

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: Arnika-Herzwickel

Besonderheiten

- Wichtig: Absprache/ Rücksprache mit dem behandelnden Arzt!
- Kann bei Bedarf mehrmals täglich wiederholt werden, auch vom Patienten selbst, auch in der Nacht

Material

- Eine kleine Schüssel
- Arnika-Essenz (Weleda 20 %, Blüte und Wurzel) 1 Teelöffel auf eine Tasse Wasser
- Innentuch (Baumwolltuch, Waschhandschuh-Größe) doppelt bis vierfach gefaltet
- Wasser, ca. 150 ml; lauwarm temperiert, manche Kranke mit Angina pectoris verlangen ihn heiß. Auch bei Fieber nicht zu kühl! Die Patienten geben bei diesem Wickel genau und sofort an, welche Temperatur die wirksame ist, möglichst Patient vorher fragen.
- Außentuch (Mullwindel, Molton- oder Frottee-Gästetuch), das so gefaltet wird, dass es etwas größer als das abzudeckende Substantuch ist

Durchführung der Anwendung

- Innentuch auf die benötigte Größe falten
- Wasser und Essenz in die Schüssel geben: 1 Teelöffel Essenz auf 150 ml Wasser
- Innentuch in die Schüssel tauchen, fest auswringen und auf das Herz legen (Brustbein!)
- Das Außentuch darüber legen
- Patient zudecken, siehe „Lagerung“
- 30 Minuten einwirken lassen, bzw. so lang, wie der Wickel als angenehm empfunden wird
- Anschließend beide Tücher entfernen
- Weitere 30 Minuten nachruhen