

# 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: Rosmarin-Kupfer-Zwerchfellwickel

## Besonderheiten

- Die Auswahl der Tücher weicht hier vom Standard ab, es gibt kein Woll-Außentuch
- Dieser Wickel gehört vom Tagesrhythmus her in die Mittagszeit, er wird mit mindestens 45 Minuten Abstand zum Essen angewandt. Möglichst nicht nach 18 Uhr anlegen.

## Material

Hinweis zu den Längen der Tücher:

Die Länge beider Tücher sollte jeweils auf den Oberbauchumfang des Patienten angepasst sein: es soll - direkt über dem Sonnengeflecht - maximal 10 cm überlappen; nicht länger, damit die Atmung nicht behindert wird

- Zwischentuch (ist hier gleichzeitig das Außentuch): Länge je nach Patient, Breite (Stoff doppelt gelegt) ca. 25cm
- Innentuch: Länge ebenfalls für den Patienten passend, plus 10cm Überlappung; Breite: 2-3 fache falten, so dass eine Tuchauflage von ca. 12 cm (1 Handbreit) entsteht
- Rosmarin 10% Öl
- Cuprum met. praep. 0,4 % Öl

## Durchführung der Anwendung

Die Cuprumöl-Flasche in der Hand etwas erwärmen und gut schütteln, bis sich das abgesetzte Kupfer gleichmäßig im Öl verteilt

- Das vorbereitete Innentuch wie folgt beträufeln:
- 15-20 Tropfen Rosmarinöl und 10-15 Tropfen Cuprumöl so auf der ganzen Fläche des Innentuchs verteilen, aber die Überlappung aussparen
- Das Tuch mit der Ölseite nach innen zusammenfalten, damit sich die Substanzen gut verteilen können
- Das Tuch, am besten am Patientenkörper, kurz auf Körperwärme temperieren (bei Bedarf als Wäscheschutz einen Gefrierbeutel verwenden)
- Patienten aufsitzen lassen, Gürtel öffnen, Frauen sollten den Büstenhalter öffnen
- Das Zwischentuch in Oberbauchhöhe im Bett platzieren
- Das Substantuch auseinandergefaltet auf das Zwischentuch legen
- Patient legt sich zurück, beide Tücher werden auf Höhe der unteren Rippenbögen platziert
- Die Tuch-Enden des Substantuches nach vorne führen und übereinander legen
- Das Zwischentuch darüber haltgebend anplastizieren
- Patient lagern (siehe „Allgemeine Hinweise“)
- Dauer: 30 Minuten, dann alles entfernen, auch wenn der Patient schläft, dabei besonders ruhig, aber zügig arbeiten, damit der Schlaf des Patienten möglichst wenig unterbrochen wird
- Nachruhe: 30 Minuten (bis 1 Stunde und länger, solange der Schlaf tief und gut ist)

## Nachbereitung

- Das Substantuch kann in einem Gefrierbeutel aufbewahrt und mehrmals bzw. über längere Zeit verwendet werden.
- Wenn es nicht mehr duftet und sich nicht mehr ölig anfühlt, erneut ca. 5 Tropfen von beiden Ölen aufträufeln.

## Beurteilungssicherheit

Bei vielen Patienten bewährt – sowohl in der Klinik als im ambulanten Bereich

**Dosierung**

1x tgl. bis Besserung eintritt, später dann in größeren Abständen, i.d. Regel 3 Mal, später 2x/ Woche

**Wirkungseintritt**

Nach der ersten Anwendung möglich

**Therapiedauer**

Nach ärztlichem Ermessen, bis sich der Zustand stabilisiert

**Warnhinweise**

Zu viel Rosmarin- und/oder Kupferöl in den Tüchern kann zu unangenehmem bedrückendem Hitzeerlebnis führen. Von besonders stark erschöpften oder zarten PatientInnen kann der Wickel als anstrengend und dadurch als bedrückend erlebt werden. Man kann dann auf eine zirkuläre Auftragung in Zwerchfellhöhe (von der Wirbelsäule beidseits nach vorne) wechseln oder den Wickel pausieren, bis die PatientInnen eine kräftigere vegetative (ätherische) Grundlage entwickelt haben; z.B. durch einen Leberwickel oder andere Maßnahmen.