

## **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. Passform und Komfort

### Schritt 1:

Der Nasendilatator wurde vorsichtig in die Nasenlöcher eingeführt, um sicherzustellen, dass er korrekt sitzt. Dabei wurde darauf geachtet, dass er symmetrisch und fest anliegt, ohne dabei schmerzhaften Druck oder Unbehagen zu verursachen. Es wurden verschiedene Größen und Modelle ausprobiert, um die beste Passform für die Testperson zu finden.

### Schritt 2:

Die Testperson hat den Nasendilatator für eine kurze Zeitspanne von etwa 30 Minuten getragen. Während dieser Zeit führte der Träger alltägliche Aktivitäten wie Gehen, Sprechen und leichte Hausarbeiten durch, um den Komfort und die Bewegungsfreiheit zu überprüfen. Der Fokus lag darauf zu beurteilen, ob der Nasendilatator beim Atmen, Sprechen oder bei sonstigen Tätigkeiten als störend empfunden wurde.

### Schritt 3:

Falls der Nasendilatator nicht von Anfang an bequem saß oder während des Tragens Unbehagen verursachte, wurde er entfernt und erneut angepasst. Das Verfahren wurde so oft wiederholt, bis die Testperson über ein angenehmes Tragegefühl berichtete. Dabei wurde besonders auf mögliche Druckstellen oder ein unangenehmes Gefühl in der Nasenhöhle geachtet.

### Punkteverteilung:

100 Punkte: Der Nasendilatator sitzt perfekt und ist kaum spürbar.

Der Nasendilatator fügte sich nahtlos in die Nasenlöcher ein, ohne dass die Testperson ihn bemerkte. Es gab keinerlei Druckstellen oder Unbehagen, und die Atmung war vollständig unbeeinträchtigt.

90 Punkte: Der Nasendilatator sitzt gut, leichte Anpassungen waren nötig.

Der Nasendilatator saß bequem nach ein bis zwei kleinen Anpassungen. Die Testperson hatte keine größeren Beschwerden und konnte ihn fast vergessen.

80 Punkte: Der Nasendilatator sitzt gut, aber nach längerem Tragen spürbar.

Zunächst saß der Nasendilatator gut, aber nach der vorgegebenen Tragedauer von 30 Minuten wurde er spürbar. Es trat leichter Druck auf, der als nicht störend empfunden wurde.

70 Punkte: Der Nasendilatator sitzt akzeptabel, aber es gab leichte Druckstellen.

Der Nasendilatator saß akzeptabel, allerdings wurden an einigen Stellen leichte Druckstellen wahrgenommen, die das Tragegefühl beeinträchtigten, aber dennoch erträglich waren.

60 Punkte: Der Nasendilatator sitzt, aber es gab deutlichen Druck und Unbehagen.

Der Nasendilatator blieb an Ort und Stelle, jedoch empfand die Testperson einen deutlichen Druck und gewisses Unbehagen, was das Tragen unangenehm machte.

50 Punkte: Der Nasendilatator musste mehrfach angepasst werden, um akzeptabel zu sitzen.

Es war notwendig, den Nasendilatator mehrfach zu entfernen und neu anzupassen. Die ideale Passform konnte nur schwer gefunden werden, was den Testprozess verlängerte und erschwerte.

40 Punkte: Der Nasendilatator saß schlecht und verursachte Unbehagen.

Der Nasendilatator saß insgesamt schlecht, verursachte durchgehend Unbehagen und konnte die Anforderungen an Bequemlichkeit und Passform nicht erfüllen.

30 Punkte: Der Nasendilatator verursachte deutlichen Druck und war unangenehm.

Der Nasendilatator verursachte erheblichen Druck auf die Naseninnenwände und wurde als sehr unangenehm empfunden, was das Tragen nahezu unerträglich machte.

20 Punkte: Der Nasendilatator war sehr unangenehm und konnte kaum getragen werden.

Die Testperson empfand den Nasendilatator als extrem unangenehm. Er konnte nur für eine sehr kurze Dauer getragen werden, bevor er entfernt werden musste.

10 Punkte: Der Nasendilatator konnte gar nicht getragen werden.  
Der Nasendilatator passte überhaupt nicht. Die Testperson empfand ihn als so unangenehm, dass er ihn sofort entfernen musste und keine Möglichkeit bestand, ihn zu tragen.

## 2. Atmungsverbesserung

### Schritt 1:

Die Testperson hat vor dem Einsatz des Nasendilatators eine umfassende Bewertung seiner Atemkapazität durchgeführt. Hierbei wurde sowohl subjektives Empfinden als auch objektive Messungen, wenn vorhanden, berücksichtigt. Der Träger hat tief durch die Nase eingeatmet und seine persönliche Einschätzung zur aktuellen Qualität seiner Atmung dokumentiert.

### Schritt 2:

Der Nasendilatator wurde vorsichtig in beide Nasenlöcher der Testperson eingeführt. Dabei wurde darauf geachtet, dass der Nasendilatator korrekt und ohne Unbehagen angepasst wurde. Zeigen und Drücken wurden verwendet, um sicherzustellen, dass das Gerät an Ort und Stelle bleibt, jedoch sanft genug, um keine Schäden an den Nasenschleimhäuten oder Harnröhren zu verursachen.

### Schritt 3:

Nach dem Einsetzen des Nasendilatators hat die Testperson mehrere tiefe Atemzüge durch die Nase genommen. Hierbei wurde die Verbesserung der Atmung direkt nach dem Anlegen des Nasendilatators subjektiv bewertet. Die Testperson nahm sich einen Moment, um das Gefühl der Atmungsänderung zu spüren und zu bewerten, ob eine sofortige Erleichterung oder Verbesserung des Luftstroms durch die Nasenlöcher eingetreten ist.

### Punkteverteilung:

100 Punkte: Deutliche Verbesserung der Atmung, sofort spürbar.

Der Träger verspürt eine signifikante Erleichterung und eine deutliche Verbesserung der Atemkapazität unmittelbar nach dem Einsetzen des Nasendilatators. Die Atmung ist spürbar tiefer und leichter.

90 Punkte: Gute Verbesserung der Atmung, spürbar nach kurzer Zeit.

Der Träger bemerkt eine merkbare Verbesserung der Atemkapazität nach einer kurzen Anwendungszeit mit dem Nasendilatator. Die Atmung wird nach ein paar Atemzügen als deutlich verbessert wahrgenommen.

80 Punkte: Verbesserte Atmung, aber nicht stark spürbar.

Es besteht eine erkennbare Verbesserung der Atmung, allerdings nicht so intensiv wie bei höheren Bewertungsstufen. Der Träger bemerkt eine Änderung, aber sie ist nicht sofort und stark spürbar.

70 Punkte: Leichte Verbesserung der Atmung, spürbar nach einiger Zeit.

Der Träger bemerkt eine leichte Verbesserung der Atmung erst nach einer gewissen Zeit des Tragens des Nasendilatators. Die Veränderung ist mild, aber vorhanden.

60 Punkte: Minimale Verbesserung der Atmung.

Der Träger verspürt nur eine geringfügige Verbesserung seiner Atemkapazität. Die Veränderung ist kaum wahrnehmbar, aber vorhanden.

50 Punkte: Kaum spürbare Verbesserung der Atmung.

Die Verbesserung der Atmung ist so minimal, dass der Träger sie kaum wahrnimmt. Es gibt nur eine sehr leichte Veränderung in der Atmung.

40 Punkte: Keine Verbesserung der Atmung.

Der Träger bemerkte keinerlei Verbesserung der Atmungsfähigkeit durch den Einsatz des Nasendilatators. Die Atemkapazität bleibt unverändert.

30 Punkte: Leichte Behinderung der Atmung.

Der Träger empfindet den Nasendilatator als leicht störend, was zu einer minimalen Beeinträchtigung der Atemfähigkeit führt.

20 Punkte: Deutliche Behinderung der Atmung.

Der Nasendilatator führt beim Träger zu einer merklichen Behinderung der Atmungsfähigkeit. Die Atmung ist deutlich erschwert und unangenehm.

10 Punkte: Starke Behinderung der Atmung, nicht tragbar.

Der Träger empfindet eine starke Behinderung seiner Atmungsfähigkeit. Der Einsatz des Nasendilatators ist so unangenehm, dass es für den Träger nicht tragbar ist und sofort entfernt werden muss.

### 3. Stabilität während der Nutzung

#### Schritt 1:

Der Nasendilatator wurde vorsichtig in die Nasenlöcher eingeführt und individuell angepasst, sodass er bequem sitzt und die Nasenwege optimal offen hält. Hierbei wurde darauf geachtet, dass der Nasendilatator weder zu locker noch zu straff sitzt, um sowohl Stabilität als auch Komfort sicherzustellen.

#### Schritt 2:

Der Träger hat den Nasendilatator während verschiedener alltäglicher Aktivitäten wie Gehen, Sprechen und Ausführen leichter körperlicher Tätigkeiten getragen. Diese Aktivitäten wurden bewusst gewählt, um eine typische Nutzungssituation zu simulieren und zu beobachten, wie der Nasendilatator sich unter realistischen Bedingungen verhält.

#### Schritt 3:

Während der Durchführung und nach Abschluss der alltäglichen Aktivitäten wurde regelmäßig überprüft, ob der Nasendilatator seine Position beibehalten hat. Diese Überprüfung wurde sowohl durch Stabilität während der Nutzung selbst als auch durch eine beobachtende Testperson vorgenommen, um Veränderungen der Position und Anpassungsbedarf festzustellen.

#### **Punkteverteilung:**

100 Punkte: Der Nasendilatator blieb während aller Aktivitäten stabil, ohne dass eine Nachjustierung notwendig war. Der Träger empfand keinen Verlust an Komfort oder Funktionalität zu irgendeinem Zeitpunkt während des Tests.

90 Punkte: Der Nasendilatator blieb überwiegend stabil, leichte Anpassungen waren jedoch in vereinzelten Momenten notwendig. Diese Anpassungen beeinträchtigten jedoch nicht die Gesamtfunktionalität oder den Komfort erheblich.

80 Punkte: Der Nasendilatator blieb stabil, musste aber gelegentlich nachjustiert werden. Diese Justierungen traten sporadisch auf und waren nicht besonders störend für den Nutzer, beeinträchtigten jedoch den kontinuierlichen Nutzungsfluss minimal.

70 Punkte: Der Nasendilatator verrutschte leicht während der Aktivitäten, blieb aber nutzbar. Die Testperson musste ihn mehrfach zurück in die richtige Position bringen, was zu einer leichten Beeinträchtigung des Komforts führte.

60 Punkte: Der Nasendilatator verrutschte häufig und erforderte eine regelmäßige Nachjustierung. Dies beeinträchtigte den kontinuierlichen Nutzungsfluss und verursachte moderate Unannehmlichkeiten.

50 Punkte: Der Nasendilatator blieb selten stabil und erforderte häufige Nachjustierungen, wobei er dennoch funktionsfähig blieb. Dies führte zu einer spürbaren Beeinträchtigung des Nutzungskomforts.

40 Punkte: Der Nasendilatator verrutschte ständig und war kaum nutzbar. Er konnte seine beabsichtigte Funktion nur unzureichend erfüllen, wodurch der Träger signifikante Komforteinbußen erlebte.

30 Punkte: Der Nasendilatator war sehr instabil und verursachte Unbehagen. Häufige Anpassungen waren notwendig, was zu einem unangenehmen Nutzungserlebnis führte.

20 Punkte: Der Nasendilatator war extrem instabil und konnte kaum getragen werden. Jeglicher Versuch, ihn zu tragen, resultierte in sofortigem und anhaltendem Unbehagen.

10 Punkte: Der Nasendilatator war unbrauchbar und konnte nicht getragen werden. Jegliche Versuche, ihn einzusetzen, scheiterten aufgrund seiner extremen Instabilität und des daraus resultierenden Unbehagens.

#### 4. Reinigung und Pflegeleichtigkeit

##### Schritt 1:

Der Nasendilatator wurde vorsichtig aus der Nase des Testperson entfernt. Dabei wurde darauf geachtet, die Struktur des Nasendilatators nicht zu beschädigen und ihn hygienisch zu entnehmen. Er wurde anschließend direkt auf eine saubere Unterlage gelegt, um eine Kontaminierung zu vermeiden.

##### Schritt 2:

Der Nasendilatator wurde gemäß der Gebrauchsanweisung mit handelsüblicher Seife und warmem Wasser gereinigt. Dabei wurde gründlich darauf geachtet, alle Oberflächen des Dilatators zu erreichen, inklusive der inneren und schwer zugänglichen Bereiche. Eine weiche Bürste wurde verwendet, um sicherzustellen, dass auch hartnäckige Ablagerungen entfernt werden.

##### Schritt 3:

Nach der Reinigung wurde der Nasendilatator an der Luft getrocknet. Hierbei wurde er auf eine saubere, saugfähige Oberfläche gelegt und für mehrere Stunden in einem gut belüfteten Raum belassen, um sicherzustellen, dass er vollständig trocken kann und keine Feuchtigkeit in den inneren Bereichen verbleibt.

##### Schritt 4:

Nach dem Trocknen wurde der Nasendilatator gründlich auf Rückstände überprüft. Es wurde darauf geachtet, dass keine Seifenreste oder andere Reinigungsmittel zurückgeblieben sind und dass der Dilatator optisch sauber ist. Dazu wurde er unter ausreichend hellem Licht betrachtet und bei Bedarf unter einer Lupe inspiziert.

#### **Punkteverteilung:**

100 Punkte: Der Nasendilatator war sehr einfach zu reinigen und vollständig sauber, keine Rückstände wurden festgestellt und die gesamte Reinigung dauerte nur wenige Minuten.

90 Punkte: Der Nasendilatator war einfach zu reinigen, jedoch wurden minimale Rückstände gefunden, die sich aber leicht entfernen ließen. Der Reinigungsprozess war dennoch schnell und effizient.

80 Punkte: Der Nasendilatator war gut zu reinigen, allerdings blieben einige Rückstände bestehen, die erst nach mehrfachem Reinigen entfernt werden konnten. Die Reinigung war etwas zeitaufwändiger.

70 Punkte: Der Nasendilatator war akzeptabel zu reinigen, jedoch blieben deutliche Rückstände zurück, die nur schwer entfernt werden konnten. Der Reinigungsprozess erforderte mehr Aufwand und Zeit.

60 Punkte: Der Nasendilatator war schwierig zu reinigen, mit deutlichen Rückständen auch nach intensiver Reinigung. Besonders schwer zu erreichende Bereiche erwiesen sich als problematisch.

50 Punkte: Der Nasendilatator war sehr schwierig zu reinigen, und selbst nach langer Reinigungszeit blieben viele Rückstände bestehen. Die Reinigung wurde als sehr mühsam empfunden.

40 Punkte: Der Nasendilatator war kaum zu reinigen, zahlreiche Rückstände waren nach der Reinigung noch vorhanden. Der Reinigungsprozess war ineffektiv und zeitaufwendig.

30 Punkte: Der Nasendilatator war sehr schwer zu reinigen und wurde als nahezu unbrauchbar erklärt. Rückstände waren überwiegend vorhanden und die Reinigung erwies sich als extrem schwierig.

20 Punkte: Der Nasendilatator war extrem schwer zu reinigen, zeigte starke Rückstände und wurde als unhygienisch bezeichnet. Der Reinigungsprozess konnte nicht zufriedenstellend durchgeführt werden.

10 Punkte: Der Nasendilatator konnte nicht gereinigt werden, es blieben erhebliche Rückstände bestehen, wodurch er unbrauchbar wurde. Der Reinigungsprozess war gänzlich erfolglos.

## 5. Anwendungsfreundlichkeit

### Schritt 1:

Der Träger hat die mitgelieferte Gebrauchsanweisung sorgfältig durchgelesen. Darin sind detaillierte Informationen zur Funktionsweise des Nasendilatators, Sicherheitshinweise sowie eine Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Anwendung enthalten. Der Träger hat die Anweisungen verständlich und leicht nachvollziehbar gefunden.

### Schritt 2:

Der Nasendilatator wurde gemäß den Anweisungen in die Nasenlöcher eingeführt. Der Träger achtete darauf, die beschriebenen Verfahren genau zu befolgen, um sicherzustellen, dass der Nasendilatator korrekt positioniert ist und optimal funktioniert. Dabei stellte der Träger sicher, dass die Nasenflügel ausreichend gedehnt wurden, um den Luftdurchfluss zu verbessern.

### Schritt 3:

Die Testperson hat den Nasendilatator nach dem Einsetzen vorsichtig angepasst, um den besten Sitz und maximalen Komfort zu gewährleisten. Dies beinhaltete kleine Korrekturen in der Positionierung und sicherzustellen, dass der Nasendilatator nicht zu locker oder zu fest sitzt. Die Testperson nahm sich Zeit, um die perfekte Balance zwischen Funktionalität und Komfort zu finden.

### Schritt 4:

Die Testperson hat den Nasendilatator nach der vorgesehenen Tragedauer entfernt. Dies geschah durch behutsames Herausziehen aus den Nasenlöchern, um Irritationen oder Verletzungen zu vermeiden. Anschließend wurde der Nasendilatator gemäß den Anweisungen gereinigt und an einem sauberen, sicheren Ort gelagert, um die Hygiene und Langlebigkeit zu gewährleisten.

### Punkteverteilung:

100 Punkte: Der Nasendilatator war sehr einfach zu verwenden und anzupassen. Der Träger hatte keine Schwierigkeiten bei der Handhabung und fand den gesamten Prozess intuitiv und problemlos.

90 Punkte: Der Nasendilatator war einfach zu verwenden, es traten jedoch minimale Schwierigkeiten auf. Kleinere Anpassungen waren notwendig, aber störten nicht erheblich die Nutzung.

80 Punkte: Der Nasendilatator war gut zu verwenden, aber einige Anpassungen waren nötig. Der Träger bemerkte einige kleinere Herausforderungen bei der Anpassung, konnte diese jedoch erfolgreich bewältigen.

70 Punkte: Der Nasendilatator war akzeptabel zu verwenden, es waren mehrere Anpassungen nötig. Die Handhabung war nicht ganz reibungslos und erforderte etwas mehr Aufwand und Zeit, um den richtigen Sitz zu finden.

60 Punkte: Der Nasendilatator war schwierig zu verwenden, viele Anpassungen waren nötig. Der Träger hatte erhebliche Mühe, den Nasendilatator korrekt zu platzieren und musste mehrfach nachjustieren.

50 Punkte: Der Nasendilatator war sehr schwierig zu verwenden und anzupassen. Der Träger empfand den gesamten Prozess als mühsam und frustrierend, und es bedurfte viel Geduld, um den Nasendilatator einigermaßen funktionsfähig zu machen.

40 Punkte: Der Nasendilatator war kaum zu verwenden, viele Schwierigkeiten traten auf. Trotz mehrfacher Versuche gelang es dem Träger nicht, den Nasendilatator in eine komfortable und funktionale Position zu bringen.

30 Punkte: Der Nasendilatator war sehr schwer zu verwenden und unpraktisch. Der Träger konnte den Nasendilatator nicht wirksam einsetzen oder anpassen und empfand den gesamten Prozess als wenig nützlich.



20 Punkte: Der Nasendilatator war extrem schwer zu verwenden und unbrauchbar. Der Träger fand keine Möglichkeit, den Nasendilatator angemessen zu nutzen, und musste den Test abbrechen.

10 Punkte: Der Nasendilatator konnte nicht verwendet werden. Der Träger war nicht in der Lage, den Nasendilatator überhaupt einzusetzen oder anzupassen, und der Versuch scheiterte vollständig.