

# 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: Beckenboden-Blasenwickel mit Wacholderöl

### Besonderheiten

Dieser Wickel kann sowohl mit wässriger Substanzlösung (in der Regel mit Equisetum-Sud) als feuchter Wickel angewandt werden, als auch als trockener Wickel, mit Öl-Beträufelung der beiden Innentücher mit Wacholderöl. Nachfolgend die Beschreibung für den Ölwickel.

Eine weitere Möglichkeit (insbesondere bei akuten Infekten) ist die Verwendung von Equisetum ex herba W5% Öl (Wala)

### Material

- Ätherisches Wacholderholz- und Beerenöl in Distelöl

Rezepturherstellung aus der Apotheke:

Distelöl 20 ml

Oleum juniperi baccarae DAB, 5 Tropfen (ätherisches Wacholderbeerenöl)

Oleum juniperi e ligno DAB, 5 Tropfen (ätherisches Wacholderholzöl)

- 2 Wärmflaschen zum Anwärmen der Tücher
- 1 Gefrierbeutel
- 1 großes Badetuch, in der Länge 1 x gefaltet, angewärmt
- 1 Handtuch in handelsüblicher Größe, in der Länge 3 x gefaltet, angewärmt
- 2 Innentücher für die Ölauftragung: 2 x ein glattes Baumwolltuch: ca. 36 x 12 cm (vom Anus bis handbreit über die Symphyse reichend), jeweils 4-6-fach gelegt

### Durchführung der Anwendung

- Das angewärmte Badetuch, in der Länge 1 x gefaltet, in Gesäßhöhe, horizontal zum Patienten unter das Gesäß legen. Die beiden Trochanter (Zentrum der Hüftgelenke) kommen dabei mittig zu liegen.
- Das angewärmte Handtuch, in der Länge 3 x gefaltet, vertikal unter das Gesäß legen, es soll bis über die Blase zu liegen kommen. Die überschüssige Länge des Handtuches auf der Rücken-Seite korrigieren (hochziehen).
- Die beiden Innentücher mit Öl beträufeln und anwärmen (die Tücher vor dem Anwärmen in den Gefrierbeutel tun)
- Vom Anus aus beide Tücher über den Beckenboden zur Blase führen, die Blase muss ganz bedeckt sein. Deshalb gibt es 2 Tücher, damit man sie jeweils in Richtung Leiste führen und damit die Blase bedecken kann.
- Das vertikale Frotteetuch nabelwärts dicht darüber legen, dann mit dem Badetuch von beiden Seiten das ganze Gebiet dicht anliegend, überkreuzend abdecken (=beinwärts, d. h. schräg nach unten, übereinander legen).
- Darauf achten, dass keine „Kältebrücke“ zwischen dem unteren Wickelbereich und den Oberschenkeln entsteht!
- Patient lagern wie in den „Allgemeinen Hinweisen für die Durchführung von Wickeln“ beschrieben
  
- Dauer der Anwendung: mind. 30 Minuten
- Nachruhe: 30 Minuten

### Beurteilungssicherheit

Bei vielen Patienten bewährt

### Dosierung

1x tgl.

**Wirkungseintritt**

Sofort

**Therapiedauer**

Je nach Beschwerdebild mehrere Tage bis mehrere Wochen

**Weitere Therapieempfehlungen**

Ersatzweise anstelle der Apothekenrezeptur: Wacholderöl 5% (nur Beere), Dr.Heberer