

# 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-Gelenkwickel

## Besonderheiten

- Diese Anwendung sollte nicht bei aktivierter Arthrose erfolgen.

## Allgemeine Hinweise zu Anwendungen mit Ingwer:

- 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.

## Durchführung der Anwendung

Im Folgenden wird der *Wickel am Knie* beschrieben. Bei einer Anwendung an anderen Gelenken sind die Maße entsprechend anzupassen

## 1. ANWENDUNG MIT FRISCHEM INGWER

### Material für beide Knie:

- 2 Außentücher
- 2 Zwischentücher
- 2 Innentücher (z.B. Zerreißtuch, Stofftaschentuch oder festes Küchenpapier) so groß, dass es einmal zusammengefaltet um das Kniegelenk passt und oben und unten etwas über das Knie hinausreicht
- 2 Wärmflaschen
- Ingwerhizom, ungeschält, ca. 40 Gramm
- Reibe

### Vorbereitung, ab hier Beschreibung für 1 Knie

- Das Außen- und Zwischentuch übereinanderlegen und von den Seiten einrollen
- In die Mitte die Wärmflasche legen
- Innentuch auf die Wärmflasche legen
- Den Ingwer gleichmäßig in die Mitte des Innentuches reiben und das Tuch von allen Seiten einschlagen, so dass eine geschlossene Packung entsteht
- Ca. 5 Min. so anwärmen, dass die Kühle der feuchten Rhizom-Masse entweicht (nicht erwärmen)
- Mit allem Material zum Patienten gehen

### Anlegen des Wickels:

- Der Patient liegt im Bett
- Die Wärmflasche mit dem Ingwerpäckchen zur Seite legen
- Außen- und Innentuch unter das Knie legen
- Das Ingwerpäckchen von oben an das Gelenk anplastizieren. Die Kniekehle bleibt frei
- Innen- und Außentuch um das Kniegelenk wickeln
- Knie weich unterlegen

- Patient bis über die Schulter zudecken
- Nach 30–40 Minuten den Wickel entfernen
- Nachruhe 30 Minuten
- Knie warmhalten, z.B. Knieschoner (Wolle)

### **Nachbereitung**

- Ingwer verwerfen
- Tücher auswaschen und trocknen

## **2. ANWENDUNG MIT PULVER**

### **Material für beide Knie:**

- 2 Außentücher
- 2 Zwischentücher
- 2 Innentücher (z.B. Zerreißtuch, Stofftaschentuch oder festes Küchenpapier) so groß, dass es einmal zusammengefaltet um das Kniegelenk passt und oben und unten etwas über das Knie hinausreicht
- Feste Unterlage, um die 2 Ingwerpäckchen (Kataplasmen) herzustellen
- 2 Wärmflaschen
- Ingwerpulver, ca. 1 Esslöffel
- Schüssel
- Heißes Wasser

### **Vorbereitung**, ab hier Beschreibung für **1 Knie**:

- Das Außen- und Zwischentuch jeweils übereinanderlegen und von den Seiten einrollen
- In die Mitte die Wärmflasche legen
- Innentücher auf die Unterlage legen

### **Ingwerkataplasma (= Päckchen) herstellen:**

- 1 Esslöffel Pulver in die Schüssel geben
- Mit wenig heißem Wasser zu einem sämigen Brei rühren
- Den Brei ca. 0,5 cm dick auf je ein Innentuch auftragen und zu einem Päckchen falten

### **Anlegen des Wickels:**

- Der Patient liegt im Bett
- Vorgewärmtes Außen- und Zwischentuch in Kniehöhe im Bett bereitlegen
- Wärmflaschen entfernen
- Das Päckchen vorsichtig an das Knie heranzuführen und so heiß wie möglich auflegen.
- Die Kniekehle bleibt frei
- Zwischen- und Außentuch zügig und dicht anplastizieren
- Knie weich unterlegen
- Den Patienten bis über die Schultern zudecken
- Nach 30–40 Minuten den Wickel entfernen
- Nachruhe: 30 Minuten
- Knie warmhalten, z.B. mit Knieschoner (Wolle)

### **Nachbereitung**

- Ingwer verwerfen
- Tücher auswaschen und trocknen

**Beurteilungssicherheit**

Bei vielen Patienten bewährt

**Dosierung**

1x tgl., möglichst morgens

**Wirkungseintritt**

Unmittelbar

**Therapiedauer**

Nach Bedarf

**Weitere Therapieempfehlungen**

Bei aktivierter Arthrose (Entzündungsschub) empfiehlt sich ein Quarkwickel mit Arnika-Essenz

**Warnhinweise**

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