

# 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: Melissenöl-Bauchwickel

### Besonderheiten

Im Allgemeinen wird bei einer Ölaufgabe keine Wärmflasche angelegt, kann jedoch auf besonderen Wunsch/Indikation geschehen.

Dies ist aber nicht generell vorgesehen, damit die Wärmequalität des Öls von der künstlichen Wärmequelle nicht überdeckt wird und dem Patienten ermöglicht, seine Eigenwärme zu bilden.

Als Zwischentuch wird hier ein gefaltetes Wollvlies benutzt.

Das Innentuch (Substantuch) kann auch aus Bouretteseide sein.

### Material

- Wala Melissenöl
- 1 Wärmflasche
- Außentuch
- Zwischentuch: langes Wollvlies doppelt gelegt, in der entsprechenden Größe
- Innentuch aus Baumwollstoff (= Reißwäsche), doppelt gefaltet in der Größe des zu behandelnden Bereiches (ca. 1-2 cm kleiner als das Wollvlies)
- Gefrierbeutel (Lebensmittelecht) zum Anwärmen und Aufbewahren des Innentuches, es kann 2-3 Wochen verwendet werden

### Vorbereitung

- Das Innentuch mit dem entsprechenden Öl gut beträufeln und 1x zusammengefaltet in den Gefrierbeutel legen (bei den ersten Anwendungen gleichmäßig beträufeln, vor jeder weiteren Anwendung nur noch ein paar Tropfen hinzufügen)
- Wärmflasche mit ca. 50°C heißem Wasser füllen
- Gefrierbeutel mit dem Substantuch auf die Wärmflasche legen
- Wollvlies um die Wärmflasche und Gefrierbeutel legen
- Mindestens 5 Minuten anwärmen lassen

### Durchführung der Anwendung

- Patienten im Bett aufsitzen lassen, das Außentuch so ins Bett legen, dass es entsprechend unter dem Rücken des Patienten zu liegen kommt
- Patienten hinliegen lassen
- Das Innentuch auseinanderfalten und zusammen mit dem Wärmvlies auf den Bauch des Patienten legen
- Das Außentuch möglichst dicht um den Bauch des Patienten wickeln. Dabei zügig arbeiten, damit das Öltuch nicht abkühlt.
- Dauer: 1 Stunde oder länger, wie es der Patient als angenehm empfindet (z.B. über Nacht)

### Nachbereitung

- Das Innentuch und das Wollvlies entfernen, ggfs. das Außentuch belassen
- Das Innentuch 1x zusammengefaltet in die Plastiktüte legen (mehrmals wiederverwenden)
- Das Wollvlies kann auch mehrmals verwendet werden

### Beurteilungssicherheit

Wird vor allem in der Altenpflege mit gutem Erfolg eingesetzt

### Dosierung

1-2 mal täglich, auch abends sehr wirksam

**Wirkungseintritt**

Umgehend

**Therapiedauer**

Je nach Bedarf/ Symptomatik