

Wickel & Auflagen



Wickelskript

Martina Trotter

Botschaft der Wickel

- Entspannung und Wohlbefinden
- Gesundheitsförderung
- Zeit für sich und andere
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- Stärkung der Immunabwehr
- Schmerzlinderung und Schmerzfreiheit
- Alternative und Ergänzung zur medizinischen Behandlung

Voraussetzung zum guten Gelingen von Wickel und Auflagen

- Gute Vorbereitung des Arbeitsmaterials
- Patient informieren, Wünsche akzeptieren
- Angenehme Atmosphäre, ruhige Umgebung schaffen
- Patient zur Toilette schicken, Zimmer lüften
- Für warme Hände sorgen, flink und in Ruhe arbeiten
- Patient gut beobachten evtl. abrechnen
- Wickel in einen Rhythmus bringen – Tag- oder Wochenrhythmus
- Wickel rasch entfernen – Haut abtrocknen mit Hautöl einölen, warm einhüllen
- Nachruhe 30 min unbedingt einhalten

Material und Aufbau eines Wickels oder einer Auflage

Innentuch: Träger der Wirksubstanz, soll so groß sein, dass der zu behandelnde Bereich abgedeckt wird.

Geeignetes Material: pflanzliche Fasern wie Baumwolle, Leinen oder naturbelassene Seide

Zwischentuch: das Zwischentuch ist so groß, dass es das Innentuch etwas überragt. Schützt vor evtl Verfärbungen je nach Zusatz, ist aber entbehrlich.

Geeignetes Material: Baumwolle oder Leinen, keine synthetischen Gewebe oder Plastikunterlagen

Aussentuch: das Aussentuch ist so groß, dass es das Zwischentuch bzw das Innentuch etwas überragt.

Material: Wolle oder dickes Molton evtl. Frottiertuch.

Befestigung: der Wickel wird mit Klettband, Leukoplast, Babysicherheitsnadeln oder mit einem Band verschlossen.

Bauchwickel / Auflage

- Blähungen
- Träge Verdauung, Magen- Darmkrämpfe
- Heilfasten
- Menstruationsbeschwerden
- Blasenentzündung
- Kalte Füße
- Nervosität und Stress, Schlafstörungen

Vorsicht: nicht anwenden bei Blinddarmentzündung, Durchfall und Fieber

Brustwickel / Auflage

- Husten und Bronchitis

Gelenkwickel / Auflage

- chronische Gelenkentzündung
- Arthrose
- Nachbehandlung nach Verletzungen
- Tennisellbogen
- Sehnenscheidenentzündungen

Lendenwickel / Auflage

- Rückenschmerzen
- Nierenbeckenentzündung

Heilkräuter als Zusatz zum Wasser

(erweitern die Heilungsmöglichkeiten beim feuchtheißen Wickel)

Kamille

- Magen- Darmkrämpfe, Blähungen, träge Verdauung
- Nervosität, Stress, Schlafstörungen
- Heilfasten (unterstützt die Leber)

Thymian

- Entzündungen der Atemwege
- Husten, Bronchitis, Asthma

Durchführung: Das zur entsprechenden Größe gefaltete Innentuch, wird auf das Auswringtuch gelegt und mit diesem zur Rolle gewickelt in das heiße Wasser getaucht und sehr gut ausgewrungen. So eingewickelt, wird es erst am Bett ausgepackt, die Temperatur am eigenen Handgelenk geprüft und auf die entsprechende Körperstelle gelegt. Das Wollaußentuch fest um den Körper wickeln auf Luftaschen achten und 15-20Min. wirken lassen. Unbedingt Nachruhe einhalten.

Fiebersenkende Wadenwickel

- Wärmeentzug durch nasse Wickel an den Waden

Zu beachten: Nur bei warmem Körper Wadenwickel anlegen – bei kalten Füßen Wollsocken anziehen oder mit Wärmflasche erwärmen.

Durchführung: Wassertemperatur zu Beginn lauwarm, dann Temperatur immer kühler. Leinen oder Baumwolltuch leicht auswringen locker anlegen. Den Wadenwickel lose mit dem Bade- oder Wolltuch abdecken. Nässeschutz unterlegen, nicht zirkulär um die Beine wickeln.

Dauer: 3-4 x wechseln, dann pausieren (hängt von der Fieberhöhe ab)

Quarkwickel

- Halsentzündung
- Gelenkentzündung
- Akute Sehnenscheidenentzündung
- Oberflächliche Venenentzündung
- Brustdrüsenentzündung
- Sonnenbrand, Insektenstiche
- Juckreiz, Ekzeme
- Bronchitis (etwas temperiert)

Durchführung: Den Quark etwa fingerdick auf das Tuch oder die Kompresse streichen und auf die entsprechende Größe legen. Darüber kommt das Zwischentuch (fängt die Nässe auf), mit dem Aussentuch abdecken und befestigen.

Dauer: Bei akut entzündlichen Prozessen maximal 20 min, bei allen anderen Anwendungen: solange die Kühlung als angenehm empfunden wird. Spätestens dann, wenn der Quark einzutrocknen beginnt.

Kartoffelwickel

- Nackenverspannungen, Rückenschmerzen, Arthrose
- Husten, Bronchitis, Halsschmerzen
- Blasenentzündung

Durchführung: 4-6 gekochte Kartoffeln samt Schale werden so auf das Innentuch gelegt, dass sich die Ränder von allen Seiten darrüberschlagen lassen. Dann werden die Kartoffeln mit der Faust zerdrückt, bis sie ganz weich sind und das Päckchen mit Klebeband verschlossen werden kann.

VORSICHT SEHR HEISS

Erst die Wärme an der Innenseite des Unterarmes überprüfen, mindestens 1 Min. Dann erst auflegen. Und mit dem Wolltuch einwickeln.

Dauer: Der Wickel kann so lange liegen bleiben, wie er als schön warm und angenehm empfunden wird. Danach die Haut leicht einölen z.B. Johannisöl

Heublumensäckchen

- zur Unterstützung der Leberfunktion z.B. beim Heilfasten
- Muskel- und Gelenkschmerzen
- Verspannungen
- Darmträgheit

Durchführung: Das Stoffsäckchen wird zur Hälfte mit Heublumen gefüllt und zugenäht. Dann wird es in ein Sieb gelegt, das in einem Topf hängt, welcher mit wenig kochendem Wasser gefüllt ist. Das Säckchen soll nicht im Wasser liegen, sondern nur von heißem Dampf durchdrungen werden. Dann wird das vom Wasserdampf befeuchtete Säckchen ganz vorsichtig aufgelegt (Wärmeverträglichkeit prüfen. Da Heublumen Verfärbungen machen können, wird ein Zwischentuch auf das Heublumensäckchen gelegt und befestigt alles mit einem Wollaussentuch.

Dauer: Das Säckchen kann so lange liegen bleiben, als es als angenehm empfunden wird. Unbedingt Nachruhe einhalten.

Das Heublumensäckchen zum Trocknen luftig aufhängen, es kann so lange benutzt werden, wie es duftet, so etwa 4x.

Kamillenkissen

- als Einschlafhilfe
- Ohrenschmerzen, Zahnschmerzen
- Stirn- und Kiefernhöhlenentzündung
- Mumps
- Schnupfen

Durchführung: Wie bei Heublumensäckchen

Lendenwickel (kalter Wickel nach Kneipp)

- Schlafstörungen
- Verstopfung
- Bauchweh aufgrund von Reizungen und Entzündungen im Bereich der Verdauungsorgane (Magen, Galle, Bauchspeicheldrüse, Darm)
- Bluthochdruck

Nicht anwenden bei

- Harnwegsinfekt
- Während der Menstruation
- Durchblutungsstörungen (Arteriosklerose)
- Ausgekühlte, fröstelnde Personen

Durchführung: Das Innentuch wird mit kaltem Wasser getränkt und gut ausgewrungen. Nun wird es der sitzenden Person zirkulär, möglichst faltenlos und straff um den Unterleib gewickelt. Zwischentuch und Aussentuch werden satt darüber gewickelt. Den ganzen Körper gut warm in Decken einhüllen, insbesondere die Füße, damit eine gute Wiedererwärmung möglich wird.

Dauer: 45-75 Min.; in dieser Zeit wird der Lendenwickel warm und kann schließlich zum Schwitzen führen. 1x tägl, kurmäßig über 2-3 Wochen.
Den Lendenwickel abnehmen, nach starkem Schwitzen die Haut mit klarem Wasser abwaschen, gut abtrocknen und nochmals warm und trocken einhüllen. 15 Min. nachruhen.

Achtung: Wenn der Wickel nach 10 Min. noch als kalt empfunden wird, Wärmflasche an die Füße legen und ein heißes Getränk anbieten. Wenn weiterhin keine Erwärmung eintritt, den Wickel abnehmen.

Zitronenaufgabe

- Mandelentzündung
- Fieber (Fußsohle)
- Kopfschmerzen (Fußsohle)

Durchführung: Zitrone (ungespritzt) wird in dünne Scheiben geschnitten, in ein Wickeltuch eingeschlagen und kräftig ausgedrückt. Der Wickel bzw. die Auflage wird angelegt mit einem Frottiertuch oder einem Wollschal fixiert. Bei einer Fußsohlenaufgabe wird mit einem Baumwollstrumpf fixiert.

Dauer: 30 – 60 Minuten, sollte der Wickel als unangenehm empfunden werden, abnehmen.

Als Fußsohlenaufgabe nur 15 Min liegen lassen, dann noch mal mit frischen Zitronen wiederholen.

Bei hautempfindlichen Personen und Kindern kann man verdünnten Zitronensaft (1-2 Eßl Zitronensaft auf 1 Tasse Wasser) verwenden.

Kohlaufgabe

- Halsentzündung
- Bronchitis
- Gicht
- Muskelzerrungen
- Abszessbildungen
- Entzündungen und Verletzungen der Gelenke
- Venenentzündungen
- Gelenkergüsse

Durchführung: Von den abgelösten, gewaschenen Blättern werden die Blattrippen entfernt, mit einer Flasche plattdrücken, bis der Gemüsesaft austritt. Die Kohlblätter werden dachziegelartig aufgelegt, mit einem Baumwolltuch bedeckt und mit einer elastischen Binde befestigt.

Dauer: 1 –2-Std, es können kurzzeitig stärkere Schmerzen auftreten, wenn diese sehr unangenehm sind, sollte die Kohlaufgabe entfernt werden.

Zwiebelwickel / Auflage

- Ohrenschmerzen
- Zahnschmerzen
- Mumps
- Beginnende Erkältung, Schnupfen, Kopfschmerzen (auf Fußsohle)
- Husten mit zähem Schleim (auf Brust oder Rücken)

Durchführung: Die Zwiebel wird geschält, geviertelt, in Scheiben geschnitten und auf das Tüchlein gelegt. Die Ränder darübergeschlagen, sodass ein Päckchen entsteht und zukleben.

Das Päckchen mit der Hand kräftig plattdrücken und zwischen 2 mit heißem Wasser gefüllten

Wärmflaschen legen oder über Dampf zwischen zwei Tellern erwärmen. Die Wärmflaschen mit Butterbrotpapier schützen (wegen des Geruchs). Das Päckchen wird nun auf das schmerzende Ohr gelegt. Das Zwiebelpäckchen soll das ganze Ohr bedecken und noch ca. 4 cm hinter das Ohr reichen. Darüber kommt die Rohwolle oder Watte und zum Festhalten die Mütze oder Schal. Wenn beide Ohren schmerzen, wird die Zwiebelauflage beidseits angebracht.

Kommt die Auflage auf Brust oder Rücken, wird sie mit einem Wollaussentuch, welches zirkulär gewickelt wird, befestigt. Bei Zwiebelauflagen an den Fußsohlen werden zum Halten Socken darüber gezogen, oder sie werden mit Hilfe eines Dreieckstuchs befestigt.

Zwiebelsäckchen für Säuglinge und Kleinkinder übers Bettchen hängen, oder in die Nähe stellen.

Dauer: das Päckchen kann solange liegen bleiben wie es als angenehm empfunden wird, mindestens 20 Min.

Leinsamenaufgabe

- Stirn- oder Kiefernhöhlenentzündung (Stirn oder seitlich der Nase)
- Schnupfen
- Husten, Bronchitis
- Oberflächliche Furunkel

Durchführung: Dicken Brei aus Leinsamen (1 Teil Leinsamen, 2 Teile Wasser) kochen, bis ein dicker Brei entstanden ist. Fingerdick auf die Kompressen streichen oder in den Teefilter füllen. Ränder umlegen, so dass ein Päckchen entsteht. So warm wie möglich auf die schmerzhafter Stelle legen, mit Rohwolle oder Watte abdecken. Insgesamt 8 Päckchen vorbereiten, diese zwischen 2 Wärmflaschen warm halten und neben die zu behandelnde Person legen. Sobald eine aufgelegte Kompresse kühl ist, eine frisch warme nehmen.

Dauer: Die Kompressen werden während ½ - 1 Std. alle 4 – 5 Min gewechselt. Danach unbedingt ausruhen und warmhalten! ERKÄLTUNGSGEFAHR

Bienenwachskompresse

- Erkältungsvorbeugung
- Erkältung
- Reizhusten / trockener Husten
- Bronchitis
- Wirkt wärmend, beruhigend und schleimlösend

Empfindliche Personen, vor allem Babies und Kleinkinder, sind an nasskalten windigen Tagen durch die wärmende Wachsschicht auf der Brust gegen Neuerkältung geschützt.

Material

- 1 in Butterbrotpapier verpackte Bienenwachskompresse
- etwas Rohwolle oder Baumwollwatte
- 2 mit heißem Wasser gefüllte Wärmflaschen

Durchführung: Die in Butterbrotpapier eingepackte Bienenwachskompresse wird zwischen die Wärmflaschen gelegt, bis sie weich und biegsam ist. Sie wird aus dem Papier genommen und direkt auf die Haut gelegt, mit der Rohwolle bedeckt und mit geeignetem Befestigungsmaterial (elastische Binden oder Wolltuch) befestigen.

Dauer: Sie kann beliebig lange liegen bleiben, solange sie als angenehm empfunden wird.

Die Bienenwachskompresse kann mehrmals verwendet werden, im Butterbrotpapier aufbewahren.

Ölkompresen

Nicht anwenden bei:

- Wenn der Patient eine Abneigung gegen den bestimmten Duft hat
- Bei Personen, die auf vielerlei Düfte und Substanzen allergisch reagieren
- Bei allgemeiner, erhöhter Reizbarkeit und Krampfneigung
- Bei Kindern unter 6 Monaten
- Bei Schwangeren, nur bei normalem Schwangerschaftsverlauf mit Vorsicht
- Nicht anzuwenden bei Patienten, die nach den Regeln der klassischen Homöopathie behandelt werden.

Testen sie im Zweifelsfall die Verträglichkeit, indem Sie einen Tropfen des Ölgemischs auf die Haut an der Ellenbeuge auftragen und für 24 Stunden beobachten. Kommt es zu keiner Rötung, oder Juckreiz an der Stelle, kann eine Kompresse mit diesem Öl angewendet werden.

Auf keinen Fall darf ein fertiges, pures 100% Öl als Ölaufgabe verwendet werden.

Durchführung: Das Ölgemisch auf eine Drittelslage des Tuches träufeln, sodass es vom Öl durchzogen aber nicht triefend ist. Das Tuch in ein Stück Butterbrotpapier einschlagen und zwischen 2 Wärmflaschen erwärmen. Mit der Ölseite auf die Brust legen, Rohwolle oder Baumwollwatte darüber, mit dem Aussentuch einhüllen.

Dauer: kann nach ½ Std entfernt werden, aber auch die ganze Nacht draufbleiben nach einer Anwendung kann das Ölläppchen auch ein 2. oder 3. Mal verwendet werden. Es wird dann bis zum nächstenmal in dem Butterbrotpapier oder in einem gespülten Honigglas, kühl und dunkel aufbewahrt (mit dem Namen der Person versehen. Vor der nächsten Anwendung werden einfach ein paar Tropfen des Öls oder Ölgemischs zugefügt. Nur solange verwenden, wie das Läppchen noch frisch nach Öl riecht.

Lavendelölkompresse

- Husten, Bronchitis
- Lungenentzündung (nur nach Rücksprache mit dem Arzt)
- Erkältung
- Nervosität und Unruhe
- Schlafstörungen
- Reizhusten

Eukalyptusölkompresse

- Blasenentzündung
- Harnverhalten

Thymianölkompresse

- starker Hustenreiz
- Keuchhusten
- Erkältung

Johanniskrautölkompresse

- Muskelverspannungen
- Nervenschmerzen
- Ischiasschmerzen
- Schürfungen / Hautreizungen