgfältig auf mögliche äußere Schwachstellen oder Beschädigungen zu überprüfen. Dabei wurde auf potenzielle Undichtigkeiten, Risse oder andere Auffälligkeiten geachtet, die die Funktion beeinträchtigen könnten. Eine visuelle Kontrolle sowie ein leichtes Abtasten dienten dazu, sicherzustellen, dass die Kompresse intakt und einsatzbereit ist.

Schritt 2: Kompresse gemäß Anleitung zerdrückt.

Der nächste Schritt bestand darin, die innere Teilung der Kompresse durch kräftiges Drücken und Kneten zu brechen. Gemäß der Gebrauchsanweisung wurde dabei gezielt Druck auf bestimmte Bereiche der Kompresse ausgeübt, um die chemische Reaktion zur Abkühlung zu initiieren. Dabei war es wichtig, gleichmäßigen und ausreichenden Druck anzuwenden, damit die inneren Beutel ineinander übergehen und den Kühlprozess beginnen.

Schritt 3: Aktivierungsvorgang beobachtet.

Nach dem Zerdrücken der Kompresse wurde der Aktivierungsvorgang genau beobachtet. Es wurde erfasst, wie schnell die Kompresse sich abzukühlen begann und die Zeit gemessen, bis die volle Kühlwirkung erreicht war. Die Dauer des Aktivierungsvorgangs wurde mit einer Stoppuhr erfasst, um präzise Daten über die Effizienz und Schnelligkeit der Aktivierung zu erhalten.

#### **Punkteverteilung:**

100 Punkte: Sehr leicht zu handhaben und schnell aktiviert.

Die Kompresse war extrem leicht zu handhaben und wurde ohne nennenswerten Aufwand sofort aktiviert. Die volle Kühlwirkung trat in kürzester Zeit ein, deutlich unter 10 Sekunden.

90 Punkte: Leicht zu handhaben, Aktivierung in weniger als 10 Sekunden.

Die Kompresse erwies sich als leicht zu handhaben und konnte zwar nicht sofort, aber innerhalb von weniger als 10 Sekunden vollständig aktiviert werden.

80 Punkte: Einfache Handhabung, Aktivierung in etwa 10-20 Sekunden.

Eine einfache Handhabung kennzeichnete diesen Punkt. Die Kompresse benötigte zwischen 10 bis 20 Sekunden, um vollständig aktiviert zu werden, ohne größere Anstrengung.

70 Punkte: Handhabung erfordert etwas Kraft, Aktivierung in 20-30 Sekunden.

Die Handhabung erforderte moderaten Kraftaufwand. Die Kompresse wurde in einem Zeitraum von 20 bis 30 Sekunden aktiviert.

60 Punkte: Etwas schwierig zu handhaben, Aktivierung in 30-40 Sekunden.

Es war merklich schwieriger, die Kompresse zu aktivieren. Der Vorgang der vollständigen Aktivierung zog sich über 30 bis 40 Sekunden hin.

50 Punkte: Deutlich schwierig, erfordert viel Kraft, Aktivierung in 40-50 Sekunden.

Die Kompresse war schwer zu handhaben, und die Aktivierung erforderte erheblichen Kraftaufwand. Der Prozess dauerte 40 bis 50 Sekunden.

40 Punkte: Sehr schwierig, Aktivierung dauert 50-60 Sekunden.

Die Handhabung war äußerst schwierig, und die Aktivierung zog sich über einen langen Zeitraum von 50 bis 60 Sekunden hin.

30 Punkte: Extrem schwierig, Aktivierung dauert über 60 Sekunden.

Die Kompresse war extrem schwer zu handhaben. Der Aktivierungsvorgang dauerte mehr als 60 Sekunden.

20 Punkte: Aktivierung kaum möglich, sehr hoher Kraftaufwand.

Die Handhabung war nahezu unmöglich, da ein sehr hoher Kraftaufwand erforderlich war, und die Aktivierung konnte kaum erreicht werden.

10 Punkte: Nicht aktivierbar, trotz aller Bemühungen.

Ungeachtet aller Bemühungen war die Komresse nicht zu aktivieren. Der Aktivierungsvorgang scheiterte vollständig.

## 4. Gewicht und Tragbarkeit

### Testdurchführung:

Schritt 1: Sofort-Kälte-Kompresse gewogen.

Die Sofort-Kälte-Kompresse wurde sorgfältig auf eine Küchenwaage platziert, um das genaue Gewicht zu ermitteln. Das Gewicht wurde im Anschluss notiert, um eine präzise Ausgangsbasis für die weiteren Tests zu haben. Dieser Schritt ist entscheidend, um festzustellen, wie schwer die Kompresse tatsächlich ist, bevor sie in eine Tasche gesteckt und über den Tag getragen wird.

Schritt 2: Kompresse in einer Tasche getragen.

Die Kälte-Kompresse wurde danach in eine alltägliche Handtasche oder alternativ in einen handelsüblichen Rucksack gepackt. Dieser Schritt simuliert die reale Nutzung der Kompresse im Alltag, da viele Menschen solche Kompressen in ihren Taschen mit sich führen. Die Durchführung dieses Tests über den ganzen Tag ermöglicht es, die Handhabung und das Gewicht der Kompresse in normalen Alltagssituationen zu beurteilen.

Schritt 3: Komfort beim Tragen beurteilt.

Im letzten Schritt wurde der Komfort beim Tragen der Kompresse über den Tag hinweg bewertet. Hierbei wurde besonders darauf geachtet, wie das zusätzliche Gewicht der Kompresse im Alltag empfunden wurde und ob es zu irgendwelchen Unannehmlichkeiten beim Tragen kam. Dazu zählte das Gefühl im Schulter- und Rückenbereich sowie die allgemeine Handhabung der Tasche oder des Rucksacks im täglichen Gebrauch.

### Punkteverteilung:

100 Punkte: Sehr leicht, kaum spürbar beim Tragen.

Die Kompresse ist so leicht, dass sie beim Tragen in der Tasche praktisch nicht bemerkt wird. Es gibt keinerlei Beeinträchtigung im Alltag durch das zusätzliche Gewicht.

90 Punkte: Leicht, minimal spürbar.

Das zusätzliche Gewicht der Kompresse ist zwar spürbar, beeinflusst den Komfort beim Tragen jedoch nur minimal. Der Benutzer bemerkt das Gewicht, findet es aber keineswegs störend.

80 Punkte: Etwas Gewicht, aber nicht störend.

Die Kompresse hat ein spürbares Gewicht, das jedoch nicht als störend empfunden wird. Bei längeren Tragezeiten kann es jedoch zu einer leichten Ermüdung kommen.

70 Punkte: Merkliches Gewicht, aber tragbar.

Das Gewicht der Kompresse ist deutlich und merklich, beeinträchtigt aber die Tragbarkeit nicht wesentlich. Der Benutzer kann sich an das zusätzliche Gewicht gewöhnen, obwohl es bei längerem Tragen auffällt.

60 Punkte: Deutlich spürbar, etwas unangenehm.

Das Gewicht der Kompresse ist deutlich spürbar und beginnt, als etwas unangenehm empfunden zu werden. Die langfristige Tragbarkeit ohne Beeinträchtigung ist eingeschränkt.

50 Punkte: Schwer, aber noch tragbar.

Die Kompresse ist schwer und deutlich zu spüren. Sie kann noch getragen werden, wird jedoch bereits als erhebliches zusätzliches Gewicht wahrgenommen, das störend wirken kann.

40 Punkte: Sehr schwer, deutlich unangenehm.

Das Gewicht der Kompresse ist sehr schwer und verursacht deutliche Unannehmlichkeiten beim Tragen. Nutzer empfinden das zusätzliche Gewicht als erheblich belastend.

30 Punkte: Extrem schwer, belastend beim Tragen.

Die Kompresse ist extrem schwer und führt zu erheblichen Belastungen beim Tragen. Benutzer erleben deutlichen Komfortverlust und Ermüdung durch das Gewicht.

20 Punkte: Fast untragbar, sehr unangenehm.

Das Gewicht der Kompresse ist so schwer, dass es kaum tragbar ist. Benutzer empfinden das Tragen über längere Zeiträume als sehr unangenehm und belastend.

10 Punkte: Nicht tragbar, zu schwer.

Die Kompresse ist derart schwer, dass sie als nahezu untragbar empfunden wird. Benutzer entscheiden sich wahrscheinlich dafür, sie nicht weiter in ihrer Tasche zu tragen, da das Gewicht zu erheblichen Unannehmlichkeiten führt.

## 5. Sicherheitsprüfung bezüglich Hautreizungen

### Testdurchführung:

Schritt 1: Sofort-Kälte-Kompresse aktiviert und auf die Haut gelegt.

Die Sofort-Kälte-Kompresse wurde gemäß den Anweisungen des Herstellers durch Drücken und Schütteln aktiviert, bis die chemische Reaktion die Innenflüssigkeit gekühlt hatte. Danach wurde die aktivierte Kompresse vorsichtig auf eine saubere und trockene Hautstelle gelegt und dort für eine exakt gemessene Dauer von 10 Minuten belassen. Während dieser Zeit wurde sichergestellt, dass die Kompresse konstanten Kontakt mit der Haut hatte, um eine gleichmäßige Kühlung zu gewährleisten.

Schritt 2: Hautreaktionen beobachtet und notiert.

Während des Kontakts der Kälte-Kompresse mit der Haut und unmittelbar nach ihrer Entfernung wurde die Hautstelle sorgfältig auf Anzeichen von Rötungen, Reizungen oder anderen sichtbaren Veränderungen untersucht. Beobachtungen wie Verfärbungen, Schwellungen oder das Auftreten von Pusteln wurden notiert. Diese Beobachtungen dienten der unmittelbaren Erkennung von Hautreaktionen durch den Kontakt mit der Kompresse.

Schritt 3: Nachbeobachtung nach 24 Stunden.

Nach Ablauf von 24 Stunden wurde die zuvor behandelte Hautstelle erneut untersucht, um mögliche Verzögerungsreaktionen zu erfassen. Diese umfassen Dinge wie nachträgliche Rötungen, Schuppungen oder andere Hautveränderungen, die nicht direkt nach der Anwendung, sondern erst später sichtbar werden könnten. Alle Beobachtungen wurden detailliert dokumentiert, um ein umfassendes Bild der Hautverträglichkeit zu erhalten.

### Punkteverteilung:

100 Punkte: Keine Hautreizungen oder Rötungen feststellbar.

In diesem Fall waren weder während noch nach der Anwendung sowie nach 24 Stunden keinerlei sichtbare Hautveränderungen erkennbar. Die Haut behielt ihren normalen Ton und zeigte keine Anzeichen von Reizungen oder Beschwerden.

90 Punkte: Minimale, kaum sichtbare Rötungen.

Bei dieser Bewertung waren nur sehr geringe und kaum bemerkbare Rötungen unmittelbar nach der Nutzung zu verzeichnen, die jedoch keine weiteren Beschwerden verursachten und innerhalb kurzer Zeit abgeklungen sind.

80 Punkte: Leichte Rötungen, keine Schmerzen.

Hierbei traten leichte, aber sichtbare Rötungen auf der Haut auf, die aber keinerlei Schmerzen oder andere unangenehme Empfindungen hervorriefen. Diese Rötungen waren temporär und verschwanden nach kurzer Zeit.

70 Punkte: Deutliche Rötungen, leichte Reizungen.

Bei dieser Einschätzung waren die Rötungen deutlicher sichtbar und wurden von leichten Reizungen begleitet. Die Haut zeigte eine erhöhte Empfindlichkeit, die jedoch kein starkes Unwohlsein verursachte.

60 Punkte: Spürbare Reizungen, leichtes Brennen.

In diesem Fall traten neben den sichtbaren Rötungen auch spürbare Reizungen und ein leichtes Brennen auf, das auf eine moderate Irritation der Haut hinweist.

50 Punkte: Starke Rötungen, deutliches Brennen.

Deutliche, intensive Rötungen waren sichtbar, begleitet von einem intensiveren Brennen, das auf eine stärkere Hautreizung hinweist. Diese Reaktionen waren erheblich und könnten zu einem größeren Unwohlsein führen.

40 Punkte: Sehr starke Rötungen, Schmerzhaftigkeit.

Hier wurden sehr starke Rötungen beobachtet, die mit schmerzhaften Reizungen einhergingen. Dies deutet auf eine signifikante Hautirritation hin, die nicht nur äußerlich sichtbar, sondern auch stark fühlbar ist.

30 Punkte: Hautreizungen, deutliche Schmerzen.

Bei dieser Bewertung waren sowohl schwerwiegende Hautreizungen als auch deutliche Schmerzen vorhanden, was auf eine ernste Reaktion der Haut hinweist, welche dringend weiterer Beobachtung bedarf.

20 Punkte: Sehr starke Reizungen, unerträglich.

Die getestete Haut zeigte extrem starke Reizungen und die Schmerzen waren so stark, dass sie als nahezu unerträglich beschrieben wurden. Diese Reaktion deutet auf eine gravierende Unverträglichkeit der Kälte-Kompresse hin.

10 Punkte: Schwere Hautschäden, nicht anwendbar.

In diesem Extremfall kam es zu schweren Hautschäden, wie etwa Blasenbildung oder offene Wunden, die eine fortgesetzte Anwendung der Kompresse absolut unmöglich machten. Diese schwere Reaktion erfordert sofortige medizinische Aufmerksamkeit und Nachsorge.