

# 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: Kartoffel-Brustbeinwickel

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

## Besonderheiten

Für das Heilungsgeschehen wird Hitze benötigt, jedoch ist die Haut im Brustbereich empfindlich. Aufpassen, dass es keine Haut-Verbrennungen gibt. Deshalb die folgende Empfehlung: wenn das fertige Päckchen auf der Brust liegt, kann es mehrmals nochmal abgehoben werden und wieder hingelegt, solange bis die Hitze vertragen wird.

Für diesen Wickel können gekochte Kartoffeln verwendet werden, die man zerstampft und in ein Stück Stoff einwickelt, oder man rührt fertiges Kartoffelbrei-Pulver mit heißem Wasser an.

## Material

- 4 gehäufte Esslöffel Kartoffelbreipulver (Pulver darf weder Ei noch Milch enthalten, da es sonst die Wärme nicht gut halten kann)
- **oder** 2 mittelgroße, ungeschält gekochte Kartoffeln
- 1 kleine Schüssel
- 1 Löffel
- ca. 400 ml sehr heißes, aber NICHT kochendes Wasser, ca. 70-80°C (bei der Kartoffel-Pulver-Version; keine Milch verwenden!)
- 1 Küchenbrett
- Stoffstück in ungefährer Größe von: 40 cm x 25 cm
- 1 Zwischentuch
- 1 Außentuch

## Durchführung der Anwendung

Patient und Raum wird vorbereitet

### Variante 1: Verwendung von Kartoffeln

- 2 mittelgroße **gekochte Kartoffeln mit Schale**
- Stoffstück: 25 cm x 40 cm, auf ein Küchenbrettchen legen
- Die Kartoffeln auf den Stoff, auf das Brettchen legen
- In der Schale lassen und zerdrücken
- Das Tuch von allen Seiten her, nach hinten umschlagen und damit ein Päckchen herstellen; Größe des Päckchens: Länge: ab Jugulum (knöchernen Kuhle unterhalb Kehlkopf) ca. 15–17cm je nach Körpergröße, die Hand des Patienten ist das Maß für die Größe. Breite: ca. 12cm.
- dieses Päckchen in ganzer Länge auf das Brustbein auflegen
- Das Zwischentuch anwickeln (nicht zu eng)
- Das Außentuch anwickeln

### Variante 2: Verwendung von Fertigpulver

- 4 gehäufte Esslöffel **Kartoffelbrei-Pulver** mit kochendem Wasser befeuchten. Der Brei soll trockener sein, als wenn man ihn zum Essen zubereiten würde. Durch die große Menge des kühlen Pulvers, wird die Hitze des Wassers bereits heruntergekühlt.
- Den Brei auf das Stoff-Stück auftragen
- Die Seiten jeweils einschlagen und dann erst den Brei durch Drücken innerhalb des Tuches auf die Größe von einer Hand verteilen
- Dieses Kataplasma in ganzer Länge auf das Brustbein auflegen
- Das Zwischentuch anwickeln (nicht zu eng)

- Das Außentuch anwickeln
- Patient im Bett positionieren

**Dauer der Anwendung:**

- 30-45 Minuten, solange es sich gut warm anfühlt
- Nachruhe: 30 Minuten

**Nachbereitung**

- Kartoffel-Substanz verwerfen
- Innentuch auswaschen

**Beurteilungssicherheit**

Sehr häufig bewährte Anwendung

**Dosierung**

Bei Bedarf, 1-2x tgl.; eignet sich besonders zur Nacht

**Wirkungseintritt**

Sofort

**Therapiedauer**

Nach Bedarf

**Warnhinweise**

Vorsicht! Hautverbrennungen im Brustbereich vermeiden