

# Allgemeine Hinweise für die Durchführung von Wickeln

*Wichtig: dies sind ALLGEMEINE Hinweise; im Detail ergeben sich von Wickel zu Wickel Abweichungen*

## Wickelmaterial

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

- **Innentuch = Substantuch** (glatte Baumwolle, zweifache Stofflage) ca. 28 cm Breite
- **Zwischentuch** (angerauhte Baumwolle in zweifacher Stofflage oder Frottee in einfacher Stofflage) ca. 32 cm Breite
- **Außentuch** (Wollstoff oder Molton oder Frotteebadetuch) ca. 36 cm Breite

Die **Länge** von 140 cm ist für alle Tücher gleich.

***Bei Bedarf müssen diese Wickelmaße an die individuellen Körpermaße angepasst werden!***

**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 Bekleidungssteile, auch Uhren, Schmuck etc. entfernen

**Zimmer** Gut gelüftet, angenehm warm, keine Zugluft, Fenster wenn möglich schließen; Mediengeräte ausschalten, für Ruhe sorgen; 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: (nicht prall gefüllt), entlüftet (=Wärmflasche flach auf den Tisch legen, Einfüllstutzen aufrecht halten, so dass alle Luft entweichen kann).

## Positionierung & Durchführung

Wichtig ist, dass der Patient die Lage als angenehm empfindet! 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. Evtl. mit Pflaster fixieren. Bei Bedarf 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. Ggfs. ein kleines Kopfkissen in den Nacken legen, damit der Kopf entspannt liegt. 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** Feucht-heiße Wickel: das getränkte Tuch so kräftig wie möglich auswringen! Um den Patienten an die Hitze zu gewöhnen, das heiße Tuch mehrmals vorsichtig an die Haut antupfen, ohne sie zu verbrennen. Das Tuch so heiß wie möglich auflegen.

Bei Fieberzuständen ab ca. 39°C: den Wickel etwas weniger heiß anlegen als die Körpertemperatur, das wirkt abkühlend.

**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: Quarkwickel

## Besonderheiten

- Bei lokaler Entzündung führt eine zu kühle Quarkauflage zu einer reaktiven Überwärmung an dieser Stelle. Deswegen darf Quark niemals direkt aus dem Kühlschrank angewendet werden, er soll handwarm angelegt werden.
- Wenn der Quark sehr nass ist, kann man die Molke etwas abtropfen lassen

## Zufügung von Essenzen

- Durch Beigabe von Essenzen kann die Wirkung des Quarkes gezielt verstärkt werden. Dazu wird etwas Essenz auf die der Haut zugewandten Seite des Quark-Päckchens geträufelt und verstrichen, bzw. vor Applikation direkt auf die Haut aufgesprüht. Alternativ kann etwas Essenz direkt mit dem Quark vermischt werden.

## Anwendungsbeispiele

- Bei Ergüssen, Hämatomen und Entzündungen mit Arnika-Essenz
- Bei Entzündungen alternativ auch Calendula-Essenz
- Bei Phlebitis Borago-Essenz
- Bei Furunkeln Mercurialis-Essenz

## Material

- Quark, wenn möglich in Bioqualität
- ggfs. entsprechende Essenz
- Wasserdichte Unterlage, um das Bett vor flüssiger Molke zu schützen (nässt sehr)
- Holzbrett oder Tablett, Teigschaber oder großes Messer zum Ausstreichen
- Wärmflaschen (kein kochendes Wasser, Eiweiß gerinnt sonst) zum Anwärmen des Quarks auf Körpertemperatur z. B. bei feuchter Bronchitis.
- Innentuch in entsprechender Größe
- Zwischentuch, Außentuch (dickes Moltontuch oder Badetuch bei einem Brustwickel)

## Durchführung

- Innentuch auf Tablett/Holzbrett ausbreiten
- Quark auf dem Innentuch 1 cm dick ausstreichen in der Größe des zu behandelnden Areal und das Tuch von allen Seiten her einschlagen
- Bei Bedarf eine Essenz oder ein anderes Medikament auf den Stoff aufträufeln und durch leichtes Verstreichen verteilen
- Quarkpackung auf das Anwendungsgebiet mit der einlagigen Stoffseite auflegen und mit Zwischen- und Außentuch umhüllen

## Dauer der Anwendung:

- Bei **kühler** Anwendung (z. B. Mastitis, Distorsion, akute Arthritis): wenn sich der Quark unangenehm warm anfühlt, Wickel entfernen
- Bei **angewärmter** Anwendung (z. B. feuchte Bronchitis): kann der Wickel über Stunden liegen bleiben, bis der Quark trocken wird und zu bröckeln beginnt. Ab diesem Zeitpunkt staut sich die Wärme und führt zu dem gegenteiligen Ergebnis
- Patient muss während der Anwendung gut zugedeckt im Bett bleiben
- Anschließend die Haut mit körperwarmem Wasser abwaschen und abtrocknen

## **Nachbereitung**

- Tücher auswaschen, Quark entsorgen

## **Beurteilungssicherheit**

Bei vielen Patienten bewährt

## **Dosierung**

1-3x täglich bis Besserung eintritt, danach seltener

## **Wirkungseintritt**

Meist noch im Laufe der Anwendung oder am selben Tag

## **Therapiedauer**

Bis Besserung eintritt

## **Weitere Therapieempfehlungen**

Durch Beigabe von Essenzen kann die Wirkung des Quarkes gezielt verstärkt werden. Dazu wird etwas Essenz auf die der Haut zugewandten Seite des Quark-Päckchens geträufelt und verstrichen, bzw. vor Applikation direkt auf die Haut aufgesprüht werden. Alternativ kann etwas Essenz direkt mit dem Quark vermischt werden.

Anwendungsbeispiele:

- Bei Ergüssen, Hämatomen und Entzündungen mit Arnika-Essenz
- Bei Entzündungen alternativ auch Calendula-Essenz
- Bei Phlebitis Borago-Essenz