

# 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: Quark Skenedrüsenauflage

### Besonderheiten

- Bei lokaler Entzündung führt eine zu kühle Quarkauflage zu einer reaktiven Überwärmung an dieser Stelle. Deswegen darf Quark niemals direkt aus dem Kühlschrank angewendet werden, er soll handwarm angelegt werden.
- Wenn der Quark sehr nass ist, kann man die Molke etwas abtropfen lassen
- Bei Bedarf kann auf die fertige Packung z.B. Mercurialis-Essenz aufgeträufelt werden (Durchführung siehe unten)
- Wenn nach einem Tag keine Besserung eintritt, sollte mit dem Arzt Rücksprache gehalten werden.

### Material

- 1 Wärmflasche (max. 40°C, flach gefüllt) mit Frischhaltefolie abdecken, zum Anwärmen des Quarks
- Holzspatel oder Messer
- Ca. 100-150 Gramm Quark, wenn möglich Bioqualität, mindestens 2 Std. vor der Anwendung aus dem Kühlschrank nehmen
- Innentuch individuell abmessen: so gross, um ein Päckchen im Genitalbereich machen zu können
- Zwischentuch: braucht es in diesem Fall nicht
- Damenbinde oder als Abdecktuch Molton oder Frotteehandtuch
- Ggf. bei Benutzung der Damenbinde Slip/ Unterhose anziehen
- Ggf. 1 wasserdichte Unterlage als Bett-Schutz

### Durchführung der Anwendung

- Den Quark auf einem Sieb abtropfen lassen, wenn der Quark zu nass ist
- Ggfs. wasserdichte Unterlage ins Bett legen
- Den Quark mit dem Spatel ca. ½ -1 cm dick mittig auf das Innentuch streichen und zu einer Packung zusammenlegen
- Die Packung umdrehen, sodass die Seite, die am Körper zu liegen kommt und nur aus einer Stofflage besteht, oben liegt
- Die Packung mit der körperfernen Seite auf die Wärmflasche legen und so auf Handwärme bringen
- Ggfs. ca. 5 Tropfen Essenz auf die körpernahe Seite aufträufeln
- Mit der Packung zur Patientin gehen
- Die Packung auf die entzündete Stelle legen
- Damenbinde oder das Abdecktuch über die Auflage legen
- Ggf. den Slip/ Unterhose anziehen

### Dauer der Anwendung

- Kann mehr als 2 Stunden belassen werden, solange der Quark noch feucht ist; kann auch über Nacht liegen bleiben
- Sollte sich die Drüse während der Anwendung entleeren, wird die Auflage entfernt

### Nachbereitung

- Tücher auswaschen, Quark entsorgen
- Die Patientin kann selbst die Quarkreste abduschen

### Beurteilungssicherheit

#### Einzelfallbeschreibung

**Dosierung**

1-2x täglich

**Wirkungseintritt**

Unmittelbar

**Therapiedauer**

Bis Besserung eintritt

**Weitere Therapieempfehlungen**

- Die Quarkauflage mit Mercurialis-Essenz 20% beträufeln
- Als Nachbehandlung Mercurialis-Salbe dünn auftragen