

## **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. Abkühlzeit im Gefrierfach

### Testdurchführung:

Schritt 1: Die Kalt-Warm-Kompresse wurde bei Raumtemperatur (ca. 20°C) aufbewahrt. Die Kalt-Warm-Kompresse wurde aus der Verpackung genommen und auf einem Tisch bei Raumtemperatur platziert. Es wurde sichergestellt, dass die Kompresse gleichmäßig bei einer Raumtemperatur von etwa 20°C temperiert ist. Dieser Zustand wurde mittels eines Raumthermometers überprüft, um sicherzustellen, dass die Ausgangstemperatur der Kompresse gleichmäßig bei Raumtemperatur lag.

Schritt 2: Die Kompresse wurde in das Gefrierfach eines haushaltsüblichen Kühlschranks gelegt. Die Kalt-Warm-Kompresse wurde geöffnet und flach auf eine Metallplatte gelegt, um den Wärmeaustausch zu verbessern. Diese wurde anschließend in das Gefrierfach eines Standard-Haushaltskühlschranks gelegt, wobei darauf geachtet wurde, dass die Kompresse horizontal ausgerichtet war und keinen Kontakt mit den Seitenwänden hatte, um eine gleichmäßige Abkühlung zu gewährleisten.

Schritt 3: Die Temperatur der Kompresse wurde alle 10 Minuten überprüft, bis sie -18°C erreicht hat. Ein digitales Thermometer mit einer Messsonde wurde verwendet, um die Temperatur der Kompresse zu messen. Die Messsonde wurde in die Mitte der Kompresse eingeführt, um eine genaue Messung der Kerntemperatur zu gewährleisten. Alle 10 Minuten wurde die Temperatur überprüft und protokolliert. Dieser Prozess wurde fortgesetzt, bis die Kompresse eine Temperatur von -18°C erreicht hatte. Während der Messungen wurde darauf geachtet, dass das Gefrierfach nur kurz geöffnet wurde, um die Umgebungsbedingungen möglichst konstant zu halten.

### Punkteverteilung:

100 Punkte: Die Kompresse erreichte -18°C innerhalb von 30 Minuten. Diese Punktzahl wird erreicht, wenn die Kompresse in weniger als oder genau 30 Minuten die Temperatur von -18°C erreicht.

90 Punkte: Die Kompresse erreichte -18°C innerhalb von 40 Minuten. Diese Punktzahl wird erreicht, wenn die Kompresse zwischen 31 und 40 Minuten benötigt, um die Temperatur von -18°C zu erreichen.

80 Punkte: Die Kompresse erreichte -18°C innerhalb von 50 Minuten. Diese Punktzahl wird erreicht, wenn die Kompresse zwischen 41 und 50 Minuten benötigt, um die Temperatur von -18°C zu erreichen.

70 Punkte: Die Kompresse erreichte -18°C innerhalb von 60 Minuten. Diese Punktzahl wird erreicht, wenn die Kompresse zwischen 51 und 60 Minuten benötigt, um die Temperatur von -18°C zu erreichen.

60 Punkte: Die Kompresse erreichte -18°C innerhalb von 70 Minuten. Diese Punktzahl wird erreicht, wenn die Kompresse zwischen 61 und 70 Minuten benötigt, um die Temperatur von -18°C zu erreichen.

50 Punkte: Die Kompresse erreichte -18°C innerhalb von 80 Minuten. Diese Punktzahl wird erreicht, wenn die Kompresse zwischen 71 und 80 Minuten benötigt, um die Temperatur von -18°C zu erreichen.

40 Punkte: Die Kompresse erreichte -18°C innerhalb von 90 Minuten. Diese Punktzahl wird erreicht, wenn die Kompresse zwischen 81 und 90 Minuten benötigt, um die Temperatur von -18°C zu erreichen.

30 Punkte: Die Kompresse erreichte -18°C innerhalb von 100 Minuten. Diese Punktzahl wird erreicht, wenn die Kompresse zwischen 91 und 100 Minuten benötigt, um die Temperatur von -18°C zu erreichen.

20 Punkte: Die Komresse erreichte  $-18^{\circ}\text{C}$  innerhalb von 110 Minuten.

Diese Punktzahl wird erreicht, wenn die Komresse zwischen 101 und 110 Minuten benötigt, um die Temperatur von  $-18^{\circ}\text{C}$  zu erreichen.

10 Punkte: Die Komresse erreichte  $-18^{\circ}\text{C}$  erst nach mehr als 110 Minuten.

Diese Punktzahl wird erreicht, wenn die Komresse mehr als 110 Minuten benötigt, um die Temperatur von  $-18^{\circ}\text{C}$  zu erreichen.

## 2. Erwärmungszeit in der Mikrowelle

### Testdurchführung:

Schritt 1: Die Kalt-Warm-Kompresse wurde bei Raumtemperatur (ca. 20°C) aufbewahrt. Die Kalt-Warm-Kompresse wurde aus ihrer Verpackung genommen und auf einem Tisch bei Raumtemperatur (ungefähr 20°C) platziert. Dieser Schritt gewährleistet, dass die Ausgangstemperatur der Kompresse konstant und überprüfbar ist. Vor dem eigentlichen Test wurde sichergestellt, dass die Kompresse vollständig bei Raumtemperatur stabilisiert ist.

Schritt 2: Die Kompresse wurde in die Mikrowelle gelegt und für 30 Sekunden bei 600 Watt erhitzt. Die Mikrowelle wurde genau auf eine Leistungsstufe von 600 Watt eingestellt. Die Kompresse wurde zentral in der Mikrowelle platziert, um eine gleichmäßige Erwärmung zu gewährleisten. Der Mikrowellen-Timer wurde auf 30 Sekunden eingestellt, und der Startknopf wurde gedrückt. Während des Erhitzungsprozesses wurde die Mikrowelle engmaschig überwacht, um sicherzustellen, dass die eingestellte Zeit und Leistung eingehalten werden.

Schritt 3: Die Temperatur der Kompresse wurde sofort nach dem Erhitzen gemessen. Sobald die 30 Sekunden abgelaufen waren, wurde die Kompresse schnell aus der Mikrowelle genommen. Ein digitales Thermometer wurde sofort an mehreren Stellen der Kompresse angelegt, um eine genaue Messung der Temperatur aufzuzeichnen. Diese Messung wurde direkt nach dem Erhitzen durchgeführt, um Verzerrungen durch Abkühlung zu vermeiden.

### Punkteverteilung:

100 Punkte: Die Kompresse erreichte eine Temperatur von 50°C innerhalb von 30 Sekunden. Diese Punktzahl wird erreicht, wenn die Temperatur der Kompresse unmittelbar nach dem Erhitzen mindestens 50°C beträgt. Dies zeigt an, dass die Erwärmungseffizienz sehr hoch ist und die Kompresse optimal für den Gebrauch erwärmt wird.

90 Punkte: Die Kompresse erreichte eine Temperatur von 45°C innerhalb von 30 Sekunden. Diese Punktzahl wird vergeben, wenn die Kompresse nach 30 Sekunden Erhitzung eine Temperatur von mindestens 45°C erreicht. Dies weist auf eine gute Erwärmung hin, die jedoch leicht unter der optimalen Temperaturmarke liegt.

80 Punkte: Die Kompresse erreichte eine Temperatur von 40°C innerhalb von 30 Sekunden. Diese Punktzahl ist erreicht, wenn die Temperatur nach dem Erhitzen mindestens 40°C beträgt. Die Kompresse ist noch gut erwärmt, aber es bleibt Spielraum nach oben.

70 Punkte: Die Kompresse erreichte eine Temperatur von 35°C innerhalb von 30 Sekunden. Hier wird die Punktzahl erreicht, wenn die Kompresse nach der Erwärmung eine Temperatur von 35°C aufweist. Dies zeigt eine moderate Erwärmung an, die für bestimmte Anwendungen ausreichend sein könnte.

60 Punkte: Die Kompresse erreichte eine Temperatur von 30°C innerhalb von 30 Sekunden. Diese Punktzahl wird vergeben, wenn die Kompresse eine Temperatur von 30°C erreicht, was eine niedrige Erwärmung darstellt, jedoch nicht völlig unbrauchbar ist.

50 Punkte: Die Kompresse erreichte eine Temperatur von 25°C innerhalb von 30 Sekunden. Für diese Punktzahl muss die Kompresse nach dem Erhitzen mindestens 25°C warm sein. Dies zeigt an, dass die Erwärmung ineffizient war und die Kompresse wahrscheinlich nicht warm genug für therapeutische Anwendungen ist.

40 Punkte: Die Kompresse erreichte eine Temperatur von 20°C innerhalb von 30 Sekunden. Diese Punktzahl wird vergeben, wenn die Temperatur gleich der Raumtemperatur von 20°C bleibt, was auf ein völliges Versagen der Erwärmung hinweist.

30 Punkte: Die Kompresse erreichte eine Temperatur von 15°C innerhalb von 30 Sekunden.

Diese Punktzahl ist erreicht, wenn die Temperatur der Komresse nach dem Erhitzen 15°C beträgt, was bedeutet, dass sie sich sogar abgekühlt haben könnte.

20 Punkte: Die Komresse erreichte eine Temperatur von 10°C innerhalb von 30 Sekunden.  
Diese niedrige Punktzahl zeigt, dass die Komresse nach dem Erhitzen nur eine Temperatur von 10°C erreicht hat, was auf schwerwiegende Fehler im Heizprozess hinweist.

10 Punkte: Die Komresse erreichte eine Temperatur von weniger als 10°C innerhalb von 30 Sekunden.  
Diese Punktzahl wird vergeben, wenn die Komresse nach dem Erhitzen eine Temperatur unter 10°C aufweist, was ein signifikantes Problem darstellt und darauf hinweist, dass die Mikrowelle möglicherweise nicht korrekt funktioniert.

### 3. Komfort auf der Haut

#### Testdurchführung:

Schritt 1: Die Kalt-Warm-Kompresse wurde entweder gekühlt oder erwärmt, je nach gewünschtem Test. Die Kalt-Warm-Kompresse wurde je nach spezifischem Testprotokoll entweder in den Gefrierschrank gelegt, um sie zu kühlen, oder in heißem Wasser erwärmt. Die Kompresse wurde sorgfältig auf die erforderliche Temperatur gebracht, und diese wurde anschließend überprüft, um sicherzustellen, dass sie den Anweisungen entsprach.

Schritt 2: Die Kompresse wurde direkt auf die Haut eines Testers gelegt. Nachdem die Kompresse die gewünschte Temperatur erreicht hatte, wurde sie unmittelbar auf den Unterarm des Testers gelegt, um sicherzustellen, dass die Haut unmittelbar und gleichmäßig der Wärme oder Kälte ausgesetzt wurde. Dieser Schritt wurde durchgeführt, indem die Kompresse mit leichtem Druck für eine optimale Hautbedeckung angedrückt wurde.

Schritt 3: Der Tester bewertete das Komfortgefühl nach 5 Minuten Hautkontakt. Nach genau 5 Minuten Hautkontakt wurde der Tester gebeten, sein Komfortgefühl auf einer vorgegebenen Skala von 1 bis 10 zu bewerten. Der Tester reflektierte dabei über das gesamte Komforterlebnis, einschließlich jeglicher Empfindungen von Unbehagen oder angenehmer Wärme beziehungsweise Kühle. Diese subjektive Bewertung des Testers wurde zur Punktverteilung herangezogen.

#### Punkteverteilung:

100 Punkte: Die Kompresse wurde als sehr angenehm und problemlos erträglich empfunden. Diese Punktzahl wurde vergeben, wenn der Tester die Kompresse als äußerst angenehm empfand und keinerlei Anzeichen von Unbehagen verspürte. Die Wärme oder Kälte wurde als wohltuend und vollständig erträglich empfunden.

90 Punkte: Die Kompresse wurde als angenehm, aber leicht unangenehm empfunden. Diese Punktzahl wurde vergeben, wenn die Kompresse überwiegend als angenehm empfunden wurde, jedoch ein leichtes Unbehagen auftrat, das jedoch die allgemeine positive Erfahrung nicht wesentlich minderte.

80 Punkte: Die Kompresse wurde als akzeptabel, aber mit geringem Unbehagen empfunden. Diese Punktzahl wurde vergeben, wenn der Tester ein insgesamt akzeptables Gefühl berichtete, aber das geringe Unbehagen deutlich spürbar war, jedoch immer noch innerhalb des Toleranzbereichs lag.

70 Punkte: Die Kompresse wurde als leicht unangenehm, aber erträglich empfunden. Diese Punktzahl wurde vergeben, wenn die Kompresse häufig als leicht unangenehm empfunden wurde, jedoch das Unbehagen noch als erträglich bewertet wurde.

60 Punkte: Die Kompresse wurde als unangenehm, aber erträglich empfunden. Diese Punktzahl wurde vergeben, wenn das erlebte Unbehagen auffälliger war, jedoch der Tester die Kompresse weiterhin auf der Haut aushalten konnte, trotz des klar empfundenen Unbehagens.

50 Punkte: Die Kompresse wurde als unangenehm und schwierig erträglich empfunden. Diese Punktzahl wurde vergeben, wenn der Tester die Kompresse als überwiegend unangenehm empfand und die Toleranzgrenze annäherte, jedoch das Unbehagen waren noch knapp aushielten.

40 Punkte: Die Kompresse wurde als stark unangenehm empfunden. Diese Punktzahl wurde vergeben, wenn das erlebte Unbehagen deutlich und ständig präsent war, jedoch der Tester die Kompresse dennoch weiterhin verantwortungsvoll wahrnehmen konnte.

30 Punkte: Die Kompresse wurde als sehr unangenehm, fast unerträglich empfunden. Diese Punktzahl wurde vergeben, wenn die Kompresse als extrem unangenehm empfunden wurde, an Grenze sich befand, aber der Tester die Anwendung noch ins möglichste Toleranzbereich bewerten konnte.

20 Punkte: Die Kompresse wurde als äußerst unangenehm und nicht erträglich empfunden. Diese Punktzahl wurde vergeben, wenn das empfundene Unbehagen als extrem belastend beschrieben war und kaum noch ertragen werden konnte, aber bis Testdauer gehalten wurde.

10 Punkte: Die Kompresse wurde als nicht erträglich und musste sofort entfernt werden. Diese Punktzahl wurde vergeben, wenn die Kompresse als völlig nicht erträglich empfunden wurde und sofort entfernen musste, weil das empfundene Unbehagen unbearbeitbar intensiv war.

#### **4. Kühleffizienz bei Hautkontakt**

##### **Testdurchführung:**

Schritt 1: Die Kalt-Warm-Kompresse wurde im Gefrierfach auf  $-18^{\circ}\text{C}$  gekühlt. Die Kalt-Warm-Kompresse wurde zunächst gemäß den Benutzeranweisungen in das Gefrierfach gelegt und dort auf eine Temperatur von  $-18^{\circ}\text{C}$  abgekühlt. Dieser Vorgang stellte sicher, dass die Kompresse die notwendige Kälte für den Test erreichte. Die genaue Dauer der Kühlzeit wurde vorab festgelegt, um eine einheitliche Kältewirkung zu gewährleisten.

Schritt 2: Die gekühlte Kompresse wurde direkt auf die Haut eines Testers gelegt. Nach Erreichen der gewünschten Temperatur wurde die Kompresse aus dem Gefrierfach entnommen und umgehend auf den Unterarm eines ausgewählten Testers gelegt. Dies wurde vorsichtig durchgeführt, um dauerhaften Hautkontakt über die gesamte Testdauer sicherzustellen. Der Unterarm des Testers wurde vor Beginn des Tests auf normale Raumtemperatur gebracht, um gleichbleibende Startbedingungen zu gewährleisten.

Schritt 3: Die Temperatur der Haut unter der Kompresse wurde alle 5 Minuten gemessen. Ein digitales Thermometer wurde verwendet, um die Temperatur an der Kontaktstelle der Haut unter der Kompresse exakt zu messen. Dieser Prozess der Messung erfolgte in regelmäßigen Abständen von fünf Minuten, um den Temperaturrückgang fortlaufend und präzise zu dokumentieren. Die gemessenen Werte wurden notiert, um die Kühleffizienz der Kompresse zu bewerten.

##### **Punkteverteilung:**

100 Punkte: Die Hauttemperatur sank innerhalb von 5 Minuten auf unter  $10^{\circ}\text{C}$ . Die höchste Punktzahl wird erreicht, wenn die Hauttemperatur innerhalb der ersten 5 Minuten nach Anbringung der Kompresse auf unter  $10^{\circ}\text{C}$  fällt. Dies zeigt eine sehr hohe Kühleffizienz der Kompresse an, die in kürzester Zeit eine starke Kühlwirkung erzielt.

90 Punkte: Die Hauttemperatur sank innerhalb von 5 Minuten auf unter  $12^{\circ}\text{C}$ . 90 Punkte werden vergeben, wenn die Hauttemperatur innerhalb von 5 Minuten auf unter  $12^{\circ}\text{C}$  absinkt. Dies zeigt eine hervorragende Kühleffizienz, die jedoch knapp unter der höchsten Bewertung liegt.

80 Punkte: Die Hauttemperatur sank innerhalb von 5 Minuten auf unter  $14^{\circ}\text{C}$ . Dieser Punktwert wird verliehen, wenn die Hauttemperatur nach 5 Minuten auf unter  $14^{\circ}\text{C}$  fällt, was immer noch eine sehr gute Kühlleistung darstellt, aber weniger effektiv ist als die oberen Punktestufen.

70 Punkte: Die Hauttemperatur sank innerhalb von 5 Minuten auf unter  $16^{\circ}\text{C}$ . Eine Punktzahl von 70 wird erreicht, wenn die Hauttemperatur innerhalb des Zeitrahmens auf unter  $16^{\circ}\text{C}$  fällt, was eine solide Kühleffizienz widerspiegelt.

60 Punkte: Die Hauttemperatur sank innerhalb von 5 Minuten auf unter  $18^{\circ}\text{C}$ . Mit einer Temperatursenkung auf unter  $18^{\circ}\text{C}$  in 5 Minuten erhält die Kompresse 60 Punkte, was auf eine zufriedenstellende, jedoch geringere Kühleffizienz hinweist.

50 Punkte: Die Hauttemperatur sank innerhalb von 5 Minuten auf unter  $20^{\circ}\text{C}$ . Ein Punktwert von 50 wird erzielt, wenn die Temperatur der Haut nach 5 Minuten auf unter  $20^{\circ}\text{C}$  sinkt, was auf eine moderate Kühlwirkung hinweist.

40 Punkte: Die Hauttemperatur sank innerhalb von 5 Minuten auf unter  $22^{\circ}\text{C}$ . Die Absenkung der Temperatur auf unter  $22^{\circ}\text{C}$  innerhalb von 5 Minuten bringt 40 Punkte und zeigt eine anerkennenswerte, aber nicht herausragende Kühleffizienz.

30 Punkte: Die Hauttemperatur sank innerhalb von 5 Minuten auf unter  $24^{\circ}\text{C}$ . 30 Punkte werden erreicht, wenn die Temperatur der Haut auf unter  $24^{\circ}\text{C}$  fällt, welches eine ausreichende, aber verbesserungswürdige Kühlleistung darstellt.



20 Punkte: Die Hauttemperatur sank innerhalb von 5 Minuten auf unter 26°C.

Eine Temperatursenkung auf unter 26°C nach 5 Minuten gibt 20 Punkte und weist auf eine geringere, noch akzeptable Kühleffizienz hin.

10 Punkte: Die Hauttemperatur sank innerhalb von 5 Minuten auf weniger als 28°C.

Diese Punktzahl wird vergeben, wenn die Temperatur innerhalb des Testzeitraums auf weniger als 28°C fällt, was auf eine minimale Kühlwirkung hinweist.

## 5. Wärmeeffizienz bei Hautkontakt

### Testdurchführung:

Schritt 1: Die Kalt-Warm-Kompresse wurde in der Mikrowelle auf 50°C erhitzt.

Die Kalt-Warm-Kompresse wurde in die Mikrowelle gelegt und nach den spezifischen Anweisungen des Herstellers erwärmt. Die Mikrowelle wurde auf die benötigte Leistung eingestellt und die Kompresse wurde für die empfohlene Zeit erhitzt, bis die Temperatur 50°C erreichte. Dabei wurde ein Thermometer verwendet, um sicherzustellen, dass die Kompresse tatsächlich die Zieltemperatur von 50°C erreicht hat, bevor sie für den nächsten Schritt verwendet wurde.

Schritt 2: Die erhitzte Kompresse wurde direkt auf die Haut eines Testers gelegt.

Nach der Erwärmung wurde die Kompresse vorsichtig aus der Mikrowelle entnommen und schnell zur Applikation vorbereitet. Die Kompresse wurde dann auf den Unterarm eines vorab informierten und zustimmenden Testers gelegt. Bei der Platzierung wurde darauf geachtet, dass die Kompresse gleichmäßig auf der Haut aufliegt, um eine konsistente Wärmeübertragung zu gewährleisten. Während der gesamten Applikation wurde der Tester aufmerksam auf mögliche Beschwerden oder Überhitzungsgefühle überwacht.

Schritt 3: Die Temperatur der Haut unter der Kompresse wurde alle 5 Minuten gemessen.

Ein digitales Thermometer wurde verwendet, um präzise Messungen der Hauttemperatur an der Stelle zu erfassen, an der die Kompresse direkten Kontakt mit der Haut hatte. Diese Messungen wurden in regelmäßigen Abständen von 5 Minuten durchgeführt, und es wurde darauf geachtet, dass das Thermometer korrekt positioniert und kalibriert war, um genaue Daten zu erhalten. Die Ergebnisse wurden protokolliert, um die Veränderung der Hauttemperatur im Laufe der Zeit zu dokumentieren.

### Punkteverteilung:

100 Punkte: Die Hauttemperatur stieg innerhalb von 5 Minuten auf über 40°C.

Diese Punktzahl wird erreicht, wenn die gemessene Temperatur der Haut nach 5 Minuten über 40°C beträgt. Dies zeigt eine sehr hohe Wärmeübertragungsfähigkeit der Kompresse an.

90 Punkte: Die Hauttemperatur stieg innerhalb von 5 Minuten auf über 38°C.

Diese Punktzahl wird vergeben, wenn die Hauttemperatur nach der gleichen Zeitspanne die Marke von 38°C überschreitet, aber unter 40°C bleibt. Dies deutet auf eine etwas geringere, aber dennoch signifikante Wärmeübertragung hin.

80 Punkte: Die Hauttemperatur stieg innerhalb von 5 Minuten auf über 36°C.

Eine Temperaturerhöhung auf über 36°C innerhalb von 5 Minuten erzielt diese Punktzahl. Dies zeigt eine moderate Wärmeübertragungskapazität der Kompresse.

70 Punkte: Die Hauttemperatur stieg innerhalb von 5 Minuten auf über 34°C.

Diese Punktzahl wird zuerkannt, wenn die gemessene Hauttemperatur nach 5 Minuten über 34°C liegt, aber 36°C nicht überschreitet.

60 Punkte: Die Hauttemperatur stieg innerhalb von 5 Minuten auf über 32°C.

Hierfür muss die Hauttemperatur nach 5 Minuten auf über 32°C steigen, aber weiterhin unter 34°C bleiben.

50 Punkte: Die Hauttemperatur stieg innerhalb von 5 Minuten auf über 30°C.

Eine Temperaturerhöhung der Haut auf über 30°C innerhalb von 5 Minuten resultiert in dieser Punktzahl.

40 Punkte: Die Hauttemperatur stieg innerhalb von 5 Minuten auf über 28°C.

Wenn die Hauttemperatur nach 5 Minuten knapp über 28°C liegt, wird diese Punktzahl vergeben.

30 Punkte: Die Hauttemperatur stieg innerhalb von 5 Minuten auf über 26°C.

Diese Punktzahl wird erreicht, wenn die Hauttemperatur nach 5 Minuten mehr als 26°C beträgt, aber die 28°C nicht überschreitet.

20 Punkte: Die Hauttemperatur stieg innerhalb von 5 Minuten auf über 24°C.  
Eine Hauttemperatur von mehr als 24°C nach 5 Minuten ergibt diese Punktzahl.

10 Punkte: Die Hauttemperatur stieg innerhalb von 5 Minuten auf weniger als 22°C.  
Diese niedrigste Punktzahl wird vergeben, wenn die Hauttemperatur nach 5 Minuten weniger als 22°C beträgt.