

# 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: Schafgarben-Lungenwickel

## Besonderheiten

Bei diesem Wickel gibt es folgende Schwierigkeit zu handhaben: Wir wollen den Lungen- und Bronchialbereich ansprechen (nicht die Oberbauchorgane). Die Tücher müssen jedoch unter den Achselhöhlen hindurchgeführt werden, ohne dass es klemmt. Ebenso muss die Atmung frei fließen können. Trotzdem soll der Wickel dicht anliegen. Erfahrungsgemäß wird er meist zu tief gesetzt.

Die **Temperatur** des Wickels richtet sich nach der Körpertemperatur des Patienten:

- Bei Temperaturen über 39,5 sollte die Wickeltemperatur ca. 2 Grad tiefer liegen als die Körpertemperatur.
- Bei Körpertemperatur unter 38,8 Grad C machen wir den Wickel so heiß, wie es der Patient verträgt. In diesem Fall ist es ratsam, die trockenen Tücher vorzuwärmen, da sonst der Wickel zu schnell auskühlt.

Im Grenzbereich zwischen diesen Temperaturwerten sprechen wir mit dem Patienten ab, ob er den Wickel heiß oder kühl haben will. Ein Anhaltspunkt ist auch das Befinden und der Bewußtseinszustand des Patienten.

## Material

- Schafgarbentee (Blüten und Blätter), 1 Esslöffel
- Töpfchen zum Aufbrühen der Wickellösung
- ½ Liter kochendes Wasser
- 1 kleine Schüssel
- 1 Sieb
- Außentuch
- Zwischentuch
- Innentuch
- 2 flach gefüllte Wärmflaschen (wenn kein hohes Fieber vorhanden ist)

## Durchführung der Anwendung

### Vorbereitung

- Außen- und Zwischentuch in Wärmflaschen wickeln und im Bett platzieren
- Patient wird vorbereitet (siehe „Allgemeine Hinweise“) und legt sich ins Bett
- Tee für die Wickellösung aufbrühen und in Schüssel abseihen
- Innentuch von beiden Seiten LOCKER aufgerollt in die Lösung legen
- Außen- und Zwischentuch in Thorax-Höhe horizontal und mittig im Bett ausrichten, Patient legt sich auf den Rücken. Platzierungshilfe: Pat. legt die Arme gestreckt links und rechts des Kopfes ab, dann die trockenen Tücher bis in die Hälfte der Achselhöhlen ausrichten

### Anlegen des Wickels

- Patient setzt sich nochmal auf, das Innentuch auswringen, auf dem Rücken anlegen und bis zu den Seiten des Oberkörpers abrollen
- Patient legt sich zurück, Arme gestreckt nach oben, das feuchte Tuch weiter über die Brust abrollen, übereinanderschlagen und sofort mit dem Zwischentuch bedecken
- Nun eine Korrektur mit dem Zwischen-Tuch vornehmen: NUR die Ränder festziehen, damit am Rand Verdunstungskälte vermieden wird. In der Mitte des Wickels kommen lockere Falten zustande, somit werden die Brüste der Frauen **nicht** gequetscht.

- Als Nächstes das Außen-Tuch darüber schlagen und ebenso verfahren. Das feuchte Tuch muss vollständig abgedeckt sein vom Zwischentuch. Das Zwischentuch ist vollständig abgedeckt durch das Außentuch.
- Patient legt die Arme zurück neben den Oberkörper. Ist der Wickel jetzt zu eng, kann man ihn folgendermaßen dehnen: ein Griff unter die Achselhöhlen/ unter die Wickeltücher und diese mit einem kurzen kräftigen Ruck auseinanderziehen
- Wärmflaschen von beiden Seiten her im Thoraxbereich unterlegen
- Dauer der Anwendung: 30 Minuten
- Danach alle Tücher abnehmen
- 30 Minuten nachruhen

### **Nachbereitung**

- Innentuch auswaschen, alles zum Trocknen aufhängen

### **Beurteilungssicherheit**

Bei vielen Patienten bewährt

### **Dosierung**

1x täglich

### **Wirkungseintritt**

Unmittelbar

### **Therapiedauer**

Je nach Verlauf, tägliche Anwendung über einige Tage bei Bedarf auch länger

### **Weitere Therapieempfehlungen**

Die Anwendung von Schafgarbe beim Lungenwickel kann durch jede andere angezeigte Substanz z.B. Ackerschachtelhalm, Pestwurz, Zitrone (insbesondere bei Fieber), Meerrettich, ersetzt oder ergänzt werden. Beim Schafgarben-Lungenwickel mit Zugabe von Zitrone, wird die Zitrone in der fertigen Schafgarbenlösung eingeschnitten und ausgepresst. Diese Variation ist bei Kindern bei jedem hohen Fieber als fiebersenkende Maßnahme hilfreich, an Stelle von Wadenwickeln. Wenn das Kind unter dem Wickel einschläft, kann der Wickel bis zum Aufwachen des Kindes belassen werden, er darf ausnahmsweise auch am Körper trocken werden.