

# Allgemeine Hinweise für die Durchführung von Wickeln

## Wickelmaterial

Tuchgrößen, die sich bewährt haben und für alle großflächigen Körperteile verwendet werden:

- **Innentuch = Substantuch** (glatte Baumwolle, doppelt gelegt) ca. 28 cm Breite
- **Zwischentuch** (angerauhte Baumwolle, doppelt gelegt, oder Frottee) 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 Bekleidungsstücke, auch Uhren, Schmuck etc. entfernen

**Zimmer** Gut lüften, angenehm warm, keine Zugluft; keinerlei Geräuschkulissen; 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: heiß-gefüllt (nicht prall), 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. 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** Feuchtheiße Wickel: mit dem heißen Tuch die Körperstelle anfächeln, danach so heiß wie möglich auflegen.

Fieberzustände 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: Quarkwickel

### Besonderheiten

- Bei lokaler Entzündung führt eine zu kühle Quarkauflage zu einer reaktiven Überwärmung an dieser Stelle. Deswegen darf Quark niemals direkt aus dem Kühlschrank angewendet werden, er soll handwarm angelegt werden.
- Die flüssige Molke vor der Anwendung ab-sieben

### Material

- Quark = nur reiner Magerquark, wenn möglich in Bioqualität
- Wasserdichte Unterlage, um das Bett vor flüssiger Molke zu schützen (nässt sehr)
- Holzbrett oder Tablett, Teigschaber oder großes Messer zum Ausstreichen
- Wärmflaschen (kein kochendes Wasser, Eiweiß gerinnt sonst) zum Anwärmen des Quarks auf Körpertemperatur z. B. bei feuchter Bronchitis.
- Innentuch in entsprechender Größe
- Zwischentuch, Außentuch (dickes Moltontuch oder Badetuch bei einem Brustwickel)

### Durchführung

- Innentuch auf Tablett/Holzbrett ausbreiten
- Quark auf dem Innentuch 1 cm dick ausstreichen in der Größe des zu behandelnden Areal und das Tuch von allen Seiten her einschlagen
- Quarkpackung auf das Anwendungsgebiet mit der einlagigen Stoffseite auflegen und mit Zwischen- und Außentuch umhüllen.

Dauer der Anwendung:

- Bei kühler Anwendung (z. B. Mastitis, Distorsion, akute Arthritis): wenn sich der Quark unangenehm warm anfühlt, Wickel entfernen.
- Bei angewärmter Anwendung (z. B. feuchte Bronchitis): kann der Wickel über Stunden liegen bleiben, bis der Quark trocken wird und zu bröckeln beginnt. Ab diesem Zeitpunkt staut sich die Wärme und führt zu dem gegenteiligen Ergebnis  
Patient muss während der Anwendung gut zugedeckt im Bett bleiben.
- Anschließend die Haut mit körperwarmem Wasser abwaschen und abtrocknen

### Nachbereitung

- Tücher auswaschen, Quark entsorgen,