

# 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-Kopfhaube

### Besonderheiten

Bei der Behandlung von Schlaganfällen kommt es sowohl auf eine möglichst zeitnahe Behandlung nach dem Insult als auch auf eine intensive Anwendung der Arnika-Kopfhaube während der ersten Woche an, da in diesem Zeitraum die Regenerationsfähigkeit am höchsten ist.

**Für die Akutbehandlung bietet sich aus praktischen und zeitlichen Gründen eine vereinfachte Durchführung an**, während bei einer Behandlung über mehrere Stunden und Tage andere Aspekte zum Tragen kommen.

### Durchführungsanleitung: Arnika-Kopfhaube für die Akutbehandlung

#### Material

- Arnika-Essenz Weleda (planta tota Urtinktur, wichtig ist, dass Blüte, Blatt **und** Wurzel enthalten sind)
- Warmes Wasser
- Eine Sprühflasche o.ä.
- Frotteetuch oder Mütze

Alternativ zusätzlich:

- Baumwolltuch
- Kleine Schüssel für Arnika-Lösung

#### Durchführung der Anwendung

- Arnika Essenz im Verhältnis 1:10 in warmem Wasser gelöst in eine Pumpsprühflasche (o.ä.) einfüllen und Inhalt mit etwa 5–10 Sprühstößen über den Kopf (Haarbereich) verteilen. Kopf mit Frotteetuch bzw. Mütze abdecken, ca. 30 Min. einwirken lassen.
- Alternativ Baumwolltuch in der Arnika-Lösung (s.o.) tränken, auswringen und auf den gesamten Haarbereich einschließlich Stirn auflegen und mit Frotteetuch oder Mütze abdecken.
- Eine weitere vereinfachte Form der Arnika-Anwendung ist die mehrmals tägliche 30-minütige Applikation einer Stirn- oder Nackenkomresse. Diese eignet sich bei Kopfschmerzen im Zusammenhang mit hochfieberhaften Infekten sowie bei traumatischen Ereignissen.

### Durchführungsanleitung: Arnika-Kopfhaube für die längerfristige Anwendung

#### Material

- Arnika-Essenz Weleda (planta tota Urtinktur, wichtig ist, dass Blüte, Blatt **und** Wurzel enthalten sind)
- 2 x ein Zerreiß -Tuch in der Größe von ca. 60 x 60 cm
- Eine kleine Schüssel
- Pflasterstreifen
- Eine dünne Wollmütze

#### Durchführung der Anwendung

- Ca. 250 ml warmes Wasser, ca. 40°C warm, in Schüssel mit 2 Teelöffel Arnika-Essenz
- Ein Tuch zum Dreieck falten, die lange Seite ca. 4 cm umfalten, auf die Stirn (ab Augenbrauen) legen, der Patient hält das Tuch mit seinen Händen fest
- Tuch über den ganzen Kopf legen

- Die Enden des Tuches unterhalb des Hinterhauptes, an der Nackenhaargrenze übereinanderlegen und mit einem Pflasterstreifen befestigen
- Mit dem zweiten, trockenen Tuch genauso verfahren
- Eine Wollmütze darüber stülpen
- Patienten lagern
- Den Wickel 30 Minuten bis 1 Stunde belassen, dann alles entfernen. In schweren Fällen kann dieser Wickel bis zu 24 Stunden belassen werden (sehr wirksam!), das Substantuch wird dabei alle 3-4 Stunden erneut in die Lösung getaucht.
- Wollmütze wegen der feuchten Haare und als Hülle nochmals aufsetzen
- Nachruhe 30 Minuten

### **Nachbereitung**

- Substantuch auswaschen und alles zum Trocknen aufhängen