

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.

Bei Bedarf müssen diese Wickelmaße an die individuellen Körpermaße angepasst werden!

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).

Positionierung & Durchführung

Wichtig ist, dass der Patient die Lage als angenehm empfindet! 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. Bei Bedarf 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. Ggfs. ein kleines Kopfkissen in den Nacken legen, damit der Kopf entspannt liegt. 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: den Wickel etwas weniger heiß anlegen als die Körpertemperatur, das wirkt abkühlend.

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: Ingwer-Nierenwickel

DIE NIERENANWENDUNG MIT INGWER KANN IN VERSCHIEDENEN FORMEN ANGEWENDET WERDEN:

- 1) ALS WICKEL MIT FRISCHEM INGWER
- 2) ALS WICKEL MIT INGWER-PULVER Für diesen Wickel gibt es auch eine Video-Anleitung
- 3) ALS KATAPLASMA MIT INGWER PULVER

Besonderheiten

- Bei Neurodermitis ist Ingwer kontraindiziert!
- Lage der Nieren: Die Nieren befinden sich im Bereich der unteren Rippenbögen beidseits der Wirbelsäule jeweils handflächengroß. Die Lage des Nierenwickels ist nicht zu verwechseln mit einer Anwendung im Bereich der LWS (Lendenwirbelsäule)
- Vor Beginn des Wickels müssen die Füße warm sein, sonst steigt die Wärme des Wickels in den Kopf
- Möglichst vormittags anwenden, nicht nach 14:00Uhr. Die Anwendung am Morgen unterstützt den Inkarnationsprozess in den Tag, bzw. das Aufwachen über die Wärme. Bei späterer Anwendung besteht die Gefahr, dass eine tiefe Schläfrigkeit oder eine träumende Bewusstseins-Stimmung für einige Stunden bestehen bleibt.
- Die gewünschte Wärmeentwicklung des Ingwers kann verzögert eintreten bzw. sich erst nach mehreren Anwendungen entfalten. Die Wärme kann der Patient als wellenartig erleben: zunächst tritt ein Wärmegefühl auf, dann kühlt es sich ab, um dann wieder anzusteigen. Dies begründet auch die Empfehlung, die Anwendung bis zu 40 Minuten zu belassen, um die maximale Wärmeentwicklung zu ermöglichen.
- Nach mehreren Anwendungen kann die Haut trocken werden und ggf. Juckreiz auftreten. Es empfiehlt sich dann, die Haut mit leicht fettenden Salben oder Lotionen zu pflegen - dies aber zeitlich verzögert, nicht direkt nach der Anwendung.
- Es gibt einzelne Erfahrungen mit dem Ingwer-Wickel als Anwendung vor dem Schlafengehen als Einschlafhilfe. Aus medizinischer Sicht muss die Ingwer-Anwendung jedoch ebenfalls nach 30 Minuten entfernt werden.
- Während der Anwendung und/ oder der Nachruhe können Licht- und Geräuscheindrücke verstärkt empfunden werden. Hier bedarf es des besonderen Schutzes gegenüber Geräuschen, Licht, Geruch etc. Gegen Ende der Nachruhe kann der Impuls zu neuer Aktivität entstehen. Hier darf die Nachruhe individuell angepasst werden.

1) Durchführungsbeschreibung Nierenwickel mit FRISCHEM Ingwer

Die Anwendung mit frisch geriebenem Ingwerrhizom wird von fast allen Patienten sehr geschätzt und oftmals dem Pulver gegenüber vorgezogen. Das feuchte, frischgeriebene Rhizom wird als anregender erlebt, als das Pulver. Gleichmaßen braucht es mehr innere Beweglichkeit und Kraft, sich der milden Schärfe zu stellen.

Material

- Außentuch, möglichst keine Wolle
- Zwischentuch
- Innentuch, so groß, dass es 1x zusammengefaltet ca. 20cm x 30cm ergibt
- Schutztuch in der Größe der Auflage, ggf. Frottee
- Wärmflasche
- Ingwerrhizom, ungeschält, ca. 40gr., oder etwa 2 Esslöffel (vor der Anwendung nicht im Kühlschrank lagern)
- Reibe

Durchführung

- Das Außen- und Zwischentuch übereinander legen und von der Seite einrollen
- In die Mitte die gefüllte Wärmflasche und darauf das (zusammengefaltete) Schutz Tuch legen
- Auf eine Hälfte des Innentuchs den Ingwer reiben und es zu einem Päckchen zusammenfalten
- Bei Bedarf (z.B. geschwächten Patienten in der Onkologie) das Päckchen ca. 5 Min. so AN-wärmen, dass die Kühle der feuchten Rhizom-Masse entweicht (nicht ER-wärmen)
- Mit allem Material zum Patienten gehen
- Patient im Bett aufsitzen lassen
- Außen- und Zwischentuch in Nierenhöhe ins Bett legen
- Die Wärmflasche entfernen
- Die Rückenregion des Patienten frei machen
- Substanzpäckchen und Schutz Tuch auf die Nierenregion anlegen und halten
- Den Patienten sich auf die Wickeltücher zurücklegen lassen
- Das Außen- und Zwischentuch nach vorne gut anplastizieren
- Den Patienten bis über die Schultern zudecken

Dauer der Anwendung

- 30 Minuten
- Nachruhe 30 Minuten, dann alle Tücher abnehmen

Nachbereitung

- Das Schutz- und Innentuch auswaschen

2) Durchführungsbeschreibung Nierenwickel mit Ingwer-PULVER

Material

- Außentuch, möglichst keine Wolle, besser Frottee
- Zwischentuch
- Innentuch
- Wasserundurchlässiger Bettschutz
- 1 gehäufte Esslöffel Ingwerpulver
- Schüssel
- ca.400ml kochendes Wasser
- Wärmflasche

Durchführung der Anwendung

- Das Außen- und Zwischentuch übereinander legen und von den Seiten her einrollen
- In die Mitte die gefüllte Wärmflasche legen
- Ingwerpulver in eine Schüssel geben und mit etwas kochendem Wasser einen Brei anrühren
- Abgedeckt stehen lassen
- Den Patient aufsitzen lassen
- Die angewärmten Tücher, den Bettschutz zuunterst, auf Nierenhöhe im Bett ausrollen und den Patienten darauf zurück liegen lassen
- Innentuch auf Größe der Nierenauflegefläche (über beide Nieren reichend) falten
- Das restliche heiße Wasser mit dem Ingwerbrei vermischen
- Das Innentuch darin eintauchen und gut durchtränken
- Gut auswringen, ggf. mit Gummihandschuhen
- Den Patienten aufsitzen lassen und den Rücken frei machen

- Das heiße Innentuch vorsichtig an den Körper heranführen und so heiß wie möglich auf die Nierengegend auflegen
- Das Innentuch am Rücken halten, während der Patient sich zurück legt
- Zwischen- und Autentuch zügig und dicht anplastizieren
- Den Patienten bis über die Schultern gut zudecken

Dauer der Anwendung:

- Nach ca. 30Minuten Anwendungsdauer alle Tücher abnehmen
- Nachruhe maximal 30 Min.

Nachbereitung

- Das Innentuch auswaschen, es kann wieder verwendet werden

3) Durchführungsbeschreibung Nierenkataplasma mit Ingwer-Pulver

Material

- Ingwerpulver
- Feste Unterlage, um zwei Ingwerkataplasmen (-pckchen) herzustellen
- Autentuch, möglichst keine Wolle
- Zwischentuch
- 2 Innentcher, je ca. 20cm x 20cm
- Wasserundurchlässiger Bettschutz
- Kleine Schüssel
- Wärmflasche
- Heißes Wasser zum Anrühren des Ingwerpulvers

Durchführung der Anwendung

Vorbereitung:

- Das Außen- und Zwischentuch bereinanderlegen und von den Seiten einrollen
- In die Mitte die gefllte Wärmflasche legen
- Innentcher auf die Unterlage legen
- 2 Ingwerkataplasmen (-pckchen) herstellen: 2 Esslöffel Pulver in die Schüssel geben
- Mit wenig heißem Wasser zu einem smigen Brei rhren
- Den Brei ca. 0,5 cm dick und, handtellergr auf je ein Innentuch auftragen und zu 2 Päckchen falten

Durchführung am Patienten:

- Der Patient sitzt im Bett auf
- Bettschutz und vorgewärmtes Außen- und Zwischentuch in Nierenhöhe im Bett ausrollen
- Wärmflasche entfernen
- Den Rücken des Patienten frei machen
- Die beiden Päckchen vorsichtig an den Körper heranführen und so heiß wie möglich auf die Nierengegend legen
- Die Päckchen halten, während der Patient sich zurück legt
- Zwischen- und Autentuch zügig und dicht anplastizieren
- Den Patienten bis über die Schultern gut zudecken

Dauer der Anwendung:

- Nach ca. 30Minuten Anwendungsdauer alle Tücher abnehmen
- Nachruhe: 30 Minuten

Nachbereitung

- Alles abnehmen, Kataplasmen verwerfen, Tücher trocknen

Beurteilungssicherheit

Bei vielen Patienten bewährt

Dosierung

1 mal täglich bis 2 mal wöchentlich.

Wirkungseintritt

Nach der ersten Anwendung möglich, aber je nach Erkrankung und Indikation sehr unterschiedlich

Therapiedauer

Einige Wochen und nach Bedarf

Warnhinweise

- Achtung bei Patienten mit Psychosen: löst die Anwendung ein zu starkes halluzinierendes Bewusstsein aus, sodass der Patient innerlich von einer Bilderwelt überflutet wird, kann die Anwendung die Psychose verstärken. Um mehr auf eine durchdringende seelische Klarheit hinzuwirken, wäre dann die Senfmehl-Anwendung zu bevorzugen.
- Die Anwendung kann beim Patienten starke seelische Erlebnisse aus der Vergangenheit ins Bewusstsein bringen. Wenn der Patient während oder nach der Anwendung eine sehr dunkle Stimmung erlebt, sollte die Dauer der Anwendung verkürzt bzw. ein Absetzen der Auflage erwogen werden, wenn der Patient sich mit den aufkommenden Bildern überfordert fühlt.