

# 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 **Katapsmen** 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: Ingwer-Nierenwickel

### Besonderheiten

- Möglichst vormittags anwenden, nicht nach 14:00Uhr. Die Anwendung am Morgen unterstützt den Inkarnationsprozess in den Tag, bzw. das Aufwachen über die Wärme. Bei späterer Anwendung besteht die Gefahr, dass eine tiefe Schläfrigkeit oder eine träumende Bewußtseins-Stimmung für einige Stunden bestehen bleibt.
- Es gibt einzelne Erfahrungen mit dem Ingwer-Nierenwickel als Anwendung vor dem Schlafengehen als Schlafhilfe. Aus medizinischer Sicht muss die Ingwerpäckung dabei jedoch ebenfalls nach 30 Minuten entfernt werden.
- Lage der Nieren: Die Nieren befinden sich im Bereich der unteren Rippenbögen beidseits der Wirbelsäule jeweils handflächengroß. Die Lage des Nierenwickels ist nicht zu verwechseln mit einer Anwendung im Bereich der LWS (Lendenwirbelsäule)
- Die gewünschte Wärmewirkung des Ingwer-Nierenwickels kann verzögert eintreten bzw. sich erst nach mehreren Anwendungen entfalten
- Vor Beginn des Wickels müssen die Füße warm sein, sonst steigt die Wärme des Wickels in den Kopf
- In der ersten Phase der Anwendung kann es zu einer gesteigerten Empfindlichkeit gegenüber Störungen von außen kommen – hier bedarf es des besonderen Schutzes gegenüber Geräuschen, Licht, Geruch etc.
- Gegen Ende der Anwendung kann der Impuls zu neuer Aktivität entstehen. Hier muss dann die Dauer der Nachruhe individuell angepasst (verkürzt) werden
- Selten kann es zu Juckreiz bzw. einer Hautrötung kommen. Bei Folgeanwendung kann dann eine geringere Ingwerkonzentration verwendet werden

### Durchführungsbeschreibung mit FRISCHEM Ingwer

Die Anwendung mit frisch geriebener Ingwerwurzel wird von fast allen Patienten sehr geschätzt und dem Pulver gegenüber vorgezogen. Die feuchte, frische Wurzel wird als anregender beschrieben, als das Pulver. Gleichermaßen braucht es mehr Kraft, sich der milden Schärfe zu stellen.

### Material

- Außentuch
- Zwischentuch
- Schutz Tuch (Frotteehandtuch, Feuchtigkeitsschutz), doppelt gelegt
- Innentuch (Substantuch: z.B. Zerreißtuch, Stofftaschentuch oder festes Küchenpapier) so groß, dass es 1x zusammengefaltet ca. 20cm x 30cm ergibt
- Wärmflasche
- Ingwerwurzel, ungeschält, ca. 40gr.
- Reibe

### Durchführung

- Das Außen- und Zwischentuch übereinander legen
- In die Mitte die gefüllte Wärmflasche
- Darauf das zusammengelegte Schutz Tuch
- Das Innentuch zur Hälfte darüber legen
- Die Ingwerwurzel auf den Teil des Innentuches reiben, der auf dem Tuch liegt
- Die freie Hälfte des Innentuches darüberlegen und von allen Seiten einschlagen, so dass eine geschlossene Packung entsteht

- Ca. 5 Min. so anwärmen, dass die Kühle der feuchten Rhizom-Masse entweicht (nicht erwärmen)
- Die Enden des Außen- und Zwischentuches einrollen
- Mit allem Material zum Patienten gehen
- Patient im Bett aufsitzen lassen
- Die ganze Wickelpackung in Nierenhöhe ins Bett legen
- Die Wärmflasche entfernen
- Die Rückenregion des Patienten frei machen
- Schutz Tuch und Substanzpäckchen auf die Nierenregion anlegen und halten
- Den Patienten in die Wickeltücher sich zurücklegen lassen
- Das Außen- und Zwischentuch nach vorne gut anplastizieren

### **Dauer der Anwendung**

- 30-40 Minuten
- Die Ingwerpäckchen mit dem Schutz Tuch so entfernen, dass der Rückenbereich möglichst wenig geöffnet wird und die Wärme erhalten bleibt: den Patienten etwas in Seitenlage drehen lassen und von unten das Ingwerpäckchen (Innentuch) mit dem Schutz Tuch herausziehen.
- Patient sich zurücklegen lassen
- Tücher wieder gut schließen
- Nachruhe 30 Minuten, dann aufstehen

### **Nachbereitung**

- Das Schutz- und Innentuch auswaschen

## **Durchführungsbeschreibung mit Ingwer-PULVER**

### **Material**

- Innen-, Zwischen-, Außentuch
- 2 gestrichene Esslöffel getrocknetes Ingwerpulver
- Schüssel
- 300 ml heißes Wasser (ca. 60°C)
- Wärmflasche

### **Durchführung der Anwendung**

- Außen- und Zwischentuch im Bett in Nierenhöhe bereitlegen und vorwärmen mit Wärmflaschen
- Innentuch auf Größe der Nierenauflagefläche (über beide Nieren reichend) falten
- Ingwerpulver in die Schüssel geben, das heiße Wasser darüber gießen und umrühren
- Innentuch in die Schüssel tauchen, gut auswringen und auf die Nierengegend auflegen
- Zwischen- und Innentuch zügig und dicht anlegen
- Nach ca. 30 min. Anwendungsdauer alle Tücher abnehmen
- Nachruhe maximal 30 Minuten

### **Nachbereitung**

- Das Innentuch auswaschen, es kann wieder verwendet werden