

# Allgemeine Hinweise für die Durchführung von Wickeln

*Wichtig: dies sind ALLGEMEINE Hinweise; im Detail ergeben sich von Wickel zu Wickel Abweichungen*

## Wickelmaterial

Tuchgrößen, die sich bewährt haben und für alle großflächigen Körperteile verwendet werden:

- **Innentuch = Substantzuch** (glatte Baumwolle, zweifache Stofflage) ca. 28 cm Breite
- **Zwischentuch** (angerauhte Baumwolle in zweifacher Stofflage oder Frottee in einfacher Stofflage) ca. 32 cm Breite
- **Außentuch** (Wollstoff oder Molton oder Frotteebadetuch) ca. 36 cm Breite

Die **Länge** von 140 cm ist für alle Tücher gleich.

**Kinderwickel** betragen in der Länge anderthalb mal Oberkörperumfang.

Für die **Breite** wird von der Taille bis zur Achselhöhle gemessen.

Für **Ölwickel** und **Kataplasmen** kann man alte Baumwolltücher (alte Taschentücher, Geschirrtücher, Bettlaken zum Zerreißen) verwenden.

## Vorbereitung von Patient, Zimmer und Material

### Patient

- Abstand zur letzten Mahlzeit mindestens eine halbe Stunde
- Blase entleeren vor der Anwendung
- Füße müssen warm sein! Ggfs. Wärmflasche oder Fußbad (sonst besteht die Gefahr, dass die vom Wickel kommende Wärme kopfwärts steigt und die Füße noch kälter werden)
- Alle beengenden Bekleidungssteile, auch Uhren, Schmuck etc. entfernen

**Zimmer** Gut gelüftet, angenehm warm, keine Zugluft, Fenster wenn möglich schließen; Mediengeräte ausschalten, für Ruhe sorgen; kein direkter Lichteinfall auf die Augen. Dies gilt auch für die Nachruhe (siehe unten).

**Material** Alles, was zur Durchführung nötig ist, vorher bereitstellen und griffbereit am Bett platzieren: Knierolle, kleines Kissen für den Nacken, Wickelutensilien.

Wärmflasche: (nicht prall gefüllt), entlüftet (=Wärmflasche flach auf den Tisch legen, Einfüllstutzen aufrecht halten, so dass alle Luft entweichen kann).

## Lagerung & Durchführung

Nach Möglichkeit Rückenlage. Nach Bedarf Oberkörperhochlagerung mit Unterstützung der Arme. Außentuch und Zwischentuch im Bett in Höhe der entsprechenden Körperstelle auslegen, der Patient legt sich darauf, die Tücher werden nacheinander über dem Substantzuch anplastiziert. Evtl. mit Pflaster fixieren. Knierolle o.ä. unterlegen, den Patienten zudecken, inklusive der Schultern. Im Halsbereich Einengung vermeiden. Bei Einengungsgefühl im Herzbereich und/ oder Luftnot die Hände unbedeckt lassen.

Kleines Kopfkissen in den Nacken legen, damit der Kopf vom Patienten nicht selbst gehalten werden muss. Die Wärmflasche von den Füßen entfernen! Füße zudecken, auch von den Seiten her, ohne Druck auf die Zehen, Decke nicht unter die Fersen ziehen.

**Temperatur** Feucht-heiße Wickel: das getränkte Tuch so kräftig wie möglich auswringen! Um den Patienten an die Hitze zu gewöhnen, das heiße Tuch mehrmals vorsichtig an die Haut antupfen, ohne sie zu verbrennen. Das Tuch so heiß wie möglich auflegen.

Bei Fieberzuständen ab ca. 39°C: Wickellösung 2°C kühler wählen als die Körpertemperatur, das wirkt abkühlend.

**Teezubereitung** 1 Esslöffel getrocknetes Kraut mit 1 Liter kochendem Wasser übergießen, 3-5 Min. ziehen lassen und in Thermoskanne abseihen

**Essenzen** 1 Teelöffel auf eine Tasse Wasser oder 1 Esslöffel auf ca. ½ Liter Wasser

**Nachruhe** Zu jedem Wickel gehört eine Nachruhe. Diese beginnt mit dem Entfernen des Wickelmaterials und ist wesentlicher Bestandteil der Anwendung. In der Regel beträgt sie 30 Minuten.

**Nachbereitung** Nach Abnahme der Tücher das innere in klarem Wasser spülen und alle zum Trocknen aufhängen, sie können mehrfach wiederverwendet werden. Kataplasma-Packungen werden nur einmal verwendet.

# Durchführungsanleitung: Senf-Thoraxwickel

## Besonderheiten

- Kein Senfwickel auf gerötete, erkrankte oder bestrahlte Haut!
- Hellhäutige, blonde und rothaarige Personen reagieren besonders stark und schnell auf den Senf-Reiz.
- Wegen der nach wenigen Minuten einsetzenden Hautreaktion (Brennen, Rötung - Gefahr der Hautverbrennung!) bleibt die Durchführende Person bis zu Beginn der Nachruhe beim Patienten.
- Senfmehl sollte luftdicht, kühl und lichtgeschützt aufbewahrt werden.

## Material

- Senfmehl (gemahlener Samen vom schwarzen Senf), 2-4 Esslöffel (je nach Größe der Auflagefläche)
- Innentuch doppelt so groß wie die geplante Auflagefläche, Küchenpapier (für die „Verpackung“ des Senfbreis), Frottee-Handtuch als Zwischentuch (= Nässeschutz), Außentuch
- Wenig warmes Wasser (max. 70° C)
- Große Tasse mit Henkel zum Anrühren
- Holzbrett

## Durchführung der Anwendung

- Das Innentuch auf dem Holzbrett auslegen und darauf das Küchenpapier ausbreiten
- Senfmehl mit dem warmen Wasser zu einem streichfähigen Brei anrühren. Diesen zügig auf die Hälfte des Innentuches/ Küchenpapier auftragen und daraus eine ringsum geschlossene Packung falten. Die unten liegende Seite der Packung, mit je **einer** Tuch- und Papierschicht, wird auf die Haut aufgelegt.
- Die Packung mit ihrer Anwendungsseite **auf das gewünschte Hautareal** auflegen

Zum Fixieren und Einhüllen das Zwischen- und Außentuch dicht und fest anlegen

- Während der Anwendung die Hautreaktion gut beobachten (evtl. Packung kurz abheben von der Haut) - Ziel ist eine beginnende Hautrötung, so dass diese gut abgrenzbar ist gegenüber der unbehandelten Haut. Dieser Effekt ist innerhalb eines Zeitraumes von 2-12 Minuten zu erwarten.
- Bei Abnahme der Packung evtl. Haut feucht-warm abtupfen. Alle Tücher entfernen
- Bei empfindlichen Patienten (Kindern) einige Stunden später etwas Calendula-Öl / Babyöl auf die Haut auftragen einreiben
- Nachruhe (30 Minuten)

## Nachbereitung

- Den Senfbrei mitsamt Küchenpapier verwerfen und das Innentuch auswaschen.
- Die nächste Senfanwendung frühestens am nächsten Tag durchführen und nur dann, wenn die Rötung der Haut verschwunden ist (evtl. die Haut mit Öl / Creme entsprechend pflegen).

## Beurteilungssicherheit

Bei sehr vielen Patienten bewährt

## Dosierung

1 Mal täglich

## Wirkungseintritt

Innerhalb von wenigen Minuten

**Therapiedauer**

Je nach Verlauf von einer einmaligen Anwendung bis zu einer Behandlungsserie von bis zu 10 Anwendungen

**Warnhinweise**

Achtung: Verbrennungsgefahr bei zu langer Anwendung