
BENUTZERHANDBUCH

DENAS-PCM

Schritt-für-Schritt-Anleitung für Einsteiger

Ein einfacher Leitfaden für alle, die das Gerät
zum ersten Mal in der Hand halten

Diese Broschüre dient nur zu Informationszwecken. Lesen Sie vor der Anwendung unbedingt
die offizielle Herstelleranleitung und konsultieren Sie Ihren Arzt.

1. Was ist das DENAS-PCM und wie funktioniert es

DENAS-PCM ist ein tragbares Gerät für die Physiotherapie zu Hause, das auf dem Verfahren der **dynamischen Elektroneurostimulation (DENS)** basiert. Das Gerät gibt schwache elektrische Impulse an die Haut ab, die die Nervenendigungen stimulieren und die natürlichen Regenerationsprozesse im Körper in Gang setzen.

Was das Gerät kann

- Schmerzen lindern (Kopf, Rücken, Gelenke)
- Bei Erkältung, Schnupfen und Husten helfen
- Den Blutdruck regulieren
- Den Schlaf verbessern und Stress abbauen
- Die Genesung nach Verletzungen beschleunigen
- Das Immunsystem stärken

 **Wichtig:** Das DENAS-PCM ist **kein Ersatz für den Arzt**, sondern eine ergänzende Hilfe. Bei ernsthaften Erkrankungen konsultieren Sie unbedingt einen Facharzt.

2. Das Gerät kennenlernen

Lieferumfang

- Das DENAS-PCM-Gerät selbst
- 2 Batterien vom Typ AA
- Bedienungsanleitung und Garantieschein
- Aufbewahrungstasche
- **(Bei einigen Ausführungen)** externe Elektrode

Die wichtigsten Bestandteile

Bestandteil	Funktion
Display	Zeigt Menü, Modus, Leistung und Sitzungsdauer an
EIN/AUS-Taste	Ein- und Ausschalten des Geräts
Tasten ▲ und ▼	Leistungsregelung und Navigation im Menü

Menü-Taste	Auswahl von Modus und vorgefertigten Programmen
Integrierte Elektroden	Metallplatten auf der Rückseite – werden auf die Haut aufgelegt
Anschluss für externe Elektrode	Zum Anschließen von zusätzlichem Zubehör
Batteriefach	Befindet sich an der Unterseite des Gehäuses

Batterien einlegen

- 1 Öffnen Sie den Deckel des Batteriefachs an der Unterseite des Geräts.
- 2 Legen Sie 2 AA-Batterien ein und achten Sie dabei auf die Polarität (+/-).
- 3 Schließen Sie den Deckel. Auf dem Display erscheint das Ladeanzeige-Symbol.

3. Gegenanzeigen und Vorsichtsmaßnahmen

Das Gerät DARF NICHT verwendet werden:

- Bei Vorhandensein eines **Herzschrittmachers** oder anderer implantierter elektronischer Geräte
- Bei **Epilepsie** und Kramp fzuständen
- Bei **Krebserkrankungen** (ohne ärztliche Rücksprache)
- Bei **individueller Unverträglichkeit** gegenüber elektrischem Strom
- Im Zustand starker alkoholischer oder narkotischer Beeinträchtigung
- Bei hohem Fieber unklarer Ursache

Mit Vorsicht anzuwenden

- Bei Schwangeren (nur nach ärztlicher Rücksprache)
- Bei Kindern unter 3 Jahren
- Bei Thrombosen und Blutgerinnungsstörungen

Allgemeine Sicherheitsregeln

- **Legen Sie** die Elektroden **nicht** auf die Herzgegend von vorn, auf die Augen oder die Halsschlagadern auf
- **Verwenden Sie** das Gerät **nicht** während des Führens eines Fahrzeugs
- **Betreiben Sie** das Gerät **nicht** bei nasser Haut oder in der Badewanne
- Die Haut an der Behandlungsstelle muss **sauber, trocken und unverletzt** sein

4. Vorbereitung auf die erste Sitzung

- 1 **Überprüfen Sie das Gerät:** Vergewissern Sie sich, dass das Gehäuse unbeschädigt ist und die Batterien eingelegt sind.
- 2 **Drücken Sie die EIN-Taste** — das Gerät schaltet sich mit einem kurzen Signalton ein.
- 3 **Schauen Sie auf das Display:** Das Hauptmenü sollte erscheinen.
- 4 **Bereiten Sie die Haut** im Behandlungsbereich vor — sie muss trocken und sauber sein. Wischen Sie sie bei Bedarf mit einem feuchten Tuch ab und trocknen Sie sie gründlich.

 Setzen Sie sich bequem hin. Die erste Sitzung sollten Sie in ruhiger Umgebung und ohne Eile durchführen.

5. Schritt-für-Schritt-Anleitung: die erste Sitzung

Schritt 1 – Modus auswählen

Modus	Beschreibung
THERAPIE	Behandlung einer konkreten schmerzenden Stelle. Für Einsteiger empfohlen.
SCREENING	Das Gerät findet selbstständig „Problemzonen„ auf der Haut.
MED	Minimale effektive Dosis — sanfte automatische Behandlung.
Programme	Vorgefertigte Schemata: „Kopf„, „Rücken“, „Arthritis„, „Erkältung“ u. a.

👉 **Tipp für Einsteiger:** Beginnen Sie mit einem vorgefertigten **Programm**, das zu Ihrer Situation passt – das ist am einfachsten.

Schritt 2 – Frequenz auswählen (für den Modus „Therapie„)

Frequenz	Wirkung	Anwendung
77 Hz	Universal	Die wichtigste Arbeitsfrequenz. Wenn Sie unsicher sind – wählen Sie diese.
10 Hz	Tonisierend	Verringerung von Müdigkeit, Stärkung des Organismus.
20 Hz	Entzündungshemmend	Schwellungen, Entzündungsprozesse.
140 Hz	Schnelle Schmerzlinderung	Akute Schmerzen, Erste Hilfe.

Schritt 3 – Gerät an die Haut anlegen

- 1 Drücken Sie das Gerät mit den integrierten Elektroden fest an die gewünschte Stelle.
- 2 Vergewissern Sie sich, dass **beide** Metallkontakte die Haut vollständig berühren.
- 3 Nehmen Sie das Gerät während des Betriebs nicht ab – bei schlechtem Kontakt wird die Sitzung unterbrochen.

Schritt 4 – Angenehme Leistung einstellen

Stufe	Empfindung	Wann anzuwenden
Minimal	Kaum spürbar	Kinder, ältere Menschen, empfindliche Haut (Gesicht).
Angenehm	Leichtes, angenehmes Kribbeln	✅ Für Einsteiger empfohlen.
Maximal	Spürbare Vibration, leichte Muskelkontraktion	Starke Schmerzen, verspannte Stellen (Lendenbereich, Füße).

⚠️ Wenn Sie ein Brennen oder starkes Unbehagen verspüren – **verringern Sie sofort die Leistung** mit der Taste ▼.

Schritt 5 – Zeit beachten

Parameter	Empfehlung
Eine Zone	5–15 Minuten
Insgesamt pro Tag	Nicht mehr als 40–60 Minuten
Behandlungszyklus	7–14 Tage, dann eine Pause

Schritt 6 – Abschluss der Sitzung

Drücken Sie nach Beendigung die **AUS**-Taste. Wischen Sie die Elektroden mit einem trockenen oder leicht angefeuchteten Tuch ab und verstauen Sie das Gerät in der Tasche.

6. Beliebte Programme und Behandlungszonen

Kopfschmerzen

- **Zone:** Stirn, Schläfen, Hinterkopf, Kragenzone (Nacken und Schultern von hinten)
- **Modus:** Programm „Kopf,, oder „Therapie“ 77 Hz
- **Leistung:** minimal – angenehm
- **Dauer:** je 3–5 Minuten pro Zone

Rücken- und Lendenschmerzen

- **Zone:** die schmerzhafter Stelle + entlang der Wirbelsäule
- **Modus:** Programm „Rücken,, oder „Therapie“ 77 Hz (bei akuten Schmerzen – 140 Hz)
- **Leistung:** angenehm oder maximal
- **Dauer:** 10–15 Minuten

Erkältung, Schnupfen, Husten

- **Zone:** Nasenflügel, Nasenwurzel, Brustbein, Kragenzone
- **Modus:** Programm „Erkältung,, oder „Therapie“ 77 Hz
- **Leistung:** angenehm
- **Dauer:** 5 Minuten pro Zone, 2–3 Mal täglich

Erhöhter Blutdruck

- **Zone:** Kragenzone, zwischen den Schulterblättern, Innenseite der Unterarme
- **Modus:** Programm „Blutdruck,, oder „MED“
- **Leistung:** minimal – angenehm

- **Dauer:** 10–15 Minuten

Gelenkschmerzen (Knie, Schulter)

- **Zone:** rund um das Gelenk von allen Seiten
- **Modus:** Programm „Arthritis„ oder „Therapie“ 77 Hz
- **Leistung:** angenehm
- **Dauer:** 10–15 Minuten

Schlafprobleme, Stress

- **Zone:** Kragenzone, Punkt zwischen den Augenbrauen, Schläfen
- **Modus:** „MED„ oder „Therapie“ 10 Hz
- **Leistung:** minimal
- **Dauer:** 10 Minuten vor dem Schlafengehen

7. Pflege und Aufbewahrung des Geräts

- **Wischen Sie die Elektroden** nach jeder Sitzung mit einem trockenen oder leicht mit Alkohol befeuchteten Tuch ab
- Bewahren Sie das Gerät in der Tasche an einem trockenen Ort bei Raumtemperatur auf
- Bei längerer Aufbewahrung **nehmen Sie die Batterien heraus**, damit sie nicht auslaufen
- Lassen Sie das Gerät nicht fallen und tauchen Sie es nicht in Wasser
- Versuchen Sie nicht, das Gerät eigenständig zu zerlegen

8. Häufig gestellte Fragen

F: Wie oft am Tag darf ich das Gerät benutzen?

A: 1–3 Mal täglich mit mindestens 2 Stunden Pause zwischen den Sitzungen.

F: Kann das Gerät von der ganzen Familie benutzt werden?

A: Ja, aber nach jedem Benutzer müssen die Elektroden unbedingt mit einem Desinfektionsmittel abgewischt werden.

F: Warum spüre ich die Impulse nicht?

A: Prüfen Sie: Ist das Gerät fest angedrückt, ist die Haut trocken, sind die Batterien ausreichend geladen? Versuchen Sie, die Leistung leicht zu erhöhen.

F: Auf der Haut ist eine Rötung entstanden – ist das normal?

A: Ja, eine leichte Rötung ist eine normale Reaktion auf die Elektrostimulation. Sie verschwindet innerhalb von 10–30 Minuten.

F: Tritt die Wirkung sofort ein?

A: Manchmal stellt sich die Linderung bereits nach der ersten Sitzung ein, für ein nachhaltiges Ergebnis ist in der Regel jedoch eine Kur von 7–14 Anwendungen erforderlich.

F: Kann die Anwendung mit der Einnahme von Medikamenten kombiniert werden?

A: Ja, die DENS-Therapie lässt sich gut mit einer medikamentösen Behandlung kombinieren. Bei ernsthaften Erkrankungen konsultieren Sie Ihren Arzt.

F: Was soll ich tun, wenn das Gerät piept und sich ausschaltet?

A: Das ist ein Signal für schlechten Hautkontakt. Drücken Sie die Elektroden fester an oder befeuchten Sie die Haut leicht.

9. Wann Sie unbedingt einen Arzt aufsuchen sollten

Schieben Sie den Besuch bei einem Facharzt nicht auf, wenn:

- Die Schmerzen nach 3–5 Sitzungen **nicht nachlassen** oder sich **verstärken**
- **Neue beunruhigende Symptome** auftreten (Taubheitsgefühl, Schwäche, hohes Fieber)
- **Kopfschmerzen** von Erbrechen, Seh- oder Sprachstörungen begleitet werden
- **Brustschmerzen** in Arm oder Kiefer ausstrahlen und von Atemnot begleitet werden
- Erhöhter Blutdruck nach mehreren Anwendungen **nicht sinkt**

⚠ Das DENAS-PCM ist ein Helfer, kein Ersatz für den Arzt. Bei akuten und ernsthaften Zuständen wenden Sie sich zuerst an einen Arzt.

Schlusswort

Das DENAS-PCM ist ein zuverlässiges Familiengerät, das bei richtiger Anwendung viele Jahre lang Ihr Helfer zu Hause sein wird. Beginnen Sie mit einfachen Programmen, hören Sie auf Ihren Körper und überschreiten Sie die empfohlene Sitzungsdauer nicht.

Die wichtigsten Grundsätze für den Erfolg:

- ✓ Informieren Sie sich über die Gegenanzeigen
- ✓ Beginnen Sie mit einer angenehmen Leistung
- ✓ Machen Sie eine Kur, keine Einzelanwendung
- ✓ Im Zweifel – fragen Sie Ihren Arzt

Wir wünschen Ihnen gute Gesundheit und einen leichten Einstieg in die Anwendung! 

Diese Informationen sind für Besucher und Kunden bestimmt - www.denas-pcm.com