

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: Kamillen-Bauchwickel

Besonderheiten

Nicht anwenden bei akutem Abdomen und Fieber

Material

- ½ Esslöffel Kamillenblüten
- Außentuch
- Zwischentuch
- Innentuch
- Auswringhilfe, ggf. Auswringtuch
- Wärmflasche, flach gefüllt, entlüftet
- Mittelgroße Schüssel
- Kamillentee: ½ Essl. Blüten mit 300 ml kochendem Wasser überbrühen, 1-3 Minuten ziehen lassen, dann sofort in eine Thermoskanne abseihen

Durchführung der Anwendung

- Außentuch und Zwischentuch angewärmt in Bauchhöhe ins Bett legen
- Patient legt sich darauf
- Innentuch auf Bauchgröße falten und in die Schüssel legen
- Tee darüber gießen
- Innentuch gut auswringen! Das heiße Tuch zunächst vorsichtig an die Haut anfächeln, bis die Hitze vertragen wird, dann das Innentuch auf den Bauch legen
- Mit dem Zwischentuch das Innentuch von beiden Seiten anplastizieren und dann zügig das Außentuch einhüllend folgen lassen
- Wärmflasche auf den Bauch legen, Patient zudecken, einschließlich der Schultern und Füße
- Nach 30 Minuten Wickel und Wärmflasche entfernen, Bauch zudecken (z.B. das hochgezogene T-Shirt wieder nach unten ziehen)
- Unbedingt 30 Minuten nachruhen lassen

Nachbereitung

- Innentuch auswaschen und alle Tücher zum Trocknen aufhängen

Beurteilungssicherheit

Bei vielen Patienten bewährt

Dosierung

1x tgl., bei starken Beschwerden auch 2x am Tag

Wirkungseintritt

Unmittelbar

Therapiedauer

Abhängig vom Therapieziel kann eine Anwendung über mehrere Wochen angezeigt sein

Weitere Therapieempfehlungen

Alternativ ist der Schafgarben-Leberwickel als Bauchwickel möglich, besonders bei kolikartiger Dysmenorrhoe

Warnhinweise

Nicht bei akutem Bauch oder Fieber anwenden