

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: Weißkohlblatt-Wickel

Besonderheiten

- Die Wärme der Kohl-Anwendung muss sich der jeweiligen Situation anpassen: bei akuter Entzündung eher kühl, bei geschwächtem, ausgekühltem Organismus eher vorgewärmt
- Während der Anwendung können vorübergehend Schmerzen auftreten

Material

- Frische Weißkohlblätter (Bio-Qualität)
- Kunststofftablett
- Scharfes Messer
- Glasflasche als Rolle oder Marmorwellholz
- Bei Bauchauflagen: Wärmflasche, Plastiktüte (lebensmittelecht)
- Zwischentuch (Baumwolle)
- Bei Bauchauflagen: Außentuch, dickes Moltontuch
- Bei Gelenken: elastische Binde oder Mullbinde zum Fixieren

Durchführung der Anwendung

- Die äußeren Blätter des Kohlkopfes entfernen
- Dicke Blattrippen mit Messer entfernen
- Blätter nebeneinander auf das Tablett legen
- Mit der Flasche solange über die Blätter rollen, bis Saft austritt.
- Zum Anwärmen der Kohlblätter diese mit Plastiktüte abdecken und eine Wärmflasche darauflegen. Dieses ist angezeigt bei geschwächten, ausgekühlten Patienten
- Außen- und Zwischentuch in Bauchhöhe auf dem Bett zurechtlegen
- Patient legt sich darauf
- Die Kohlblätter werden dachziegelartig überlappend auf den zu behandelnden Bereich aufgelegt
- Das Zwischentuch nacheinander von beiden Seiten anplastizieren und dann zügig das Außentuch einhüllend folgen lassen und evtl. mit Pflaster fixieren
- Bei einer Gelenkbehandlung die Kohlblätter um das Gelenk legen und mit einer Binde fixieren
- Einwirkzeit: 1 – 12 Stunden

Nachbereitung

- Kohlblätter werden vollständig entsorgt
- Behandeltes Gebiet mit lauwarmem Wasser abwaschen
- Den übrigen Kohlkopf in ein feuchtes Tuch wickeln und bei Zimmertemperatur aufbewahren