

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: Stirn-Fusssohlen-Zwiebelauflage

Besonderheiten

- Bei Anwendungen im Gesichtsbereich, Augen schützen. Die Zwiebel reizt die Augen zum Tränenfluss
- für Körperstellen, wo Kälte eine Verschlechterung bringen würde, werden die fertigen Zwiebelpäckchen angewärmt
- Anstelle von Stofftüchern kann auch Küchenrolle/ Haushaltspapier verwendet werden

Material

- 1 mittelgroße Zwiebel
- Küchenbrett
- Kochtopf mit großem Durchmesser mit 1- 2 cm Wasser gefüllt
- Großer Deckel (umgedreht auf den Topf auflegen)
- Ein kleiner Teller
- Scharfes Messer
- 2 Stücke alter dünner Baumwollstoff in Größe ca. 40 x 40 cm (alternativ: Küchenpapier und Gaze zum abdecken und zusammenhalten der Zwiebeln)
- 1 Stück alter dünner Baumwollstoff in Größe ca. 20 x 20 cm
- Pflasterstreifen
- Binden zum Befestigen an Fuß
- 1 Paar **alte** Wollsocken (Zwiebelgeruch kann nicht mehr entfernt werden)
- 1 kleines Frottee-Tuch zusammengelegt, evtl. angewärmt

Durchführung der Anwendung

- Wasser im Topf auf dem Herd erhitzen, Deckel liegt umgedreht darauf
- Baumwolltücher vorbereiten
- Zwiebel kleinschneiden und auf den Teller legen
- Die 3 Tücher nacheinander auf das Küchenbrett legen, Zwiebelstücke jeweils mittig auf die Tücher geben, und daraus in der Größe der Fußsohlen bzw. der Stirn je eine Packung machen
- Die Tücher zu Päckchen zusammenfalten, evtl. mit Pflasterstreifen befestigen
- Alle 3 Päckchen mit der einlagigen Stoffseite auf den Deckel zum Anwärmen legen

(Alternativ können die Päckchen auch in einem Gefrierbeutel auf einer Wärmflasche angewärmt werden, siehe Zwiebel-Halswickel)

- Die beiden großen Packungen mit der einlagigen Stoffseite an den Fußsohlen anlegen und jeweils mit einer Binde befestigen
- Danach Wollsocken darüber ziehen
- Die kleine Packung ebenfalls mit der einlagigen Stoffseite auf die Stirn auflegen und mit dem Frottee-Handtuch abdecken (Augen nicht abdecken), oder mit einem Stirnband fixieren
- Den Patienten zudecken und zu bequemer Lage verhelfen

Dauer der Anwendung: 2 Stunden

Nachbereitung

- Die Zwiebelpackungen verwerfen
- Bei Bedarf die Haut wegen des Zwiebelgeruchs warm abwaschen

Beurteilungssicherheit

In vielen Fällen bewährt

Dosierung

1-3x tgl.

Wirkungseintritt

Je nach Schweregrad der Erkrankung sofort, oder nach mehreren Anwendungen

Therapiedauer

Bis zum Abklingen der Beschwerden

Weitere Therapieempfehlungen

Dampf-Inhalationen bei Erkältungskrankheiten mit angesagten Ölen