
Positive Wirkungen von warmen Dinkelkissen:

- lindert Verspannungen und Gliederschmerzen
- wohltuend im Winter und während der Erkältungszeit

Positive Wirkungen von kalten Dinkelkissen:

- kühlt Prellungen oder Verstauchungen, sogar leichte Kopfschmerzen
-

Anleitung – Wärme

Achtung! Körnerkissen beim Erwärmen nicht unbeachtet lassen, da eine Überhitzung zum Entzünden des Kissens führen könnte. Die durch das Erwärmen des Körnerkissens entstehende Feuchtigkeit und der typische Geruch sind naturbedingt und tragen zur Wirkung des Kissens bei. Dennoch sollte das Körnerkissen regelmäßig gelüftet und trocken aufbewahrt werden.

Aufwärmen der Körnerkissen im Backofen:

- Backofen auf ca. 80 bis 90 Grad vorheizen – je heißer es wird – desto schneller zersetzen sich die Dinkelkörner im Inneren.
- Waschbaren Überzug vom Körnerkissen abziehen, Körnerkissen auf einen sauberen Rost legen. Backpapier unterlegen.
- Wichtig: bitte darauf achten, dass das Kissen nicht die Seiten des Backofens berührt, sonst kann es Brandflecken geben
- Zur Sicherheit zum Körnerkissen eine kleine Tasse gefüllt mit Wasser in den Backofen dazulegen bzw. Körner brauchen etwas Feuchtigkeit, um die Wärme besser speichern zu können – jedoch NICHT das Kissen mit Wasser benetzen.
- Auf mittlerer Schiene das Körnerkissen max. 15 Min. erwärmen.
- Vor dem Auflegen auf den Körper, die gewünschte Temperatur mit dem Handrücken überprüfen. Jeder Backofen ist anders, also: bei der ersten Anwendung – Beobachten und die Wärmedauer überprüfen.

Aufwärmen der Körnerkissen in der Mikrowelle:

- Die Aufwärmzeit ist abhängig von der Leistung der Mikrowelle
- Waschbaren Überzug vom Körnerkissen abziehen
- Ein Glas Wasser und das Kissen in die Mikrowelle stellen. Körner brauchen etwas Feuchtigkeit, um die Wärme besser speichern zu können – jedoch NICHT das Kissen mit Wasser benetzen.
- Mikrowelle auf rund 600 Watt und 2 Minuten stellen UND dabei alle 30 Sekunden das Kissen prüfen und durchschütteln.

Anleitung – Kälte:

Kissen samt Waschbaren Überzug in einem kleinen Beutel für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank legen. Wenn es schnell gehen soll – wenige Minuten im Gefrierschrank kühlen.

Lagerung:

Falls das Körnerkissen für längere Zeit nicht verwendet wird – Körnerkissen in einen Beutel legen. Um ein Austrocknen und Verstauben zu verhindern, an einen relativ feuchten Ort stellen, wie zB.: Badezimmer, Duschaum, überdachte Terrasse, etc.

Pflege und Haltbarkeit:

Den waschbaren Überzug bei Max. 40°C Buntwäsche waschen und nur mit leichter Hitze bügeln. Das eigentliche Körnerkissen mit der Dinkelfüllung ab und an für einen Tag ins Gefrierfach legen, so werden alle Milben effektiv abgetötet. Das Körnerkissen kann beliebig oft wiederverwendet werden, es wird jedoch empfohlen, die Füllung alle 2 Jahre auszutauschen.