

Persönliche PDF-Datei für Heilmann-Wagner E.

Mit den besten Grüßen von Thieme

www.thieme.de

Gut gewickelt!

Geriatrie up2date

2025

61–77

10.1055/a-2474-7514

Dieser elektronische Sonderdruck ist nur für die Nutzung zu nicht-kommerziellen, persönlichen Zwecken bestimmt (z. B. im Rahmen des fachlichen Austauschs mit einzelnen Kolleginnen und Kollegen oder zur Verwendung auf der privaten Homepage der Autorin/des Autors). Diese PDF-Datei ist nicht für die Einstellung in Repositorien vorgesehen, dies gilt auch für soziale und wissenschaftliche Netzwerke und Plattformen.

Copyright & Ownership

© 2025. Thieme. All rights reserved.

Die Zeitschrift *Geriatrie up2date*

ist Eigentum von Thieme.

Georg Thieme Verlag KG,
Oswald-Hesse-Straße 50,
70469 Stuttgart, Germany
ISSN 2627-0889

Gut gewickelt!

Elke Heilmann-Wagner

DOI: 10.1055/a-2474-7514

Geriatric up2date 2025; 7 (1): 61–77

ISSN 2627-0889

© 2025 Thieme. All rights reserved.

Georg Thieme Verlag KG, Oswald-Hesse-Straße 50,

70469 Stuttgart, Germany

Unter dieser Rubrik sind bereits erschienen:

Delir: individuelle und multiprofessionelle Prävention und Therapie S. Blumenrode Heft 4/2024

Dem Delir begegnen N. Gätz, R. von Ritter, J. Alecu, K. Holzhäuser Heft 4/2024

Förderung und Aufrechterhaltung der Bewegung geriatrischer Patient*innen M. Pauls, P. Benzinger Heft 3/2024

Nichtmedikamentöse Interventionen zur Kontinenzförderung im höheren Lebensalter S. Preinknoll, M. Kohler Heft 2/2024

Person-zentriertes Demenzverständnis: Betroffenen Sicherheit geben C. Schumacher Heft 1/2024

Sexualität im Alter, in gesunden und kranken Tagen A. Scheib-Berten Heft 4/2023

„Haben Sie in letzter Zeit gut geschlafen?“ S. Grenzer Heft 3/2023

Ernährungsmanagement in der Geriatrie D. Nielsen Heft 2/2023

Aromapflege in der Geriatrie I. Stadelmann, M. Kögler, A. Kolbe Heft 1/2023

Atemtherapeutische Möglichkeiten in der geriatrischen Pflege M. Helbing Heft 4/2022

Chamäleon Altersdepression – Pflege und Betreuung Betroffener E. Matolycz Heft 3/2022

Sterben ist Leben M. Kern Heft 2/2022

Sterbende spirituell begleiten B. Heller, A. Heller Heft 2/2022

Achtsame Berührung als Möglichkeit der Beziehungspflege G. Coch Heft 1/2022

Biografiearbeit bei älteren Menschen im Krankenhaus I. Helfmann, M. Schnitzler Heft 4/2021

Spirituelle Begleitung von älteren Menschen im Krankenhaus R. Teufel Heft 3/2021

Sturzprophylaxe in der Akutklinik K. Böken Heft 2/2021

Der schwerhörige ältere Patient – (k)eine Dauerbaustelle im Pflegealltag?! M. Decker-Maruska Heft 1/2021

Sucht im Alter I. Vogt, M. Schmid Heft 4/2020

„Würde gefunden“ – für eine würdevolle Sterbebegleitung in der Geriatrie R. Teufel Heft 3/2020

Der Weg zu einem demenzsensiblen Krankenhaus J. Heil Heft 2/2020

Entstehung, Prävention und Management Inkontinenz-assoziiertes Dermatitis (IAD) B. Uebach Heft 1/2020

Freiheitseinschränkende Maßnahmen bei Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen im Akutkrankenhaus J. Narchi, S. Ritzi Heft 3/2019

Umgang mit älteren Menschen mit geistiger Behinderung im Krankenhaus L. Habermann-Horstmeier Heft 2/2019

Begegnungsorientiertes Arbeiten mit Menschen mit Demenz S. Kraus Heft 1/2019

ALLES ONLINE LESEN



Mit der eRef lesen Sie Ihre Zeitschrift: online wie offline, am PC und mobil,

alle bereits erschienenen Artikel. Für Abonnenten kostenlos! <https://eref.thieme.de/MP2ND>

IHR ONLINE-SAMMELORDNER



Sie möchten jederzeit und überall auf Ihr up2date-Archiv zugreifen? Kein Problem!

Ihren immer aktuellen Online-Sammelordner finden Sie unter: <https://eref.thieme.de/WT87L>

JETZT FREISCHALTEN



Sie haben Ihre Zeitschrift noch nicht freigeschaltet? Ein Klick genügt:

www.thieme.de/eref-registrierung

Gut gewickelt!

Elke Heilmann-Wagner

Wickel und Auflagen können als Teil eines ganzheitlichen Therapiekonzeptes bei geriatrischen Patient*innen Symptome lindern und den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen. In diesem Beitrag lesen Sie, welche Wickel und Auflagen bei welchen Indikationen geeignet sind und wie sie richtig angewendet werden.



Wickel wie Wadenwickel zur Fiebersenkung sind in der Pflege bekannt und geschätzt. Doch es gibt zahlreiche weitere Indikationen, bei denen sie ein Behandlungskonzept ergänzen können.

Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko zu erkranken. Ältere Menschen leiden häufig an Mehrfacherkrankungen (Multimorbidität). Körperliche oder geistige Einschränkungen schwächen den Körper, die Gebrechlichkeit nimmt zu, die Belastbarkeit nimmt ab. Durch die Multimorbidität nehmen ältere Menschen häufig eine Vielzahl an Medikamenten ein (Polypharmazie), die Beschwerden lindern, aber auch unerwünschte Nebenwirkungen zeigen.

In der geriatrischen Pflege können behutsame Anwendungen wie Wickel und Auflagen ein erweitertes Angebot zu anderen Therapieformen darstellen. Doch auch in diesem Fall ist eine Absprache mit dem behandelnden Arzt notwendig, um eine optimale Wirksamkeit und Verträglichkeit aller Behandlungen zu gewährleisten. Zudem muss für ein zufriedenstellendes Gelingen zum einen die korrekte Indikation gestellt werden und das passende Material nebst Methode ausgewählt werden. Auch Kontraindikationen und mögliche Gefahren müssen vor der Anwendung identifiziert werden.



CNE (Certified Nursing Education) ist das multimediale Fortbildungsangebot von Thieme. Es wurde in enger Zusammenarbeit mit dem Deutschen Pflegerat e. V. (DPR) entwickelt. Weitere Informationen finden Sie unter cne.thieme.de

Wissenswertes über Wickel und Auflagen

Wickel und Auflagen sind entspannende, beruhigende, lindernde und stärkende Anwendungen, die dem alten Menschen zugutekommen. Ein achtsames, wertschätzendes, an der Biografie und der Symptomlast orientiertes Angebot kann eine sanfte Unterstützung des Organismus bewirken und insbesondere für gebrechliche und schwerkranke Menschen von Vorteil sein.

Merke

Jede Anwendung ist eine Zuwendung, ein aufmerksames Umsorgen, ein Wahrnehmen, was mein Gegenüber braucht, um sich sicher, behütet und geborgen zu fühlen.

Begriffsdefinitionen

Die folgende ► **Tab. 1** fasst Definitionen und Materialarten von Wickeln und Auflagen zusammen.

Indikationen und Kontraindikationen für Wickel und Auflagen

Zu den allgemeinen Indikationen für Wickel und Auflagen gehören:

- allgemeines Kältegefühl
- Müdigkeit, Antriebsarmut
- Unruhe, Angst
- Schlafstörungen
- Stärkung und Unterstützung anfälliger Organe, z. B. Blase, Lunge
- Stoffwechselaktivierung
- Verdauungsanregung
- Linderung von Schmerzen, z. B. Arthritis, Arthrose



► **Abb. 1** Für Wickel wird als Innentuch häufig ein Baumwolltuch verwendet, als Außentuch ein Wolltuch, alternativ ein Badehandtuch. Quelle: Elke Heilmann-Wagner, Bobenheim am Berg

Folgende allgemeine Kontraindikationen gilt es zu beachten:

- sehr heiße, kalte oder hautreizende Anwendungen bei wahrnehmungsveränderten Menschen
- bei desorientierten Patient*innen keine Wärmflasche am Körper auflegen (ggf. Gefahr des Öffnens und der Verbrühung)
- Abneigung gegen einen bestimmten Duft
- Unbehagen und Ablehnung seitens der Patient*innen
- bekannte Überempfindlichkeit oder Allergien gegen bestimmte Substanzen
- ein unklares Krankheitsgeschehen
- starker Kälte- oder Wärmereiz bei Gefäßverkalkungen
- schwere Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Hautläsionen, wie z. B. offene Wunden
- Blutungsgefahr
- Schmerzpflaster an Körperpartie, die gewickelt werden bzw. eine Auflage erhalten soll

► **Tab. 1** Definitionen und Materialarten von Wickeln und Auflagen [1].

Begriff	Definition	Material, Substanz
Wickel	Ein Innen- und Außentuch wird zirkulär um den ganzen Körper oder um ein Körperteil gewickelt. Das Außentuch dient der Fixierung.	Innentuch: Geschirrhandtuch, Baumwollwindel Außentuch: Wolltuch oder Badehandtuch (► Abb. 1)
Auflage	Ein mehrlagiges Innentuch wird auf eine bestimmte Größe gefaltet und auf eine Körperpartie aufgelegt. Meist wird das Innentuch mit einem Außentuch zirkulär festgewickelt.	Baumwoll- oder Leintuch Geschirrhandtuch Baumwollwindel Taschentuch Küchenkrepp
Packung	Die Hälfte des Körpers ist mit mehreren Tuschichten eingehüllt. Beispiele: Schwitzpackungen, Moorpackungen	Leintuch Wolltuch Badehandtuch
Kataplasmen	Hierbei handelt es sich um Brei- oder Pastenumschläge aus Pulver oder Samen.	Leinsamen Bockshornklee
Peloide	Peloide sind Brei- oder Pastenumschläge.	Moor, Lehm, Schlamm z. B. Heilerde, Fango
Kneipp-Wickel	Dies sind feucht-kalte oder heiße Wickel aus 3 Tuschichten, mit Zusatz oder ohne Zusatz	Innentuch: Leinen Zwischentuch: Flanell Außentuch: Wolltuch

Grundsätzlich sollten pflegebedürftige Personen gut beobachtet werden. Es muss auf eine gute periphere Durchblutung und auf eine entlastende Lagerung (z. B. Knierolle, Extremitäten unterpolstern oder Oberkörper hochlagern) geachtet werden. Bei Unbehagen oder Verschlechterung der Beschwerden empfiehlt es sich, den Wickel sofort abzunehmen.

Bei betagten oder geschwächten Menschen gilt es, einige Besonderheiten zu beachten:

- Wickelzusätze zunächst niedriger dosieren, bei guter Verträglichkeit Dosierung ggf. anpassen
- temperierte, ggf. körperwarmer bzw. mild kühlende Anwendungen können eine Alternative zu sehr kalten, heißen oder hautreizenden Wickeln und Auflagen sein
- Zusätze wie Heilpflanzen, Tinkturen, ätherische Öle nur bei guter Kenntnis der Substanzen und der Dosierung verwenden
- bei Bedarf weniger eng einwickeln
- Je nach Wickelanwendung und Bewusstsein der Patient*innen während der (ersten) Anwendung anwesend bleiben – bei eingeschränkter Kommunikation verstärkt auch auf Mimik, Gestik und Vitalwerte achten.

Voraussetzungen zur Anwendung von Wickel und Auflagen

Grundvoraussetzung ist, dass das pflegerisch-therapeutische Team in Wickel und Auflagen geschult ist und diese sicher in der Praxis anwenden kann.

Vor der Anwendung wird nach sorgfältiger Pflegeanamnese ein Pflegeplan zur äußeren Anwendung erstellt. Außerdem wurde abgeklärt, dass Patient*innen bzw. Betreuer*innen mit den Anwendungen einverstanden sind.

Unklare und anhaltende Beschwerden der Patient*innen sind ärztlich abgeklärt. Das ärztliche Einverständnis für die äußeren Anwendungen liegt vor.

Merke

Anwendungen aus der Natur können bei akuten, chronischen und lebensbegrenzenden Erkrankungen schonend unterstützen.

Bei Anwendung naturheilkundlicher Verfahren ist eine Absprache mit dem behandelnden ärztlichen Personal erforderlich, um eine optimale Wirksamkeit und Verträglichkeit aller Behandlungen zu gewährleisten.

Wickelzusätze sollten, wenn möglich, in Bioqualität sein. Anwendung und situationsgerechte Information der Betroffenen soll individuell angebahnt werden, ggf. kann an bekannte Wickelerfahrungen angeknüpft werden.

Während und nach der Anwendung erfolgt eine sorgfältige Beobachtung und Einschätzung der Situation der Patient*innen.

Wickel und Auflagen werden im Dokumentationssystem erfasst.

Bei der Auswahl und Durchführung von Wickeln und Auflagen in der geriatrischen Pflege müssen einige Faktoren und deren mögliche Folgen beachtet werden:

- Alter und körperliche Belastbarkeit
 - angepasste Dosierung von Substanzen und Größe der Auflagefläche des Wickels
- eingeschränkte Kommunikationsmöglichkeit
 - Bedürfnisse zu formulieren ist erschwert
- Wahrnehmungsstörungen, Desorientiertheit
 - ggf. wenig Toleranz für die Anwendung
- Sensibilitätsstörungen, Lähmungen
 - veränderte Wahrnehmung der Temperatur oder Hautreizung bei der Anwendung
- Durchblutungsstörungen
 - mögliche paradoxe Gefäßreaktionen
- schwere Herz-Kreislauf-Erkrankungen
 - sehr heiße Anwendungen können belasten
- akute Erkrankungen, insbesondere mit hohem Fieber
- eingeschränkte Schutzreflexe
 - ein Verschlucken von Sekret ist möglich
 - Kann der Mensch mit den Folgen der Anwendung umgehen? Z. B. beim Lösen von Sekret: kann dieses abgehustet werden?
- Hautläsionen im Rahmen von Tumorleiden
 - Wickel bzw. Auflagen nicht auf betroffene Hautstellen anwenden

Wickel und Auflagen im Detail

Die ► **Tab. 2** nennt häufig verwendete Wickel und Auflagen und ihre Anwendungsmöglichkeiten. Im Anschluss werden diese im Detail dargestellt.

Bienenwachsauflagen

Bienenwachsauflagen sind sanfte Wärmeanwendungen, die zu einer wohltuenden, tiefen und harmonisierenden Durchwärmung des Organismus führen. Der Duft wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden aus, lässt durchatmen und lädt zu einer entspannten, offenen Haltung im Brust- und Schulterbereich ein. Bei möglichen Krankheitsphasen mit eingeschränkter Durchblutung kann die Bienenwachsauflage Wärme, Zuwendung und Ruhe spenden.

Die Auflage ist sowohl mit reinem Bienenwachs als auch mit verschiedenen ätherischen Ölen beigemischt erhältlich, z. B. Lavendel fein, Thymian linalool, Fenchel süß oder mit Johanniskrautöl. Dies erklärt den unterschiedlichen Einsatz und die vielfältigen Wirkungsweisen der Auflagen.

► Tab. 2 Anwendungsmöglichkeiten von Wickel und Auflagen.

	Unruhe/Einschlafprobleme	Atemwege (Infekte mit Husten/Auswurf)	Verdauungssystem (Obstipation, Krämpfe, Blähungen)	Bewegungssystem (Schmerzen, Schwellungen)	vaskuläres System (Ödeme)
Bienenwachs	X	X	X	X	
Borago-Wickel					X
Dampfaufgabe (feucht-heiß)	X	X	X	X	
Leibwaschung	X		X		
Lendenwickel (kalt)	X		X		
Ölaufgabe	X	X	X	X	X
Oxalisauflage	X		X		
Quarkwickel (kühl)				X	X
Salbenaufgabe	X	X	X	X	X
Solewickel				X	X

Indikationen und Kontraindikationen

Bienenwachsaufgaben haben zahlreiche Wirkungen. Neben wärmenden, durchblutungsfördernden und entspannenden Effekten wirken Bienenwachsaufgaben krampflösend, hustenreizstillend und schleimlösend. Zusätzlich können sie den Schlaf, den Stoffwechsel und die Selbstheilungskräfte fördern. Die Haut wird nach der Anwendung geschmeidig und zart.

Je nach Anwendungsort gibt es unterschiedliche Indikationen:

- Brust/Solar-Plexus
 - Vorbeugung einer Erkältung, Erkältung, Husten, Bronchitis
 - empfohlene Zusätze: Thymian Ct. linalool, Eucalyptus radiata
 - Unruhe, Schlafstörung
 - empfohlener Zusatz: Lavendel fein
- Rücken
 - Kopfschmerzen
 - empfohlener Zusatz: Johanniskrautöl
 - Muskelverspannungen (z. B. Schulter-Nacken-Bereich), Rückenschmerzen
 - empfohlene Zusätze: Olivenöl, Johanniskrautöl
 - allgemeines Frösteln und Frieren
 - empfohlener Zusatz: Olivenöl
- Bauch
 - Blasenentzündung
 - empfohlener Zusatz: Eukalyptus radiata
 - Bauch- und Unterleibsschmerzen
 - empfohlene Zusätze: Fenchel süß, Kümmel, Kamille blau

- Chronische Lebererkrankungen (Anwendungsort rechter Oberbauch)
 - empfohlener Zusatz: Schafgabe
- Bewegungsapparat
 - Gelenk- und Muskelschmerz allgemein
 - empfohlene Zusätze: Olivenöl, Johanniskrautöl
 - Arthrose
 - Rheuma

Allergien gegen Bienenprodukte sowie nässende oder entzündliche Hautpartien stellen die wichtigsten Kontraindikationen dar.

Material und Anwendung

Folgendes Material wird benötigt:

- 1 Bienenwachsaufgabe
- 1 Butterbrotpapier/-tüte
- 2 Wärmflaschen mit 30 °C Wasser gefüllt oder Fön
 - bei Bedarf 1 warmes Körnerkissen
- 1 Zwischentuch
- 1 Außentuch (Wolltuch, Molton- oder Frottiertuch, Schal)

Durchführung Die Bienenwachsaufgabe sollte in Butterbrotpapier eingepackt und zwischen zwei mit einer Temperatur von ca. 30 °C gefüllten Gummiwärmflaschen oder mit dem Fön leicht angewärmt werden, bis sie weich und biegsam ist. Nach dem Auspacken ist eine Prüfung der Temperatur erforderlich, um die Eignung für die jeweilige Körperregion zu gewährleisten.

Sehr dünne Wachsauflagen können durch Auflegen auf die Haut oder durch leichtes Anwärmen zwischen den Händen appliziert werden. Das angewärmte Zwischentuch auf die Bienenwachsauflage legen und mit einem Außentuch fixieren.

Ein leicht angewärmtes Körnerkissen kann über das Zwischentuch aufgelegt werden. Die Behandelten sollten dabei aber nicht ins Schwitzen kommen. Während der Behandlung ist auf warme Füße zu achten.

Die Bienenwachsauflagen können ein bis mehrmals täglich für 30 Minuten bis zu zwei Stunden, auch über Nacht und ggf. über mehrere Tage angewendet werden; kurmäßig auch für 5 Tage mit 2 Tagen Pause.

In der Nachruhephase von 30 bis 45 Minuten wird die Wärme gehalten, sodass sich die entspannende Wirkung weiter entfalten kann.

Bei mehrmaliger Verwendung der Bienenwachsauflage diese in einer Butterbrottüte, bei normaler Zimmertemperatur, aufbewahren und die Tüte mit dem Namen der behandelten Person beschriften.

Die Angaben zur Wiederverwendung variieren zwischen ein- und zwanzigmal, wobei die Häufigkeit der Anwendung von verschiedenen Faktoren abhängt. Dazu zählen die Dicke der Bienenwachsauflage, das Beschwerdebild sowie die olfaktorische Wahrnehmung und die Stabilität des Bienenwachses.

Bienenwachsauflagen gibt es auch als Fertigprodukte. Bienenwachsölwickel mit Olivenöl und verschiedenen ätherischen Ölen sind firmenabhängig auf dünnes Papier gezogen und zur einmaligen Verwendung gedacht.

Merke

Bei sehr hautempfindlichen Personen kann es anfänglich zu Hautirritationen kommen, es empfiehlt sich, die Aufagedauer langsam von 30 Minuten bis 2 Stunden zu steigern.

TINKTUREN/ESSENZEN

Dies sind konzentrierte, meist alkoholische Heilpflanzenauszüge oder Lösungen mit ätherischen Ölen. Sie haben aufgrund ihrer Inhaltsstoffe ein breites Anwendungsspektrum, können aber auch zu Nebenwirkungen führen und mit Medikamenten interagieren. Die Anwendung einer Tinktur oder eines ätherischen Öls muss daher mit dem behandelnden ärztlichen Personal abgeklärt werden. Sie können über die Krankenhausapotheke besorgt werden und sind nach entsprechender Verdünnung einsetzbar.

Borago-Wickel

Borago (*Borago officinalis* L.) kennt man im deutschsprachigen Raum auch unter dem Namen Borretsch oder Gurkenkraut. Borago gehört zur Familie der Raublattgewächse. Die in der Pflege verwendeten Wickel oder Auflagen enthalten eine 20%ige Borago-Essenz.

Indikationen und Kontraindikationen

Borago-Wickel wirken schmerzlindernd, abschwellend, entspannend sowie erfrischend und kühlend.

Die Anwendung von kühlen bis lauwarmen Borago-Wickeln empfiehlt sich bei Krampfadern, Venenentzündungen sowie sekundären Lymphödemen.

Es bestehen folgende Kontraindikationen:

- Überempfindlichkeit gegenüber Inhaltsstoffen aus der Pflanze
- Verbot und Überempfindlichkeit von Alkohol
- Hautdefekte im Auflagebereich

Material und Anwendung

Folgendes Material wird benötigt:

- 1 Esslöffel (EL) Borago-Essenz (1 Teelöffel [TL] – wenn 2 × tgl. angewendet)
- 125 ml Wasser (kühl, wenn Hautoberfläche warm; temperiert/warm bei Kältegefühl)
- 1 kleine Schüssel
- 1 Messbecher
- 1 Tee- oder Esslöffel
- Innentuch: Baumwoll- oder Windeltuch in der entsprechenden Größe (2- bis 4-lagig)
- Außentuch: Frottiertuch, Wolltuch
- ggf. Nässeschutz zum Unterlegen

Durchführung Zu Beginn sollte je nach Auflagefläche ggf. ein Nässeschutz untergelegt werden.

1 TL oder 1 EL Borago-Essenz mit 125 ml warmem Wasser (40 °C) oder kühlem Wasser in der Schüssel vermischen. Das Innentuch wird in entsprechender Größe gefaltet und zu einer Rolle geformt. Die Rolle in die Lösung eintauchen, gut vollsaugen lassen und auswringen, sodass diese nicht mehr tropft. Die Innentuchrolle nun um die entsprechende Extremität wickeln bzw. entsprechend gefaltet auflegen und mit dem Außentuch leicht umwickeln.

Im Anschluss sollte bei warmen Anwendungen nach Abnahme des Innentuchs ggf. nochmal warm mit dem Außentuch eingehüllt und für 30–45 min nachgeruht werden. Bei kühlen Anwendungen wird das Innen- und Außentuch entfernt.

Folgende Anwendungsdauer und Häufigkeit empfehlen sich:

- Kühlende Auflagen: sobald sie warm werden, nach ca. 15–30 min 1–2 × wechseln
- Warme Auflagen: belassen, solange sie als angenehm warm empfunden werden
- Häufigkeit: 1-mal täglich, bei Bedarf auch 2-mal täglich und ggf. über mehrere Tage wiederholen, solange die Beschwerden anhalten

Dampfauflagen (feucht-heiß)

Bei feucht-heißen Dampfauflagen werden die thermophysiologischen Effekte genutzt. Diese lassen sich durch die Kombination mit Zusätzen von Heilpflanzen (z. B. Teeaufguss), ätherischen Ölen oder Hydrolaten intensivieren bzw. erweitern.

ZUSATZINFO

Ursachen für Darmbeschwerden

Zahlreiche Faktoren wie mangelnde Bewegung, geringe Flüssigkeitsaufnahme, ballaststoffarme Ernährung oder Medikamenteneinflüsse auf die Darmperistaltik können obstipierende Beschwerden im Darm verursachen. Zu den häufigen Symptomen zählen Bauchkrämpfe, Blähungen, Übelkeit und fester Stuhlgang.

Krampflösende, verdauungsanregende Wickel und Auflagen können auf sanfte Weise eine Entspannung bringen. In Kombination mit einer vorab durchgeführten Baucheinreibung oder Kolonmassage regen diese Angebote die Darmtätigkeit an.

Indikationen und Kontraindikationen

Zu den Wirkungen von feucht-heißen Dampfauflagen zählen:

- Vasokonstriktion mit leichtem Frösteln und Gänsehautbildung (primäre Blutgefäßreaktion)
- Vasodilatation mit verstärkter Durchblutung und Temperaturanstieg im Gewebe (sekundäre Blutgefäßreaktion)
- bindegewebsauflockernd
- stoffwechselsteigernd
- schmerzlindernd
- muskelentkrampfend
- entspannend, beruhigend

Je nach Anwendungsort bestehen zahlreiche Indikationen:

- Brust
 - Pneumonieprophylaxe
 - trockener Husten
 - Bronchitis
 - Pleuritis
 - Pneumonie

- Bauch, Unterbauch
 - Bauchschmerzen durch Blähungen und Krämpfe
 - Verstopfung, träge Verdauung
 - Durchfall (bei Reizdarm)
 - Blasenentzündung
- Gelenke
 - Kühle, steife, schmerzende Gelenke, Arthrose, chronische Gelenkentzündungen (nicht in einer akuten Phase)
 - Nachbehandlung nach Verletzungen
- Psyche
 - Nervosität, Stress
 - Unruhe, Schlafstörungen

Folgende Kontraindikationen müssen beachtet werden:

- Fieber
- Pankreatitis
- akutes Abdomen
- akute unklare Bauchschmerzen
- akute Gelenkentzündungen
- In der akuten Phase von Gelenkentzündungen, bei Schwellungen oder wenn das Gelenk überwärmt ist (Wärme kann die Beschwerden verstärken)
- starke Krampfadern

Relative Kontraindikationen bestehen bei:

- starker Schwäche der erkrankten Person
- Desorientiertheit
- Lähmungen
- Sensibilitätsstörungen
- Herz- und Kreislaufbeschwerden
- Personen mit Durchblutungsstörungen
- Altershaut und Pergamenthaut

Material und Anwendung

Folgendes Material wird benötigt:

- 1 Schüssel
- 1 Wasserkocher für ca. 1 Liter heißes Wasser
- 1 Auswringtuch (Geschirrhandtuch)
- 1 Innentuch (Geschirrtuch oder Mullwindel)
- 1 Zwischentuch (Geschirrtuch oder Frottierhandtuch)
- 1 Außentuch (breites Wolltuch oder großes Badehandtuch/Molton)
- 1 Paar Haushaltshandschuhe
- 2 flach gefüllte Wärmflaschen
- ggf. Knierolle zur Entlastung der Bauchdecke

Bei Zusatz einer Teedroge

- 1 Teebeutel oder Sieb
 - Kamille: Bauchkrämpfe, Atemwegsinfekt, Bronchitis
 - Schafgarbe: funktionelle Verdauungsstörungen, Koliken, Stärkung der Leber
 - Thymian: akute Atemwegserkrankungen, chronische Bronchitis, Pneumonie, Asthma, funktionelle Magen-Darm-Beschwerden, Meteorismus, Koliken, Obstipation, Zystitis
- Tasse mit Deckel oder Thermoskanne

Durchführung Generell sollte bedacht werden, dass die Möglichkeit zur Temperaturanpassung besteht. Empfohlen wird die Verwendung von gut warmem Wasser bei ca. 40 °C.

Merke

Bei heißen Anwendungen ist grundsätzlich zu beachten, dass diese nicht über Schmerzpflaster erfolgen dürfen. Durch Wärmeeinwirkung auf transdermale Pflaster kann sich die Freisetzungsgeschwindigkeit um bis zu 30 % erhöhen [2]. Schmerzmittel dringen so unkontrolliert durch die oberste Hautschicht ein und die Aufnahme über die Haut wird gesteigert.

Bei Zugabe von Kräutern, Ölen oder Hydrolaten helfen folgende Angaben für eine Anwendung:

- Bei Kräutern
 - 2 EL getrocknetes Kraut in einen Teebeutel bzw. ein Sieb füllen
 - mit 250 ml heißem Wasser übergießen und 7–10 min abgedeckt ziehen lassen, dann abseihen
 - Den Teeaufguss mit weiteren 250 ml heißem Wasser auffüllen.
- Bei ätherischen Ölen
 - 1–2 Tropfen des ausgewählten Öls auf 500 ml Wasser
 - je nach Indikation, Alter und Konstitution mit Emulgator (Kondensmilch, Honig, Meersalz)
 - Lavendel fein: bei Unruhe, Anspannung, Muskel- oder Gelenkschmerz
 - Thymian linalool, Cajeput, Fenchel süß: bei Infekt der oberen Atemwege
 - Fenchel süß, Orange, Majoran: bei Magen-Darm-Beschwerden, Obstipation
 - Tonka, Cajeput: bei chronischem Gelenkschmerz
- Bei Hydrolaten
 - 2–3 EL auf 500 ml Wasser
 - Lavendel, Rose: Schlafstörung, Unruhe, Verdauungsstörungen
 - Melisse, Rose: Stress, Ängste

Durchführung Als erstes sollte man sich eine Decke und ggf. eine Knierolle bereitlegen. Das Außentuch wird im Bett positioniert, das trockene Zwischentuch wird zwischen den Wärmflaschen angewärmt. Das Innentuch wird auf die gewünschte Auflagegröße gefaltet (möglichst 4- bis 6-fach) und aufgerollt.

Die Rolle längs in das Außenwringtuch einrollen (wie ein Bonbon), in die Schüssel legen, mit heißem Wasser, bzw. dem Teeaufguss übergießen und gut vollsaugen lassen. Die Haushaltshandschuhe anziehen, die trockenen Tüchenden fassen und das „Bonbon“ gut auswringen.

Das zwischen den Wärmflaschen angewärmte Zwischentuch herausnehmen und auseinanderfalten. Das feuchte Innentuch wird aus dem Auswringtuch ausgepackt, auf

die Mitte des Zwischentuches gelegt und glattgestrichen. Alle Tüchränder des Zwischentuches werden nach oben gefaltet.

An der Unterseite bedeckt nur eine Zwischentuchschicht das feuchte Innentuch.

Die fertige Dampfaufgabe wird noch einmal zwischen die Wärmflaschen gelegt.

Vor dem Auflegen muss die Temperatur der Auflage überprüft werden:

Hierfür die Dampfaufgabe für ca. 1 min an die Handgelenksinnenseite der Patient*innen pressen. Wird dies nach Rückfrage als angenehm empfunden, kann die Dampfaufgabe mit der Unterseite zunächst lose auf den Bauch der Patient*innen gelegt werden. Wenn die Patient*innen die Wärme gut vertragen, kann das Außentuch angelegt werden. Das Außentuch soll so eng anliegen, dass keine Kältezononen entstehen können.

PRAXIS

Zusatzempfehlungen für Dampfaufgaben auf dem Bauch

Wenn die Auflage auf dem Bauch als unangenehm empfunden wird, z. B. von Menschen mit Aszites, kann das warme Tuch auch im unteren Rückenbereich aufgelegt werden. Gut ausgewrungene Innentücher können heißer vertragen werden und halten auch länger die Wärme.

Folgende Anwendungsdauer und -häufigkeit empfehlen sich:

- Die Auflage bleibt so lange angelegt, wie sie als angenehm warm empfunden wird. Ein 10- bis 20-minütiger Wärmeimpuls zeigt schon gute Wirkung.
- 1-mal täglich anlegen und ggf. über mehrere Tage wiederholen
- kurmäßig 5 Tage Anwendung, 2 Tage Pause (damit es zu keiner Reizgewöhnung kommt) [1]

Nachbereitung Nach dem Entfernen der feuchten Dampfaufgabe die Haut bei Bedarf abtrocknen, mit dem Außentuch nochmal einhüllen und zudecken. In der Nachruhephase von 30 bis 45 min wird somit die Wärme gehalten und die entspannende Wirkung kann sich weiter entfalten. In dieser Zeit kann die Haut abtrocknen und der Gefäßtonus kann sich normalisieren.

Zum Abtransport des sich unter Umständen lösenden Sputums bei Anwendung an der Brust für entsprechende Lagerung bzw. für Unterstützung beim Abhusten sorgen.

PRAXIS**Wenn es mal schneller gehen „muss“ – Variante der feucht-heißen Dampfauflage**

Diese Variante eignet sich für sehr wärmeempfindsame Menschen, aber auch, wenn es mal schnell gehen soll: Benötigt werden 2 Waschhandschuhe, eine Schüssel, heißes Wasser und bei Bedarf Gummihandschuhe. Ein Waschhandschuh wird in heißem (Leitungs-)Wasser getränkt und ausgewrungen.

Der feucht-heiße Waschhandschuh wird einmal gefaltet und in den trockenen Waschhandschuh geschoben.

Die Auflage wird nach Überprüfung der Temperatur achtsam auf die bedürftige Körperstelle (siehe Indikationen Dampfauflage) aufgelegt.

ZUSATZINFO**Die Leibwaschung – die Abführ-, Beruhigungs- und Einschlafpille von Pfarrer Kneipp**

Sehr gut einsetzbar bis ins hohe Alter.

Die Leibwaschung hat zahlreiche Wirkungen, u. a. wirkt sie beruhigend, durchblutungs- und verdauungsfördernd sowie harmonisierend auf das vegetative Nervensystem.

Klassische Indikationen sind Einschlafstörungen sowie funktionelle Störungen im Magen-Darm-Trakt (z. B. Reizmagen, Reizdarm, Obstipation).

Nicht angewendet werden sollte die Leibwaschung bei Kältegefühl und Frösteln sowie oberen und unteren Harnwegsinfekten/-entzündungen.

An Material wird benötigt:

- 1 Leintuch oder 1 dickes Geschirrhandtuch (ca. 30 × 60 cm) oder 1 Waschhandschuh
- 1 Wollaußentuch
- 1 Schüssel
- 15°–18°C kaltes Wasser
 - mögliche Zusätze auf 1 Liter Wasser
 - 1–2 Tr. Lavendelöl mit Emulgator
 - 3–4 EL Apfelessig
 - 2–3 EL Acetum aromaticum (Mischung aus Apfelessig, Pflanzenwasser [Hydrolat] und ätherischen Ölen [Rose, Rosengeranie oder Lavendel])

Durchführung

Die Leibwaschung kann im Stehen vor dem Waschbecken oder liegend durchgeführt werden. Im Bett winkelt man zur Entspannung die Beine auf dem Rücken liegend an. Die Schüssel mit Wasser steht neben dem Bett.

Das Tuch 8-fach falten, ins kalte Wasser tauchen und leicht auswringen. Das Tuch an 2 schräg gegenüberliegenden Ecken anfassen.

Die Waschung auf dem rechten Hüftknochen beginnen und im Uhrzeigersinn kreisen. Nach den ersten 4 Krei-

sen wird das Tuch gewendet, wieder 4-mal gekreist, dann die Außenseite nach innen umgeschlagen und mit den beiden Innenseiten werden noch mal je 4 Umkreisungen durchgeführt (entspricht 16 Umkreisungen).

Bei Bedarf das Tuch nochmals in das kalte Wasser eintauchen, auswringen und die oben beschriebene Durchführung wiederholen. Insgesamt sind es dann 32 Kreise.

Benutzt man einen Waschlappen, muss dieser häufiger in das kalte Wasser getaucht werden. Anschließend den Bauch nicht abtrocknen, sondern mit der Kleidung und einer Decke abdecken.

Alternativ kann auch, zur Intensivierung des Reizes bei ausreichender Eigenwärme, das Tuch ein drittes Mal ins Wasser getaucht und ausgewrungen auf dem Bauch aufgelegt verbleiben und mit einem Wolltuch abgedeckt werden.

Tipp

Die Leibwaschung kann auch nachts bei häufigerem nächtlichen Wachwerden durchgeführt werden. Materialien sollte dann schon neben dem Bett bereitstehen. Damit das Wasser kalt bleibt, ggf. vor dem Schlafen gehen ein paar Eiswürfel ins Wasser geben.

Die „vagotone“ Waschung führt zum Heilschlaf.

Zu beachten:

- Keine Kaltanwendung, also auch keine kalte Waschung auf einer kalten Haut!
- Nach der Waschung besonders auf Wiedererwärmung achten. Es empfiehlt sich daher, das Bett vorzuwärmen.
- Kann ausnahmsweise nach dem Essen (auch als Verdauungshilfe) durchgeführt werden [3].

Der kalte Lendenwickel

Ein kalter Lendenwickel (► **Abb. 2**) ist eine Naturheil-methode, welche die Selbstheilungskräfte des Körpers anregt. Die Kälte stimuliert den Blutfluss und Stoffwechsel, wodurch Wärme erzeugt und Beschwerden gelindert werden können. Diese schonende Methode unterstützt den Kreislauf auf sanfte Weise.

Indikationen und Kontraindikationen

Kalte Lendenwickel können verdauungsfördernd, schmerzlindernd und entkrampfend im Abdomen wirken. Zusätzlich kann eine entspannende und blutdruckregulierende Wirkung beobachtet werden.

Zu den Indikationen zählen:

- Einschlafstörungen
- Hypertonie
- Blähungen, Obstipation
- Abdominelle Beschwerden verursacht durch Entzündungen oder Reizungen im Verdauungssystem
 - Magen- und Zwölffingerdarmgeschwür
 - Gastritis
 - Reizdarmsyndrom

Kontraindikationen sind Harnwegsinfekte sowie starkes Kältegefühl und Frösteln.

Material und Anwendung

Folgendes Material wird benötigt:

- 1 Schüssel mit kaltem Wasser
- Innentuch: 1 Leintuch (40 × 150/190 cm)
- Zwischentuch: 1 Baumwoll-/Flanell- oder Frottiertuch (40 × 150/190 cm)
- Außentuch: Wolltuch (45 × 150/190 cm)

Durchführung Das Wolltuch im Bett in Höhe vom Rippenbogen bis Mitte Oberschenkel ausbreiten. Dann das Zwischentuch darüberlegen. Das Leintuch im kalten Wasser tränken und gut auswringen. Das Leintuch gut stramm an den Körper wickeln, damit sich keine Luftkammern bilden. Luftkammern können eine Erwärmung erschweren. Mit Zwischentuch und Außentuch in der gleichen Weise verfahren und gut zudecken.

Richtig angelegt und mit entsprechender Reizantwort des Körpers sollte sich der Wickel nach 10 Minuten nicht mehr kalt anfühlen. Ist dies nicht der Fall, mit einem Wärmekissen und warmem Tee unterstützen. Hilft dies auch nicht, die Anwendung abbrechen.

Nach Abnahme des Wickels, bei starkem Schwitzen, den Körper mit klarem Wasser abwaschen, abtrocknen, nochmal einhüllen und für weitere 15–30 min nachruhen.



► **Abb. 2** Der kalte Lendenwickel kann bei Blähungen und Obstipation, aber auch bei Hypertonie oder Einschlafstörungen angewendet werden. Quelle: Elke Heilmann-Wagner, Bobenheim am Berg

Die Anwendungsdauer sollte zwischen 45 min und 75 min anliegend bis zur Wiedererwärmung betragen. Die Anwendung selbst empfiehlt sich einmal pro Tag, kurmäßig über einen Zeitraum von 2 bis 3 Wochen [4].

Ölauflagen – mild temperiert

Ölauflagen sind beliebte Anwendungen und mit entsprechender Vorkenntnis in der Vorbereitung und Durchführung wenig aufwendig.

Für Ölauflagen können Einzelöle, aber auch Fertigmischungen von renommierten Aromafirmen verwendet werden.

Indikationen und Kontraindikationen

Die folgende ► **Tab. 3** fasst häufig verwendete Öle und deren Indikationen zusammen.

Die Auswahl der ätherischen Öle erfolgt nach Indikationen, Kontraindikationen und ganz individueller Verträglichkeit – basierend auf den Ölen, die in der jeweiligen Klinik eingeführt sind.

Kontraindikationen sind

- Abneigung gegen einen bestimmten Duft
- Allergische Reaktionen auf Inhaltsstoffe
- Erhöhte Reizbarkeit und Krampfneigung

► **Tab. 3** Häufig verwendete Öle und weitere Zugaben sowie mögliche Indikationen [5].

	Unruhe/Einschlafprobleme	Atemwege (Infekte mit Husten/Auswurf)	Verdauungssystem (Obstipation, Krämpfe, Blähungen)	Bewegungssystem (Schmerzen, Schwellungen)	vaskuläres System (Ödeme)
ätherische Öle					
Lavendel (<i>Lavandula angustifolia</i>)	X	X	X	X	X
Lorbeer (<i>Laurus nobilis</i>)	X	X		X	X
Majoran (<i>Origanum majorana</i>)	X	X	X	X	
Orange (<i>Citrus sinensis</i>)	X	X	X		X
Rosengeranie (<i>Pelargonium graveolens</i>)	X			X	X
Thymian linalool (<i>Thymus vulgaris</i>)	X	X	X		
Tonka (<i>Dipteryx odorata</i>)	X		X	X	X
Zeder (<i>Cedrus atlantica</i>)	X	X		X	X
Zypresse (<i>Cupressus sempervirens</i>)	X	X	X		X
Hydrolate					
Immortelle				X	X
Lavendel	X			X	X
Melisse	X				
Pfefferminz					X
Rose	X				X
Mazerat					
Johanniskrautöl				X	
fettes Öl					
Schwarzkümmelöl		X			

Vorsicht

Ätherische Öle sind reich an pflanzlich-wirksamen Inhaltsstoffen. Sie können auch unerwünschte Reaktionen hervorrufen! Bestimmte Veranlagungen, besondere Lebensumstände oder Erkrankungen können die Auswahl einschränken.

Beispiele aus der Praxis:

- Bei Überdosierung und bei oxidiertem Öl (z. B. Zitrone, Teebaum) können Hautreizungen entstehen
- Bei der Anwendung von ätherischem Öl der Orange, Grapefruit oder Mandarine kann es zu einer schwachen photosensibilisierenden Wirkung kommen. Daher starke Sonneneinstrahlung direkt nach der Anwendung vermeiden.
- Bei Dosierung über 1 % kann es bei der Anwendung von Thymian CT, Thymol zu Haut- und Schleimhautreizungen kommen
- Bei Epilepsie keinen Salbei (*Thujon/Campher*) verwenden bzw. unter 0,5–1 %

Bei den üblich eingesetzten Verdünnungen ätherischer Öle von 0,5–3 % und in Bioqualität sind in der Regel keine Nebenwirkungen zu erwarten.

Um möglichen (allergischen) Reaktionen vorzubeugen, kann vor der Anwendung eine Teelöffelspitze der Ölmischung in der Armbeuge aufgetragen werden. Tritt nach 20–30 min keine Reaktion auf, kann die Mischung verwendet werden.

Material und Anwendung

Folgendes Material wird benötigt:

- ätherisches Öl nach Indikation (siehe ► **Tab. 3**)
- fettes Öl, z. B. Oliven-, Mandel-, Sonnenblumen-, oder Schwarzkümmelöl
 - anstelle von fettem Öl auch Ölauszug, z. B. Johanniskrautöl
- Innentuch: Baumwolltuch, Einmaltuch oder Vlieskompressen
- Zwischentuch: Molton- oder Frottiertuch oder Rohwolle
- Außentuch: Woll- oder Badetuch
- 2 Wärmflaschen
- alternativ 2 Teller
- Butterbrotpapier/-tüte

Dosierung Die Ölmischung sollte aus einem Pflanzenöl (z. B. Olivenöl oder Mandelöl) und einem reinen, natürlichen, genuinen ätherischen Öl bestehen.

Für eine Ölaufgabe reicht eine Mischung von 1–3%: 5 ml Pflanzenöl mit 1 bzw. 3 Tropfen ätherischem Öl (► **Tab. 4**).

Fette Öle oder das Johanniskrautöl als Ölauszug können auch pur für Ölaufgaben verwendet werden, je nach Beschwerden bzw. Auflagestelle 5–10 ml.

► **Tab. 4** Dosierung ätherischer Öle.

ätherisches Öl in Tropfen	Pflanzenöl in ml	Konzentration der Ölmischung in Prozent
1	50	0,1
1	20	0,25
1	10	0,5
1	5	1
20	99	1
2	5	2
3	5	3

Durchführung Das Innentuch 2- bis 3-mal gefaltet auf das Butterbrotpapier legen, mit der Ölmischung/fettem Öl beträufeln und zu einem Päckchen falten. Dieses mit dem Zwischentuch zwischen 2 flach gefüllten Gummwärmflaschen leicht erwärmen. Alternativ 2 Teller in der Mikrowelle erwärmen und herausnehmen. Die vorbereitete Ölaufgabe zwischen die beiden Teller legen und erwärmen.

Die Ölaufgabe aus dem Papier nehmen, auf die Auflagestelle legen, mit dem Zwischentuch (Frottiertuch) abdecken und die Patient*innen mit dem Außentuch einwickeln; ggf. ein Wärmekissen auf die Auflagestelle legen.

Die Anwendungsdauer beträgt 30 min bzw. solange die Anwendung als angenehm und verträglich empfunden wird. Die Anwendung kann auch über Nacht erfolgen.

Aufgaben mit ätherischen Ölen sollten einmal täglich angelegt werden, die Anwendung kann ggf. über mehrere Tage wiederholt werden, solange die Beschwerden anhalten.

Verwendet man Johanniskraut- oder Schwarzkümmelöl, können die Aufgaben 1- bis 3-mal täglich angelegt werden. Kurmäßig erfolgt eine fünftägige Anwendung mit 2 Tagen Pause über 3 bis 4 Wochen.

PRAXIS

Zubereitung eines Herzpflasters

1 Tropfen 100% naturreines ätherisches Lavendelöl auf ein Pflaster tropfen und auf ein Hautsegment im Herzbereich aufkleben.

Indikationen: Angst, Unruhe, Schlafstörungen

Oxalis-Auflage

Das kleeblattartige Sauerkleegewächs enthält Kaliumsalze und Oxalsäure. In der Naturheilkunde wird die Oxalis-Essenz für Bauch- und Leberaufgaben verwendet und fördert das allgemeine Gleichgewicht im Körper.

Die Bauch-Leber-Auflage mit Oxalis-Essenz besteht aus den Inhaltsstoffen Oxalsäure und Kaliumsalze.

Indikationen und Kontraindikationen

Oxalis-Aufgaben wirken verdauungsanregend, entblähend und entkrampfend auf Magen, Darm und Gallenbereich. Zusätzlich fördern und harmonisieren sie die Stoffwechsellätigkeit von Leber, Magen und Darm. Oxalis-Aufgaben beruhigen, zentrieren und stärken die Lebenskräfte.

Zu den Indikationen gehören:

- Erschöpfung und allgemeine Schwäche
- vegetative Störungen im Magen-Darm-Bereich
- unspezifische Bauchschmerzen
- Blähungen, Verstopfung
- Spasmen der glatten Muskulatur im Bauchbereich
- Unruhe, Nervosität, Unwohlsein nach schmerzhaften Erfahrungen oder Schrecken

Kontraindikationen bestehen bei akuten entzündlichen Prozessen im Abdomen (z. B. einer Appendizitis) sowie bei Hautdefekten im Auflagebereich.

Material und Anwendung

An Material wird benötigt:

- Oxalis-Essenz 20 %
- Wasser (warm 40 °C)
- 1 kleine Schüssel
- 1 Esslöffel
- Innentuch: 1 Baumwolltuch/Mullwindel
- Außentuch: Wolltuch oder Frottiertuch
- evtl. Wärmekissen

Durchführung 1 EL Oxalis-Essenz mit 250 ml warmem Wasser (40 °C) in der Schüssel vermischen. Das Innentuch in entsprechender Größe für den Bauch als Auflageort falten, dann zu einer Rolle einrollen. Diese in die Lösung eintauchen, gut vollsaugen lassen und auswringen, sodass die Rolle nicht mehr tropft. Zügig das wieder entrollte Innentuch auf den Bauch auflegen und mit dem Außentuch überlappend umwickeln. Bei Bedarf das Wärmekissen darüberlegen.

Nach Abnahme des Innentuchs nochmal warm mit dem Außentuch einhüllen und 30–45 min nachruhen.

Die Anwendungsdauer sollte 15–60 min betragen bzw. solange der Wickel als angenehm warm empfunden wird. Die Anwendungshäufigkeit beträgt 1-mal täglich und kann ggf. über mehrere Tage wiederholt werden, solange die Beschwerden anhalten.

Quarkauflage (kühl)

Quarkauflagen blicken auf eine lange Tradition in der Naturheilkunde zurück. Quark ist ein reines Naturprodukt ohne chemische Zusatzstoffe. Dadurch wird die Auflage zu einer sanften, vielseitigen und unkomplizierten Behandlungsform, die für Menschen jeden Alters geeignet ist.

Indikationen und Kontraindikationen

Kühle Quarkauflagen wirken entzündungshemmend, abschwellend und schmerzlindernd.

Zu den Indikationen gehören:

- Verstauchung, Prellung, Hämatome
- Gelenkentzündungen/akuter Gichtschub
- aktive Arthrose
- akute rheumatische Beschwerden
- entzündete Krampfadern/Phlebitiden
- Stauungsdermatitis
- gereizte, entzündete Venen infolge von Infusionen oder Blutentnahmen
- Paravasate

Kontraindikationen bestehen bei

- hochgradiger Milcheiweiß-Kontaktallergie
- offenen Wunden
- Abneigung gegen den Quarkgeruch

Material und Anwendung

An Material wird benötigt:

- 250–500 g frischer naturbelassener (leicht zimmertemperierter) Speisequark (Magerstufe)
- 1 Baumwolltuch/Mullwindel oder 1 Mullkomresse oder Küchenpapier
- 1 Messer
- 1 Zwischentuch
- 1 Außentuch/1 Schal (z. B. aus Molton, saugfähig)
- evtl. 1 Mullbinde
- 1 Nässeschutz als Unterlage

Merke

Immer frischen Quark in kleinen Päckchen verwenden, damit er nicht länger als einen Tag im Kühlschrank gelagert werden muss (Kontaminationsgefahr). Da es bei empfindlichen Personen zu Schmerzen (Gefäßkrämpfen) kommen kann, darf der Quark nicht zu kalt aufgetragen werden. Daher den Quark 30 Minuten vor der Anwendung aus dem Kühlschrank nehmen.

Durchführung

Den frischen Quark 1–1,5 cm dick auf das Tuch oder die Komresse auftragen und das Päckchen in entsprechender Größe, je nach Auflagefläche, falten. Bei Gelenkwickeln – als Beispiel – das Quarkpäckchen zirkulär ums Ge-

lenk anwickeln und mit einer Mullbinde oder einem Tuch fixieren. Es empfiehlt sich, einen Nässeschutz darunter zu legen.

Als Auflage ein Päckchen in entsprechender Größe falten und flächig auflegen.

Mögliche Zusätze

- Ätherisches Öl
 - Immortelle (Anwendung bei Phlebitis, Hämatomen)
 - 1–2 Tropfen des jeweiligen ätherischen Öls auf 1 EL Quark, soweit keine Kontraindikation besteht
- Hydrolat
 - Immortelle (Anwendung bei Hämatomen)
 - Lavendel, Rose oder Pfefferminz (Anwendung bei Ödemen, Schwellungen, Verstauchungen, Prellungen)
 - 1–2 EL Hydrolat in den Quark einrühren oder die betroffene Hautpartie zuerst mit Hydrolat besprühen und dann das Quarkpäckchen auflegen
- Essenzen
 - Calendula (Anwendung bei leichten Hautirritationen, Entzündungen)
 - Borago (Anwendung bei Stauungsdermatitis)
 - 1 TL auf 250 g Quark

Quarkauflagen sollten bei akuten entzündlichen Prozessen für maximal 20 min angewendet werden. Wenn der Quark beginnt einzutrocknen, sollte die Auflage definitiv entfernt werden. Die Anwendung kann ein- bis mehrmals täglich durchgeführt werden. Bei starker Reizung können mehrere kühlende Quarkauflagen in Serie aufgelegt werden. Bei Linderung sollte die Anwendung noch 1- bis 2-mal täglich erfolgen.

Salbenauflagen

Salben (auch Cremes oder Pasten) können auf unterschiedliche Weise auf die Haut aufgetragen werden.

Beim Einreiben oder Einmassieren werden die Substanzen mit Druck und Reibung auf die Haut aufgebracht, wodurch eine stärkere Durchblutung und Erwärmung der Haut folgt. Dies begünstigt die Aufnahme der Substanzen.

Wenn die lokale Erwärmung nicht gewünscht ist, das Einreiben/Massieren der Substanz an der betroffenen Stelle zu schmerzhaft ist oder die Berührung negativ erlebt wird, ist eine Salbenaufgabe eine gute Alternative (► **Abb. 3**).

Indikationen und Kontraindikationen

► **Tab. 5** gibt einen Überblick über Salben, deren Wirkungen und Anwendungsmöglichkeiten.

► **Tab. 5** Ausgewählte Salben mit ihren Wirkungen und Indikationen.

Substanz	Wirkung	Indikation
Spitzwegersalbe	schleimlösend, hustenreizlindernd	Husten, Bronchitis
Sauerkleesalbe 10%	fördert und harmonisiert die Stoffwechsellätigkeit, verdauungsanregend, entkrampfend im Magen-Darm-Bereich	Obstipation, Neigung zu Steinbildung, krampfösend, bei Spasmen der glatten Muskulatur im Abdomen
Arnikasalbe	entzündungshemmend, schmerzlindernd, abschwellend	Zerrungen, Quetschungen, Verstauchungen, Blutergüsse Thrombophlebitis, Muskel- und Gelenkschmerzen
Salben mit Ringelblume, Fußblatt oder gefleckter Schierling	abschwellend, lymphabflussförend, schmerzlindernd	akute und chronische Erkrankungen der Lymphgefäße, Lymphabfluss- und -zirkulationsstörungen
Beinwellschmerzsalbe mit Beinwellwurzelfluidextrakt, Rosmarinöl, Fichtennadelöl und Erdnussöl	abschwellend, schmerzlindernd, entzündungshemmend, granulationsförend, wundheilungsförend, wärmend	Prellungen, Zerrungen, Schwellungen, Verstauchungen, akuter Muskelschmerz im Rückenbereich, Schmerzen und Schwellungen bei degenerativen Gelenksarthrosen
Salben mit Lavendel, Rose, Melisse oder Weihrauch, Myrrhe und Gold	beruhigend, harmonisierend, ausgleichend	Zur Beruhigung und inneren Harmonisierung, Nachbehandlung eines Herzinfarktes, Herzzunruhe, Angina pectoris, Herzrhythmusstörungen, Ängste

Kontraindikationen bestehen bei Allergie oder Überempfindlichkeit gegen Inhaltsstoffe einer Pflanze (im Zweifelsfall vorher in der Ellenbeuge testen) sowie bei Hautverletzungen und nässenden oder entzündlichen Hauterkrankungen im Bereich der Auflagestelle.

Material und Anwendung

An Material wird benötigt:

- Salbe je nach Indikation (siehe ► **Tab. 5**)
- Spatel
- Baumwolltuch in entsprechender Auflagegröße
- Butterbrotpapier-/tüte
- evtl. Watte oder Rohwolle (bei wärmenden Salben) oder Moltontuch
- ggf. 1 Außenwolltuch
- Befestigungsmaterial, z. B. Mullbinde, Schal
- Wärmflasche, Wärmeelement

Durchführung Die Salbe auf dem Tuch dünn ausstreichen, dabei ca. 2–3 cm Rand frei lassen. Salbenaufgabe mit der Salbenfläche direkt auf die betroffene Körperstelle auflegen. Die Aufnahme der Salbe, z. B. mit ätherischen Ölen, erhöht sich durch die Haut, wenn die Auflage vorher leicht angewärmt (noch in Papier eingepackt) und nach dem Auflegen gut abgedeckt wird. Durch die zusätzliche Abdeckung mit Rohwolle bzw. einem Tuch verdampft weniger ätherisches Öl nach außen.

Bei warmen Anwendungen sollte man nach Abnahme des Innentuchs nochmal warm mit dem Außentuch einhüllen und für 15–30 min nachruhen lassen.

Die Anwendungsdauer sollte bei 30 bis 60 min pro Anwendung liegen, eine Anwendung über Nacht ist mög-

lich. Bei arnikahaltigen Salben sollte der Auflageort nach ca. 10 min auf Hautreaktionen überprüft werden.

Die Salbenaufgaben sind 1- bis 3-mal täglich anwendbar und können 2- bis 3-mal wiederverwendet werden. Zwischen den Anwendungen sollten die Auflagen luftig gelagert werden, z. B. in Butterbrotpapier. Bei Bedarf kann man den Salbenlappen mit wenig Salbe nachstreichen.



► **Abb. 3** Salbenaufgaben können eine Alternative zum Einreiben bzw. Einmassieren sein, um die Salbe auf die Haut aufzubringen. Quelle: Elke Heilmann-Wagner, Bobenheim am Berg

Solewickel

Sole ist ein Salz-Wasser-Lösung. Sie wurde schon in früheren Zeiten in Form von Bädern und zur Inhalation verwendet. Eine gesättigte Solelösung hat einen Salzgehalt von 26% (bei Zimmertemperatur). Für Wickelanwendungen werden 5–10%ige (max. 15%ige) Lösungen verwendet.

Indikationen und Kontraindikationen

Solewickel wirken abschwellend, entstauend, entzündungshemmend und schmerzlindernd.

Zu den Indikationen zählen:

- müde, schwere Beine
- Ödeme (venös, lymphatisch)
- Prellung, Zerrung, Verstauchung
- Gelenkentzündungen mit Überwärmung
- Arthrose
- Gicht

Solewickel dürfen nicht auf offenen Wunden oder bei Entzündungen der Haut angewendet werden. Als relative Kontraindikation gilt eine empfindliche Haut, da Sole leicht hautreizend ist. Möglich wäre, eine geringere Konzentration zu wählen.

Material und Anwendung

An Material wird benötigt:

- Meer- bzw. Kristallsalz (ca. 50–100 g)
- Eine Schüssel mit 1 Liter Wasser
- Eine Waage
- Innentuch: Lein-/Baumwolltuch oder Strumpf
- Außentuch: Baumwolltuch oder Strumpf

Mögliche Zusätze Indikationsbezogen und abhängig von der Auflagefläche können folgende Zusätze genommen werden:

1. Hydrolatzusätze: 2–3 EL auf 500 ml Solelösung oder auf die Auflagefläche sprühen
 - Ödeme: Immortelle- und Rosenhydrolat
 - Schmerzzustände: Rosenhydrolat
 - Prellung, Zerrung, Verstauchung: Immortelle- und Pfefferminzhidrolat
2. ätherische Öle: 1–3 Tropfen auf 500 ml fertige Solelösung (Sole wirkt ausreichend als Emulgator)
 - Ödeme: Immortelle, Zeder, Zypresse, Wacholder, Lavendel, Lorbeer, Rosengeranie
 - Schmerzzustände: Lavendel, Cajeput
 - Prellung, Zerrung, Verstauchung: Lavendel, Cajeput, Immortelle

Durchführung Zu Beginn wird eine 5–10%ige Solelösung hergestellt

- 5%ig: 50 g Salz in 1 Liter Wasser lösen
- 10%ig: 100 g Salz in 1 Liter Wasser lösen

Für akute Beschwerden wird kühles Wasser und für chronische Beschwerden wird lauwarmes Wasser verwendet.

Das Leintuch/Innentuch oder Strümpfe eintauchen und anschließend gut auswringen, um die entsprechende Körperstelle wickeln bzw. Strümpfe anziehen und mit trockenem Außentuch/Strumpf fixieren. Die abschwellende Wirkung kann zusätzlich durch Hochlagern der betroffenen Extremität unterstützt werden.

Bei rascher Erwärmung des Innentuchs/Strumpfs kann die Anwendung direkt wiederholt werden. Bei akuten entzündlichen Prozessen sollte ein neues Innentuch verwendet werden.

Die Anwendung sollte für etwa 30 min bzw. solange sie als angenehm empfunden wird erfolgen und kann bei Bedarf mehrmals täglich erfolgen.

Nach der Behandlung sollte bei sehr trockener Haut für eine gute Rückfettung gesorgt werden.

Merke

Bei Schwellungen und Ödemen vor und nach der Anwendung den Umfang der entsprechenden Extremität messen. Die abschwellende Wirkung ist messbar.

Fazit

In der geriatrischen Pflege tragen Wickel und Auflagen entscheidend zur Verbesserung der Lebensqualität, Mobilität und Selbstständigkeit der Betroffenen bei. Wenn Patient*innen ihre Bedürfnisse oder Beschwerden klar ausdrücken können, lässt sich gemeinsam ermitteln, welche Wickel für sie angenehm sind oder ihre Beschwerden lindern können. Bei älteren Menschen, deren Sinne nachlassen und die Schwierigkeiten in der verbalen Kommunikation haben, ist es jedoch wichtig, aufmerksam zu beobachten und einfühlsam zu überlegen, welche Wickelanwendungen ihren Alltag positiv unterstützen können.

Um die individuelle Persönlichkeit der Menschen zu fördern und sie auf ihrem vielleicht nur noch kurzen Lebensweg zu begleiten, ist es notwendig, ihnen mit Empathie und großer Achtsamkeit zu begegnen. Die Anwendung von Wickeln und Auflagen kann auch biografische Erfahrungen einbeziehen. Sie kann eine Reise in die Vergangenheit sein, die Erinnerungen an fiebersenkende Wadenwickel oder wohltuende Brustwickel, die von der Mutter angelegt wurden, weckt.

Wickel können mit allen Sinnen erfahren werden. Nehmen wir den Quarkwickel als Beispiel: Die Konsistenz und Temperatur des Quarks sind auf der Haut spürbar, während auch der Geruchs- und Geschmackssinn angeregt werden kann. Durch das Anlegen des Wickeltuchs und das Einhüllen in eine Decke erfährt der Mensch seine Körpergrenzen, was ihm Berührung, Nähe und Geborgenheit vermittelt. Dies fördert Wohlbefinden, Zufriedenheit und Orientierung. Pflege wird so für den bedürftigen alten Menschen auf eine neue Weise erlebbar, und auch die Pflegenden erfahren eine veränderte Wirksamkeit in ihrem beruflichen Alltag. Es entsteht ein Wickeldialog, der auch die zwischenmenschlichen Beziehungen stärkt.

Interessenkonflikt

Die Autorinnen/Autoren geben an, dass kein Interessenkonflikt besteht.

Autorinnen/Autoren



Elke Heilmann-Wagner

Krankenschwester, Lehrerin für Pflegeberufe, freiberufliche Dozentin für Integrative Pflege mit Weiterbildung in Wickel und Auflagen, Aromapflege, Heilpflanzenkunde; Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA. Kursleitungen: Weiterbildung zur Fachkraft für Wickel und Auflagen; Basale Stimulation nach Prof. Dr. Fröhlich. Internet: www.elkeheilmannwagner.com; www.linum-wickel.com

Korrespondenzadresse

Elke Heilmann-Wagner
elke.heilmann-wagner@web.de

Literatur

- [1] Sonn A, Baumgärtner U, Merk B. Wickel und Auflagen: Naturheilkundliche Pflegemethoden erfolgreich anwenden. 4th ed. Stuttgart: Thieme; 2014.
- [2] Kircher W. Arzneiformen richtig anwenden. 4th ed. Stuttgart: Deutscher Apothekerverlag; 2016.
- [3] Bachmann R, Schleinkofer G. Natürlich gesund mit Kneipp. Stuttgart: TRIAS; 2013.
- [4] Wurm-Fenkl I, Fischer D. Richtig kneippen. Die 5 Prinzipien der Kneipp-Therapie. München: Falken; 2016.
- [5] Beier C, Demleitner M, Hamm D, Danner H. Aromapraxis heute. München: Urban & Fischer, Elsevier; 2022.

Bibliografie

Geriatrie up2date 2025; 7: 61–77
DOI 10.1055/a-2474-7514
ISSN 2627-0889
© 2024. Thieme. All rights reserved.
Georg Thieme Verlag KG, Oswald-Hesse-Straße 50,
70469 Stuttgart, Germany