

# 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 Bekleidungssteile, 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:     Anwendungen bei Fieber mit Zitrone**

Zur Entlastung bei Fieber z. B. mit Unruhe, Benommenheit und Kopfschmerzen, Kreislaufschwäche eignet sich die Zitrone durch vielseitige Äußere Anwendungen:

1. Zitronenscheiben auf die Fußsohlen
2. Ganzkörperabwaschung
3. Zirkulärer Brustwickel
4. Pulswickel
5. Wadenwickel
6. Herz- und Stirnauflage

### **Besonderheiten**

- Für warme Füße sorgen, z.B. mit einem Fußbad im Bett

### **1. Zitronenscheiben auf Fußsohlen**

#### **Material**

- Je Fuß 2 Zitronenscheiben (biologisch)
- Socken oder Mullbinden zum Fixieren

#### **Durchführung der Anwendung**

- Je 1 Zitronenscheibe in das Fußgewölbe und je 1 Scheibe unter den Zehenballen
- Die Zitronenscheiben mit einer Mullbinde fixieren oder Socken anziehen, danach die Scheiben etwas andrücken
- Dauer: ca.1 Std., wenn der Patient schläft, auch länger

### **2. Ganzkörperabwaschung**

#### **Material**

- Schüssel
- Becher/ Glas
- Gabel
- Obstmesser
- 1/2 Zitrone
- Wasser, Temperatur: etwa 2 °C unter der Körpertemperatur des Patienten
- 1 großes Badetuch

## **Durchführung der Anwendung**

Herstellung der Zitronenlösung:

- Die halbe Zitrone im Wasser mit der Gabel festhalten und die Schale einschneiden und mit dem Becherboden ausdrücken.
- Den Patienten nur partiell aufdecken, waschen und sofort wieder anziehen und zudecken: vom Kopf zu den Füßen arbeiten, den Rücken bis über die Gesäßbacken einschließen.
- Angezogen und locker zugedeckt nachruhen lassen.

## **3. Zirkulärer Brustwickel**

### **Material**

- Substantuch
- Zwischentuch
- Außentuch
- 1/2 Zitrone
- Heißes Wasser (60-80°)
- Schüssel
- Becher
- Messer und Gabel

### **Durchführung der Anwendung**

- Patient vorbereiten (siehe „Allgemeine Hinweise“ im Menü „Durchführungsanleitungen“)
- Außen- und Zwischentuch in Thoraxhöhe so im Bett platzieren, dass die Oberkante der Tücher in Achselhöhe liegen, ohne einzuschneiden
- Heißes Wasser in die Schüssel geben
- Die halbe Zitrone im Wasser mit der Gabel festhalten, und die Schale einschneiden
- Mit dem Becherboden ausdrücken
- Das Substantuch von beiden Seiten aufrollen und ins Wasser eintauchen
- Den Patienten aufsitzen lassen und den Oberkörper frei machen
- Das Innentuch auswringen und von der Mitte des Rückens aus zunächst zu beiden Seiten abrollen
- Den Patienten sich zurück legen lassen auf die vorbereiteten Tücher
- Von beiden Seiten her das Substantuch über die Brust abrollen
- Erst das Zwischentuch anplastizieren, dabei die Ränder dicht anlegen
- Mit dem Aussentuch ebenso verfahren
- Dauer: ca. 1/2 Std.

### **Nachbereitung**

- Alle Tücher abnehmen, das Substantuch auswaschen und alle Tücher trocknen

## 4. Pulswickel

### Besonderheiten

- Nur bei Schüttelfrost

### Material

- 2 Substantztücher: Reisstücher, ca. 10cm breit, ca. 25cm lang in 4-facher Lage
- 2 Gästehandtücher, längs gefaltet, von einer Seite her einrollen
- 1/2 Zitrone
- Heißes Wasser (60-80°C)
- Schüssel
- Becher
- Messer und Gabel
- 2 Pflasterstreifen
- 2 Wärmflaschen
- ggf. noch eine zusätzliche Decke

### Durchführung der Anwendung

- 2 Wärmflaschen ins Bett legen

Herstellung der Zitronenlösung:

- Heißes Wasser in die Schüssel geben
- Die halbe Zitrone im Wasser mit der Gabel festhalten, und die Schale einschneiden
- Mit dem Becherboden ausdrücken
- Ein Substantzuch in die Schüssel eintauchen, auswringen und so heiß wie möglich um die Hand-Pulse wickeln
- Das Gästehandtuch dicht anliegend umwickeln und mit Pflaster fixieren
- Mit der anderen Seite ebenso verfahren
- Wenn notwendig, die zweite Decke ausbreiten
- Dauer: ca. 15 min.

### Nachbereitung

- Substantzuch auswaschen, alle Tücher trocknen

## 5. Wadenwickel

### Besonderheiten

- Alternativ eignet sich ebenso gut ein zirkulärer Zitronenbrustwickel, besonders bei Kindern

### Material

- 1/2 Zitrone
- Wasser, Temperatur: 2°C unter Körpertemperatur

- Schüssel
- Becher
- Messer und Gabel
- Substantuch
- Zwischentuch
- Außentuch

### **Durchführung der Anwendung (Patient muss warme Füße haben)**

- Alle 3 Tücher von einer Seite her aufgerollt neben das Bett legen

Herstellung der Zitronenlösung:

- Wasser in die Schüssel geben
- Die halbe Zitrone im Wasser mit der Gabel festhalten, und die Schale einschneiden
- Mit dem Becherboden ausdrücken
- Ein Substantuch in die Schüssel eintauchen und auswringen
- Ab Zehengrundgelenk dicht anliegend bis unter das Knie wickeln (es sollen sich keine Lufttaschen bilden)
- Mit dem Zwischen- und Aussentuch ebenso verfahren
- Das andere Bein genauso behandeln
- Wenn die Tücher warm sind, abnehmen, auswaschen und in die Zitronenlösung wieder eintauchen und neu anlegen
- Nach etwa insgesamt 30 Minuten (2-3 mal angelegt), eine längere Pause machen, je nach Befinden

### **Nachbereitung**

- Substantuch heiß auswaschen und alle Tücher trocknen; Lösung kann über mehrere Stunden stehen bleiben.

## **6. Herz- und Stirnaufgabe**

### **Besonderheiten**

- Der Zitronenlösung können einige Tropfen Arnika-Essenz (Weleda) hinzugefügt werden, vor allem bei alten Menschen

### **Material**

- Substantuch: Größe entsprechend dem Anwendungsort, 4 fach gelegt
- Gästehandtuch

### **Durchführung der Anwendung**

Herstellung der Zitronenlösung:

- Wasser (ca. 1-2° C unter der Körpertemperatur) in die Schüssel geben
- Die halbe Zitrone im Wasser mit der Gabel festhalten, und die Schale einschneiden
- Mit dem Becherboden ausdrücken

- Das Substantuch in die Schüssel eintauchen und auswringen, auflegen und mit dem Gästehandtuch abdecken

### **Nachbereitung**

- Substantuch auswaschen und wieder verwenden