

## Die Kraft der Wickel

Wickel sind seit sehr langer Zeit eine bekannte Heilmethode, mit einem breiten Anwendungsspektrum. Wickel sind sehr wohltuend, da sich die Patienten umsorgt und

aufgehoben fühlen, ein Umstand, der die Arbeit mehr als aufwiegt.

Bevor man Wickel anwendet soll man folgende Punkte beachten:

- Man muss Zeit haben
- Der Patient wünscht den Wickel
- Die Art des Wickels (warm / kalt) wird vom Patienten mitbestimmt.

Der Wickel ist die Umhüllung eines Körperteils in 2 - 3 Tücher, wobei das Innentuch mit einer Wickellösung getränkt oder mit einem Zusatz bestrichen wurde.

Bei Kompressen wird das innerste Tuch nicht rundum gewickelt, sondern nur auf die betreffende Körperstelle gelegt.

### **Wirkung**

Je nach Wickelart und der angewandten Technik kann der Wickel Wärme entziehen oder Wärme bilden. Dies erreicht er mit seinem Einfluss auf die Blutzirkulation.

Bei Unsicherheit oder drohender Verschlechterung des Zustandes des Patienten soll der Arzt aufgesucht werden.

### **Einsatzgebiete der beschriebenen Wickel**

- Bronchitis und Husten Kartoffeln, Zwiebeln, Bienenwachslappen
- Erkältung Zwiebeln, Kartoffeln
- Fieber Wadenwickel / Essigsöckli
- Halsweh Zitronen, Kartoffeln, Leinsamen, Zwiebeln
- Ohrenschmerzen Zwiebeln
- Stirnhöhlenentzündung Leinsamen, Kartoffeln

### **Wickeltücher**

Für Wickel und Kompressen eignen sich natürliche Fasern wie Wolle, Seide, Baumwolle, Leinen, Barchent oder Flanell.

Auch alte, ausgediente Stoffe sowie Tücher und gewisse Kleidungsstücke können verwendet werden. (Hand- und Frottiertuch, Leintuch, Taschentuch, Windel, Kniesocken, Halstuch, Wollschal etc.)

Tücher aus synthetischem Material sind ungeeignet, da sie die Haut zu unnatürlichem

Schwitzen anregen. Die Folge wäre ein unerwünschter Stau von Wärme und Feuchtigkeit.

Aus diesem Grund darf auch nie ein Plastik als Bettschutz rund um die Wickeltücher gelegt werden, sondern nur unter den entsprechenden Körperteil. Bei korrekter Anwendung nassen die meisten Wickel das Bett nicht.

Das innerste Tuch wird Innentuch genannt, bei Kompressen handelt es sich um das Kompressentuch. Innen – und Kompressentuch sollen aus saugfähigem Material sein.

Gaze- und Flanellwindeln sowie Taschentücher für kleine Kompressen eignen sich gut.

2

Für heiße Wickel eignen sich zwei Tücher: ein Innentuch aus Baumwolle oder Leinen

und ein Aussentuch aus Wolle.

Das Aussentuch aus Wolle hat die Fähigkeit, die Feuchtigkeit durchzulassen und selbst warm zu bleiben.

Auch für die kalten Wickel eignen sich zwei Wickeltücher, damit die Verdunstung gewährleistet ist. Vor allem beim nasskalten Wickel, der einen grösstmöglichen Wärmeentzug durch Verdunstung zum Ziel hat (fiebersenkende Wadenwickel). Ein Zwischentuch schützt das Wolltuch vor Verschmutzung durch Zusätze (Lehm oder Heublumen). Das Zwischentuch sollte ca. 4 – 6 cm breiter als das Innentuch und das Aussentuch sein.

**Ist das Material vorhanden, hält sich der Arbeitsaufwand der Wickel in Grenzen!**

### **Befestigung der Wickel**

Das Aussentuch wird mit Verbandsklammern oder Sicherheitsnadeln fixiert. Es eignen sich auch elastische Schlauchverbände, alte Pulloverärmel und Kniesocken. An Ohren und Stirne können Mützen oder Stirnbänder eingesetzt werden. Nicht zu eng anlegen!

### **Anwendungstechnik**

Den Wickel satt und faltenfrei (mit warmen Händen) anlegen. Zügig arbeiten, damit der Patient sich nicht erkältet. Die erkrankte Person bestimmt, wo der Wickel aufgelegt

wird. Er muss nicht immer direkt auf der schmerzenden Stelle angewendet werden. Auf bequeme Lagerung des entsprechenden Körperteils achten.

### **Anwendungsdauer und Anwendungshäufigkeit.**

Je nach Situation sind Dauer und Häufigkeit der Anwendung eines Wickels unterschiedlich. Manchmal bringt eine einmalige Anwendung bereits die gewünschte Linderung, oft sind jedoch mehrere regelmässige Anwendungen über Tage oder Wochen nötig. Durch Beobachtung muss die Häufigkeit herausgefunden werden.

### **Erwärmung der Zusätze**

Zusätze, die sich für das Kochen in Wasser nicht eignen, können erwärmt werden:

- auf einem Sieb, Teller oder umgekehrten Pfannendeckel über Wasserdampf
- zwischen zwei flach und ohne Luft gefüllten, sehr heissen Bettflaschen.

### **Einwirken des Wickels**

Eine gute Beobachtung des Patienten während der Einwirkzeit des Wickels ist wichtig.

Man soll nach dem Befinden fragen und darauf achten, dass die Person sich entspannen kann. Anteilnahme und Fürsorge tun dem Patienten gut und unterstützen

die Heilung oder Linderung der Beschwerden.

Je nach Reaktion des Patienten ist die Anwendungsdauer eines Wickels sehr unterschiedlich. Wird ein Wickel als unangenehm empfunden, so muss er entfernt werden. Das Entfernen soll schnell vor sich gehen; die Person darf sich nicht erkälten.

### **Kälte oder Wärme**

- Kälte lindert im akuten Stadium die Schmerzen und begrenzt eine sich ausbreitende Entzündung.
- Stirn – und Kieferhöhlenentzündung, Ohrenentzündung, Blasenentzündung und Bronchitis müssen jedoch warm behandelt werden.
- Intensive Wärme ist angezeigt bei chronischen Schmerzen mit oder ohne muskulären Verspannungen.

3

- Milde Wärme ist besonders angenehm bei Ohrenschmerzen, Neuralgien und chronischer Polyarthritis.

### **Kartoffel**

Der Kartoffelwickel kann sehr vielseitig eingesetzt werden. Er behält seine Wärme lange, muss aber sorgfältig aufgelegt werden, da er anfangs sehr heiss ist. (Probe auf

Unterarm!)

Kartoffelwickel lindern Husten und wirken schleimlösend bei Bronchitis. Sie eignen sich ausgezeichnet zur vorbeugenden Anwendung, um Organe zu stärken, die für Krankheiten anfällig sind (z.B. wiederkehrende Blasenentzündungen).

#### **Material**

- 4 – 6 Kartoffeln
- Innentuch
- Zwischentuch
- Aussentuch
- Wärmflasche
- Befestigungsmaterial

#### **Zubereitung**

Gekochte Kartoffeln mit Schale auf das Innentuch legen. Die Ränder von allen Seiten darüber legen. Kartoffeln mit der Faust zerdrücken, bis sie ganz weich sind.

Innentuch

mit Klebeband verschliessen.

Vereinfachung mit Haushaltspapier:

Die gebrauchten Kartoffeln lösen sich nur schwer vom Tuch. Legt man ein Haushaltspapier auf das Tuch und erst dann die Kartoffeln darauf, so kann man die Kartoffeln mit dem Papier wegwerfen.

Aussentuch und Zwischentuch auf das Bett legen, der Patient legt sich darauf.

Gefülltes Innentuch / Komresse auflegen und die Wärme sorgfältig prüfen! Mit Zwischentuch und Aussentuch satt umfassen. Die Wärme entfaltet sich oft erst nach dem Umlegen der Tücher. Evtl. nochmals öffnen.

### **Zitronen**

#### **Wirkung**

Der Halswickel mit verdünntem Zitronensaft eignet sich bei Halsweh. Er kann ebenfalls als fiebersenkender Wadenwickel eingesetzt werden. Der Wickel kann heiss

oder kalt angewendet werden.

#### **Material**

- ½ ungespritzte Zitrone
- Innentuch
- Wolltuch, z.B. Halstuch
- Kleine Schüssel
- Befestigungsmaterial

Das Innentuch soll so breit sein, dass man es 1 x falten kann und so lang, dass es beidseitig ca. 2cm vor der Wirbelsäule aufhört.

#### **Zubereitung**

2 dl kaltes oder heisses Wasser in eine Schüssel giessen. Schale der halbierten Zitrone unter Wasser mit dem Messer einritzen und ausdrücken. Das gefaltete

4

Innentuch tränken und gut auspressen, die Wärme testen. Dann den Wickel auflegen und mit dem Wolltuch abschliessen.

Wenn es die Haut verträgt kann das Innentuch auch in weniger verdünntem oder unverdünntem Zitronensaft getränkt werden.

Den Wickel nach 20 – 30 Minuten entfernen und den Hals anschliessend warm halten.

(Seidentüchlein, Halstuch aus Wolle oder Rohwolle)

## **Leinsamen**

Der erhitzte Leinsamenwickel dient als Wärmespender. Wird er als Brustwickel bei Husten angewendet, so lindert er den Hustenreiz. Oberflächliche, eitrige Entzündungen bringt er zur Entleerung. Bei Nasennebenhöhlenentzündungen wird der

Abfluss von Schleim und Eiter angeregt.

### **Anwendungsbereiche**

- Schnupfen
- Stirn- und Kieferhöhlenentzündungen
- Husten / Bronchitis
- Hautentzündungen

### **Material**

- 300g Leinsamen (ganz, geschrotet oder gemahlen)
- 6-8 kleine, dünne Tüchlein (ca. 17x30cm)
- Evtl. 1 Woll- oder Seidentüchlein
- 2 Wärmeflaschen

### **Zubereitung**

Leinsamen mit Wasser (1:2) zum Kochen bringen. Heissen Brei fingerdick auf Tüchlein streichen und zu einem kleinen Paket verpacken. Diese Kompresse so warm

als möglich auf die schmerzende Stelle legen. Evtl. mit Woll- oder Seidentüchlein bedecken. Kompresse auf der Haut lassen, solange sie als angenehm warm empfunden wird, dann durch eine neue ersetzen.

Auch hier ist eine Vereinfachung mit Haushaltspapier angebracht.

## **Zwiebeln**

Die Zwiebel hat eine reinigende und schmerzstillende Wirkung.

### **Anwendungsbereiche**

- Ohrenentzündung
- Kopfweg (in Nacken legen)
- Mumps
- Erkältung
- Halsentzündung
- Husten / Bronchitis
- Insektenstiche

Die Zwiebeln können kalt oder warm aufgelegt werden. Mit Wärme wirken sie oft noch

intensiver und riechen weniger scharf.

5

### **Material für einen Ohrenwickel mit Zwiebeln**

- 1 Zwiebel
- 1 Gaze oder dünnes Tüchlein
- 1 handgrosses Stück Rohwolle oder Watte
- Pergamentpapier oder Pfanne
- Zur Befestigung Stirnband oder Mütze

### **Zubereitung**

Braune Häute der Zwiebel entfernen. Zwiebel halbieren und mit der Innenseite nach unten auf das Tüchlein legen. Die Ränder darüber legen und erwärmen. (Auf Pergamentpapier im Ofen oder auf einem umgekehrten Pfannendeckel über

kochendem Wasser). Angewärmte Zwiebel mit beiden Händen flach quetschen, damit der Saft austreten kann.

Das Päckli unter die Mütze oder das Stirnband legen und die Rohwolle dazwischen. Zwischen Zwiebel und Ohr sollte nur eine Lage Stoff sein. Es sollte das Ohr sowie die

Haut bis ca. 4 cm hinter dem Ohr bedecken.

1 – 2 Stunden, bei guter Hautverträglichkeit evtl. über Nacht einwirken lassen.

Aufgeschnittene Zwiebeln im Zimmer aufgehängt helfen Kindern bei verstopfter Nase.

## **Wadenwickel / Essigsöckli**

Kalte Wickel entziehen dem Körper Wärme. Sie müssen anhaltend kalt sein, deshalb müssen sie ca. alle 10 Minuten gewechselt werden. Nach 3 mal wechseln 30 Minuten

Pause einlegen.

**Wichtig: der ganze Körper inklusive Hände und Füße muss warm sein !**

### **Material**

- 1 Schüssel kaltes oder temperiertes Wasser
- evtl. etwas Essig oder Zitronensaft
- Innentuch
- Zwischentuch
- Aussentuch
- oder
- 1 Paar Baumwollsocken
- 1 Paar Wollsocken
- evtl. Bettschutz

### **Anwendung**

- Innentuch in kaltes Wasser, evtl. mit Zusatz, tauchen und auswringen.
  - In Längsrichtung etwas einschlagen und fest um die Wade wickeln.
  - Das trockene Zwischentuch darüber wickeln und gut straff ziehen.
  - Darüber wird das Wolltuch gewickelt.
  - Das trockene Zwischentuch sollte das nasse Innentuch an den Rändern um einige Zentimeter überragen.
  - Das Wolltuch muss etwas schmaler als das Zwischentuch sein, denn es darf die Haut nicht berühren.
  - Der richtige Wadenwickel reicht vom Fussknöchel bis zum unteren Knierand. Er wird abgenommen, sobald er Körperwärme erreicht hat.
  - Bei hohem Fieber können die Wickel alle 10 Minuten erneuert werden.
- Nach 3-maligem Wechsel sollte eine ½ -ständige Pause eingelegt werden.

6

- Fieber messen und Kreislauf beobachten. Puls kontrollieren, denn eine zu schnelle Temperatursenkung ist eine enorme Kreislaufbelastung. Die Senkung sollte pro Wickelanwendung nur ca. 1.5 Grad betragen.
- Danach die Haut des Patienten gut abtrocknen, evtl. eincremen.

## **Bienenwachslappen**

Plantago Bienenwachslappen können in der Drogerie fertig gekauft werden. Er wird vor dem Auflegen in der Pergamenthülle zwischen warmen Tüchern, zwischen warmen Bettflaschen oder über heissem Dampf leicht erwärmt. Dadurch werden sie weicher und legen sich dem Körper gut an. Der Wachslappen wird mit einem engen Leibchen oder einem Aussentuch befestigt.

Der Bienenwachslappen besitzt eine schleimlösende Wirkung bei Husten und Bronchitis.

Wickelsets bestehend aus Innen-, Zwischen – und Aussentuch, sowie kleine Rohwollekissen erhalten Sie in unserer Drogerie.

Für detailliertere Angaben zu den einzelnen Wickeln und der Wickeltechnik ziehen Sie

bitte das Buch „Wohltuende Wickel“ von Maya Thüler zu Hilfe, aus dem auch diese Angaben stammen. Sie finden darin auch viele hilfreiche Abbildungen.

Erhältlich in unserer Drogerie.



**8853 Lachen 055 / 442 13 60**

**8832 Wollerau 043 / 844 43 88**

**[www.drogerie-dobler.ch](http://www.drogerie-dobler.ch)**