

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 = Substantzuch** (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 Substantzuch 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: Quarkbrustwickel

Besonderheiten

- Die Voraussetzung bei diesem Wickel ist das fachgerechte Anlegen, also warm, aber nicht zu warm (Gerinnung des Milcheiweisses) und auf **keinen Fall zu kühl**, dann könnte eine zusätzliche Verköhlung eintreten mit entsprechenden Folgen
- HINWEIS: Kinder mit einer Bronchitis weisen oft nur mäßiges Fieber auf und wirken dadurch nicht so krank wie sie sind.

Material

- 250-500gr. Quark, zimmerwarm!
- Bettschutz
- Frottee- oder Badetuch
- Substantuch: dünnes Baumwolltuch (z.B. Reisstuch) oder Gazewindel, etwas länger als der Brustumfang des Kindes und doppelt so breit wie der Abstand von Achseln zu unteren Rippenbögen. Bei Erwachsenen braucht es je unter Umständen je ein Tuch für Brust und Rücken
- 2-3 Wärmflaschen (**warm, nicht heiß**) zum weiteren Anwärmen des Quarks
- Plastiktüten zum Wärmflaschenschutz
- Backblech
- Spatel

Durchführung der Anwendung

Anwendung bei Kindern

Das Substantuch ausgebreitet hinlegen. Im mittleren Drittel der Länge nach mit Quark messerrückendick bestreichen. Zuerst die Tuchenden, dann die Längsseiten von oben und unten einschlagen, so dass man ein langes Päckchen erhält.

Anwendung bei Erwachsenen

Wenn man kein Tuch hat, das lang genug für den Oberkörper eines Erwachsenen ist, kann man mit zwei Tüchern einzelne Packungen jeweils für Brust und Rücken bereiten. Die Länge der Substanttücher muss dann entsprechend kürzer sein, als bei einem zirkulären Wickel.

Das Quarkpäckchen muss auf Körpertemperatur angewärmt werden:

- entweder 15 Min. auf mehreren Wärmflaschen
- oder im kurz auf 100°C vorgeheizten und dann ausgestellten Backofen für 5 Minuten auf einem Blech im Ofen anwärmen.

Der Quark darf nicht zu heiß werden, sonst gerinnt das Eiweiß!

Dieser Wickel gibt viel Flüssigkeit ab, deshalb muss das Bett gegen Feuchtigkeit geschützt werden. Auf eine wasserabweisende Unterlage kommt ein der Länge nach doppelt gefaltetes Frottee- oder Badetuch. Wenn der Wickel warm genug ist, entkleidet der Patient seinen Oberkörper. Die Quarkpackung, mit den eingefalteten Stoffseiten nach unten, auf das (ggfs. angewärmte) Frotteetuch legen. Der Patient legt sich darauf, und die Quarkpackung wird zirkulär von hinten nach vorne um den Brustkorb gelegt. Danach den Patienten mit dem Frotteetuch **zügig** einhüllen, danach mit der Bettdecke bis über die Schultern zudecken. Wenn bei Erwachsenen zwei Quarkpackungen verwendet werden, legt sich der Patient zuerst auf die Rückenpackung, dann bekommt er die zweite Packung auf die Brust gelegt.

Dauer: Der Wickel bleibt für 1 Stunde angelegt, dann entfernt, und es folgt eine Nachruhe von einer Stunde. Diese Nachruhe ist sehr wichtig und sollte im Bett erfolgen.

Nachbereitung

- Den Quark in den Kompost entsorgen und das Substanztuch mit kaltem Wasser gut auswaschen. Das Tuch niemals mit Quark in die Waschmaschine stecken, da Sie sonst noch lange Freude an dem Quark in Ihrer weiteren Wäsche haben ;-)

Variation

Bei Bronchopneumonien und feuchten Pneumonien (Rasselgeräusche) ist es besser, keine großflächige Anwendung durchzuführen. Stattdessen können lokale Päckchen auf das betroffene Areal aufgelegt werden. Und dennoch werden dem Patienten die weiteren Wickeltücher zirkulär angelegt.

Beurteilungssicherheit

Bei sehr vielen Patienten erfolgreich

Dosierung

1-2 Mal täglich im Akutstadium, danach täglich bis Besserung eintritt

Wirkungseintritt

Die Besserung tritt schon während des Wickels ein

Therapiedauer

So lange bis der Husten besser ist

Weitere Therapieempfehlungen

Siehe Vademecum Anthroposophische Arzneimittel

Warnhinweise

Niemals kalt anwenden!

Kontraindikation: bei Kuhmilchallergie und/ oder Neurodermitis