

Wickel

Wickel sind eine hervorragende Möglichkeit verschiedene Beschwerden auf einfache und effektive Weise nachhaltig zu beeinflussen, so dass nicht nur eine aktuelle Besserung der Beschwerden eintritt sondern zusätzlich die Reaktionsfähigkeit des Körpers verbessert wird. Damit der Wickel optimal wirken kann ist es wichtig einige Grundlagen des richtigen Wickelns zu beachten.

Grundlagen

1. Reizstärke

Die Reizstärke muss der Konstitution des Patienten angepasst werden

Kühlender oder wärmender Wickel?

-Der **kühlende** Wickel soll dem Körper Wärme entziehen und kommt daher vor allem bei der Fiebersenkung zum Einsatz. Er wird immer kalt angelegt und erneuert sobald er sich erwärmt hat. Lässt man ihn länger liegen wirkt er wärmend (siehe wärmender Wickel).

Die **wärmenden** Wickel sollen dazu führen, dass der Körper sich an der betreffenden Stelle erwärmt. Dies kann durch Auflage eines kalten oder warmen Wickels erfolgen.

Kalter oder warmer Wickel?

Wärmend wirkende Wickel, **die kalt** aufgelegt werden setzen einen stärkeren Reiz (z.B. Quarkwickel) als **warm aufgelegte Wickel** (z.B. Bienenwachswickel). Die kalt aufgelegten Wickel müssen vom Körper des Patienten selbst aufgewärmt werden, deshalb ist es wichtig, dass beim Wickeln keine Kältebrücken entstehen, sonst wirkt der Wickel kühlend! Nach ca. 5 min. sollte das Kältegefühl vorüber sein, nach ca. 30min. ist der Wickel in der Regel warm, darf aber gern noch länger liegen bleiben. Nach Entfernen des erwärmten Wickels ist die Nachruhe wichtig, bei der der Patient ebenfalls warm eingepackt sein sollte

Beachte:

-Ein Kältereiz benötigt eine größere Reaktionskraft als ein Wärmereiz. Daher sollten Säuglinge bevorzugt warme Wickel bekommen.

-Ein Kältereiz wird **niemals** eingesetzt wenn der Patient friert bzw. auf kalten Gliedmaßen

-Nach einem Kältereiz auf Wiedererwärmung achten! Auch bei einem kalten Wickel sollte das Kältegefühl nach 5 min verschwunden sein.

2. Wickel richtig anlegen

Material:

-**Innentuch** (z.B. Mullwindeln, Geschirrtuch, altes Bettuch, Mullverbandsstoff)

-**Zwischentuch** (größer als das Innentuch) für Wickel die wärmen sollen (z.B. Baumwoll- oder Frotteetuch)

-**Außentuch** (z.B. Wollschal, Seidentuch bei Halswickel)

Durchführung:

- Wickelschichten zurechtlegen
- Schüssel mit temperierten Wasser und Zusätzen bereitstellen
oder
- Zusatz wie Quark messerrückendick auf das Innentuch verteilen
- Bei warmen Wickel Temperatur prüfen
- Wickel faltenfrei anlegen
- Wickel fixieren (enges Unterhemd, Strumpfhose etc.)
- Kind zudecken

Beachte:

- der Wickel muss eng anliegen. Keine Kältezonen! Der Patient sollte besonders bei einem kalten Wickel, der wärmen soll (z.B. Quark-Brustwickel) ruhig liegen, damit der Wickel nicht verrutscht. Sonst entstehen Kältebrücken und der Patient kühlt aus, statt warm zu werden.
- der Wickel sollte keine Beklemmungen auslösen
- bei Hautreaktionen (Juckreiz, Ausschlag) Wickel sofort abnehmen
- Nachruhe einhalten!

Mögliche Zusätze:

- warmer Bienenwachs: Husten, Bronchitis, Nackenverspannungen
- warme zerdrückte Kartoffeln: Husten, Halswickel, Nackenverspannungen
- Quark: Husten (lindert Hustenreiz, erweitert die Bronchien), Halsschmerzen
- Thymian: Husten (schleimlösend, entzündungshemmend), Bronchitis
- Lavendel: Husten (beruhigend, schlaffördernd, abwehrsteigernd)
- Zitrone: Halsschmerzen
- Essig: Wadenwickel, Halswickel

Verschiedene Wickel

1. Wadenwickel zur Fiebersenkung

Wadenwickel sind ab einer Temperatur von 39°C sinnvoll. Sie senken die Temperatur um 0,5-1,5 °C. Der Wickel wird auf der Haut belassen, bis er sich erwärmt hat (ca. 10-30 min.). Dann kann er gewechselt werden, falls die Temperatur noch weiter gesenkt werden soll. Gewickelt wird der Unterschenkel vom Fuß bis zum Knie. Die Größe des Tuches muss dabei der Größe des Kindes individuell angepasst werden.

Gewickelt wird in 3 Schichten:

1. nasses Baumwoll- oder Leinentuch
2. trockenes Zwischentuch
3. Wolldecke, Schal oder Handtuch

Als Alternative sind auch kühle Waschungen möglich.

Niemals anwenden bei kühlen Extremitäten oder wenn der Patient friert!!!

2. Brustwickel bei Husten

Quarkwickel

Den Quark sehr dünn auf ein Baumwoll- oder Leinentuch streichen und einschlagen. Nach dem Einschlagen den Wickel sofort um die Brust des Patienten wickeln, bevor der Quark „durchsuppt“, sonst wird der Wickel zu kalt. Anschließend Baumwolltuch umwickeln und zum Schluß einen Wollschal oder Handtuch. Der Wickel bleibt in der Regel mindestens 30 min. liegen (bis er warm geworden ist), darf aber auch länger liegen bleiben. Nach Abnahme des Wickels ist eine Ruhezeit von 30 min. unerlässlich, in der der Patient gut zugedeckt sein sollte.

Bienenwachswickel

Für kleinere Kinder und Säuglinge eignet sich der Bienenwachswickel, da er vorgewärmt wird und deshalb den kleinen Körper nicht so stark überfordert.

Dazu werden Bienenwachsplatten (Apotheke) im Wasserbad geschmolzen. Anschließend wird ein dünnes Baumwolltuch hineingetaucht. Das Tuch mit dem Wachs läßt man solange abkühlen, bis die Temperatur angenehm ist (mit Wange oder Ellenbeuge prüfen).

Anschließend wickelt man das Tuch um die Brust des Kindes. Ein Mittel- und Außentuch folgen wie beim Quarkwickel.

Der Bienenwachswickel kann häufiger verwendet werden. Erwärmt wird der Wickel im Backofen oder auf der Heizung (Vorsicht Wachs schmilzt).

Vorsicht mit Zusätzen wie ätherischen Ölen (Lavendel, Thymian...) bei kleinen Kindern. Für viele Kinder sind selbst milde ätherische Öle zu scharf und sie reagieren mit einer Obstruktion (Verengung der Atemwege). Auf keinen Fall Eukalyptus bei Säuglingen.

3. Halswickel bei Halsschmerzen

Bei akuten Erkrankungen ist ein kalter Wickel sinnvoll, da er zusätzlich abschwellend wirkt. Entscheidend ist aber die Vorliebe des Kindes.

Die Durchführung entspricht dem Brustwickel. Mögliche Zusätze sind Zitrone (kann die Haut reizen), Quark oder auch nur kaltes bzw. warmes Wasser (nur feucht, nicht nass). Der klassische Kartoffelwickel ist meist zu heiß für Kinder. Retterspitz ist für Kinder zu scharf.

Soll der Quark erwärmt werden (für einen warmen Wickel), so kann man den fertigen Wickel kurz zwischen zwei Wärmflaschen legen.

Wickel

Kühlender Wickel

Der kühlende Wickel soll dem Körper Wärme entziehen und wird daher immer kalt angelegt und gewechselt, sobald er sich erwärmt hat. Zum Beispiel der Wadenwickel zur Fiebersenkung

Wärmender Wickel

Kalter Wickel

Der kalte Wickel soll den Körper erwärmen und die Durchblutung im betroffenen Bereich verbessern. Die Reizstärke ist beim kalten Wickel höher als beim warmen Wickel, der Patient muss daher ausreichend warm sein und der Wickel muss sorgfältig angelegt werden und am Körper belassen werden, bis er erwärmt ist. Zum Beispiel Quarkwickel bei Husten

Warmer Wickel

Der warme Wickel soll den Körper erwärmen und die Durchblutung im betroffenen Bereich verbessern. Die Reizstärke ist geringer als beim kalten Wickel. Daher eignet sich dieser Wickel auch für besonders schwache Patienten, wie beispielsweise Säuglinge. Zu Beispiel Bienenwachswickel bei Husten