

Wickelanwendung in der Praxis

Zutaten für einen Wickel:

Die Wickeltextilien:

Wickeltextilien sollten aus natürlichem Material bestehen (Wolle, Baumwolle, Leinen, Molton), da mit synthetischen Fasern nicht das richtige Wickel-Klima erzeugt werden kann.

In der Praxis besteht ein Wickel aus zwei Tüchern: einem Innentextil, das direkt auf die Haut aufgelegt wird und einem Außentextil, mit dem der Wickel befestigt wird.

Für das Innentuch benötigt man möglichst saugfähige Textilien, die den Wickelzusatz gut aufnehmen und speichern, aber auch gut wieder an die Haut abgeben. Hier eignet sich vor allem Leinen. Im Hausgebrauch kann auch ein glattes Baumwolltuch als Ersatz verwendet werden.

Das Außentuch soll zum einen als Nässeschutz nach außen fungieren, zum anderen dient es dazu, die Temperatur und das Klima des Wickels nach innen zu regulieren. Ideal werden diese Anforderungen von einem Molton- oder Woll-Tuch erfüllt. Für die Anwendung zu Hause kann man sich mit einem Frottee-Tuch behelfen.

Auf ein Zwischentuch, aus Baumwolle oder z.B. Bourette-Seide, kann im Normalfall verzichtet werden. Lediglich bei sehr empfindlicher Haut sollte bei Hautreizenden Wickelzusätzen eventuell ein dünnes Zwischentextil aufgelegt werden. Beim klassischen Kneipp-Wickel wird ein Zwischentuch verwendet.

Weitere Zutaten, die für einen Wickel benötigt werden:

Wärmflasche, Decken, Schüssel, Wasserkocher, evtl. Wirksubstanzen nach Wahl, Öl oder Salbe zur Nachbehandlung, Ruhe und Zeit.

Generelles Anlegen eines Leibwickels:

Das Außentextil wird auf einer Liege ausgebreitet (evtl. können Handtücher als zusätzlicher Nässeschutz daruntergelegt werden), bei warmen Wickeln wird eine mit etwas heißem Wasser befüllte Wärmflasche unter die Außenseite des Wickels gelegt.

Das Innentuch wird mit der Wirksubstanz getränkt und mit der „Wirkseite“ in Richtung Haut aufgelegt, bzw. um den Leib gewickelt. Mit dem Außentuch wird es umschlossen und fixiert. Der eingewickelte Patient wird gut in Decken eingepackt. Nach einigen Minuten sollte eine Temperatur-Kontrolle durchgeführt werden. Wenn die Temperatur als angenehm empfunden wird, verbleibt der Patient in Ruhe 15 – 45 Minuten (je nach Anwendung) im Wickel liegend. Danach wird er rasch ausgewickelt und die Haut, die mit der Wirksubstanz in Berührung war großflächig mit einer Pflegesubstanz eingerieben. Es sollte eine angemessene Nachruhezeit eingehalten werden, in der der Patient erneut gut zugedeckt sein sollte.

Begriffsklärung: Wickel, Kompressen, Auflagen

Wickel: 2 oder 3 Tücher werden vollständig um ein bestimmtes Körperteil gewickelt und schließen dicht nach außen ab.

Auflage/Kompresse/Umschlag: Das (mit Wirksubstanz getränkte) Innentextil wird nicht vollständig umwickelt, sondern lediglich aufgelegt. Das Außentextil wird auch hier umwickelt und soweit wie möglich nach außen dicht abgeschlossen.

Kataplasma: Breiumschlag (z.B. mit Leinsamen, Heilerde, Senf etc.)

Wirkungen von Wickeln

Reflektorische Wirkung auf Muskeln und Organe (z.B. blähungswidrig, krampflösend), durchblutungsfördernd, entspannend, schmerzlindernd, psychologische Blockaden und Verkrampfungen werden gelöst

Warme/ Heiße Wickel: durchwärmend, sekretionssteigernd (z.B. Schleimlösung bei Bronchitis), Anwendung u.a. bei chronischen, nichtentzündlichen Schmerzen.

Kalte Wickel: abschwellend, entzündungshemmend, Stoffwechsel-anregend, wiedererwärmend (reaktive Hyperämie)

Je nach Wickelzusätzen zusätzlich aromatherapeutische oder phytotherapeutische Wirkungen.

Kontraindikationen

Vorsicht bei: Unklaren Bauchschmerzen, Herz-Kreislauf-Beschwerden, akute Venenentzündung, Lähmungen, Neuropathien, eingeschränkter Wahrnehmung und Kommunikationsfähigkeit, Durchblutungsstörungen, Allergien
Ebenso bei Schwangeren, Kleinkindern, Säuglingen und sehr betagten Patienten.

Ein Wickel sollte stets als angenehm empfunden werden. Bei Unwohlsein und Verschlechterung von Symptomen muss der Wickel sofort entfernt werden.

Auch bei der Temperatur ist auf das individuelle Empfinden des Patienten stets Rücksicht zu nehmen.

Generell gilt:

Wickel und Kompressen sind eine große Hilfe in Pflege- und Therapiesituationen, auch für den Hausgebrauch. Im verantwortlichen Umgang müssen die Wirkungen jedoch genau bekannt sein, ebenso wie die Grenzen der Selbstbehandlung. Wenn auch begleitend selbst bei akuten oder lebensbedrohlichen Krankheitszuständen einsetzbar, ersetzen Sie dennoch nicht den erfahrenen Therapeuten! Wenn die Herkunft der Beschwerden unklar ist und/oder nach einer Anwendung nicht abklingen, muss fachmännischer Rat hinzugezogen werden!

Klassiker Nr. 1: Der Kneippsche Wickel:

„Wie jeder Wickel seinen eigenen Namen trägt, so hat er auch seine eigene Wirkung, und wie die Wickel ganz verschieden voneinander sind, so sind auch ihre Wirkungen verschieden. Doch darin stimmen alle überein, dass sie auflösen, die kranken Stoffe selber aufnehmen, ausleiten und so die Natur verbessern. Wie die Wickel kranke Stoffe auflösen und aufsaugen, so nehmen sie auch die Hitze in sich auf und entfernen das Übermaß derselben, oder geben auch umgekehrt der Natur eine künstliche Wärme, wie es eben ihr Zustand erfordert. Sie leiten Fieberhitze ab und geben dem Frostigen auch Wärme.“

Sebastian Kneipp

Als Klassiker in der Kneipp-Hydrotherapie wird überwiegend der kalte Wickel verwendet. Je nach Indikation an unterschiedlichen Körperteilen.

Man benötigt 3 **Textilien:**

Innentextil aus Leinen – dieses wird mit Wasser getränkt und ausgewunden, so dass es nicht mehr tropft

Zwischentextil aus Baumwolle – ein dünnes trockenes Baumwolltuch überragt das Innentextil an allen Seiten um ein paar Zentimeter. Es saugt die Nässe aus dem Innentuch auf und schützt das Außentextil vor den ausgeschiedenen Stoffen.

Außentextil aus Wolle (z.B. Wolldecke) – es ist etwas schmaler als das Zwischentextil, so dass die Haut des Gewickelten vor dem Kratzen der Wolle und die Wolldecke vor etwaigen Ausscheidungsstoffen bzw. der Nässe des Innentextils geschützt sind.

Je nach Dauer des Wickels entfaltet er folgende Wirkung:

- Wärme wird entzogen (Dauer 5-30 Minuten, Anwendung z.B. bei Fieber oder lokalen Entzündungen)
- Wärme wird gestaut (Dauer 1-1,5 Stunden, Anwendung bei vegetativen Problemen, zur Entschlackung, zur Anregung des Immunsystems, bei Knochenbrüchen oder Arthrose)
- Ein Schweißausbruch wird erzeugt (Dauer länger als 1,5 Stunden. Nach Beginn des Schwitzens wird noch ca. eine halbe Stunde im Wickel verblieben. Die Wirkung wird verstärkt durch die Gabe von Linden- oder Holunderblütentee vor der Anwendung. Anwendung bei trockenen Fieberzuständen, Infektionskrankheiten, Stoffwechselkrankheiten, Kreislaufstörungen, Vergiftungszuständen)

Wirkungen allgemein:

Ableitend, entzündungshemmend, schmerzlindernd, blutdruckstabilisierend, entschlackend, fiebersenkend, hautdurchblutend, schweißtreibend, kreislaufentlastend, harmonisierend, schlaffördernd, lösend auf Verkrampfungen und auf die segmental zugeordneten Organe, gefäßerweiternd, verbessernd auf die Sauerstoffzufuhr, etc.

Warme Wickel werden in der Kneippschen Therapie selten verwendet, da sie die Wärme zu schnell verlieren.

Heiße Wickel werden dagegen gerne verwendet, um eine Wärmezufuhr zu erreichen. Sie kühlen beim Anlegen ab und sind somit die eigentlichen warmen Wickel.

Klassiker Nr. 2: Der fiebersenkende Waden-Wickel

Der Wadenwickel ist der Klassiker im Hausgebrauch und entstammt in seinem Ursprung auch der kneippischen Hydrotherapie.

Dieser Wickel wird vor allem bei Kindern gerne eingesetzt, um hohes Fieber im Zaum zu halten und nicht mit der chemischen Keule erschlagen zu müssen.

Nicht jedes Fieber ist automatisch schlecht und gefährlich. Wenn es zu sehr ansteigt, dann lohnt sich ein Versuch es mit Wadenwickeln zu senken, bevor man eine Therapie mit fiebersenkenden Medikamenten einleitet. Auch hier gilt natürlich: „Erkenne Deine Grenzen“. Bei Unklarem hohem Fieber und wenn die angewendeten Hausmittel keine Wirkungen zeigen, muss ein erfahrener Therapeut zu Rate gezogen werden!

Als Voraussetzung sagt der Volksmund, dass das *ganze* Kind warm sein muss. „Warmer Bauch wird gewickelt, kalter nicht“. Aber auch Hände und Füße müssen warm/ heiß sein, wenn ein kalter Wadenwickel zum Einsatz kommen soll. Sind die Füße kalt, müssen sie von außen erwärmt werden, bevor die Temperatur mit Wickeln gesenkt werden kann.

Man benötigt:

Baumwoll- oder Leinentücher, glatt, die in Wasser getränkt werden

Frottee- oder Moltontücher, die um die nassen Tücher als Außentextil gelegt werden.

Evtl. einen Bettschutz (z.B. Handtücher, Molton)

Schüssel mit temperiertem Wasser. Das Wasser sollte einige Grad kälter sein, als das Fieber, jedoch nicht zu kalt, da Kinder sonst erschrecken und die Behandlung als zu unangenehm empfinden. Als Richtwert können 30° angenommen werden.

Da ein kalt angelegter Wickel wie bei Kneipp gelernt den Körper erhitzt, wenn er zu lange angelegt wird, werden Wadenwickel, je nach Temperatur evtl. alle 10 Minuten aufgefrischt bzw. gewechselt. Sobald sich das Innentextil warm anfühlt, wird es erneut in dem temperierten Wasser getränkt ausgewunden und neu aufgelegt, oder gegen frische temperierte feuchte Tücher getauscht. Insgesamt soll die Wickelanwendung 30-60 Minuten dauern.

Als Zusätze können dem Wasser Essig oder frischer Zitronensaft beigefügt werden. Sie unterstützen die kühlende Wirkung.

Falls die Füße des Patienten kalt sind, oder das Fieber schnell gesenkt werden muss, können nach gleicher Anleitung Bauchwickel durchgeführt werden.

Bei Säuglingen können absteigende Fußbäder oder kalte Waschungen sanfte Linderung bringen. Sind die Füßchen kalt, werden Sie erst im warmen Wasser vorgewärmt, bevor mit dem Absteigen der Temperatur begonnen wird.

Auf keinen Fall dürfen luftundurchlässige Materialien als Bettschutz um die Wickel gelegt werden (Kunststoffe oder synthetische Gewebe). Diese würden die Hitze nicht ableiten, sondern stauen, also einen gegenteiligen Effekt bewirken.

Wirksubstanzen / Verschiedene Wickelbeispiele

Ingwer-Nieren-Wickel

Pulverisierte Ingwerwurzel (2-3 EL) mit heißem Wasser übergießen (ca. 100-125 ml) und auflösen. Das Innentextil darin tränken und den restlichen Wurzelbrei auf dem Textil verstreichen. Mit der Pflanzenseite nach oben auf der Liege (auf dem Außentextil) auslegen. Der Patient legt sich so hinein, dass der Nierenbereich in der Ingwerpaste landet. Den Bauch des Patienten vollständig umwickeln. Die Wärmflasche liegt unter dem Außentextil. Temperatur kontrollieren – die Hitze des Ingwers wird sehr intensiv! Wird der Wickel als zu heiß empfunden, werden so lange Handtücher zwischen Wärmflasche und Wickel geschichtet, bis die Temperatur angenehm wird, oder die Wärmflasche vollständig entfernt. Ca. 30-45 Minuten wirken lassen.

Wirkungen: Anregung der Nierentätigkeit, stark erdend, löst seelische Blockaden und Krampfstände, nachhaltige Durchwärmung des Unterleibes, hilft kopflastigen Patienten, sich wieder stärker im Körper zu verankern

Schafgarbe-Leber-Wickel

Pulverisierte Schafgarbe (2-3 EL) mit heißem Wasser übergießen (ca. 100-125 ml) und auflösen.

Das Innentextil darin tränken und den restlichen Pflanzenbrei auf dem Textil verstreichen.

Mit der Pflanzenseite auf die Leberzone auflegen und den Bauch des Patienten umwickeln.

Eine von außen aufgelegte Wärmflasche sorgt für die richtige Temperatur.

Ca. 30 Minuten wirken lassen.

Wirkungen: Anregung der Leber-/ Galletätigkeit, Krampflösung, Tonisierung

Schmerzlindernde Substanzen zur Linderung von Verspannungen

Analog den oben beschriebenen Wickelsubstanzen können hier Pflanzen, die den Bewegungsapparat stärken verwendet werden, z.B. Beinwellwurzel, Teufelskralle, Weidenrinde, Wurmfarbkraut, Johanniskraut (auch bei Neuralgien). Die Temperatur wird dem Bedürfnis des Patienten angepasst, die Auflage/ Umwicklung erfolgt in der Schmerz-/ Verspannungszone. Bei Sportverletzungen kann auch ein kalter Wickel mit Beinwellwurzelpulver (evtl. gemischt mit Arnika-Tinktur, Quark oder Heilerde) erfolgen.

Blüten-Wickel

Eine Mischung aus Rosenblüten, Lavendelblüten und Melissenblättern im Mörser zerkleinern und mit heißem Wasser übergießen. Den Patienten möglichst großflächig darin einwickeln. Auch als Brustauflage anwendbar.

Wirkungen: Stark entspannend, Verbesserung des Schlafes, Stimmungsaufhellung, Erste Hilfe bei starkem Kummer!

Basische Wickel

Kalte bis lauwarme Anwendung! 5 EL basisches Salz in ca. 1 Liter Wasser lösen, Innentextil darin tränken und den Leib möglichst großflächig damit umwickeln. Ca. 45-60 Minuten wirken lassen.

Wirkungen: Entsäuerung, Entschlackung, Anregung des Stoffwechsels

Anwendungsbeispiel: Aroma-Öl-Kompresse

Ätherische Öle haben ein sehr breites Wirkungsspektrum. Verdünnt in fetten Ölen zu einer 1-3%igen Mischung können sie ebenfalls für Kompressen-Anwendungen verwendet werden. (30-40 Tropfen entsprechen etwa 1 ml äther. Öl.)

Hierzu wird ein Baumwolltuch oder eine Gazewindel beispielsweise zwischen zwei Wärmflaschen oder mit etwas heißem Wasser erwärmt. Anschließend wird die Ölmischung mit einem Esslöffel aufgeträufelt. Die Kompresse muss schnell auf die betreffende Körperstelle aufgelegt werden, damit die Wärme erhalten bleibt. Abschließend wird wieder ein Außentextil aus Wolle oder Molton um die Kompresse gelegt, um eine Dunstatmosphäre zu erzeugen und eine Fixierung zu erreichen. Eine Wärmflasche von außen erhält die Temperatur der Kompresse.

Anwendungsbeispiele:

- Thymian-Brust-Kompresse bei Husten, Bronchitis, Erkältungen (Achtung bei Kindern und Patienten mit empfindlicher Haut Thymian linalool verwenden!)
- Lavendel-Öl-Kompresse gegen Einschlafstörungen, Kopfschmerzen, oder auf Insektenstichen,
- Melissen-Öl-Kompresse bei Blähungen oder Bauchbeschwerden, bzw. bei Unruhe oder nervösem Herzklopfen.

Anwendungsbeispiel: Bienenwachs-Auflage

Eine sehr milde, als angenehm empfundene Anwendung, die vor allem bei Erkältungskrankheiten und Husten zum Einsatz kommt.

Ein Bienenwachslappen wird zwischen zwei Wärmflaschen (evtl. geschützt von etwas Backpapier) erwärmt. Das Wachs soll weich werden, aber auf keinen Fall flüssig. Wenn die Temperatur angenehm ist, wird der Lappen auf die gewünschte Körperstelle (z.B. den Brustkorb) aufgelegt und mit einem Außentextil umschlossen. Eine Wärmflasche erhält die Temperatur der Auflage.

Wirkt Schleimlösend und Hustenreiz lindernd. Stärkt die Atemwege und fördert sanft die Durchblutung. Kann über mehrere Stunden auf dem Körper belassen werden. Auch für Kinder gut geeignet.

Nicht anwenden auf veränderten Hautarealen oder bei Bienenallergikern.

Literaturtipps:

Vreni Brumm, Madeleine Ducommun-Capponi
Wickel und Kompressen (AT-Verlag 2011)

Maya Thüler
Wohltuende Wickel: Wickel und Kompressen in der Kranken- und Gesundheitspflege
(Thüler 2003)

Monika Fingado, Gabriela de Carvalho
Therapeutische Wickel und Kompressen: Handbuch aus der Ita Wegmann Klinik
(Verlag am Goetheanum 2008)

Im Internet:

www.walaarzneimittel.de/newsletter/209-10-de/artikel-2/