



Professionelle Wickel

**Komplementäre Pflege
für Gesundheitsinstitutionen
und für Zuhause**

Brigitte Waser-Bürgi



Professionelle Wickel

Komplementäre Pflege für Gesundheitsinstitutionen und für Zuhause

Brigitte Waser-Bürgi

Vorwort

Eine der grössten Herausforderungen, die sich der Schulmedizin derzeit neben der Viruserkrankung COVID-19 stellt, ist die Antibiotikaresistenz. In den medizinischen Leitlinien für Ärzte stehen im Zeitalter der Antibiotikaresistenz nun Antibiotikasparsende Therapieansätze. Doch was haben wir dem leidenden Patienten als Alternative zu bieten? In publizierten Artikeln von Schweizer Universitätskliniken wird auf traditionelle komplementäre Pflegemethoden hingewiesen; bei Blasenentzündung werden z.B. Eukalyptusöl Auflagen und bei Angina Halswickel mit Zitrone oder Quark empfohlen. Doch nicht nur bei Antibiotikaresistenz oder bei COVID-19, sondern auch bei vielen anderen Erkrankungen können Wickel - wie im Folgenden professionell, kompakt und übersichtlich erklärt - unterstützend und lindernd wirken.

„Diese Massnahmen steigern das Wohlbefinden auch durch die Fürsorge und nehmen die Ohnmacht, bei Verzicht auf Antibiotika nichts zur Genesung beitragen zu können“, so Dr. med. Benedikt Huber Leitender Arzt Pädiatrie – Freiburg (Schweiz).

Die Zeit ist reif für komplementäre Methoden auch in der Pflegeausbildung und im Pflegealltag. In meiner MAS-Diplomarbeit habe ich aufgezeigt, dass in den Lehrmitteln der schweizerischen Pflegeausbildung die Komplementärpflege kaum berücksichtigt wird, obwohl dieses Wissen in der Praxis (in Gesundheitsinstitutionen und in der häuslichen Versorgung) gebraucht würde.

In wenigen Gesundheitsinstitutionen gibt es bereits heute komplementäre oder integrative Pflegekonzepte. Die Pflegenden setzen diese eigenverantwortlich um. Dabei ist die interdisziplinäre Zusammenarbeit mit den zuständigen Arzt/-innen, Therapeut/-innen und Apotheker/-innen wichtig. Was noch weitgehend fehlt, ist die wissenschaftliche Anerkennung dieser traditionellen äusseren Anwendungen. Ein Schritt in diese Richtung zeichnet sich im Internationalen Forum für Anthroposophische Pflege (IFAN) ab. Dort werden Erfahrungsberichte über äussere Anwendungen gesammelt. Helfen Sie mit, bei der Wickel-Evidenz weiterzukommen, indem Sie den standardisierten Fragebogen unter <https://www.pflege-vademecum.de/fragebogen.php> ausfüllen.

Mein Anliegen an (Fach)-Hochschulen ist, Komplementärpflege vermehrt zum Forschungsgegenstand zu machen. Weiterführende systematische Untersuchungen im Rahmen der Pflegeforschung sind nötig, um internationale Komplementärpflege-Standards zu definieren und einzuführen, die auch bildungspolitisches Agieren ermöglichen.

Mit diesem Buch stelle ich Bildungs- und Gesundheitsinstitutionen auf übersichtliche Art das nötige Wissen über die komplementäre Pflegemethode der äusseren Anwendungen zur Verfügung.



**Wickel und Auflagen verstehe ich als ganzheitliche Wohltat
für Patienten und Pflegendе.**

Brigitte Waser-Bürgi

Inhalt

1	Grundkenntnisse der Wickelanwendung	3
1.1	Wickelanwendungen nach Indikationen	3
1.2	Pflanzenwissen Phytotherapie wissenschaftlich und traditionell	6
1.3	Definitionen	8
1.4	Auswahl des Wickels	8
1.5	Wirkung	8
1.6	Kompetenzen	8
1.7	Natürliche Wickelmaterialien	9
1.8	Durchführung	10
1.8.1	Vorbereitung	10
1.8.2	Während der Wickelanwendung	10
1.8.3	Nach der Entfernung des Wickels	10
1.9	Gefahren, Anwendungsfehler, Kontraindikationen	10
1.9.1	Verbrennung oder Unterkühlung	10
1.9.2	Allgemeine Gefahren / Kontraindikationen	11
1.10	Dokumentation	11
1.11	Befestigungsmaterial, Wärmequellen	11
1.12	Materialliste	12
1.13	Abrechnung	12
2	Kalte Auflagen oder Wickel	13
2.1	Mögliche Zusätze	13
2.2	Fiebersenkender kalter Wadenwickel	14
3	Quarkauflage kalt	15
4	Zitronenauflage kalt	16
5	Kohlaufage kalt oder temperiert	17
6	Zwiebelauflage kalt oder warm	18
7	Milde Wärme mit Rohwolle	19
8	Milde Wärme mit Bienenwachsfolie	20
9	Salbenaufgaben und Pasten	21
9.1	Wallwurzsalbe Bsp. Kytta	22
9.2	Heparinsalbe Bsp. Venucreme	22
9.3	Metallsalbe Bsp. Aurum / Lavandula comp.	22
9.4	Heilerdepaste Bsp. Pasta boli	22
10	Temperierte Wickel mit Tinkturen	23
10.1	Temperierte Puls- oder Herzwickel Arnikatinktur	23
10.2	Temperierte Pulswickel Melisse	23
11	Temperierte Ölaufage	24
11.1	Lavendelölaufage 0,5%-2%	24
11.2	Eukalyptusölaufage 0,5%-3%	25
11.3	Fenchelölaufage 0,5%-2% oder Sauerkleeölauszug	25
11.4	Johannisölauszug als Auflage	25
12	Feuchtheisse Wickel oder Dampf-Auflagen	26
12.1	Gelenk-/Muskel Auflage Heublume	26
12.2	Leber Auflage Schafgarbe oder Wermut, Löwenzahn ...	27
12.3	Bauch Auflage Kamille oder Fenchel, Kümmel ...Sauerkleetinktur	27
12.4	Brustkorb Auflage Thymian oder Majoran, Fenchel ...	27
12.5	Nieren Auflage Schachtelhalm oder Goldrute, Brennnessel ...	27
13	Heisse Breiaufgabe Leinsamen oder Kartoffeln, Polenta, Kleie ...	28
14	Hautreizende Auflagen Senfmehl oder Meerrettich, Ingwer ...	29
15	Glossar	30
16	Literatur- und Quellenangaben	32
17	Über die Autorin	32
18	Dank	32

1 Grundkenntnisse der Wickelanwendung

Abkürzungen

ml / L / g	Milliliter / Liter / Gramm		
1 KL	Kaffeelöffel	3 ml	3 g
1 EL	Esslöffel	10 ml	10 g
1 Handvoll			50 g
1Tr	Tropfen	20 Tr entspricht	1 ml
Min.	Minuten	Std.	Stunden

Bsp. zum Beispiel Chr. Chronisch Pat. Patient Kap. Kapitel

Hinweis: Der Patient kann sowohl männlich als auch weiblich sein. Mit Arzt ist auch die Ärztin gemeint.

1.1 Wickelanwendungen nach Indikationen

Indikationen	Wickelart
Akute Erkrankung nach Rücksprache mit Arzt	(Blauer Text: sind kalte Auflagen siehe Kap. 2)
Abszess, Furunkel	Zum Eröffnen: Heisse Breiauflage (Leinsamen etc.), Heilerde etc., Kohl, Quark
Akne	Quark, Ringelblume
Angst, Anspannung, Gedankenkreisen, Nervosität, Stress	Lavendelöl 0.5%-2%, Temperierte Pulswickel, Salbe Aurum, Fenchelöl, Johannisöl, Rohwolle, Leber Schafgarbe, Waden Hautreizend (Senf etc.)
Angina	Kohl, Heilerde etc., Quark, Zitrone, Zwiebel, Salzwasser
Arthritis akut	Arnikatinktur , Wallwurzsalbe, Kohl, Heilerde etc., Quark, Zwiebel, Rohwolle
Arthrose chronisch nicht entzündlich	Heublumen, Johannisöl, Kartoffel, Kohl, Leinsamen, Wallwurzsalbe
Aszites, Erguss, Ödem	Quark, Salzwasser , Kohl
Asthma, Krampfhusten	Zitrone, Lavendelöl, Hautreizend (Senf, Ingwer etc.)
Bauchkrampf, Blähung, Durchfall, Erbrechen, Hyperaktivität (mit Bauchbeschwerden)	Ölaufage: Fenchelöl, Oxalisöl, Feuchtheisse Bauchauflage (Kamille, Fenchel, Kümmel, Oxalis), Feuchtheisse Leberauflage (Schafgarbe etc.)
Beine schwer, geschwollen	Heparinsalbe, Quark, Salzwasser , Ringelblumen , Borretsch
Blasen- Nierenentzündung, Harnverhalt	Eukalyptusöl, Heublume, Schachtelhalm, Rohwolle, Hautreizend (Senf etc.)
Blasenschwäche, Harninkontinenz	Johannisöl-, Eukalyptusölaufage
Bluterguss, Hämatom	Heparinsalbe, Arnika , Quark, Heilerde etc.
Bluthochdruck	Temperierte Pulswickel Arnika, Salbe Aurum, Lavendelöl Auflage
Brustentzündung, Milcheinschuss	Quark, Heilerde etc., Kohl, Salzwasser
Bronchitis, Husten	Bienenwachs, Lavendel-, Eukalyptusöl, Heublumen, Kartoffel, Leinsamen, Rohwolle, Feuchtheiss (Thymian etc.), Hautreizend (Senf etc.), Zwiebel
Depressive Verstimmung	Feuchtheiss Leber- oder Nierenauflage, Johannisöl, Salbe Aurum, Lavendelöl
Ekzem	Quark, Rohwolle
Erkältung	Heilerde etc., Lavendel- oder Eukalyptusöl, Zwiebel, Hautreizend (Senf, etc.), Bienenwachs, Rohwolle
Erschöpfung, (Fatigue-Syndrom), Bsp. bei Chemotherapie, Burnout-Syndrom	Feuchtheisse Leberauflage (Schafgarbe etc.), Feuchtheisse Oxalistinktur, Hautreizend (Senf, Ingwer, Meerrettich)
Entzündung ohne Abflussmöglichkeit: Muskel, Gelenk, Sehne, Schleimbeutel	Arnika , Kohl, Wallwurz- oder Heparinsalbe, Heilerde etc., Quark, Salzwasser
Entzündung akut die abfließen kann (Blase, Bronchien, Ohr, Nagelbett, Nasen Nebenhöhlen)	Heisse Breiauflage (Leinsamen, Kartoffel, etc.), Kohl, Zwiebel, Rohwolle
Fieber über 39°C, Fieberanstieg	Fiebersenkender Wadenwickel , Zitrone, Zwiebel, Arnika Pulswickel (Anstieg)
Furunkel	Zum Eröffnen: Heisse Breiauflage (Leinsamen etc.), Heilerde etc., Kohl

5 Kohlauflege kalt oder temperiert

Grundkenntnisse der Wickelanwendung und der Kontraindikationen (Kap. 1.2-1.9) werden vorausgesetzt!

Indikationen

Schmerz	alte Narben, Arthrose, chronisch rheumatische Schmerzen, Gelenkverletzung, Gicht, Ohr
Entzündung	Brustdrüse, Gelenk, Hals, Lunge, Nagelbett, Ohr, Venen etc.
Schwellung	Aszites, Gelenkerguss, Lymphstau, Milchstau, Ödem
Haut	Abszess (Rücksprache mit Arzt), Gürtelrose, chronische Wunde (nicht in Gesundheitsinstitutionen)

Kontraindikationen

- Geruchs- oder Hautunverträglichkeit (Wirz/Weisskohl kann Hautausschlag machen)
- Kinder unter 2 Jahren

Wirkung

Der Senfö- und Schwefelhaltige Kohl wirkt: abschwellend, kühlend, entspannend, entzündungshemmend, schmerzlindernd, Ausleitung der gestauten Sekrete, Aufweichen von Verhärtungen, Anregung der Selbstheilungskräfte bei chronischen Krankheitsprozessen.

Der Schmerz kann bei der ersten Anwendung verstärkt, in den nächsten Anwendungen jedoch gemildert werden.

Material

- 1 Bio Wirz oder Bio Weisskohl. Verwenden, was gerade vorhanden ist, am besten frische, saftige Aussenblätter
- 1 Messer und Schneidebrett, Glasflasche oder Teigroller. Möglichst nicht aus Holz das den Kohl Saft aufsaugt
- 1-3 Waschlapen oder Haushaltspapier oder Gazewindel
- Befestigungsmaterial elastische Binde, Schlauchverband, eingeschnittene Netz- oder Strumpfhose
- evtl. zum Erwärmen: Frischhaltepapier oder Plastiksack, 1-2 Wärmflaschen
- 1 Bettschutz

Durchführung

Blätter waschen und trocknen. Dicke Blattadern ausschneiden (zur Druckvermeidung). Blätter mit der Glasflasche flachrollen, bis etwas Saft austritt. Evtl. die Blätter zwischen zwei Bettflaschen erwärmen (akut bei Entzündungszeichen kalte Auflage eher mit Weisskohl, chronisch bei Verhärtungen und Kältegefühl erwärmte Auflage eher mit Wirz). Bettschutz unterlegen. Die Blätter dachziegelartig überlappend (um Sekretstau zu verhindern) auflegen. Mit mehreren Waschlapen oder Gazewindel bedecken (zum Auffangen der Sekrete), gut fixieren. Für kleine Flächen (Bsp. Finger), Kohlblätter in kleine Streifen schneiden.



Anwendungsdauer

1-12 Stunden (auch über Nacht)

Nachbereitung

Haut gut abwaschen besonders vor dem Stillvorgang und trocknen. Wenn möglich noch mit Johannisöl pflegen (Kontraindikationen 11.4 beachten). Kohlblätter nach Gebrauch ausserhalb des Zimmers entsorgen.

Anwendungshäufigkeit

1-2-mal täglich. Wenn die Blätter braun werden oder schlecht riechen, ist der Ausscheidungsprozess im Gang und eine Auflage sollte mindestens 1-mal täglich für fünf Tage weiter gemacht werden. Bei chronischen Beschwerden 3-6 Wochen mindestens 2-3-mal wöchentlich.

11 Temperierte Ölauflege

Grundkenntnisse der Wickelanwendung und der Kontraindikationen (Kap. 1.2-1.9) werden vorausgesetzt!
Tiefe Wärmeanwendung, die vom Kindes- bis ins hohe Alter gut vertragen wird.

Indikationen - Kontraindikationen - Wirkung

- **Wichtig: ätherisches Öl nur verdünnt und nicht über 3% anwenden.** Kinder nur 0,5%- bis max. 1% Ölmischung. Pat. mit schwerer Depression max. 0,5% Ölmischung. Wirkung: Je nach Öl und Auflagestelle verschieden. Siehe 11.1-11.4. (Ausnahme: In der Anthroposophischen Pflege werden Öle bis 10% verwendet).

Material

- **Ölmischung Bsp. Verdünnung 2%: 10 ml natives, fettes Basis Öl** (Bsp. Mandel-, Raps-, Sonnenblumenöl) **plus 4 Tr** 100% reines biologisches ätherisches Lavendelöl im Medikamentenbecher mischen: **ergibt die Ölmischung Lavendelöl 2%.** verwenden
oder 10-30 ml Lavendelöl-Blütenauszug (Mazerat) verwenden
- 1 Innentuch (Bsp. saugfähiges Baumwolltuch «Leinenplätzli») ein- oder zweifach gelegt
- 1 Zwischentuch (Wollkissen aus Baum- oder Fettwolle Kap.5 oder einen Waschlappen)
- 1 Aussentuch (Wickeltuch, Badetuch oder enganliegende Kleider aus Naturfasern oder Befestigungsmaterial)
- 2 Plastiksäcke oder Frischhaltepapier anstelle der Plastiksäcke
- 1-2 mit heissem Hahnenwasser flach gefüllte Wärmflaschen. Kein kochendes Wasser in die Wärmflaschen füllen.

Durchführung

10-30 ml Ölmischung (Bsp. Lavendelöl 2%) auf das Innentuch im Plastiksack verteilen. Das getränkte Innentuch im Plastiksack zwischen zwei Wärmflaschen ca. 10 Min. anwärmen dabei das Wollkissen und das Aussentuch ebenfalls um die Wärmflaschen wickeln. Dem Pat. das Innentuch nach der Wärmekontrolle auf die entsprechende Körperstelle legen. Mit dem Wollkissen abdecken und dem Aussentuch oder mit enganliegenden Kleidern oder Befestigungsmaterial gut fixieren. Es wird in der Regel keine Wärmflasche aufgelegt.



Anwendungsdauer

- 30-60 Min. oder über Nacht.

Nachbereitung

Das Innentuch evtl. entfernen. Das Aussentuch und Wollkissen belassen. Es ist wichtig, dass der Pat. während der 30 Min. Nachruhe von der Wärme umhüllt bleibt. Das Wollkissen in einen frischen Papier- oder Plastiksack legen und zusammen mit dem Aussentuch aufbewahren. Zur Wiederverwendung mit Namensetikette beschriften. Im Privatbereich auch das Innentuch mit frischem Öl tränken und wiederverwenden, bis es nicht mehr gut riecht.

Anwendungshäufigkeit

- 1-3-mal täglich, nach 5 Tagen für 2 Tage pausieren, nach 3 Wochen eine Woche aussetzen.

11.1 Lavendelölauflege 0,5%-2%

Indikationen Lavandula angustifolia

Beschwerden	Auflagestelle	Temperatur
Atmung, Husten, Erkältung, Asthma, Pseudokrapp	Brustkorb	warm
Unruhe, Schlaflosigkeit, Sterbeprozess	Solarplexus (2 Finger ob Nabel)	warm
Chronische Schmerzen (Rücken)	Solarplexus oder Schmerzstelle	warm
Angst, Herzklopfen, hoher Blutdruck	Herzgegend	warm
Krämpfe der Skelettmuskulatur, Bsp. Waden	Je nach Ort	warm
Kopfschmerzen, Migräne	Stirne, Nacken	kalt

Im vorliegenden Handbuch ist diverse Wickel-Fachliteratur, Wissen von Ausbildungen und jahrelanger Fachverantwortung im Spital sowie von Erkenntnissen aus Unterrichtstätigkeit für professionelle Wickel-Anwendungen zusammengefasst.



Als verantwortliche Fachperson aber auch als Laie, brauchen Sie Grundkenntnisse über Materialien, Indikationen und Kontraindikationen, sowie über Gefahren, um Wickel korrekt und fachlich begründet einzusetzen. Diese Themen werden im Buch als erstes detailliert beschrieben und mit 100 Indikationen wird aufgelistet, welche Wickel bei welchen Beschwerden angewendet werden.

Zur Erleichterung im Alltag – sei es im Spital, im Pflegeheim, in der therapeutischen Praxis oder beim Hausgebrauch – sind die einzelnen Wickelanwendungen übersichtlich auf je einer Seite beschrieben. Geordnet werden sie von kalt, temperiert, heiss bis zu hautreizend. Dies und Ihr vorhandenes Material erleichtert dem Patienten die Entscheidung welcher Wickel es sein soll.

Legen Sie los und benutzen Sie die Wickel und Auflagen korrekt und professionell begründet zur Wohltat von kleinen und grossen Patienten. Sie werden Ihnen dankbar sein.

