

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: Arnika-Wickel

Besonderheiten

Grundsätzlich ist für die Anwendung von Arnika bei den genannten Indikationen folgende Anwendungsreihenfolge zu empfehlen:

Arnika-Essenz, Arnika-Gelee, Arnika-Salbe (30%, Weleda)

Ist die Anwendung der Essenz nicht möglich, beginnt man mit dem Gelee. Die Salbe kommt am besten erst im weiteren Heilungsverlauf zur Anwendung

Durchführung Arnika-Essenz-Wickel

Material

- Arnika-Essenz
- Wasser
- Esslöffel
- Kleine Schüssel
- Innentuch entsprechend der Größe des betroffenen Bereichs, 4-fach gefaltet
- Frottee-Handtuch

Durchführung der Anwendung

- Der Patient legt sich ins Bett oder setzt sich in einen bequemen Sessel.
- 1 EL Arnika-Essenz in 250 ml knapp unter Körpertemperatur temperiertem Wasser vermischen.
- Das Innentuch darin eintauchen, auswringen und damit die betroffene Stelle einpacken.
- Das Frottee-Handtuch muss als Feuchtigkeitsschutz darum legen.
- Anwendungsdauer:

Bei **akuten Ereignissen wie Zerrungen, Quetschungen und frischen Hämatomen** ist eine dauerhafte Anwendung über mehrere Stunden sinnvoll. Der Wickel sollte immer feucht gehalten werden.

Bei Frakturen: Anwendung mehrmals täglich, es ist eine Pause zwischen den einzelnen Anwendungen ratsam.

Beurteilungssicherheit

Bei sehr vielen Patienten bewährt

Wirkungseintritt

Unmittelbar/ rasche Schmerzlinderung

Therapiedauer

So lange wie nötig, mit fortschreitender Heilung kann die Behandlung zunächst mit dem Gelee, dann mit der Salbe weitergeführt werden

Weitere Therapieempfehlungen

Tip für Unterwegs: Arnika-Wundtuch (Wala)

Zusätzliche innerliche Behandlung nach ärztlicher Verordnung

Warnhinweise

Vorsicht bei Empfindlichkeit gegenüber Korbblütlern bzw. bei bekannter Arnika-Allergie (besonders bei der dauerhaften Anwendung gut beobachten)