

# 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: Weißkohl-Auflage bei Stauungen und Schwellungen

## Material

- Frische Weißkohlblätter (Bio-Qualität)
- Kunststofftablett
- Scharfes Messer
- Glasflasche als Rolle (Etikett vorher lösen) oder Marmorwellholz (Holz würde den austretenden Saft aufsaugen)
- Bei Bauchauflagen: 1 Wärmflasche und eine Plastiktüte (lebensmittelecht)
- Baumwolltuch
- Bei Bauchauflage: schmales Moltontuch oder Frottee-Badetuch
- Bei Gelenken: elastische Binde oder Mullbinde (Stülpa fixiert nicht genug)

## Vorbereitung

- Die äußeren Blätter des Kohls entfernen und verwerfen
- Dicke Blattrippen mit dem Messer ausschneiden
- Blätter nebeneinander auf das Tablett legen
- Mit der Flasche so lange fest darüber rollen, bis der Saft austritt und der Kohl glasig wird
- Bei Lymphstau die Kohlblätter mit einem Gefrierbeutel (=lebensmittelecht) abdecken und mit einer Wärmflasche leicht erwärmen, um dem betroffenen Gebiet, z.B. dem Bauch, keine Wärme zu entziehen (würde der Kohl kalt auf den Bauch aufgelegt, müsste der meist schon geschwächte Organismus seine Kraft zuerst für das Erwärmen der Kohl-Blätter verwenden, anstatt sie für das sich zu eigen machen der Kohl-Wirkung zu nutzen).
- Bei Behandlung des Bauches ein langes Moltontuch oder Frottee-Badetuch unter den Bauch des Patienten legen. Die Kohlblätter nebeneinander auf den gesamten Bauch des Patienten legen, mit einem Tuch bedecken und mit dem Moltontuch, möglichst eng am Körper anliegend, mit Sicherheitsnadeln oder Leukoplast fixieren.
- Bei Behandlung eines Gelenkes den Kohl mit einer elastischen Binde fixieren.
- Bei entzündlichen Prozessen die Kohlblätter zimmerwarm auflegen.

## Durchführung

- Die Kohlblätter nebeneinander auf das entsprechende Organgebiet legen
- Baumwolltuch darüber legen
- Mit Moltontuch oder Binde möglichst fest anwickeln

## Einwirkzeit

1-12 Stunden

## Anschließend

- Blätter abnehmen und sofort entsorgen
- Bei Bedarf behandelndes Gebiet mit lauwarmen Wasser abwaschen
- Den Kohl in ein feuchtes Tuch wickeln und bei Zimmertemperatur aufbewahren (nicht in den Kühlschrank!)

## Achtung:

Es kann vorübergehend zu Schmerzen kommen

## Beurteilungssicherheit

Bei vielen Patienten bewährt

**Dosierung**

Ein Mal täglich mindestens 1 Stunde bis über Nacht, bei chronischen Beschwerden: bei Bedarf

**Wirkungseintritt**

Besserung oft schon während der ersten Behandlung spürbar bzw. in den Stunden danach, bis z.B. bei Lymphstau die gestaute Flüssigkeit ausgeschieden werden kann.

**Therapiedauer**

Bis die Beschwerden deutlich zurückgegangen sind. Dies ist sehr stark von der zu behandelnden Grunderkrankung abhängig und kann von 3 Anwendungen bis Behandlungen über mehrere Wochen benötigen.

**Warnhinweise**

Schlechter Allgemeinzustand des Patienten verbunden mit großer Schwäche (ist der Patient zu entkräftet, kann er die Wirkung des Kohls nicht mehr umsetzen).