

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: Arnika-Schulter-Nackenwickel

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

Besonderheiten

Wickel im Nacken sind besonders schwierig anzulegen, sie müssen besonders gut lufttaschenfrei und nach außen abschließend sitzen.

Beim Anlegen des heißen Wickels ist die Blutfülle im Kopf des Patienten zu beachten. Sollte der Patient rotgesichtig sein, darf der Wickel nicht zu warm angelegt werden.

Material

- 1/2 Esslöffel Arnika-Essenz
- 400 ml heißes Wasser, ca. 50°C
- Innentuch (2-fach gefaltet in der Größe des zu behandelnden Bereiches)
- Zwischentuch (ca. 1 bis 2 cm größer als das Substanttuch)
- Wolljacke
- Wärmflasche
- Schüssel
- Auswringtuch oder Gummihandschuhe

Durchführung der Anwendung

- Das Innentuch 4-fach gelegt so falten, dass es folgende Grenzen abdeckt:

Oben: Nackenhaargrenze

Unten: einige Zentimeter unterhalb des 7. Halswirbels

Seitlich: beidseits der Halswirbelsäule bis zur Halsmitte bis zur Mastoidhöhe

- 1/2 Esslöffel Arnika-Essenz in 400 ml ca. 50°C heißes Wasser geben, das zusammengelegte Tuch darin tränken und gut auswringen
- Der Patient sitzt im Bett, das Innentuch wird auf die beschriebene Stelle gelegt, eng anliegend anplastiziert. Die Haare sollten möglichst nicht nass werden.
- Trockenes Zwischentuch horizontal über die Schulter und den Nacken legen, vorher ca. 5 cm an der Oberkante (wie bei Schalkragen) umschlagen, so lässt sich das Tuch besser am Hals anlegen. Beide freien Enden nach vorne führen und über Hals und Brust kreuzen.
- Mit dem Außentuch aus Wolle genauso verfahren, aber so, dass das halbe Hinterhaupt und die Ohren mit eingehüllt sind - unter dem Kinn durchführend wieder über Hals und Brust kreuzen. Nun kann sich der Patient hinlegen, danach wird er zugedeckt, besonders die Schultern.
- Dauer der Anwendung: 30 Minuten
- Nachruhe 30 Minuten

Nachbereitung

Innentuch auswaschen, alle Tücher aufhängen

Beurteilungssicherheit

Bei vielen Patienten bewährt

Dosierung

1 x täglich

Wirkungseintritt

Allmähliche, meist erst nach mehreren Anwendungen

Therapiedauer

Nach Bedarf