

# Tipps zur Healy-Hardware und den Elektroden

Dieses Dokument enthält einige wichtige Tipps und Hinweise zur Healy-"Hardware" und den Elektroden.

Ausführlichere Informationen (darunter auch erste Schritte zur Verwendung der Smartphone-App) findest du in der **Healy-Bedienungsanleitung**, die du bei AlphaWave herunterladen kannst oder von deiner Sponsor\*in erhältst.



**Kontraindikationen** (wann der Healy **nicht** verwendet werden sollte):

- Schwangerschaft
- Epilepsie
- Herzschrittmacher oder Herzerkrankungen

Hinweis: Bei metallischen Implantaten im Körper kann der Healy ggf. verwendet werden, aber nicht mit Elektroden in unmittelbarer Nähe des Implantats.

Gut zu wissen: Sobald du in der App ein Programm ausgewählt und die Stromintensität eingestellt hast, kannst du die App schließen oder sogar in den Flugmodus wechseln oder das Smartphone ausschalten – das Programm läuft auf dem Healy trotzdem weiter.

Tipp:  
Du kannst die Ausführung des laufenden Programms **pausieren**, indem du einmal kurz auf den Ein-/Aus-Schalter am Healy drückst.  
(Drücke zum Fortsetzen des Programms noch einmal kurz auf den Ein-/Aus-Schalter.)

Drücke zum **Einschalten** des Healy auf den **EIN/AUS-Schalter (2)**.

Nach Ablauf des Programms schaltet sich der Healy automatisch aus (du musst ihn also nicht manuell ausschalten).

Die **blaue LED (1)** blinkt, wenn eine Bluetooth-Verbindung zwischen dem Healy und deinem Smartphone besteht.

Die **grüne LED (3/4/5)** blinkt, wenn der Healy angeschaltet ist bzw. ein Programm läuft.

Wenn die **grüne LED** nach dem Einschalten mehrmals schnell blinkt und dann ausgeht, ist der **Akku-Ladestand niedrig** und der Healy muss aufgeladen werden.

Dann bitte den Healy mit dem mitgelieferten Ladekabel (kurzes weißes Kabel mit USB-Anschlüssen) und einem dazu passenden Stecker (z. B. von deinem Smartphone) aufladen.



Während des Ladevorgangs leuchtet die grüne LED dauerhaft. Sie erlischt, wenn der Healy vollständig geladen ist. Eine Akkuladung reicht für ca. 7-8 Anwendungen.

Wichtig: Wenn die Akku-Ladestandsanzeige des Healy ungenaue Werte anzeigt, muss der **Akku kalibriert** werden. Das gilt insbesondere bei den **allerersten 2-3 Ladevorgängen**, aber auch **nach jedem Hardware-Reset** des Healy. Laut FAQ im Healy Shop gehst du dazu folgendermaßen vor:

- Schließe den Healy mit dem Ladekabel und einem Smartphone-Stecker an eine Steckdose an.
- Drücke während des Ladevorgangs einmal kurz auf den EIN/AUS-Schalter.  
(Die grüne LED leuchtet nun dauerhaft und flackert in regelmäßigen Abständen schwach auf.)
- Lade den Healy, bis die grüne LED ausgeht.
- Nutze den Healy, bis der Akku leer ist, und lade ihn erneut auf, bis die grüne LED ausgeht.

Die **Klebe-Elektroden** sollten an folgenden Stellen **nicht** angebracht werden:

- im Bereich der Halsschlagader
- auf gegenüberliegenden Seiten des Brustkorbs das Herz durchquerend (so, dass der Strom von Elektrode zu Elektrode durch das Herz fließen würde)
- auf Hautstellen mit offenen Wunden, Schürfwunden oder Hautausschlägen
- auf Narben, stark behaarten oder faltigen Hautstellen
- in der Nähe von metallischen Implantaten (z. B. künstliches Kniegelenk)

Das gilt nur für die Elektroden.  
Der Healy selbst darf z. B. am Kragen oder in der Hemdtasche platziert werden.

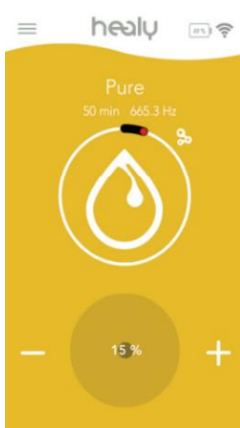
Die Klebe-Elektroden kommen bei den Programmen der Gruppe *Lokale Stimulation* sowie bei "akuten" und "lokalen" Programmen zum Einsatz (z. B. *Konzentration akut* oder *Menstruation lokal*).

Die **Ohr-Elektroden** können bei einigen Programmen der Gruppe *Lokale Stimulation* sowie bei Akut-Programmen alternativ zu den Klebe-Elektroden verwendet werden. Dazu werden die Filz-Pads auf den Innenseiten der Klammern angefeuchtet und die Elektroden an die Ohrläppchen geklemmt.

Die **Armband-Elektroden** werden bei den sogenannten systemischen Programmen verwendet – das sind Programme, die auf dein gesamtes System wirken. *Systemisch* sind alle Programme in den Healy-Programmgruppen, die *nicht* den Zusatz "akut" oder "lokal" haben (der ausdrückliche Zusatz "syst." wird nur dann verwendet, wenn es ein gleichnamiges Akut- oder Lokalprogramm gibt).

Die Armband-Elektroden sollten weder zu eng noch zu locker am Handgelenk sitzen.

Der Druckknopf, an dem die Kabel befestigt werden, kann mittig auf der Innen- oder Außenseite des Handgelenks (also unter der Handfläche oder unter dem Handrücken) platziert werden.



Bei **Kontaktstörungen** (Kreis in der App wird schwarz angezeigt) ist entweder die **Haut zu trocken** (dann ggf. die Handgelenke oder die Innenseiten der Armband-Elektroden etwas anfeuchten) oder die **Stromintensität** (Prozentzahl unten in der App) **zu gering**.

Die Stromintensität steht standardmäßig auf 15 %, kann aber beliebig höher (oder auch niedriger) eingestellt werden.

Allerdings sollte der Mikrostrom, sofern man ihn überhaupt spürt, nicht unangenehm sein.

Übrigens:  
Der Kreis wird auch dann schwarz angezeigt, wenn du bei laufendem Programm die Hände zusammenlegst!

**Tipp:** Falls du Probleme mit der optimalen Einstellung hast (wenn z. B. bei niedriger Stromintensität der Kontakt immer wieder abbricht, bei höherer Stromintensität aber der Mikrostrom als unangenehmes "Ziopen" oder "Brennen" empfunden wird), kannst du zwei dünne Stücke **Stoff** oder **Küchenrolle anfeuchten** und unter den Armband-Elektroden um deine Handgelenke legen.

**Hinweis:** Bei Programmen, die mit den Ohr-Elektroden angewandt werden (z. B. *Lokale Stimulation I*), ist der Kontaktindikator deaktiviert. Daher wird der Kreis **grau** angezeigt.