

# 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: Schafgarbenleberwickel Schwangerschaft

## Besonderheiten

Bei diesem Wickel ist besonders zu beachten, dass die Wickeltücher dicht anliegen, ohne die Atmung zu behindern. Dazu die Tücher mit der Hand an den Körper anplastizieren, ohne zusätzlichen Zug

## Material

- Außentuch
- Zwischentuch
- Innentuch
- Auswring-Hilfe: ggf. Gummihandschuhe, Auswringtuch
- Wärmflasche heiß gefüllt, entlüftet
- Mittelgroße Schüssel
- Schafgarbentee: 1 Esslöffel Schafgarbenkraut (Kraut **mit Blüten**) mit 1 Liter kochendem Wasser überbrühen, **nur 3-5** Minuten ziehen lassen, dann sofort abseihen in eine Thermoskanne (wird durch Stehenlassen grünlich). Die Farbe der fertigen Wickellösung ist deutlich goldgelb bis leicht grünlich.

## Durchführung

- Außentuch und Zwischentuch in Oberbauchhöhe ins Bett legen
- Die Patientin legt sich darauf
- Innentuch auf Lebergröße falten. Länge: ab Wirbelsäule nach vorne bis knapp zur Mitte vorne
- Wickellösung in die Schüssel geben
- Gefaltetes Innentuch in die Wickellösung legen, **gut** auswringen! Die Patientin dreht den Oberkörper leicht nach links. Das heiße Tuch zunächst vorsichtig anfächeln, bis die Hitze vertragen wird, dann das Innentuch von der Wirbelsäule beginnend nach vorne auf die Leber anlegen. Sonnengeflecht (Solar-Plexus) und Wirbelsäule bleiben frei.
- Mit dem Zwischentuch das Innentuch nacheinander von beiden Seiten anplastizieren und dann zügig das Außentuch einhüllend folgen lassen
- Wärmflasche an die rechte Seite anlegen, Patientin zudecken, einschließlich der Schultern und der Füße
- Nach 30 Minuten Wickel und Wärmflasche entfernen, diese Körperstelle wieder abdecken, z.B. das hochgeschobene T-Shirt wieder nach unten ziehen
- Weitere 30 Minuten Nachruhe einhalten

## Nachbereitung

- Innentuch auswaschen und alle Tücher zum Trocknen aufhängen

## Beurteilungssicherheit

Wiederholte gute Erfahrung

## Dosierung

1x täglich

## Wirkungseintritt

Unmittelbar

## Therapiedauer

Nach Bedarf

## Warnhinweise

- Ein Leberwickel in der Schwangerschaft sollte nur unter ärztlicher Begleitung durchgeführt und die Reaktion des Kindes gut beobachtet werden!
- Im 3. und 7. Schwangerschaftsmonat kann der Uterus physiologisch wehenbereit sein.

Bei Neigung zur Frühgeburt ist von einem heißen Wickel auf den Bauch abzuraten