



Foto: Thomas Möller

– Wohltuend und heilsam –

Wickel und Auflagen

Komplementäre Pflege unterstützt, erweitert und ergänzt die Pflege. Sie fördert das Wohlbefinden und stärkt die Selbstheilungskräfte des Patienten. Lesen Sie, wie Sie Wickel und Auflagen richtig einsetzen, zubereiten und in Ihren Pflegealltag integrieren.

Von: *Elke Heilmann-Wagner*

Wickel und Auflagen, Heilpflanzen und Aromaöle sprechen alle Lebensprozesse im Organismus an. Sie wirken beruhigend, anregend und stärkend auf Atmung, Durchblutung, Stoffwechsel, Verdauung, Immunsystem, Wärmebildung und -verteilung sowie auf die Psyche.

Die wohltuende Wirkung dieser Angebote beruht auf der Verbindung von Wärme und Kühle, von Feuchtigkeit oder Trockenheit, die den Körper als Wickel „umhüllen“. Ergänzt durch verschiedene Wirkstoffe und der einfühlsamen Zu-

wendung und Berührung wird der ganze Mensch angesprochen.

Grundlagen

Auch heute in der sehr schnelllebigen Zeit, der immer kürzeren Verweildauer von Patienten in der Klinik, können einzelne Angebote aus der Naturheilkunde sehr gut und schnell umgesetzt werden, z.B. die Ölkompresse oder die Ruck-Zuck-Dampfkompresse.

Für die Durchführung eines Wadenwickels, einer Ingwerkompresse oder eines Heublumensacks braucht es aber einen zeitlich ausreichenden Rahmen, ebenso für die Nachruhephase.

Sie möchten in Ihrer Einrichtung komplementäre Pflegeangebote etablieren? Dann sollte im Idealfall das gesamte Team über die jeweiligen Angebote informiert werden. Im Rahmen der Gesunderhaltung, bei der Grundpflege (z.B. der Körperpflege), im Rahmen der Prophylaxen oder bei leichten Befindlichkeitsstörungen ist eine eigenständige Durchführung durch die entsprechend qualifizierte Pflegefachkraft möglich.

Wird eine komplementäre Pflegemaßnahme aber als Maßnahme der Behandlungspflege erbracht, so muss diese mit dem behandelnden Arzt besprochen und von ihm angeordnet werden. Dies erfordert auch eine ausführliche Information und Aufklärung und die Einwilligung des Bewohners/Patienten, was entsprechend zu dokumentieren ist. Der Arzt trägt die Ordnungsverantwortung und Gesamtverantwortung für die Behandlung (Anordnungsverantwortung), der Pflegenden die Durchführungsverantwortung.

Wirkungsmodelle

Die verschiedenen Wirkungen einer Wickelanwendung, von Heilpflanzen und ätherischen Ölen lassen sich durch folgende Faktoren erklären:

- **Thermischer Reiz/Hydrotherapie:** Warme-kalte bzw. trockene-feuchte Anwendungen (z.B. feucht-heißer Wickel oder trocken-warmes Kirschkernkissen) wirken z.B. entkrampfend, schmerzlindernd.
- Sog. **Head-Zonen:** Das sind bestimmte Segmente der Hautoberfläche, die über spinale Reflexbahnen mit einem bestimmten inneren Organ in Verbindung stehen, z.B. zur Leberregion. Hier werden sie z.B. beim feucht-heißen Schafgarbenwickel genutzt.
- **Phytopharmakologie:** Hierauf begründet sich die Anwendung von Heilpflanzen in Form von Teeaufgüssen, Salben, Essenzen, Tinkturen, ätherischem und fettem Öl. Die vielfältigen

Wirkungen erklären sich durch die jeweiligen Inhaltsstoffe.

- **Psychosoziale Aspekte:** Der Körper, die Seele und der Geist des Menschen wird in seiner Gesamtheit betrachtet, das Zusammenspiel von psychischen und physischen Faktoren miteinbezogen.
- **Pflegerische Aspekte:** Naturheilkundliche Pflegeangebote machen Körpergrenzen erfahrbar, fördern die Wahrnehmung, unterstützen eine entspannte Lagerung usw.

Thermische Reize – Kälte und Wärme haben eine vielseitige Wirkung auf den Organismus (nach Schleinkofer 2012):

Kältereize führen zu einer

- Erhöhung des systolischen und diastolischen Blutdrucks,
- Senkung der Pulsfrequenz,
- Tonisierung von Arterien (Vasokonstriktion) und Venen,
- vegetativen Umstimmung (sympathikoton, vagoton);
- sie wirken lokal antiphlogistisch sowie
- lokal analgetisch (Trauma, Entzündung).

Wärme und Hitzereize hingegen bewirken

- einen Anstieg der Herzleistung und
- der Hautdurchblutung,
- Durchblutungsförderung (passive Hyperämie),
- Stoffwechselsteigerung,
- Analgesie,
- Detonisierung (Muskulatur),
- Bindegewebsauflockerung und
- sie wirken vagotonisierend.

Anwendungsgebiete

Komplementäre Pflegeinterventionen in Form von Wickel, Auflagen, Heilkräutern, ätherischen Ölen usw. werden u.a. in folgenden Bereichen eingesetzt:

Im Rahmen der Salutogenese – Hier fragen wir nach Faktoren, die im Zusammenhang mit der Lebensgeschichte eines Menschen positiv zum Erhalt seines Gesundheitskontinuums beitragen. Wir unterstützen seine Ressourcen, indem wir z.B. Wissen zur Gesunderhaltung ver-

Tab. 1 Wickel und Auflagen: Definitionen und Beispiele

Begriff	Definition	Material/Substanz
Wickel	ein zirkulär angelegtes Tuch wird um den ganzen Körper oder um ein Körperteil gewickelt	<ul style="list-style-type: none"> • als Innentuch ein Geschirrtuch, eine Baumwollwindel • als Außentuch zum Fixieren: ein Wolltuch, in der Klinik ein großes Badehandtuch
Auflage/ Kompressen	das Innentuch wird in einer bestimmten Größe auf eine Körperpartie aufgelegt und meist mit einem Außentuch zirkulär festgewickelt	<ul style="list-style-type: none"> • Baumwoll-Leintuch, Geschirrhandtuch, Baumwollwindel, • Taschentuch • Küchenkrepp
Packung	die Hälfte des Körpers ist mit mehreren Tuschichten eingehüllt (Schwitzpackungen, Moorpackungen)	<ul style="list-style-type: none"> • Leintuch, Wolltuch oder Badehandtuch
Kataplasmen	Brei- oder Pastenumschläge (aus Pulver oder Samen)	<ul style="list-style-type: none"> • z. B. Leinsamen, Bockshornklee
Peloide	Brei- oder Pastenumschläge	<ul style="list-style-type: none"> • z. B. Moor, Lehm, Schlamm, Heilerde
Prießnitzwickel	Ganz- oder Teilwickel mit kaltem Wasser	<ul style="list-style-type: none"> • Innentuch: Leintuch, Baumwolltuch oder Geschirrtuch • Außentuch: Wolltuch oder Badehandtuch
Kneippwickel	feucht-kalter oder heißer Wickel, mit und ohne Zusatz mit 3 Tuschichten	<ul style="list-style-type: none"> • Innentuch: Leinen • Zwischentuch: Flanell • Außentuch: Wolltuch

mitteln, das Immunsystem durch gezielte Anwendungen stärken, oder durch eine frühzeitig aufgelegte Kartoffelaufgabe eine entspannte Nackenmuskulatur erhalten.

Im Rahmen der Fürsorge – Denn durch die Zuwendung, Nähe und Berührung beim Anlegen eines Wickels wird dem jungen wie alten Menschen ein Gefühl der Geborgenheit und des Umsorgtwerdens vermittelt. Eine gute, einfühlsame Berührung bewirkt die Ausschüttung des Hormons Oxytocin und kann beim Berührten direkt zu einer Entspannung und zur Stressreduktion führen.

Zur Linderung von Krankheitszeichen – Komplementäre Pflegeangebote können aber auch in Kombination mit anderen Therapieformen Entlastung schaffen (z.B. bei Unruhe, Verspannungen, Schmerzen, Verdauungsbeschwerden, Schlafstörungen, Atemwegserkrankungen, Fieber). Sie können Wirkweisen von Medikamenten unterstützen bzw. in Kombination erst wieder

wirksam machen und führen somit zu einer schnelleren und gezielteren Besserung.

Bei der Unterstützung der körpereigenen Heilungskräfte – Je früher ein Wickel angelegt wird, desto wirkungsvoller ist er.

Zur Stärkung von anfälligen Organen oder zur Entgiftung – Zum Beispiel die prophylaktische Blasenkompressen bei rezidivierenden Harnwegsinfekten oder der feucht-heiße Schafgarbenleberwickel beim Fasten. Hier kann durch eine kurmäßige Anwendung ein bedürftiges Organ in seiner Funktion unterstützt werden.

Begleitend zur Schmerzbekämpfung – Die Kühle des Quarkwickels oder ein feucht-heißer Gelenkwickel können bei akuten und chronischen Beschwerden Linderung verschaffen.

Zur Anregung des Stoffwechsels – Die physikalische Wirkung von Wärme oder Kälte beeinflusst (meist anregend) die

Tab. 2 Quarkauflagen

	kühle Quarkauflage	körperwarme/temperierte Quarkauflage
Indikationen	<ul style="list-style-type: none"> • Halsschmerzen und Heiserkeit • Prellungen • Verstauchungen • Gelenkentzündungen • gereizte, entzündete Varizen • Phlebitiden • Paravasate • ödematöse Schwellung der Arme oder Beine, z. B. Lymphstau • beginnende Abszessbildung • Mastitis • Hautprobleme: <ul style="list-style-type: none"> – Insektenstiche – Sonnenbrand – Akne – Ekzeme 	<ul style="list-style-type: none"> • Halsschmerzen • Husten • Bronchitis • Stirn- und Kieferhöhlenentzündung • chronische Entzündungen (z. B. Gelenk) • Milchstau
Wirkung	<ul style="list-style-type: none"> • entzündungshemmend • abschwellend • kühlend • schmerzlindernd • schleimlösend • zusammenziehend – beim Antrocknen entsteht eine leichte Sogwirkung <p>Quark entsteht, indem sich in angesäuertem Milch die flüssige Molke von dem fester werdenden Quark trennt. Dieser Prozess wird bei der äußeren Anwendung fortgesetzt. Molke tritt weiterhin aus und der Quark beginnt zu trocknen. Dabei, sagt man, entsteht dieser Saug-Effekt und es kommt zu einer Entlastung bei wässrigen Stauungen und dem Körper werden Stoffwechselfgifte entzogen.</p>	
Kontraindikationen	<ul style="list-style-type: none"> • offene Wunden • Milcheiweiß-Kontaktallergie (eher selten) • Abneigung gegen den Geruch 	
Material	<ul style="list-style-type: none"> • 250–500 g Speisequark (Magerstufe) • 1 Baumwolltuch oder 1 Mull/Flieskompressen • 1 Messer/Spatel • 1 Zwischentuch • 1 Außentuch (zum Fixieren) • evtl. 1 Mullbinde • 1 Nässeschutz als Unterlage 	
Verwendung	<ul style="list-style-type: none"> • naturbelassen, zimmerwarm; den Quark 30 Min. vor Anwendung aus dem Kühlschrank nehmen 	<ul style="list-style-type: none"> • Quark leicht anwärmen: dazu 1 Topf mit kochendem Wasser und aufgelegtem Teller bzw. 2 Teller in der Mikrowelle oder im Backofen erwärmen und Quarkpäckchen zwischen den Tellern einlegen und erwärmen • nicht über 40 °C, da sonst das Eiweiß gerinnt und die Molke austritt

Durchblutung der Haut. Dadurch verbessert sich in den behandelten Körperpartien der Stoffwechsel. Gleichzeitig werden reflektorisch über spinale Nervenbahnen die inneren Organe beeinflusst.

Im Rahmen des ableitenden Prinzips – Hier wird ein Anreiz zur Ableitung, z. B. eines Staus oder einer Spannung im Kopf-

bereich über einen peripheren Reiz, z. B. einer Fußsohlenuflage mit Zwiebel oder Zitrone, bei Kopfschmerz oder Schnupfen gesetzt.

Wickel und Auflagen – Basiswissen

Definitionen – Einige Begriffe, die im Zusammenhang mit Wickel und Auflagen

immer wieder verwendet werden, zeigt → **Tab. 1** auf.

Auswahlkriterien für Wickelmaterialien und -zusätze – Wickeltücher sollten neben der richtigen Größe und Form aus folgenden Materialien gewählt werden:

- **Innentuch:** Baumwolle, Leinen (Geschirrhandtuch, Baumwollwindel)

Tab. 2 Fortsetzung

	kühle Quarkauflage	körperwarme/temperierte Quarkauflage
Durchführung	<ul style="list-style-type: none"> den frischen Quark 1–2 cm dick auf eine Kompresse auftragen, Päckchen falten und auf betroffene Körperstelle auflegen; mit Außentuch umwickeln, evtl. mit einer Mullbinde fixieren; Nässe-schutz unterlegen (→Abb. 1) der Quark darf nicht zu kalt aufgetragen werden; bei empfindlichen Personen kann es sonst zu Schmerzen (Gefäßkrämpfen) kommen! 	<ul style="list-style-type: none"> den frischen Quark 1–2 cm dick auf eine Kompresse ausstreichen, ein Päckchen packen und auf dem warmen Teller kurz anwärmen Nässeschutz unterlegen, Auflage anlegen, Zwischentuch zum Auffangen von Flüssigkeit darüberlegen und Außentuch zirkulär (z. B. beim Brustwickel) um den Brustkorb wickeln; den ganzen Körper während der Anwendung warm halten nach Abnahme der Auflage Haut abtrocknen, zudecken und 15 Min. nachruhen
Anwendungs-dauer/-häufigkeit	<ul style="list-style-type: none"> max. 20 Min. bei akuten entzündlichen Prozessen (z. B. Mastitis, Abszess) solange die Auflage angenehm empfunden wird, kann sie belassen werden; wenn der Quark eintrocknet, aber spätestens abnehmen! ein- bis mehrmals am Tag; bei starker Reizung ca. halbstündlich wechseln; bei Linderung dann nur noch 1–2-mal täglich 	<ul style="list-style-type: none"> mindestens 30 Min. oder bis der Quark angetrocknet ist einmal täglich, bei Bedarf über mehrere Tage

- **Zwischentuch:** Baumwolle, Molton
- **Außentuch:** Wolle oder dicker Molton, Badehandtuch (auch in der Klinik geeignet, da kochfest)
- Kein synthetisches Gewebe verwenden.
- Zum Anwärmen von Wickeltüchern und -zusätzen ggf. Wärmflaschen verwenden.

Bei der Auswahl der Wickelzusätze sind folgende Aspekte zu empfehlen:

- Ingwer, Kartoffel, Zitrone usw. wenn möglich in Bioqualität verwenden, denn Pestizide (z. B. in der Zitrone) können bei äußeren Anwendungen ggf. zu Hautreizungen führen.
- Die Zusätze nur in kleinen Portionen vorrätig halten: Zum einen wegen einer möglichen Verkeimung (z. B. beim Quark), zum anderen wegen des Verlustes der Wirkstoffe (z. B. von Teedrogen wie Thymian/Schafgarbe).
- Auf geeignete Lagerung achten.

Wirkung – Die Reizwirkung einer Wickelanwendung hängt insgesamt ab von:

- Reizstärke der Temperatur
- Einwirkungsdauer
- Größe der behandelten Hautfläche
- chemischen Faktoren (Zusätze)
- Empfänglichkeit/Empfindlichkeit der Person (Typ, Alter usw.)

Am Uni-Zentrum Naturheilkunde in Freiburg untersuchte Sven Weiser 2006 den Effekt von Leberwickeln auf die exkretorische Leberfunktion. Er konnte aufzeigen, dass bereits schon ein feucht-heißer Leberwickel (auch ohne Zusatz) zu einer verbesserten Entgiftungsleistung der Leber führt. Die durch die Wärme bedingte Gefäßdilatation bewirkt eine vermehrte Durchblutung, was wiederum zu einer Entspannung und Entkrampfung und somit zu einer besseren Exkretionsleistung der Leber führt.

Wickel und Auflagen – Beispiele

Ruckzuck-Dampfkompresse

Diese feucht-heiße Auflage hat sich durch ihre schnelle und einfache Herstellung in der Pflegepraxis bewährt. Sie ist gut geeignet für Säuglinge und Kleinkinder sowie für sehr wärmeempfindsame Menschen. Auch auf Reisen ist sie gut einsetzbar.

Indikationen – Als Bauchauflage ist diese Dampfkompresse geeignet bei:

- Bauchschmerzen durch Blähungen und Verkrampfungen
- Dreimonatskrämpfen bei Säuglingen

- Blasenentzündung
- Verstopfung
- Menstruationsbeschwerden
- Nervosität, Stress, Schlafstörungen
- zur Unterstützung der Leberfunktion (nach Hepatitis oder während des Heilfastens)

Als Brustauflage wird sie eingesetzt bei:

- trockenem Husten
- Bronchitis
- zur Pneumonieprophylaxe

Wirkung – Die Ruckzuck-Dampfkompresse wirkt:

- krampflösend
- schmerzlindernd
- durchblutungsfördernd (lokal und reflektorisch)
- schleimlösend
- je nach Zusatz entspannend, anregend, belebend usw.

Kontraindikationen

- Bauchspeicheldrüsenentzündung
- Blinddarmentzündung
- Schwäche der erkrankten Person
- Fieber
- starke Herz- und Kreislaufbeschwerden

Material

- 2 Waschhandschuhe

- heißes Wasser (ggf. auch aus dem Wasserhahn) oder
- Teeaufguss (1 TL Teedroge mit 100 ml heißem Wasser 5 Min. abgedeckt ziehen lassen, danach abseihen und mit weiteren 100 ml heißem Wasser aufgießen.) Geeignet sind z. B. Thymian für Brustkompressen, Schafgarbe für Leber- oder Bauchkompressen und Kamille bei Bauchschmerzen.

Durchführung – Einen Waschhandschuh in heißem Leitungswasser oder im Teeaufguss tränken und gut auswringen. Den feucht-heißen Waschhandschuh einmal falten und in den zweiten trockenen Waschhandschuh einschieben. Nach Überprüfung der Temperatur die Ruckzuck-Dampfkompresse achtsam auf die bedürftige Körperstelle auflegen und mit einem Außentuch (Woll- oder Badehandtuch) fixieren.

Anwendungsdauer, -häufigkeit – Die Einwirkzeit kann bis zu 30 Min. betragen. Wird die Kompresse nicht mehr als angenehm warm empfunden, wird sie entfernt. Diese Anwendung wird einmal täglich durchgeführt und kann je nach Beschwerdebild über mehrere Tage wiederholt werden. Kurmäßig auch über 2–3 Wochen im Wechsel 5 Tage Anwendung, 2 Tage Pause usw.

Auf eine Nachruhe von mindestens 15 Min. ist zu achten.

Quarkauflage

Quark ist gut verfügbar und am besten in kleinen Portionen zu bevorraten. Die feucht-kühle (→ **Abb. 1**) oder feucht-temperierte Auflage ist eine schnell zubereitete Anwendung, die sich besonders bei kalten Anwendungen durch ihre intensive Tiefenwirkung auszeichnet. Die Auflage kann schon ab dem Säuglingsalter angewendet werden. Wird sie bei Fieber eingesetzt, darf sie wegen des Hitzestaus nur leicht zugedeckt werden. → **Tab. 2** zeigt die Anwendung für die kühle und die körperwarmer Quarkauflage.

Kartoffelwickel

Die Kartoffelaufgabe zählt zu den intensiven Wärmeanwendungen und eignet

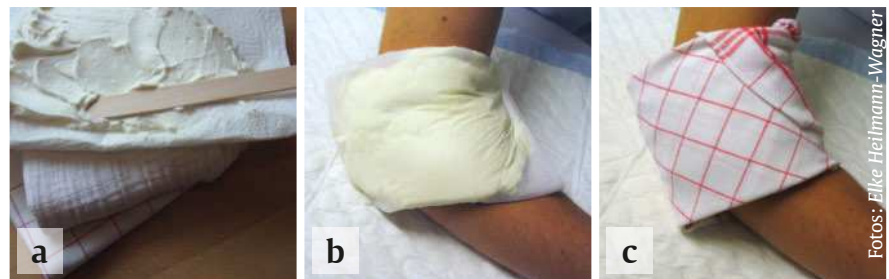


Abb. 1 Anlegen einer kühlen Quarkauflage
a Den Quark 1–2 cm dick auf eine Kompresse auftragen. **b** Päckchen falten und auflegen. **c** Mit einem Küchentuch umwickeln und ggf. mit einer Mullbinde fixieren.

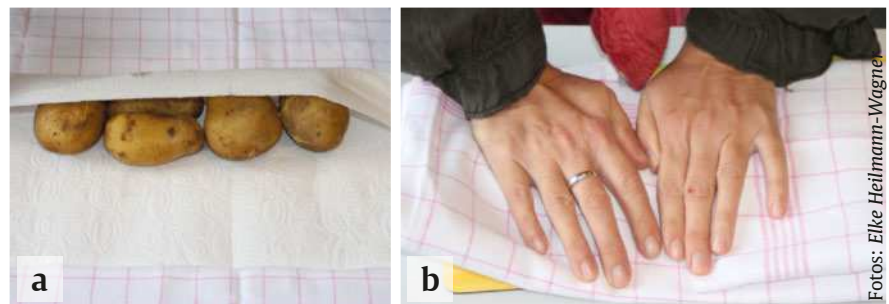


Abb. 2 Zubereitung einer Kartoffelaufgabe
a Die frisch gekochten, ungeschälten Kartoffeln zwischen Küchenkrepp legen und in einem Geschirrtuch zu einem viereckigen Päckchen falten. **b** Anschließend die Kartoffeln vorsichtig zerdrücken, sodass ein gleichmäßig gefüllter Wickel entsteht.

sich besonders für den Hausgebrauch. Präventiv ist sie eine wohltuende Anwendung für Pflegende zur Selbstpflege. Beschwerden wie Verspannungen können so verhindert oder auch gelöst werden. Bei einer Temperatur von ca. 48 °C lässt sie sich gut an den Körper anmodellieren und zeichnet sich durch ihre langanhaltende Wärme aus.

Indikationen

- Muskelverspannungen im Schulter-, Nacken- und Rückenbereich
- chronische Gelenkbeschwerden
- Husten/Hustenreiz
- Bronchitis

Wirkung

- intensiv durchwärmend
- entspannend
- schmerzlindernd
- hustenreizstillend
- schleimlösend

Kontraindikationen

- Husten mit fieberhaftem Infekt

- unklare, andauernde Rückenbeschwerden, evtl. mit Nervenwurzelreizung oder -entzündung
- Lähmungen und Sensibilitätsstörungen
- arterielle Durchblutungsstörungen



Merke

Vorsicht: Nicht zu heiß auflegen! Sonst kann es zu Hautverbrennungen kommen. Daher ist sie weniger geeignet für Säuglinge und Kleinkinder, Hochbetagte oder an Demenz erkrankte Menschen.

Material

- 4–6 mittelgroße Kartoffeln, gekocht mit Schale
- 1 Geschirrtuch oder 1 Baumwollwindel als Innentuch
- Küchenkrepp
- 1 Außentuch z. B. Wolltuch oder Badehandtuch

Durchführung – Das Geschirrtuch ausbreiten und ein Küchenkrepp auflegen. Dann die frisch gekochten Kartoffeln auf

dem Küchenkrepp verteilen und mit einem zweiten Krepp abdecken. Die äußeren Enden des Geschirrhandtuchs anschließend im Uhrzeigersinn über den Kartoffeln zu einem Päckchen falten. Nun die Kartoffeln – so verpackt – vorsichtig zerdrücken (→Abb. 2). Nach der Prüfung auf Wärmeverträglichkeit auf bedürftige Körperstelle auflegen und mit dem Außentuch fixieren. Anschließend kann die meist leicht gerötete Haut mit einem pflegenden fetten Öl noch eingerieben werden.

Anwendungsdauer, -häufigkeit

- so lange, wie die Auflage sich angenehm warm anfühlt
- einmal täglich, solange die Beschwerden anhalten

Hautreizende Wickel und Auflagen

Zu den hautreizenden Wickeln und Auflagen zählen die Meerrettichauflage, die Senfmehlkompresse und die Ingwerkompresse. Die aktiven Substanzen erzeugen eine mehr oder weniger heftig prickelnde, im ersten Moment oft unangenehme Hautreaktion. Die Senfölglykoside vom Senf und vom Meerrettich und die Scharfstoffe des Ingwers verursachen eine hautreizende Mehrdurchblutung der Haut. Dies regt den Hautstoffwechsel an und aktiviert den Kreislauf und die Atmung. Entzündliche Prozesse werden abgeleitet. Schleim kann sich lösen, eine tiefe Durchwärmung und Entspannung (Ingwer) tritt ein. Diese Anwendungen müssen von geschultem Personal durchgeführt werden, da es bei falscher Handhabung zur Schädigung der Haut kommen kann.

Ingwerkompresse

Die Wirkung der Ingwerkompresse unterscheidet sich im Vergleich zur Meerrettich- und Senfmehlaufgabe deutlich. Sie ist viel milder auf der Haut und zeichnet sich durch eine tiefere und subtilere Wärmewirkung aus.

Indikationen – als Nieren-Bauchauflage:

- Anregung der Nierenausscheidung
- Entzündungen im Urogenitalbereich
- Blasenentzündung

- Morgentief, Gereiztheit
- Erschöpfung
- zur allgemeinen Durchwärmung als Brustauflage:
- Unterstützung der Atmung
- ausklingende Pneumonie
- Asthma bronchiale
- chronische Bronchitis
- als Muskel-, Gelenkauflage:
- Muskelverspannungen, Muskelschmerzen
- Rheuma
- Gelenkschmerzen, vorbereitend zur Krankengymnastik

Wirkung

- Der zu Beginn oszillierend nach innen gerichtete langsame Wärmeaufbau kann während der Anwendung und in der Nachruhephase zum Eindösen und Träumen mit einer gesteigerten Sensibilität für Sinneswahrnehmungen einhergehen.
- langanhaltend wärmend
- lokal und reflektorisch durchblutungsfördernd
- schleimlösend, schleimverflüssigend

Kontraindikationen

- Unverträglichkeit von Ingwer
- Abneigung gegen Ingwer (→Abb. 3)
- Überempfindlichkeit der Haut
- Niereninsuffizienz
- Patienten, die sich nicht klar äußern können
- psychische Labilität oder Neigung zu Depressionen
- Hautverletzungen

Material

- 2 EL frisch gemahlene Ingwerpulver oder 5 EL fein geriebene, frische Ingwerwurzel
- heißes Wasser
- 1 Schüssel
- 1 Messbecher
- 1 Sieb
- 1 Geschirrtuch oder Baumwollwindel als Innentuch
- 1 Geschirrtuch als Auswringtuch
- 1 Außentuch
- 1 Paar Haushaltshandschuhe
- Küchenwecker



Abb. 3 Ingwer ist eine würzig-scharfe, sehr wirkungsvolle Knolle.

Durchführung – Das Ingwerpulver oder die geriebene Ingwerwurzel mit 150 ml heißem Wasser anrühren und für 5–10 Min. abgedeckt quellen lassen. Danach den Sud abseihen, mit heißem Wasser auf 500 ml Gesamtflüssigkeit (für eine Anwendung) aufgießen und in die Schüssel geben. Das Innentuch in der Größe der Auflagefläche falten, aufrollen und längs auf das Auswringtuch legen und mit diesem zu einer Rolle einwickeln. Diese dann in den Ingwerauszug tauchen, bis sie gut vollgesaugt ist. Dann die Rolle kräftig auswringen. Das Innentuch erst beim Patienten auspacken und nach Prüfung der Wärmeverträglichkeit zügig auflegen. Das Außentuch gut stramm darüber wickeln.

Anwendungsdauer, -häufigkeit – Nach spätestens 20–30 Min. das Innentuch abnehmen, ggf. Haut mit lauwarmem Wasser abwaschen und gut abtrocknen. Mit dem Außentuch nochmals gut einhüllen und warm zudecken.

In der Nachruhephase (max. 30 Min.) ist der Wickel noch nachwärmend.

Der Wickel kann einmal täglich, über 5 Tage angelegt werden. Dann aber sollte eine zweitägige Pause erfolgen, um eine Reizgewöhnung des Körpers zu vermeiden.



Merke

Nach der Ingweranwendung tritt meist eine erfrischende Wachheit auf, daher bietet sich der Wickel für den Vormittag an.

Heublumensack

Die Heublumen gelten als Opium der Naturheilkunde. Sie sind mehr als nur getrocknetes Gras. Das aus Gebirgsblumen und vielen verschiedensten Gräsern und Kräutern bestehende Heu hat einen ganz typischen Duft, der durch den Fermentierungsprozess beim Trocknen entsteht. Die Inhaltsstoffe Cumarin und das ätherische Öl bewirken äußerlich angewendet eine Hautreizung und Hyperämisierung und wirken im Sinne einer Gegenreizung über kuti-viszerale Reflexe antiphlogistisch auf entzündete Gelenke bzw. Gewebe.



Info

Als „**kuti-viszeralen Reflex**“ bezeichnet man Reaktionen, die aufgrund eines Reizes in einem Segment der Hautoberfläche durch direkte Weiterschaltung über spinale Reflexbahnen an einem inneren Organ oder in einer tieferliegenden Region erfolgen. Beispiel: Leberkompressur, Blasenauflage, Senfmehlaufgabe am linken Oberarm bei Angina Pectoris usw.

Indikationen

- rheumatische Beschwerden
- akute Lumbago
- chronische Neuralgien
- Muskel-, Sehnen- und Gelenkschmerzen (chronische Entzündungen, Arthrose)
- Vorbereitung und Unterstützung von Bewegungsübungen
- beginnende Sehnenscheidenentzündung und Tennisellenbogen
- Verspannungen
- Unterstützung der Leberfunktion
- Nieren-, Magen-, Darmbeschwerden
- Menstruationsbeschwerden
- Erkältungskrankheiten
- Knochenschmerzen

Wirkung – Bei feucht-warmer Anwendung:

- entschlackend, entgiftend
- durchblutungssteigernd, erwärmend
- stoffwechsellanregend, kreislaufaktiv
- entzündungshemmend
- entkrampfend, entspannend, beruhigend
- entwässernd, lymphabflussfördernd

• schmerzlindernd
Bei trocken-kühler Anwendung:

- entstauend
- vorsichtig gerbend
- schmerzlindernd

Kontraindikationen

- offene Wunden
- akute rheumatische Schübe
- akute Entzündungen
- starke Allergieneigung – Heuschnupfen

Material

- fertiger Heublumensack oder lose Heublumen in einem zu $\frac{2}{3}$ gefüllten Baumwoll- oder Leinensäckchen
- 1 Dampfkochtopf oder Kochtopf mit Siebeinsatz mit wenig Wasser gefüllt
- 1 Zwischentuch größer als der Heublumensack
- 1 Außentuch

Durchführung

- **Variante 1:** Für 10–20 Min. im Kochtopf vom heißen Wasserdampf durchströmen lassen oder einmal kurz im Dampfkochtopf aufdampfen lassen. Der Heusack kann max. 2–3-mal verwendet werden. Zwischen den Anwendungen muss er gut getrocknet werden.
- **Variante 2:** Den Heublumensack unter fließendem Wasser anfeuchten und dann über Wasserdampf ca. 20 Min. erwärmen. Nur einmal zu verwenden. In einer wissenschaftlichen Arbeit (Römmelt o.J.) wurde festgestellt, dass beim konventionellen Dämpfen des Heusackes 80% des im Heu befindlichen Cumarins (ätherisches Öl) verloren geht. Wird der Heusack hingegen eingewässert und durch einen Wärmeträger erwärmt, bleiben 70% des wertvollen Cumarins, welches für die entschlackende, entwässernde und krampflösende Wirkung des Heus verantwortlich ist, erhalten.
- Bei ca. 42 °C kann der Heublumensack vorsichtig auf die zu behandelnde Körperstelle aufgelegt werden, mit größtem Zwischentuch abdecken (damit die Heublumen nicht abfärben) und das Außentuch straff und faltenfrei um die Körperpartie wickeln.



Foto: Elke Heilmann-Wagner

Abb. 4 Wadenwickel bewirken durch die Verdunstungskälte und Feuchtigkeit eine Senkung des Fiebers.

- Auftretende leichte Hautrötungen sind normal und ein Zeichen für eine gute Haut- und Gewebsdurchblutung.

Anwendungsdauer, -häufigkeit

- Das Säckchen so lange aufgelegt lassen, wie es als angenehm warm empfunden wird, bis zu 45–60 Min.
- Nachruhe mind. 15–30 Min.
- Die Auflage wird einmal täglich aufgelegt. Kurmäßig auch über 2–3 Wochen im Wechsel 5 Tage Anwendung, 2 Tage Pause usw.

Wadenwickel

Der Wadenwickel ist wohl der häufigste angewandte Wickel zur Fiebersenkung. Allerdings wird er oft falsch angewendet. Primär ist Fieber eine physiologische Reaktion des Körpers. Da Fieber die Immunantwort beschleunigt und die Infektionserreger so rascher eliminiert werden können, muss sich immer die Frage gestellt werden: Ist eine Fiebersenkung sinnvoll? Und wenn ja, ab wann? Ab einer Temperatur über 39 °C kann dies der Fall sein. Bestimmte Grunderkrankungen oder Symptome der betroffenen Person können ggf. auch für eine frühere Fiebersenkung oder

medikamentöse Therapie sprechen. Allerdings senkt der Wadenwickel das Fieber mit weniger Nebenwirkungen.

Material und Durchführung – Fällt die Entscheidung für den Wadenwickel, sind warme Hände und Füße Voraussetzung. Wollsocken können hier hilfreich sein oder sogar ein warmes Fuß- oder Handbad vorab. Je nach Alter und Konstitution verwenden wir Wasser mit einer Temperatur von 1 bis max. 5 °C (beim Kind) und bis 10 °C (beim Erwachsenen) unter der gemessenen Fiebertemperatur. Zum Zeitpunkt des Fiebertemperaturhöhepunktes werden dann zwei Geschirrhandtücher oder Baumwollwindeln gut mit Wasser getränkt, leicht ausgewrungen und locker an beiden Waden zirkulär angelegt. Ein Nässeschutz wird untergelegt, darüber ein Badehandtuch ausgebreitet und die Enden locker über die feucht angelegten Tücher gelegt (→Abb. 4). Der Wadenwickel, der über die Feuchtigkeit und Verdunstungskälte wirkt, wird abgenommen, sobald sich die Tücher erwärmt haben. Insgesamt werden sie noch 3–4-mal erneuert.

Eine Fiebersenkung um 0,5 °C ist ein gutes Ergebnis. Ergänzend sollte auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr geachtet werden, z. B. Wasser oder fiebersenkende Heiltees.

Zusätze: In der Regel reicht es aus, reines Wasser zu verwenden. Im Einzelfall können aber auch verschiedene Zusätze zugegeben werden. Ein Teeaufguss mit 4 EL Pfefferminz- oder Salbeiblätter auf 1 l Wasser, Obstessig oder eine Salzwasserlösung sind geeignete Zusätze. Eine halbe unbehandelte Zitrone im Wasser ausgedrückt, erfrischt und belebt. Auch ätherische Öle wie Lavendel fein, Rosengeranie oder Thymian linool können jeweils 1 Tropfen mit einem Emulgator vermischt in 1 l Wasser gegeben werden. Hydrolate wie Lavendel, Pfefferminz, Rose oder Neroli mit 1–3 EL auf 1 l Wasser eignen sich ebenfalls als Zusatz.

Fazit

Zuletzt sei noch die Frage erläutert: Wie können komplementäre Interventionen die Pflege verändern?

Pflegende entwickeln in der Arbeit mit komplementären Pflegeangeboten ein neues Pflegeverständnis. Sie können ihr fundiertes, fachliches Wissen unabhängig oder ergänzend zur medizinischen Behandlung einbringen. Sie erleben sich und den zu Pflegenden in einer neuen Rolle. Sie begegnen sich auf der Ebene der Wahrnehmung mit einer neuen Achtsamkeit und beziehen Befindlichkeiten und Bedürfnisse der jeweiligen Person, die an der Interaktion beteiligt ist, verstärkt in den Pflegeprozess mit ein.

Die Wirkung der Berührungen, wenn z. B. ein Patient in einen Wickel eingehüllt wird, ist immer auch gegenseitig erlebbar. Der Geruch einer aromatischen Ölkompressen erreicht den zu Pflegenden und gleichermaßen die Betreuungsperson. Das Wohlbefinden eines Patienten nach einer äußeren Anwendung, das Erleben, dass Patienten auf eine sanfte Art und Weise an Lebensqualität gewinnen, trägt auch zu einer größeren Berufszufriedenheit bei. ■

Infoservice

Autorin

Elke Heilmann-Wagner, Lehrerin für Pflegeberufe, Freiberufliche Dozentin für Komplementäre Pflegemethoden und Gesundheitsfürsorge, Weiterbildung Wickel und Auflagen, Heilpflanzenkunde, Aromapflege, Kursleitung Basale Stimulation in der Pflege

Literatur

Bächle-Helde B, Bühring U. Heilsame Wickel und Auflagen aus Heilpflanzen. Quark & Co., Stuttgart: Eugen Ulmer KG; 2014
 Bühring U, Sonn A. Heilpflanzen in der Pflege. Bern: Hans Huber; 2013
 Happold B. Skript Rechtliche Aspekte, Komplementäre Pflege. Weiterbildung Wickel und Auflagen 2016/2017
 Römmelt H. Therapeutisch nutzbare Cumarinmenge bei der Anwendung des Heusacks. Institut für medizinische Balneologie und Klimatologie der Universität München. Unveröffentlicht.

Schleinkofer GM. Skriptum Hydrotherapie nach Kneipp. 2012: S. 13
 Sonn A, Baumgärtner U, Merk B. Wickel und Auflagen. Naturheilkundliche Pflegemethoden erfolgreich anwenden. Stuttgart: Thieme; 2014
 Therakleson T. A Phenomenological Study of Ginger Compress Therapy for People with Osteoarthritis. Indo-Pacific Journal of Phenomenology 2010; 66: 1–10. Im Internet: <http://www.scielo.org.za/pdf/ipjp/v10n1/06.pdf>; 14.04.2017
 Weisser S. Effekte von Leberwickeln auf die exkretorische Leberfunktion. Eine randomisierte Cross-over-Studie bei Gesunden. Albert-Ludwigs-Universität Freiburg i.Br 2006. Im Internet: <https://www.freidok.uni-freiburg.de/fedora/objects/freidok:2520/datastreams/FILE1/content>; 14.03.2017

Internet

<http://www.linum-wickel.de> (Linum e. V., Verein zur Förderung naturheilkundlicher und ganzheitlicher Pflegemethoden, insbesondere Wickeln und Auflagen)
<http://www.elkeheilmannwagner.com>
<http://www.lavendel-co.de>
<http://www.wickel.biz> (Verein Internationales Fachgremium für Wickel und Kompressen)

Mehr auf CNE.online

In der CNE-Bibliothek finden Sie das Buch „Wickel und Auflagen“, begründet von Annegret Sonn, unter Mitarbeit von Ute Baumgärtner und Brigitte Merk. URL: cne.thieme.de/bibliothek