

## Wertvolle Tipps!

- Für ein ruhiges, angenehmes Umfeld sorgen
- Auf warme Hände und Füße vor der Anwendung achten, evtl. mit einem Hand- oder Fußbad, Wollsocken oder Wärmflasche wärmen
- Wickel und Auflagen nur bei intakter Haut anwenden
- Nur Tücher aus Naturmaterialien, z.B. Baumwolle, Wolle, Leinen oder Seide verwenden, um einen Hitzestau zu vermeiden
- Bei warmen/ heißen Wickeln die Temperatur an der Innenseite des eigenen Unterarms testen, es darf nicht zu heiß sein!
- Warme Wickel nach ca. 30 Minuten entfernen, spätestens, wenn sie als „kühl“ und unangenehm empfunden werden
- Kalte Wickel wechseln, wenn sie körperwarm geworden sind (ca. 10-15 Minuten): trockene, kalte Wickel wärmen, statt zu kühlen!
- Kein „eiskaltes“ Wasser verwenden (Erfrierungsgefahr), besser „handwarmes“ Wasser benutzen

## Die perfekte Wärmflasche

- Um eine Temperatur von 60-70°C zu erhalten, 1/3 kaltes mit 2/3 kochendem Wasser mischen
- die Wärmflasche nur zur Hälfte füllen, die Luft herausdrücken und die Dichtheit prüfen
- Wärmflasche nie direkt auf die Haut legen (Stoffhülle, Tuch oder Kleidung nutzen)

Quellen:  
Blaser, Gisela (2022): Unterlagen zum Kurs Qualifizierung in der Naturheilkunde

## Wir bieten Ihnen an...

### Beratung

... zur Auswahl sinnvoller Wickel und Auflagen passend zu den vorhandenen Beschwerden

... zur Auswahl der richtigen Wirkstoffe / Heilsubstanzen

### Anleitung und Unterstützung

... bei der Anwendung von Wickeln und Auflagen sowie der Nachsorge

### Informationen

... zu den verschiedenen Heil- und Wirksubstanzen, z.B. ätherische Öle, Tees, Essenzen, Salben, Lebensmitteln etc.

... zu weiteren unterstützenden naturheilkundlichen Anwendungen wie z.B. Einreibungen, Waschungen, Bädern

## Wenden Sie sich gerne an uns:

### Kinderpalliativteam Mittelhessen

Universitätsklinikum Gießen und Marburg GmbH

Telefon 0641 - 985-4 39 07

Telefax 0641 - 985-4 39 88

kinderpalliativteam@uk-gm.de

[www.palliativpro.de/kinder](http://www.palliativpro.de/kinder)

**Kinder**  
**PalliativTeam**  
Mittelhessen

# Wickel und Auflagen

**Wenig Aufwand - große Wirkung**



Wickel und Auflagen unterstützen die Selbstheilungskräfte und können deshalb gut als Ergänzung zu anderen Therapien und Medikamenten eingesetzt werden.

Gerda Zölle  
Fachberatung Pflegeberufe

[www.palliativpro.de/kinder](http://www.palliativpro.de/kinder)

## Was sind Wickel ?

Mehrere Lagen an Tüchern umhüllen den ganzen Körper (z.B. Bauch, Brust) oder einzelne Körper-teile (z.B. Wade, Hals) für eine bestimmte Zeit

## Was sind Auflagen ?

Nur eine bestimmte Körperstelle wird von einer Kompresse, einem gefalteten Tuch, einem gefüllten Säckchen für eine beliebige Zeit bedeckt (z.B. Ohr, Herz, Blase)

## Wickel und Auflagen wirken ganzheitlich !

Die Kombination von ...

- Temperatur und Feuchtigkeit
- Heilstoffen / Wirksubstanzen
- menschlicher Zuwendung

... wirkt ganzheitlich auf den Menschen, d.h. auf Körper, Geist und Seele gleichzeitig.

So können Wickel und Auflagen wirken:

- fiebersenkend
- abschwellend
- entzündungshemmend
- schmerzlindernd
  - Durchblutung anregend
  - Stoffwechsel anregend
- Verdauung harmonisierend
  - Abwehrkräfte stärkend
- entkrampfend und entspannend
  - beruhigend

So geht´s ...

## Der Bauchwickel (heiß)

### Material

- 1 Innentuch (z.B. eine Mullwindel)
- 1 Zwischentuch (z.B. ein Frotteetuch)
- 1 Außentuch (z.B. ein Molton-, Woll- oder Badehandtuch, welches ca. 1,5x um den Körper reicht), evtl. einen zusätzlichen Nässeschutz
- 1 Schüssel mit heißem Wasser und einer Wirksubstanz: z.B. frischen Kamillentee
- 1 Auswringtuch (Küchentuch) oder wärme-/ wasserabweisende Handschuhe
- 1 Wärmflasche
- pflegendes Öl oder Lotion

### Vorbereitung

- Die zu behandelnde Person informieren und in Rückenlage auf das Außentuch legen (Bauchhöhe)
- bei kalten Füßen diese mit einer Wärmflasche (60°C) wärmen.
- die in die passende Größe gefaltete Windel (Innentuch) in die heiße Substanz (z.B. Teeaufguss) tauchen und nach einer kurzen Durchziehzeit mit Hilfe des Auswringtuchs gut auswringen.

### Durchführung

- das Innentuch an mehreren Stellen des Bauchs an tupfen und so heiß wie erträglich auflegen. Das Zwischentuch darüberlegen und das Ganze mit dem Außentuch faltenfrei, dicht und (angenehm) fest fixieren.
- nach 20-30 min die feuchten Tücher entfernen, abtrocknen, sanft mit einem beruhigenden Öl einreiben, das Außentuch wieder umwickeln, Wärmflasche auflegen und ca. 30 Minuten nachruhen lassen.

So geht´s ...

## Die Ölauflage

### Material

- 1 zusammengefaltetes Baumwolltuch oder Mullkomprexe
- 1 kleine lebensmittelechte Plastiktüte
- 1EL (10ml) Basisöl (z.B. Olivenöl) und 100%iges ätherisches Öl (Menge je nach Alter)
- 1 Wärmflasche oder Kirschkernkissen
- 1 Waschlappen, evtl. mit Rohwolle/Watte gefüllt oder 1 Wolltuch / Windel
- 1 Außentuch (Molton)

### Vorbereitung

- gefaltetes Tuch oder Kompresse in die Plastiktüte legen, mit der Ölmischung tränken
- Ölkompresse in der verschlossenen Tüte mit Wärmflasche anwärmen, ebenso den Waschlappen, das Wolltuch oder die Windel

### Durchführung

- erwärmte Kompresse aus der Tüte nehmen und auf die gewählte Stelle legen (z.B. Brust)
- mit dem angewärmten (gefüllten) Waschlappen, Wolltuch /Windel abdecken
- Kleidung darüber ziehen und mit einem Außentuch zudecken, bei kalten Füßen Wollsocken oder Wärmflasche nutzen
- die Auflage kann mind. 30 Minuten, aber auch länger (über Nacht) liegen bleiben

## Wickel oder Auflage ?

Je nachdem, was von der behandelten Person als angenehmer empfunden wird, kann aus einer Auflage ein umhüllender Wickel bzw. aus einem einengenden Wickel eine Auflage gemacht werden.