

Allgemeine Hinweise für die Durchführung von Wickeln

Wickelmaterial

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

- **Innentuch** (glatte Baumwolle, doppelt gelegt) ca. 28 cm Breite
- **Zwischentuch** (angeraute 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.

Nach Abnahme der Tücher das Innere in klarem Wasser spülen, die übrigen trocknen, sie können mehrfach wiederverwendet werden. Kataplasma-Packungen werden nur einmal verwendet.

Vorbereitung von Patient, Material und Zimmer

Patient

- Abstand zur letzten Mahlzeit mind. eine halbe Stunde
- Blase entleeren vor der Anwendung
- Füße müssen warm sein, ggf. Wärmflasche oder Fußbad (sonst besteht die Gefahr, dass die vom Wickel kommende Wärme kopfwärts steigt und die Füße noch kälter werden).
- Alle beengenden Bekleidungssteile, Uhren, Schmuck etc. entfernen

Zimmer Gut lüften, angenehm warm, keine Zugluft, keinerlei Geräuschkulissen, kein direkter Lichteinfall auf die Augen.

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 Nach Möglichkeit Rückenlage. Außentuch und Zwischentuch im Bett in Höhe der entsprechenden Körperstelle auslegen, der Patient legt sich darauf, die Tücher werden nacheinander über dem Substantztuch 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. Jetzt ggf. 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 ½ 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

Durchführungsanleitung: Ingwer-Nierenwickel

Besonderheiten

- 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 Ingwernierenwickels 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

Material

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

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 Außentuch zügig und dicht anlegen
- Nach ca. 30 min. Anwendungsdauer alle Tücher abnehmen
- Nachruhe maximal 30 min

Nachbereitung

- Das Innentuch auswaschen, es kann wiederverwendet werden