

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: Ingwer-Lungenwickel

Für diesen Wickel gibt es auch eine [Video-Anleitung](#)

Besonderheiten

- Bei Neurodermitis ist Ingwer kontraindiziert!
- Vor Beginn des Wickels müssen die Füße warm sein, sonst steigt die Wärme des Wickels in den Kopf
- Die gewünschte Wärmeentwicklung des Ingwers kann verzögert eintreten bzw. sich erst nach mehreren Anwendungen entfalten. Die Wärme kann der Patient als wellenartig erleben: zunächst tritt ein Wärmegefühl auf, dann kühlt es sich ab, um dann wieder anzusteigen. Dies begründet auch die Empfehlung, die Anwendung bis zu 40 Minuten zu belassen, um die maximale Wärmeentwicklung zu ermöglichen.
- Nach mehreren Anwendungen kann die Haut trocken werden und ggf. Juckreiz auftreten. Es empfiehlt sich dann, die Haut mit leicht fettenden Salben oder Lotionen zu pflegen – dies aber zeitlich verzögert, nicht direkt nach der Anwendung.
- Während der Anwendung und/ oder der Nachruhe können Licht- und Geräuscheindrücke verstärkt empfunden werden. Hier bedarf es des besonderen Schutzes gegenüber Geräuschen, Licht, Geruch etc. Gegen Ende der Nachruhe kann der Impuls zu neuer Aktivität entstehen. Hier darf die Nachruhe individuell angepasst werden.

Material

- Außentuch, möglichst keine Wolle
- Zwischentuch
- Innentuch
- Wasserundurchlässiger Bettschutz
- 1 gehäufte Eschleffel getrocknetes Ingwerpulver
- Schüssel
- ca. 400 ml kochendes Wasser
- Wärmflasche

Durchführungsanleitung

- Ingwerpulver in eine Schüssel geben und mit etwas kochendem Wasser einen Brei anrühren. Abgedeckt stehen lassen
- Das Außen- und Zwischentuch übereinander legen und von den Seiten her einrollen
- In die Mitte die gefüllte Wärmflasche legen
- Bettschutz und vorgewärmtes Außen- und Zwischentuch in Thoraxhöhe im Bett bereitlegen
- Innentuch auf Größe der Thoraxauflagefläche falten
- Das restliche heiße Wasser mit dem Ingwerbrei vermischen
- Das Innentuch darin eintauchen und gut durchtränken
- Gut auswringen, ggf. mit Gummihandschuhen
- Patient aufsitzen lassen und den Rücken frei machen lassen
- Das heiße Innentuch vorsichtig an den Körper herantühren und so heiß wie möglich auf die Thoraxgegend auflegen
- Zwischen- und Außentuch zügig und dicht anplastizieren, dann legt sich der Patient wieder hin
- Den Patienten bis über die Schultern gut zudecken
- Nach ca. 30 Minuten Anwendungsdauer alle Tücher abnehmen
- Nachruhe maximal 30 Min.

Nachbereitung

- Das Innentuch auswaschen, es kann wieder verwendet werden

Beurteilungssicherheit

Bei vielen Patienten bewährt

Dosierung

1x täglich, nach Bedarf über mehrere Tage

Wirkungseintritt

Sofort

Therapiedauer

Nach Verlauf

Warnhinweise

Hinweis: Es kann bei empfindlicher Haut zu einer deutlichen Hautrötung kommen. Nächster Wickel nicht vor Abklingen der Hautrötung.