

# 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: Zwiebel-Halswickel

### Besonderheiten

- Der Zwiebelhalswickel kann auch abwechselnd mit der Auflage von je 2 Zitronenscheiben auf jede Halsseite (leicht angedrückt), ebenfalls fixiert mit einem Baumwolltuch, angewendet werden. In diesem Fall ist zu empfehlen, den Zwiebelwickel in der ersten, den Zitronenwickel in der zweiten Tageshälfte oder zur Nacht anzuwenden.
- Bei einer beginnenden Angina ist ein heißer Zitronenhalswickel besser geeignet.

### Material

- 1 Zwiebel
- 2 Stofftaschentücher als Substanttücher
- Baumwolltuch als Außentuch
- Messer & Schneidebrett
- Gefrierbeutel
- Wärmflasche, heiß gefüllt (70°C), entlüftet

### Durchführung der Anwendung

- Die Zwiebel schälen und klein schneiden
- Zwiebelstücke mittig auf das ausgebreitete Taschentuch auf einer Fläche von ca. 7cm x 7 cm ausbreiten
- Das Tuch zu einem Päckchen zusammenfalten
- Päckchen in den Gefrierbeutel legen
- Mit der einlagigen Stoffseite für ein einige Minuten auf die Wärmflasche legen
- Die angewärmten Zwiebelpäckchen aus dem Gefrierbeutel nehmen
- Je ein Päckchen auf jede Halsseite direkt mittig unterhalb der Ohrläppchen auflegen und mit dem Baumwolltuch fixieren, so dass das Zwiebelpäckchen vollständig abgedeckt ist
- Der Wickel sollte möglichst für 2 Stunden angelegt bleiben

### Nachbereitung

- Zwiebeln entsorgen
- Taschentuch auswaschen
- Halsregion bei Bedarf wegen des Zwiebelgeruchs warm abwaschen