

# 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: Sauerkraut-Beckenboden-Blasenwickel

## Besonderheiten

Bei Lichen Sklerosus und Wunden im äußeren Genitalbereich darf der Wickel nur als Blasenwickel angewandt werden!

- Bei älteren Frauen ist zu prüfen, ob ein Blasenwickel der Beckenboden-Anwendung vorzuziehen wäre.
- Anwendung bei Männern: Die äußeren Genitalien müssen ausgespart werden, deshalb unterscheidet sich die Anwendung zu der bei Frauen– siehe Durchführungsanleitung.
- Entscheidend für die Wirksamkeit ist folgendes: Das Sauerkraut muss lange genug erwärmt werden, damit es die Wärme über die Dauer des Wickels hält: 15 Min. stark erhitzen, ohne zu kochen (Milchsäurebakterien werden bei Temperaturen ab 70° C zerstört).
- Anwendung vorzugsweise in der ersten Tageshälfte; bei abendlichen Einschlafproblemen kann der Wickel aber auch abends angewendet werden, so dass die Nachruhe in den Schlaf übergehen kann

## Material

- 4 gehäufte Esslöffel rohes milchsäure-vergorenes Sauerkraut
- Ein großes Badetuch
- Ein normales Frotteehandtuch, 3-fach der Länge nach gefaltet
- Innentuch: ca. 75cm x 30cm oder Baumwoll-Kinder-Windel
- Kleiner Topf mit wenig Wasser für die Erwärmung des Sauerkrautes
- Knierolle oder Kissen
- Heiß gefüllte Wärmflasche

## Durchführung der Anwendung

- Sauerkraut ca. 15 Min. lang im Topf erhitzen
- Patientin vorbereiten (auf warme Füße achten, zur Toilette schicken)
- Das Badetuch horizontal und 1 x gefaltet ins Bett legen und zusammen mit dem Frotteetuch zum Anwärmen um die Wärmflasche schlagen
- Das Substantzuch auf einer Arbeitsfläche ausbreiten
- Das Sauerkraut in einem Sieb mit einem Löffel ausdrücken
- Das Sauerkraut auf einer Fläche von etwa 30cm x 10cm mittig auf das Substantzuch auftragen und dann das Tuch von allen Seiten her einschlagen und damit zum Patienten gehen
- Wärmflasche entfernen
- Die Patienten legen sich so auf das Badetuch, dass die Hüftgelenke mittig darauf zu liegen kommen
- Das Frotteetuch vertikal ausrichten und auf das Badetuch legen
- Patient legt sich darauf
- Die Sauerkrautpackung auflegen: vom Anus über die Symphyse bis auf das Blasengebiet

**Abweichende Anwendung bei Männern:** 2 Substanzpäckchen vorbereiten, das eine wird auf den Damm gelegt, das andere auf die Blase, so dass die äußeren Genitalien ausgespart sind

Weitere Anwendung bei beiden Geschlechtern:

- Mit dem vertikalen Frotteetuch abdecken, Beine zusammenführen und die Knie unterlegen
- Das Badetuch um den Unterleib wickeln
- Die Patientin zudecken
- Dauer der Anwendung: 30 Min., bzw. solange die Packung warm ist und als angenehm empfunden wird. Dann alle Tücher entfernen
- 30 Minuten nachruhen lassen

## **Nachbereitung**

- Alle Tücher auswaschen und zum Trocknen aufhängen, das Sauerkraut verwerfen

## **Beurteilungssicherheit**

Bei vielen Patienten bewährt

## **Dosierung**

Zunächst täglich 1mal tgl., weiter siehe bei „

## **Therapiedauer“**

## **Wirkungseintritt**

Sofort und/ oder nach mehreren Tagen

## **Therapiedauer**

Nach Symptombesserung weitere Anwendung in größeren Abständen (zuerst 3x/ Woche, dann 2x/ Woche, später bei Bedarf

## **Warnhinweise**

Verbrennungsgefahr, die Temperatur des Sauerkrauts muss vor dem Anlegen geprüft werden!