

# Allgemeine Hinweise für die Durchführung von Wickeln

## Wickelmaterial

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

- **Innentuch = Substanztuch** (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 Substanztuch 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: Schafgarben-Leberwickel

### Besonderheiten

Die Tageszeit der Anwendung ist abhängig von der Indikation

Bei diesem Wickel ist besonders zu beachten:

- dass der Oberkörper meistens konisch zur Taille zuläuft
- dass dieser Körperteil sich mit dem Atem bewegen können muss

Das heißt, die Wickeltücher müssen dicht anliegen, ohne die Atmung zu behindern: Führung der Wickeltücher von der Taille aus schräg nach oben, mit der Hand an den Körper anplastizieren, ohne zusätzlichen Zug.

### Material

- Außentuch
- Zwischentuch
- Innentuch
- Auswring-Hilfe: ggf. Gummihandschuhe, Auswringtuch
- Wärmflasche heiß gefüllt, entlüftet
- Mittelgroße Schüssel
- Schafgarbentee: 1 Esslöffel Schafgarbenkraut (Kraut **mit Blüten**) mit 1 Liter kochendem Wasser überbrühen, **nur 3-5** Minuten ziehen lassen, dann sofort abseihen in eine Thermoskanne (wird durch Stehenlassen grünlich). Die Farbe der fertigen Wickellösung ist deutlich goldgelb bis leicht grünlich.

### Durchführung

- Außentuch und Zwischentuch in Oberbauchhöhe ins Bett legen
- Der Patient legt sich darauf
- Innentuch auf Lebergröße falten. Länge: ab Wirbelsäule nach vorne bis knapp zur Mitte vorne. Breite: Nabelhöhe bis Brustansatz
- Wickellösung in die Schüssel geben
- Gefaltetes Innentuch in die Wickellösung legen, **gut** auswringen! Der Patient dreht den Oberkörper leicht nach links. Das heiße Tuch zunächst vorsichtig anfächeln, bis die Hitze vertragen wird, dann das Innentuch von der Wirbelsäule beginnend nach vorne auf die Leber anlegen. Sonnengeflecht (Solar-Plexus) und Wirbelsäule bleiben frei.
- Mit dem Zwischentuch das Innentuch nacheinander von beiden Seiten anplastizieren und dann zügig das Außentuch einhüllend folgen lassen
- Wärmflasche an die rechte Seite anlegen, Patient zudecken, einschließlich der Schultern und der Füße
- Nach 30 Minuten Wickel und Wärmflasche entfernen, diese Körperstelle wieder abdecken, z.B. das hochgeschobene T-Shirt wieder nach unten ziehen
- Weitere 30 Minuten Nachruhe einhalten

### Nachbereitung

- Der Patient sollte nach Möglichkeit nach der Nachruhe aufstehen. Ausnahme: Wickel zur Nachruhe
- Innentuch auswaschen und alle Tücher zum Trocknen aufhängen