

LIFEWAVE®

icewave®

Anwendung
Instructions

Anwendung

Die Zifferblattmethode

Die Zifferblattmethode wurde entwickelt, um schnell und wirksam Linderung bei nicht spezifischen, lokalisierten Schmerzen zu bringen. Befolgen Sie die unten genannten Schritte, bis der Schmerz merklich nachgelassen bzw. sich Ihre Mobilität verbessert hat.



SCHRITT 1

Bringen Sie ein HELLBRAUNES Pflaster direkt dort an, wie Sie den stärksten Schmerz spüren.



SCHRITT 2

Bringen Sie das WEISSE Pflaster ungefähr 5 cm OBERHALB des HELLBRAUNEN Pflasters an. Wenn innerhalb von 10 Sekunden keine Schmerzlinderung eintritt, machen Sie mit dem nächsten Schritt weiter.



SCHRITT 3

Versetzen Sie das WEISSE Pflaster von der 12-Uhr-Position in die 3-Uhr-Position. Wenn innerhalb von 10 Sekunden keine Schmerzlinderung eintritt, machen Sie mit dem nächsten Schritt weiter.

**SCHRITT 4**

Versetzen Sie das WEISSE Pflaster von der 3-Uhr-Position in die 6-Uhr-Position. Wenn innerhalb von 10 Sekunden keine Schmerzlinderung eintritt, machen Sie mit dem nächsten Schritt weiter.

**SCHRITT 5**

Versetzen Sie das WEISSE Pflaster von der 6-Uhr-Position in die 9-Uhr-Position. Wenn innerhalb von 10 Sekunden keine Schmerzlinderung eintritt, machen Sie mit dem nächsten Schritt weiter.

**SCHRITT 6**

Versetzen Sie nun zum Abschluss das WEISSE Pflaster so, dass es parallel zum HELLBRAUNEN Pflaster liegt. Dies wird als „Einklammern des Schmerzes“ bezeichnet.

Platzierung zur Schmerzlinderung im gesamten Körper



SCHRITT 1

Bringen Sie ein WEISSES Pflaster an der RECHTEN Fußsohle und ein HELLBRAUNES Pflaster an der LINKEN Fußsohle jeweils am Punkt NIERE 1 an. Lassen Sie die Pflaster dort. Verwenden Sie nun ein zweites IceWave-Pflasterpaar und durchlaufen Sie die nachstehenden Schritte.



SCHRITT 2

Bringen Sie ein WEISSES Pflaster am Punkt LUNGE 9 des RECHTEN Handgelenks und ein HELLBRAUNES Pflaster am gleichen Punkt des LINKEN Handgelenks an. Wenn innerhalb von 10 Sekunden keine Schmerzlinderung eintritt, machen Sie mit dem nächsten Schritt weiter.



SCHRITT 3

Bringen Sie ein WEISSES Pflaster am Punkt DREIFACHER ERWÄRMER 5 des RECHTEN Handgelenks und ein HELLBRAUNES Pflaster am gleichen Punkt des LINKEN Handgelenks an. Wenn innerhalb von 10 Sekunden keine Schmerzlinderung eintritt, machen Sie mit dem nächsten Schritt weiter.



SCHRITT 4

Bringen Sie ein WEISSES Pflaster am Punkt HERZ 3 des RECHTEN Arms und ein HELLBRAUNES Pflaster am gleichen Punkt des LINKEN Arms an. Wenn innerhalb von 10 Sekunden keine Schmerzlinderung eintritt, machen Sie mit dem nächsten Schritt weiter.



SCHRITT 5

Bringen Sie ein WEISSES Pflaster am Punkt DREIFACHER ERWÄRMER 15 der RECHTEN Schulter mittig zwischen Nacken und Schulterende und ein HELLBRAUNES Pflaster am gleichen Punkt der LINKEN Schulter an.

Bei Schmerzen am ganzen Körper wirken die Pflaster am besten, wenn Sie sie unter den Füßen anbringen. In einer Reihe von Studien wurde ein weiteres Pflaster-Set eingesetzt, dieses zeigte, dass mindestens einer der anderen Akupunkturpunkte in diesem Bereich äußerst gut bei der Linderung von Schmerzen hilft.

Platzierung für Kopfschmerzen



SCHRITT 1

Bringen Sie ein WEISSES Pflaster am Punkt DICKDARM 4 der RECHTEN Hand und ein HELLBRAUNES Pflaster am gleichen Punkt der LINKEN Hand an. Wenn innerhalb von 10 Sekunden keine Schmerzlinderung eintritt, machen Sie mit dem nächsten Schritt weiter.



SCHRITT 2

Bringen Sie ein WEISSES Pflaster am Punkt DREIFACHER ERWÄRMER 5 des RECHTEN Handgelenks und ein HELLBRAUNES Pflaster am gleichen Punkt des LINKEN Handgelenks an. Wenn innerhalb von 10 Sekunden keine Schmerzlinderung eintritt, machen Sie mit dem nächsten Schritt weiter.



SCHRITT 3

Bringen Sie ein WEISSES Pflaster am Punkt DREIFACHER ERWÄRMER 15 über dem RECHTEN Schulterblatt mittig zwischen Nacken und Schulterende und ein HELLBRAUNES Pflaster am gleichen Punkt des linken Schulterblatts an. Wenn innerhalb von 10 Sekunden keine Schmerzlinderung eintritt, machen Sie mit dem nächsten Schritt weiter.

**SCHRITT 4**

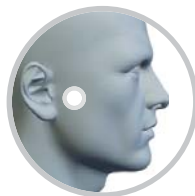
Bringen Sie ein WEISSES Pflaster am Punkt DÜNNDARM 16 an der RECHTEN Seite des Halses und ein HELLBRAUNES Pflaster am gleichen Punkt der LINKEN Seite des Halses an. Wenn innerhalb von 10 Sekunden keine Schmerzlinderung eintritt, machen Sie mit dem nächsten Schritt weiter.

**SCHRITT 5**

Bringen Sie ein WEISSES Pflaster am Punkt DREIFACHER ERWÄRMER 23 der RECHTEN Schläfe und ein HELLBRAUNES Pflaster am gleichen Punkt der LINKEN Schläfe an. Wenn innerhalb von 10 Sekunden keine Schmerzlinderung eintritt, machen Sie mit dem nächsten Schritt weiter.

**SCHRITT 6**

Bringen Sie ein WEISSES Pflaster am Punkt GALLENBLASE 14 an der Stirn oberhalb der RECHTEN Augenbraue und ein HELLBRAUNES Pflaster am gleichen Punkt oberhalb der LINKEN Augenbraue an. Wenn innerhalb von 10 Sekunden keine Schmerzlinderung eintritt, machen Sie mit dem nächsten Schritt weiter.

**SCHRITT 7**

Bringen Sie ein WEISSES Pflaster am Punkt MAGEN 7 auf der RECHTEN Seite des Gesichts in der Mulde unterhalb des Jochbeins und ein HELLBRAUNES Pflaster am gleichen Punkt der LINKEN Seite des Gesichts an.

Weitere Platzierungen zur Schmerzlinderung

Knieschmerzen

SCHRITT 1

Bringen Sie ein WEISSES Pflaster an der AUSSENSEITE des Knies und ein HELLBRAUNES Pflaster an der INNENSEITE des Knies an. Wenn innerhalb von 10 Sekunden keine Schmerzlinderung eintritt, machen Sie mit dem nächsten Schritt weiter.



SCHRITT 2

Bringen Sie ein HELLBRAUNES Pflaster an der Schmerzstelle und ein WEISSES Pflaster oberhalb des HELLBRAUNEN Pflasters an. Wenn innerhalb von 10 Sekunden keine Schmerzlinderung eintritt, durchlaufen Sie die Schritte 3 bis 6 im Abschnitt „Zifferblattmethode“.

Ischiasschmerzen



SCHRITT 1

Klammern Sie den Schmerz ein, indem Sie ein WEISSES Pflaster RECHTS von der Schmerzstelle und ein HELLBRAUNES Pflaster LINKS von der Schmerzstelle anbringen. Wenn innerhalb von 10 Sekunden keine Schmerzlinderung eintritt, machen Sie mit dem nächsten Schritt weiter.

SCHRITT 2

Platzieren Sie ein HELLBRAUNES Pflaster an der Schmerzstelle und ein WEISSES Pflaster auf dem Fußrücken am Punkt LEBER 3, der sich auf dem Verbindungsgewebe der großen Zehe befindet.



Rückenschmerzen



Bringen Sie ein HELLBRAUNES Pflaster an der Schmerzstelle und ein WEISSES Pflaster oberhalb des HELLBRAUNEN Pflasters an. Wenn innerhalb von 10 Sekunden keine Schmerzlinderung eintritt, durchlaufen Sie die Schritte 3 bis 6 im Abschnitt „Zifferblattmethode“.

Instructions for Use

The Clock Method

The Clock Method was developed to provide fast and effective results for non-specific, localized pain. Move through the steps below until the pain has been substantially reduced and/or mobility has increased.



STEP 1

Place a TAN patch directly on the point where you have the most pain.



STEP 2

Place the WHITE patch about two inches ABOVE the TAN patch. If the pain is not reduced in 10 seconds, move to the next step.



STEP 3

Move the WHITE patch from the 12 O'Clock position to the 3 O'Clock position. If the pain is not reduced in 10 seconds, move to the next step.

**STEP 4**

Move the WHITE patch from the 3 O'Clock position to the 6 O'Clock position. If the pain is not reduced in 10 seconds, move to the next step.

**STEP 5**

Move the WHITE patch from the 6 O'Clock position to the 9 O'Clock position. If the pain is not reduced in 10 seconds, move to the next step.

**STEP 6**

Move the WHITE patch so that it is parallel to the TAN patch. This is called bracketing the pain.

Placements for Whole Body Pain Relief



STEP 1

Place a WHITE patch on the bottom of the RIGHT foot and a TAN patch on the bottom of the LEFT foot on KIDNEY 1. Leave the patches in that position. Now take a second set of IceWave patches and follow the next steps.



STEP 2

Place a WHITE patch on LUNG 9 on the RIGHT wrist and a TAN patch on the same point on the LEFT wrist. If the pain is not reduced in 10 seconds, move to the next step.



STEP 3

Place a WHITE patch on TRIPLE BURNER 5 on the RIGHT wrist and a TAN patch on the same point on the LEFT wrist. If the pain is not reduced in 10 seconds, move to the next step.

**STEP 4**

Place a WHITE patch on HEART 3 on the RIGHT arm and a TAN patch on the same point on the LEFT arm. If the pain is not reduced in 10 seconds, move to the next step.

**STEP 5**

Place a WHITE patch on TRIPLE BURNER 15 on the RIGHT shoulder, midway between the neck and the end of the shoulder, and a TAN patch on the same point on the LEFT.

For all over body pain, an effective location is when the patches are placed on the bottom of the feet. In a number of our research studies, a second set of patches were used, these showed that at least one of the other acupuncture points in this section will work extremely well in relieving pain.

Placements for Head Pain



STEP 1

Place a WHITE patch on LARGE INTESTINE 4 on the RIGHT hand and a TAN patch on the same point on the LEFT hand. If the pain is not reduced in 10 seconds, move to the next step.



STEP 2

Place a WHITE patch on TRIPLE BURNER 5 on the RIGHT wrist and a TAN patch on the same point on the LEFT wrist. If the pain is not reduced in 10 seconds, move to the next step.



STEP 3

Place a WHITE patch on TRIPLE BURNER 15 point above the RIGHT scapula, midway between the neck and the shoulder, and a TAN patch on the same point on the LEFT. If the pain is not reduced in 10 seconds, move to the next step.

**STEP 4**

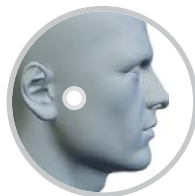
Place a WHITE patch on SMALL INTESTINE 16 on the RIGHT side of the neck and a TAN patch on the same point on the LEFT. If the pain is not reduced in 10 seconds, move to the next step.

**STEP 5**

Place a WHITE patch on TRIPLE BURNER 23 on the RIGHT temple and a TAN patch on the same point on the LEFT. If the pain is not reduced in 10 seconds, move to the next step.

**STEP 6**

Place a WHITE patch on GALLBLADDER 14 on the forehead, above the RIGHT eyebrow and a TAN patch on the same point above the LEFT eyebrow. If the pain is not reduced in 10 seconds, move to the next step.

**STEP 7**

Place a WHITE patch on STOMACH 7 on the RIGHT side of the face, in the depression beneath the cheekbone, and a TAN patch on the same point on the LEFT.

More Placements for Pain Relief

Knee Pain

STEP 1

Use a WHITE patch on the OUTSIDE of the knee and a TAN patch on the INSIDE of the knee. If the pain is not reduced in 10 seconds, move to the next step.



STEP 2

Place a TAN patch on the painful area and a WHITE patch above the TAN patch. If the pain is not reduced in 10 seconds, follow steps 3 through 6 in the Clock Method section.

Sciatic Nerve Pain



STEP 1

Bracket the pain by placing a WHITE patch to the RIGHT of the painful area, and a TAN patch to the LEFT of the painful area. If the pain is not reduced in 10 seconds, move to the next step.

STEP 2

Place a TAN patch on the painful area and a WHITE patch on top of the foot on LIVER 3, which is located on the top of the foot, in the web of the big toe.



Back Pain



Place a TAN patch on the painful area and a WHITE patch above the TAN patch. If pain is not relieved in 10 seconds, follow steps 3 through 6 in the Clock Method section.



Lesen Sie vor der Verwendung
die Gebrauchsanleitung



Nur zur einmaligen Verwendung



Warnhinweise: Nehmen Sie das Pflaster bei Beschwerden oder Hautreizungen sofort ab. Ein von der Haut abgenommenes Pflaster darf nicht wiederverwendet werden. Nur zur äußeren Anwendung. Nicht zum Verzehr bestimmt. Nicht auf Wunden oder beschädigter Haut anbringen. Wenn Sie an einer Krankheit leiden oder wenn Sie Fragen oder Bedenken haben, wenden Sie sich an einen Arzt. Die Pflaster dürfen nicht von schwangeren oder stillenden Frauen verwendet werden. Die Informationen in dieser Broschüre sind nicht als ärztlicher Rat zu verwenden. Die Ergebnisse sind von Person zu Person unterschiedlich.



Consult instructions for use



Use only once



Warnings: Remove immediately if you feel discomfort or skin irritation occurs. Do not reuse patch once removed from the skin. For external use only. Do not ingest. Do not use on wounds or damaged skin. Ask a health professional before using if you have a health condition, any questions or concerns about your health. Do not use if pregnant or nursing. This booklet is no way intended to be medical advice. Individual results will vary.

LIFEWAVE®



Hergestellt von: LifeWave Europe, Ltd. | Raheen Ind. Est., Athenry, Co. Galway, IRL
Tel.: +353 (0)91 874 600 | customerserviceeu@lifewave.com | www.lifewave.com



Manufactured by: LifeWave Europe, Ltd. | Raheen Ind. Est., Athenry, Co. Galway, IRL
Tel.: +353 (0)91 874 600 | customerserviceeu@lifewave.com | www.lifewave.com



L-099
IW02IB-EUR-GE

