



Wickel und Auflagen: zwischen Tradition und moderner Pflegepraxis

Naturheilkundliche Anwendungen

Wickel und Auflagen sprechen nicht nur einzelne Symptome an, sondern den ganzen Menschen. Sie wirken auf körperlicher, vegetativer sowie psychischer Ebene und lassen sich – richtig eingesetzt – gut in den Pflegealltag integrieren.

Text: Elke Heilmann-Wagner

Wickel und Auflagen gehören zu den klassischen naturheilkundlichen Pflegeinterventionen und erleben im Gesundheitswesen seit einigen Jahren eine neue Aufmerksamkeit. In einer Zeit, in der Pflege häufig unter Zeitdruck und Technisierung steht, eröffnen sie einen Raum für gezielte Zuwendung, Wahrnehmung und achtsame Berührung.

Was sind Wickel und Auflagen?

Wickel und Auflagen sind äußere Anwendungen, bei denen Tücher – trocken oder feucht, warm oder kalt – gezielt auf den Körper aufgelegt oder um ihn gewickelt werden. Sie können mit verschiedenen Zusätzen wie Heilpflanzen, Quark, Kartoffeln, Essenzen oder ätherischen Ölen kombiniert werden. Charakteristisch ist ihr mehrschichtiger Aufbau: Ein Innentuch liegt direkt auf der Haut, ein Zwischen- und Außentuch sorgen für Temperaturerhalt und Fixierung. Während ein Wickel eine Körperpartie oder den ganzen Körper umhüllt, wird eine Auflage meist lokal auf eine bestimmte Stelle gelegt und fixiert. Beide Anwendungen wirken über Temperaturreize, Feuchtigkeit sowie über die Inhaltsstoffe der eingesetzten Substanzen. Die besondere Qualität dieser Anwendungen liegt nicht nur in ihrer physiologischen Wirkung, sondern auch in der pflegerischen Zuwendung: Berührung, Achtsamkeit und Zeit sind wichtige integrale Bestandteile [1].

Wirkweisen: mehr als nur Wärme oder Kälte

Wickel und Auflagen wirken auf mehreren Ebenen und entfalten dadurch mehr als nur Wärme oder Kälte. Ihre physikalische Wirkung zeigt sich darin, dass Wärme die Durchblutung fördert, die Muskulatur entspannt und den Stoffwechsel anregt, während Kälte entzündungshemmend, abschwellend und schmerzlindernd wirkt. Über reflektorische Mechanismen können äußere Anwendungen auch auf innere Organe einwirken. So können beispielsweise Leberwickel die Funktion der Leber unterstützen. Hautareale stehen über kutiviszereale Reflexe mit inneren Organen in Verbindung, und Reize auf der Haut können regulierend auf Organfunktionen wirken. Zusätzlich entfalten Heilpflanzen und natür-

liche Substanzen über ihre Inhaltsstoffe pharmakologische Effekte – sie können entzündungshemmend, schleimlösend, durchblutungsfördernd oder beruhigend wirken. Wickel und Auflagen haben darüber hinaus eine ganzheitliche Wirkung: Sie fördern die Körperwahrnehmung, vermitteln Begrenzung, geben Hülle und Halt und wirken regulierend auf das vegetative Nervensystem. Die Kombination aus Wärme, Duft, Ruhe und Berührung spricht immer den ganzen Menschen an, fördert Entspannung, kann Stress reduzieren und stärkt das Gefühl von Geborgenheit.

Äußere Anwendungen entfalten ihre Wirkung auf mehreren Ebenen:

- physiologisch: durch Reaktionen des Körpers auf thermische Reize
- pharmakologisch: durch die Wirkung der eingesetzten Substanzen
- regulativ: durch die Unterstützung körpereigener Regulationsprozesse
- pflegetherapeutisch: durch gezielte Förderung von Wohlbefinden und Genesung

Einsatzmöglichkeiten und zeitliche Integration im Pflegealltag

Wickel und Auflagen lassen sich vielseitig in unterschiedliche Pflegebereiche integrieren. Bei akuten Beschwerden wie Entzündungen können Quarkauflagen helfen, bei Fieber Wadenwickel. Im Fall von chronischen Erkrankungen sind Wärmeanwendungen förderlich bei Muskelverspannungen oder Gelenksbeschwerden. Zudem können Wickel und Auflagen zur Unterstützung von Therapien bei Atemwegserkrankungen, Verdauungsbeschwerden oder Schlafstörungen eingesetzt werden, ebenso in der Prophylaxe etwa zur Förderung der Durchblutung oder zur Stärkung des Immunsystems. In der palliativen Begleitung können Wickel und Auflagen Beschwerden lindern und Wohlbefinden sowie Ruhe fördern. Sie können sowohl eigenständig im pflegerischen Kontext angewendet werden als auch ergänzend in Absprache mit der Ärztin oder dem Arzt zur medizinischen Therapie. Ein wesentlicher Aspekt ist dabei die frühzeitige Anwendung: Je eher eine Maßnahme eingesetzt wird, desto wirksamer kann sie sein.



Bienenwachsauflage (BWA) Brust



Abdeckung der BWA mit Rohwolle(kissen)

Fotos: Elke Heilmann-Wagner



Fotos: Elke Heilmann-Wagner

Salbenaufgabe: Salbenstrang auftragen, mit Spatel dünn ausstreichen – Außenränder frei lassen



Temperierte Ölaufgabe sanft auf den Bauch aufgelegt

Foto: Elke Heilmann-Wagner | KI-generiert

Ein häufig genannter Vorbehalt gegenüber Wickeln und Auflagen ist der Zeitaufwand. Tatsächlich lassen sich viele Anwendungen aber gut in den Pflegealltag integrieren. Einfache Anwendungen wie Öl-, Salben- und Bienenwachsauflagen oder Ruckzuck-Dampfaufgaben sind in wenigen Minuten vorbereitet. Gezielte Anwendungen können sinnvoll mit Pflegemaßnahmen kombiniert werden, etwa im Anschluss an die Körperpflege, im Rahmen der Lagerung oder Positionierung. Nachruhezeiten lassen sich in Ruhephasen einplanen. Wichtig ist eine realistische Einschätzung: Nicht jede Anwendung ist in jeder Situation und für jede Person umsetzbar. Eine bewusste, individuelle Auswahl, gute Organisation im Pflegealltag und im Team sind entscheidend.

Einfache und sichere Anwendungen für die Praxis

Für den Einstieg eignen sich besonders unkomplizierte, bewährte, mit wenig Aufwand vorbereitete Anwendungen:

Quarkauflagen. Sie sind kühlend, schmerzlindernd, entzündungshemmend bei Schwellungen, Entzündungen oder Halsschmerzen.

Wadenwickel. Sie wirken fiebersenkend durch Verdunstungskälte. Wichtig: nur bei warmen Extremitäten anwenden.

Salbenaufgaben. Sie sind eine schonende Form äußerer Anwendungen, bei der Wirkstoffe über einen längeren Zeitraum auf die Haut einwirken können. Im Gegensatz zur Einreibung erfolgt die Applikation ohne Druck und Reibung, wodurch sie sich besonders für schmerzempfindliche, entzündete oder berührungssensible Hautbereiche eignet. Je nach eingesetzter Substanz unterstützen Salbenaufgaben lokale Regulationsprozesse und können sowohl bei akuten als auch chronischen Beschwerden eingesetzt werden.

Die Auswahl richtet sich nach Beschwerdebild, Hautzustand und individueller Verträglichkeit. Pflanzliche, metallische oder kombinierte Salben kommen zum Einsatz. Wichtig ist eine indikationsbezogene und achtsame Auswahl unter Berücksichtigung möglicher Kontraindikationen und Allergien.

- Aurum Lavandula comp. Salbe: beruhigend, harmonisierend, ausgleichend
- Arnikasalbe: entzündungshemmend, schmerzlindernd, abschwellend
- Beinwellsalbe: abschwellend, schmerzlindernd, granulationsfördernd, wärmend
- Ringelblumensalbe: hautregenerierend, granulationsfördernd, lymphabflussfördernd

Zu den Materialien für Salbenaufgaben gehören Salbe oder Creme oder Paste, Spatel, Baumwolltücher oder Vlieskompressen in entsprechender Größe, Butterbrotpapier oder -tüte, gegebenenfalls Watte oder Rohwolle (bei wärmenden Salben) oder Moltontücher, bei Bedarf Außenwolltücher sowie zur Befestigung Mullbinden oder Schals. Zum Anwärmen Wärmflasche oder Wärmeelement zum Auflegen.



Willkommen in der Schweiz!



Als Personalvermittler im Gesundheitswesen suchen wir für Kliniken/Spitäler in der deutschsprachigen Schweiz

- **Gesundheits- und Krankenpfleger/innen**
- **Pflegefachfrauen und Pflegefachmänner**
- **Intensiv-/Anästhesiepfleger/innen**
- **OP-Schwester/-Pfleger/OTA**

Es erwarten Sie hervorragende Arbeitsbedingungen, attraktive Vergütungen, Anerkennung des Berufsstandes, ein sehr hoher Lebensstandard etc.

Unser Deutsch-Schweizer Team begleitet Sie und ggbs. Ihre Familie in allen Fragen auf Ihrem Weg in die Schweiz.

- persönlich – engagiert – professionell – und natürlich kostenlos.

Fragen Sie nach unseren attraktiven Umzugsboni.

Die Schweiz ruft und wir freuen uns schon auf **SIE!**

Ihr Ansprechpartner:
Melanie Ponader
+41 41 712 37 47
contact@workplanet.ch
www.workplanet.ch



💡 Pflanzenöle (Basisöle)/Auszugsöle

Auswahl je nach Indikation:

- Johanniskrautöl: wärmend, schmerzlindernd
- Olivenöl: durchwärmend, stabilisierend
- Schwarzkümmelöl: stärkend, regulierend
- Mandel- oder Sonnenblumenöl: neutral, gut verträglich (bei Duftanwendungen)

Ätherische Öle (optional)

- nur bei guter Verträglichkeit einsetzen
- sparsam dosieren, im pflegerischen Kontext 1–3%ig
- immer in ein Basisöl einmischen
- für eine Ölaufgabe 5 ml Pflanzenöl:
 - + 1 Tropfen ätherisches Öl 1 %
 - + 2 Tropfen ätherisches Öl 2 %
 - + 3 Tropfen ätherisches Öl 3 %

Grundsatz: Weniger ist mehr – besonders bei geschwächten Menschen.

Quelle: [2, 3]

Für eine Salbenaufgabe wird die Salbe gleichmäßig auf ein Baumwolltuch aufgetragen (je nach Substanz dünn bis circa 1–2 mm), in Papier eingepackt, leicht angewärmt und anschließend auf die betroffene Körperstelle aufgelegt, wärmend abgedeckt und fixiert. Die Einwirkzeit beträgt in der Regel 30 bis 60 Minuten oder länger, ist je nach Anwendung auch über mehrere Stunden oder über Nacht möglich.

Ölaufgaben. Sie stellen eine effektive und zugleich schonende Alternative zur klassischen Einreibung dar. Sie eignen sich besonders für Situationen, in

denen Berührung nicht gewünscht ist, Körperbereiche schmerz- oder druckempfindlich sind oder Ruhe und Entspannung im Vordergrund stehen. Durch die Kombination aus Öl, Abdeckung und milder Wärme wird die Aufnahme über die Haut gefördert und die Wirkung intensiviert. Ölaufgaben wirken über mehrere Ebenen:

- physisch: zum Beispiel wärmend, schmerzlindernd, durchblutungsfördernd
- sensorisch: sanfte Reizsetzung ohne direkte Berührung
- emotional: beruhigend, haltgebend, fördern Geborgenheit

💡 Auswahl ätherischer Öle und deren Wirkweisen

Lavendel (*Lavandula angustifolia*)

stark entspannend und beruhigend, schlaffördernd, angstlösend und ausgleichend, hautberuhigend; ein „Allround-Öl“ in der Pflege

Rosengeranie (*Pelargonium graveolens*)

ausgleichend, beruhigend, stresslösend, hautpflegend und regenerierend, immunmodulierend

Benzoe Siam (*Styrax tonkinensis*)

einhüllend, tröstend, „seelisch wärmend“, hautpflegend und schützend, angstlösend und stabilisierend, vermittelt Geborgenheit und Ruhe; besonders geeignet für sensible, belastete Menschen

Thymian Linalool (und Geraniol) – *Thymus vulgaris* CT Linalool (und Geraniol)

antibakteriell, antiviral, stark antimykotisch, immunstärkend, herz- und kreislaufstärkend, spasmolytisch, hautpflegend, ausgleichend, stärkend, stimmungsaufhellend, vitalisierend

Eukalyptus Citriodora (*Eukalyptus* CT Citriodora)

stark antiviral und antibakteriell, stark antiphlogistisch, stark analgetisch, spasmolytisch, desodorierend, erfrischend, belebend, entspannend, konzentrationsfördernd

Quelle: [4]

Die Wirkung wird verstärkt durch die Abdeckung, etwa mit einem Wollvlies oder wärmenden Tuch, die angenehme Wärme (eventuell ergänzt mit warmem Körnerkissen) oder Pflanzenöle ergänzt mit ätherischen Ölen. Zu den geeigneten Ölen zählen Pflanzenöle als Basisöle oder Auszugsöle sowie optional ätherische Öle (Textkästen links).

Als Materialien werden für eine Ölaufgabe Pflanzenöl beziehungsweise Auszugsöl sowie gegebenenfalls ätherisches Öl oder fertige Ölmischungen, ein Innentuch (aus Baumwolle), ein Zwischentuch oder Rohwolle, ein Außentuch, Butterbrotpapier, zwei Wärmflaschen sowie optional ein Körnerkissen benötigt.

Zu Beginn wird die Ölmischung frisch hergestellt, um eine optimale Qualität und Wirksamkeit sicherzustellen. Insbesondere bei der Verwendung ätherischer Öle ist auf eine sorgfältige Prüfung der Verträglichkeit zu achten. Anschließend werden die Wärmflaschen vorbereitet, sodass sie für das Anwärmen der Tücher und die Anwendung bereitstehen.

Zur Vorbereitung wird das Zwischentuch zwischen zwei Wärmflaschen vorgewärmt. In der Zwischenzeit wird das Innentuch mit 5 ml Basisöl oder mit der zubereiteten Ölmischung beträufelt. Das Öl wird gleichmäßig im Tuch verteilt, wobei darauf zu achten ist, dass der Rand frei bleibt. Anschließend wird das Innentuch in Butterbrotpapier eingeschlagen und ebenfalls zwischen den Wärmflaschen leicht angewärmt. Vor dem Auflegen ist die Temperatur sorgfältig zu prüfen, um eine sichere und angenehme Anwendung zu gewährleisten.

Für die Auflage wird das Innentuch mit der öligen Seite direkt auf die Haut gelegt. Das vorgewärmte Zwischentuch wird darüber gelegt und die gesamte Auflage mit einem Außentuch fixiert. Bei Bedarf kann zusätzliche Wärme, beispielsweise durch ein Körnerkissen, ergänzt werden, um die Wirkung zu unterstützen.

Die Anwendungsdauer beträgt in der Regel etwa 30 Minuten oder richtet sich nach dem individuellen Empfinden der betreuten Person. Ölaufgaben ohne ätherische Öle können je nach Bedarf ein- bis dreimal täglich angewendet werden und sind auch über einen längeren Zeitraum möglich. Bei der Verwendung ätherischer Öle sollte die Anwendung auf einmal täglich begrenzt werden. Maßgeb-

Die Schwester | Der Pfleger digital lesen?

Kein Problem!

Mit Ihrem Abo erhalten Sie Die Schwester | Der Pfleger nicht nur als gedrucktes Heft, Sie haben auch Zugriff auf das dazugehörige Portal.

Lesen Sie die neuesten Artikel, stöbern Sie durch unser umfangreiches Heft-Archiv, laden sich Ausgaben als PDF herunter und entdecken Sie täglich aktuelle News.



Zugangsdaten nicht bekannt?

E-Mail-Adresse im Loginbereich von bibliomed-pflege.de eintragen und „Passwort vergessen?“ nutzen.



lich ist stets das subjektive Empfinden der Patientin oder des Patienten, das als wichtigste Orientierung dient.

Nach der Anwendung wird die Auflage achtsam entfernt und der Hautzustand beobachtet. Für die anschließende Nachruhe wird das Außentuch erneut angelegt, um die Wärme zu halten und die Wirkung nachklingen zu lassen. Die Ruhephase sollte individuell, zwischen 15 bis 30 Minuten, gestaltet werden, da sie ein wesentlicher Bestandteil der Anwendung ist und die nachhaltige Wirkung unterstützt.

Besondere Aufmerksamkeit gilt der Temperatur, die stets überprüft werden muss und nur eine milde, angenehme Erwärmung aufweisen darf. Während und nach der Anwendung sind Hautreaktionen zu beobachten. Im Fall von empfindlicher Haut ist bei Ölmisschungen eine niedrige Dosierung zu wählen. Auf eine Anwendung sollte verzichtet werden bei unklaren Hautveränderungen, bekannten Allergien gegenüber den verwendeten Inhaltsstoffen sowie bei akuten Entzündungen, sofern keine fachliche Abklärung erfolgt ist.

Ölaufgaben haben sich insbesondere bei Schmerzen und Verspannungen, bei Unruhe und Schlafproblemen sowie in Situationen der Reizüberflutung bewährt. Auch in der palliativen Begleitung bieten sie eine wertvolle Unterstützung. Sie ermöglichen eine Form der Zuwendung, die ohne direkte Berührung auskommt – etwa wenn diese als zu schmerzhaft oder unangenehm empfunden wird –, und tra-

gen gleichzeitig dazu bei, Wohlbefinden, Regulation und ein Gefühl von Geborgenheit zu fördern.

Bienenwachsaufgaben. Sie sind wärmend, einhüllend, entspannend sowie schlaffördernd und je nach Zusatz, beispielsweise von ätherischen Ölen, beruhigend, lindernd und hustenreizstillend. Zudem sind Bienenwachsaufgaben gut geeignet für Brust-, Bauch- und Leberanwendungen.

Ruckzuck-Dampfaufgaben. Sie sind krampflösend, entspannend sowie durchblutungsfördernd und ebenfalls gut geeignet für Bauch-, Leber- oder Brustanwendungen. Diese beiden Aufgaben sind mit wenig Material umsetzbar und lassen sich gut in den Pflegealltag integrieren.

Für eine sichere Anwendung aller oben beschriebenen Aufgaben sind einige Grundprinzipien zu beachten:

- Individuelle Wahrnehmung und Empfindlichkeit berücksichtigen
- Altersgerechte Anwendungen und Dosierung wählen
- Temperatur stets überprüfen
- Hautbeobachtung durchführen
- Kontraindikationen beachten (etwa Durchblutungsstörungen, akute Entzündungen, Unverträglichkeiten, Allergien je nach Anwendung)
- Einwilligung der Patientinnen und Patienten einholen

Bei Anwendungen im Rahmen der Behandlungspflege ist eine ärztliche Anordnung erforderlich. Die Durchführungsverantwortung liegt bei der Pflegefachperson. Im optimalen Fall werden naturheilkundliche Anwendungen im pflegerisch-therapeutischen Team besprochen und als Standard fixiert.

Bedeutung für die Pflegepraxis

Wickel und Aufgaben eröffnen eine besondere Qualität pflegerischen Handelns. Pflegende haben die Möglichkeit, ihre Kompetenz im Bereich der naturheilkundlichen Pflege sichtbar einzubringen. Sie fördern nicht nur die körperliche Regeneration, sondern auch Lebensqualität, Beziehungsgestaltung und Wahrnehmung. In einer oft von Zeitdruck

Weiterbildungen

Die fachgerechte Anwendung von Wickeln und Aufgaben erfordert fundiertes Wissen, das in speziellen Weiterbildungen vermittelt wird, beispielsweise von Linum, einem eingetragenen Verein, der vor 22 Jahren von Elke Heilmann-Wagner gegründet wurde und die Fort- und Weiterbildung rund um komplementäre, heilkundliche Methoden in der Pflege zum Ziel hat. Die Weiterbildungen richten sich an Pflegefachpersonen aus der Kinder-, Kranken- und Altenpflege sowie der Heilerziehungspflege, aber auch an Fachpersonal in Hospizen, auf Palliativstationen, in SAPV-Teams, therapeutischen Berufen, Apotheken und ärztlichen Praxen.

Weitere Informationen unter:
www.linum-wickel.com

geprägten Pflegepraxis schaffen Wickel und Auflagen Momente der Entschleunigung und sorgen für Geborgenheit, Sicherheit sowie Wohlbefinden – insbesondere bei geschwächten oder schutzbedürftigen Menschen. Das zeigt auch die Erfahrung: Patientinnen und Patienten empfinden diese Anwendungen oft als besonders wohltuend, Pflegende erleben ihre Arbeit als sinnstiftender und wirksamer.

Nicht zuletzt stärken Wickel und Auflagen die professionelle Rolle von Pflegenden, indem sie eine ganzheitliche, ressourcenorientierte Versorgung unterstützen und traditionelle naturheilkundliche Ansätze sinnvoll in den modernen Pflegealltag integrieren. Wickel und Auflagen erweitern die Pflege somit um eine bedeutsame Dimension: die bewusste, spürbare Fürsorge, die über rein funktionale Maßnahmen hinausgeht und den Menschen in seiner Gesamtheit anspricht.

Erklärung zu möglichen Interessenkonflikten:

Die Autorin erklärt, dass keine Interessenkonflikte bestehen.

[1] Sonn A., Baumgärtner U., Merk B. Wickel und Auflagen. Naturheilkundliche Pflegemethoden erfolgreich anwenden. 4. Aufl. Stuttgart: Thieme; 2014

[2] Von Braunschweig R. Pflanzenöle, Qualität, Anwendung und Wirkung. Wiggensbach: Stadelmann; 2007

[3] Beier C., Demleitner M., Hamm D., Danner H. Aromapraxis Heute, München: Elsevier; 2022

[4] Zimmermann E. Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe. Stuttgart: Haug; 2018

Elke Heilmann-Wagner

Krankenschwester, Lehrerin für Pflegeberufe,
Dozentin für komplementäre Pflege
elke.heilmann-wagner@web.de



Anzeige

BERUFSRISIKO HANDEKZEM: BESSER MAL CHECKEN (LASSEN)

Desinfektion, Händewaschen, Latex-Handschuhe: Handekzem ist die häufigste berufsbedingte Hauterkrankung – etwa jede dritte medizinische Fachkraft hat es mindestens einmal im Berufsleben. Wer sich täglich um kranke Menschen kümmert, sollte aber nicht die eigene Gesundheit vernachlässigen. Denn es ist möglich, Auslöser zu vermeiden und ein Check beim erfahrenen Hautarzt ist für eine optimale und individuelle Behandlung hilfreich. Gerade die chronifizierte Form des Handekzems, das Chronische Handekzem (CHE), kann bei entsprechender Indikation mit innovativen und Kortison-freien Therapieoptionen behandelt werden.

Typische Symptome des Handekzems sind rissige, schuppige, schmerzende oder juckende Haut und Bläschen an Händen und Handgelenken. Ein Chronisches Handekzem (CHE) hält länger als drei Monate an oder tritt mindestens zweimal im Jahr auf.



Hautschutzcremes sorgen für Linderung und unterstützen die Regeneration der Hautbarriere. Schutzhandschuhe reduzieren den Kontakt mit Reizstoffen, bei langen Tragezeiten sind Unterhandschuhe aus Baumwolle empfehlenswert.

Zusätzlich hilft ein regelmäßiger Check beim Betriebsarzt, Hausarzt oder direkt beim Dermatologen zur Feststellung des Schweregrads, der Ursachen- und Therapiefindung. Ist die Erkrankung berufsbedingt, kann das „Hautarztverfahren“ eingeleitet werden. Die Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW) übernimmt nach Anerkennung dann die Kosten für die Behandlung und spezifische Präventionsmaßnahmen.



**Neue Info- und Serviceseite
mit Online-Check:**
www.chronischeshandekzem.de

MAT-94863 | Mai 2026