

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 = Substantuch** (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 Substantuch 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: Quarkwickel

Besonderheiten

- Bei lokaler Entzündung führt eine zu kühle Quarkauflage zu einer reaktiven Überwärmung an dieser Stelle. Deswegen darf Quark niemals direkt aus dem Kühlschrank angewendet werden, er soll handwarm angelegt werden.
- Wenn der Quark sehr nass ist, kann man die Molke etwas abtropfen lassen
- Bei Bedarf kann auf die fertige Packung z.B. Arnika- oder Calendulaessenz aufgeträufelt werden (Durchführung siehe unten)

Material

- Quark, wenn möglich in Bioqualität
- Wasserdichte Unterlage, um das Bett vor flüssiger Molke zu schützen (nässt sehr)
- Holzbrett oder Tablett, Teigschaber oder großes Messer zum Ausstreichen
- Wärmflaschen (kein kochendes Wasser, Eiweiß gerinnt sonst) zum Anwärmen des Quarks auf Körpertemperatur z. B. bei feuchter Bronchitis.
- Innentuch in entsprechender Größe
- Zwischentuch, Außentuch (dickes Moltontuch oder Badetuch bei einem Brustwickel)

Durchführung

- Innentuch auf Tablett/Holzbrett ausbreiten
- Quark auf dem Innentuch 1 cm dick ausstreichen in der Größe des zu behandelnden Areal und das Tuch von allen Seiten her einschlagen
- Auf die Anwendungsseite der Packung kann bei Bedarf zusätzlich eine Essenz oder ein anderes Medikament auf den Stoff aufgeträufelt und durch leichtes Verstreichen verteilt werden.
- Quarkpackung auf das Anwendungsgebiet mit der einlagigen Stoffseite auflegen und mit Zwischen- und Außentuch umhüllen.

Dauer der Anwendung:

- Bei kühler Anwendung (z. B. Mastitis, Distorsion, akute Arthritis): wenn sich der Quark unangenehm warm anfühlt, Wickel entfernen.
- Bei angewärmter Anwendung (z. B. feuchte Bronchitis): kann der Wickel über Stunden liegen bleiben, bis der Quark trocken wird und zu bröckeln beginnt. Ab diesem Zeitpunkt staut sich die Wärme und führt zu dem gegenteiligen Ergebnis.
- Patient muss während der Anwendung gut zugedeckt im Bett bleiben
- Anschließend die Haut mit körperwarmem Wasser abwaschen und abtrocknen

Nachbereitung

- Tücher auswaschen, Quark entsorgen

Beurteilungssicherheit

Bei vielen Patienten bewährt

Dosierung

1-3 x täglich

Wirkungseintritt

Meist noch im Laufe der Anwendung

Therapiedauer

Bis Besserung eintritt

Weitere Therapieempfehlungen

Durch Beigabe von Essenzen kann die Wirkung des Quarkes gezielt verstärkt werden. Dazu wird etwas Essenz auf die der Haut zugewandten Seite des Quark-Päckchens geträufelt und verstrichen werden, bzw. vor Applikation direkt auf die Haut aufgesprüht werden. Alternativ kann etwas Essenz direkt mit dem Quark vermischt werden.

Anwendungsbeispiele:

- Bei Ergüssen, Hämatomen und Entzündungen mit Arnika-Essenz
- Bei Entzündungen alternativ auch Calendula-Essenz
- Bei Phlebitis Borago-Essenz

Warnhinweise

Nicht bei Kuhmilchunverträglichkeit, nicht auf offene Wunden, nur frischen Quark verwenden (geöffnete Packung nicht länger als einen Tag und im Kühlschrank lagern).

Den Quark nicht über 40°C erwärmen, da sonst das Quarkeiweiss gerinnt und alle Molke sofort austritt.