

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: Zitronen-Halswickel

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

Besonderheiten

- Eine gute Vorbereitung und ein zügiges Arbeiten sind hier wichtig, weil das Wickeltuch klein ist und schnell auskühlen kann.
- Bei einer hocheitrigen Angina ist ein heißer Halswickel kontraindiziert! Hier können ein Zwiebelwickel, evtl. abwechselnd mit der lokalen Auflage von Zitronenscheiben hilfreich sein.

Material

- Schüssel mit ½ Liter kochendem Wasser
- Spitzes Messer und Gabel
- Becher
- 1 Zitrone
- 1 Baumwolltuch, 4-fach zusammen gelegt (als Substanztuch, rundum den Hals mit Aussparung der Wirbelsäule)
- 1 Wollschal

Durchführung der Anwendung

- Kochendes Wasser in die Schüssel geben
- Zitrone ins heiße Wasser legen (muss mit Wasser bedeckt sein)
- Mit der Gabel die Zitrone anspießen und mit dem Messer in der Mitte durchschneiden.
- Die Schale beider Hälften rundum sternförmig einschneiden
- Mit dem Becher die Zitrone unter Wasser ausdrücken, so dass die ätherischen Öle und der Saft ins Wasser gelangen
- Das Baumwolltuch ins Zitronenwasser eintauchen, gut auswringen und so warm wie möglich um den Hals legen, so dass die Wirbelsäule ausgespart bleibt
- Das Wolltuch sofort um den Hals legen
- Eine halbe Stunde im Bett ruhen, dann das Substanztuch entfernen und den Wollschal belassen
- Eine halbe Stunde nachruhen

Nachbereitung

Tuch auswaschen und trocknen lassen

Beurteilungssicherheit

Bei vielen Patienten sehr erfolgreich

Dosierung

Im Akutfall kann der Wickel mehrmals täglich wiederholt werden

Wirkungseintritt

Unmittelbare Besserung

Therapiedauer

So lange wie nötig

Weitere Therapieempfehlungen

Heißes Zitronenwasser schluckweise trinken

Warnhinweise

- Der Wickel muss sehr warm angelegt werden, ohne die Haut zu verbrennen
- Bei einer hochfebrilen Angina ist ein heißer Halswickel kontraindiziert