

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: Schafgarben-Leberwickel

Für diesen Wickel gibt es auch eine [Video-Anleitung](#)

Besonderheiten

Die Ta1geszeit der Anwendung ist abhängig von der Indikation

Bei diesem Wickel ist besonders zu beachten:

- dass der Oberkörper meistens konisch zur Taille zuläuft
- dass dieser Körperteil sich mit dem Atem bewegen können muss

Das heißt, die Wickeltücher müssen dicht anliegen, ohne die Atmung zu behindern: Führung der Wickeltücher von der Taille aus schräg nach oben, mit der Hand an den Körper anplastizieren, ohne zusätzlichen Zug.

Material

- Außentuch
- Zwischentuch
- Innentuch
- Auswring-Hilfe: ggf. Gummihandschuhe, Auswringtuch
- Wärmflasche heiß gefüllt, entlüftet
- Mittelgroße Schüssel
- Schafgarbentee: 1 Esslöffel Schafgarbenkraut (Kraut **mit Blüten**) mit 1/2 Liter kochendem Wasser überbrühen, **nur 3-5** Minuten ziehen lassen, dann sofort abseihen in eine Thermoskanne (wird durch Stehenlassen grünlich). Die Farbe der fertigen Wickellösung ist deutlich goldgelb bis leicht grünlich.

Durchführung

- Außentuch und Zwischentuch in Oberbauchhöhe ins Bett legen
- Der Patient legt sich darauf
- Innentuch auf Lebergröße falten. Länge: ab Wirbelsäule nach vorne bis knapp zur Mitte vorne. Breite: Nabelhöhe bis Brustansatz
- Wickellösung in die Schüssel geben
- Gefaltetes Innentuch in die Wickellösung legen, **gut** auswringen! Der Patient dreht den Oberkörper leicht nach links. Das heiße Tuch zunächst vorsichtig anfächeln, bis die Hitze vertragen wird, dann das Innentuch von der Wirbelsäule beginnend nach vorne auf die Leber anlegen. Sonnengeflecht (Solar-Plexus) und Wirbelsäule bleiben frei.
- Mit dem Zwischentuch das Innentuch nacheinander von beiden Seiten anplastizieren und dann zügig das Außentuch einhüllend folgen lassen
- Wärmflasche an die rechte Seite anlegen, Patient zudecken, einschließlich der Schultern und der Füße
- Nach 30 Minuten Wickel und Wärmflasche entfernen, diese Körperstelle wieder abdecken, z.B. das hochgeschobene T-Shirt wieder nach unten ziehen
- Weitere 30 Minuten Nachruhe einhalten

Nachbereitung

- Der Patient sollte nach Möglichkeit nach der Nachruhe aufstehen. Ausnahme: Wickel zur Nachruhe
- Innentuch auswaschen und alle Tücher zum Trocknen aufhängen

Beurteilungssicherheit

Bei vielen Patienten bewährt

Dosierung

1 mal täglich bis 2 mal wöchentlich

- Im allgemeinen vormittags anwenden (zur Stärkung der aufbauenden Tätigkeit der Leber, v.a. bei Erschöpfungszuständen)
- Nach dem Mittagessen anwenden: bei Verdauungsbeschwerden
- Abends anwenden: bei Schlafstörungen, auch bei Depressionen

Wirkungseintritt

Oft schon bei der ersten Anwendung, z.T. aber auch erst nach mehreren Tagen bis mehreren Wochen

Therapiedauer

Abhängig vom Therapieziel kann eine Anwendung über mehrere Wochen angezeigt sein

Weitere Therapieempfehlungen

- Alternativ ist der Schafgarben-Leberwickel auch als Ölwickel möglich
- Wenn ein Schafgarben-Leberwickel aufgrund einer zu starken Erschöpfung nicht möglich erscheint, sollte eine innerliche medikamentöse Behandlung die Grundlage bilden

Warnhinweise

- Vorsicht bei seelisch labilen Patienten vor allem zu Beginn einer Therapie, und bei Patienten mit Erschöpfung mit zu großem Kräfte Defizit
- Bei akuter Hepatitis sollte die Temperatur des Wickels abgemildert werden

Nicht anwenden bei:

- Akutem Abdomen
- Akuten Entzündungen
- Plötzlich auftretenden Bauchschmerzen unklarer Genese
- Fieber
- Verdacht auf innere Blutungen