

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: Ingwer-LWS-Wickel

Besonderheiten

Bei Neurodermitis ist Ingwer kontraindiziert!

Material

- 3 Essl. frische Ingwerwurzel gerieben (oder Ingwerpulver, Beschreibung siehe nachfolgend)
- 2 Wärmflaschen
- Außentuch: Badetuch, der Länge nach 3-fach gefaltet
- 1 Zwischentuch: Frotteetuch (Feuchtigkeitsschutz)
- 1 Innentuch aus Baumwolle, 4-fach falten, entsprechend der Größe des Patienten, ca. 20 x 15cm
- 1 Messer
- 1 Reibe

Durchführung mit geriebenem Ingwer

- Den geriebenen Ingwer, etwa 3 Esslöffel auf die Mitte des Substanztuches auf ca. 15cm x 20 cm verteilen, den restlichen Stoff von allen 4 Seiten einschlagen und auf der Wärmflasche ca. 10 Minuten anwärmen
- Badetuch der Länge nach 3-fach falten und ins Bett legen
- Ein Frotteehandtuch doppelt gefaltet auf das Badetuch legen als Feuchtigkeitsschutz, darauf eine Wärmflasche zum Anwärmen der Tücher
- Sobald das Ingwerpäckchen etwas angewärmt ist, wird es auf das vorbereitete Tuch mit der einfachen Stoffseite zum Patienten gerichtet gelegt und der Patient legt sich unmittelbar mit der schmerzenden Stelle darauf
- Sofort die beiden vorbereiteten Tücher gut um den Leib anlegen und wenn möglich mit einem Klebestreifen rutschsicher machen
- Patient gut zudecken bis über die Schultern
- Nach 30-40 Minuten den Wickel entfernen

Nachruhe:

- Der Patient bleibt nochmals eine halbe Stunde in der Nachruhe liegen

Durchführung mit Ingwerpulver:

Material

- 1 Esslöffel Ingwerpulver
- ½ Liter heißes Wasser
- Löffel oder Holzkelle
- Spatel oder ähnliches
- Die Tücher sind dieselben wie bei der Zubereitung des frischen Ingwers beschrieben

Durchführung

- Ingwerpulver in Schüssel geben
- Nach und nach das heiße Wasser dazugeben und umrühren
- Das vorbereitete, 4-fach zusammengelegte Substanztuch zusammenrollen und gut im Ingwerwasser tränken, dann auswringen
- Der Patient sitzt bereits im Bett und man fächelt nun das heiße Tuch etwas an seinen Rücken an
- Wenn man sicher ist, dass das Tuch nicht mehr zu heiß ist, aber noch heiß genug, darf man es auf den Rücken legen und der Patient legt sich hin

- Die vorbereiteten Wickeltücher, die ebenfalls mit einer Wärmflasche angewärmt wurden, werden sofort um den Leib gewickelt und der Patient gut zugedeckt bis über die Schultern
- Dauer des Wickels ebenfalls 30-40 Minuten, dann wird der Wickel entfernt

Nachruhe: 30 Minuten

Nachbereitung

Die Wickeltücher werden ausgewaschen und aufgehängt

Beurteilungssicherheit

Bei vielen Patienten bewährt

Dosierung

1 x täglich, nicht abends

Wirkungseintritt

Während der Anwendung

Therapiedauer

Bis zum Abklingen der Symptome

Warnhinweise

Nur bei intakter Haut anwenden