

Schau, so geht's ... Wickel & Kompressen

Wickel und Kompressen sind wirksame, rasch einsetzbare Mittel sowohl daheim als auch in der Pflege. Verstaubt? Von wegen! Wickel und Kompressen feiern ein Comeback. Voraussetzung ist eine sorgfältige Einschätzung der Situation und gute Kenntnisse, erklärt Vreni Brumm. Die Fachexpertin für Wickel und Kompressen verrät ein paar wichtige Tipps.

Von **Lotty Wohlwend**

Was ist ein Wickel? Was ist eine Komresse?

Wickel und Kompressen bestehen zumeist aus mehreren Stoffschichten. Der Unterschied liegt in der innersten Schicht, welche direkt auf der Haut aufliegt. Wird dieses innerste Tuch getränkt mit Flüssigkeit um einen Körperteil, zum Beispiel Arm, Knie oder Bauch, gewickelt, spricht man von einem Wickel. Wird als innerste Schicht eine gefaltete Komresse mit Zusätzen aufgelegt, wie Leinsamen, Quark und Zitronen, spricht man von einer Komresse.

Was wird öfter angewendet?

Anwendungen in Form von Kompressen. Sie sind technisch einfacher und die Wärme bleibt länger erhalten.

Trotzdem redet man dann von einem Leinsamenwickel?

Im Volksmund ja, nicht aber in Fachkreisen. Der Leinsamenbrei wird in Form eines Päckchens aufgelegt. Innerhalb eines Fachteams entwickeln wir aktuell laufend Neukreationen, u.a. mit dem Fokus Entspannung und Stressabbau. Für die medizinische Pflege auch in Form von sogenannten Blitzkompressen, Hydrolatkompressen mit Taps oder Pulskompressen mit Zitrone, die mit wenig Aufwand niederschwellig umgesetzt werden können. Das Interesse ist enorm und mein Ziel erreicht: Die Pflege besinnt sich auf einfache sehr wirksame Mittel zur Gesundheitsförderung.

Wenden wir uns der Wirkung zu.

Dies ist ein Zusammenspiel verschiedener Faktoren. Durch Temperatureize wie heiss, warm-temperiert oder kalt passieren im Körper physikalische Abläufe. Sie sind medizinisch erklärbar und naturheilkundlich gestützt. Grundsätzlich gibt es drei Wirkungsfelder.

Und die sind?

Die Wirkung über Temperatureize, die Wirkung über Zusätze von Wirkstoffen und die psychosoziale Wirkung.

Arbeitet man mit Wärme oder Kälte auf der Haut, ist das Wirkungsfeld zwar klar lokal begrenzt, über die Rezeptoren der Haut aber werden diese Temperatureize mittels Nervenbahnen und über das Rückenmark an Organe weitergeleitet. Wir sprechen in Fachkreisen von einer cutiviszerale Wirkung (Hauteingeweide).

Das heisst?

Eine feucht-heisse Komresse auf dem Bauch fördert die Durchblutung der Organe im Bauchraum und lindert somit zum Beispiel Blähungen und hat eine entspannende Wirkung aufs vegetative Nervensystem.

Was passiert beim Zusatz von Wirkstoffen?

Es gibt verschiedene Wirkstoffe, die man einsetzen kann. Sie verhalten sich sehr unterschiedlich auf der Haut. Fettlösliche Stoffe wie ätherische Öle oder Cumarine aus den Heublumen werden von der Haut aufgenommen, man sagt im Fachjargon resorbiert. Die Duftstoffe werden nicht nur über die Haut, sondern auch durch die Nase aufgenommen und in Form von elektrischen Impulsen ins limbische System im Zwischenhirn weitergeleitet. Darauf folgt unmittelbar eine Wirkung im hormonellen System. Die Wirkstoffe werden auch durch das Einatmen über die Lungenbläschen aufgenommen.

Dann haben wir noch die psychosoziale Wirkung?

Genau, damit meine ich die Beziehung zwischen dem Empfänger und dem Anwender eines Wickels. Dieses Zu-



Vreni Brumm ist dipl. Erwachsenenbildnerin HF, Pflegefachfrau HF und Kneipptherapeutin. Sie unterrichtet in Aus- und Weiterbildungseinrichtungen in der Schul- wie Komplementärmedizin und leitet die Weiterbildung zur Fachfrau, bzw. -mann für Wickel und Kompressen. Sie ist Mitautorin des Fachbuches «Wickel und Kompressen».

www.vrenibrumm.ch

sammenspiel ist von zentraler Bedeutung und darf nicht unterschätzt werden. Der oder die Empfängerin eines Wickels muss sich wohl fühlen, entspannt sein und loslassen können. Wichtig ist, dass der Empfänger eines Wickels in den Prozess mit einbezogen wird. Stimmen die Temperaturen? Liegt der Wickel oder die Komresse richtig? Fühlt man sich wohl?

Mit was für Material wird bei einem Wickel oder einer Komresse gearbeitet?

Auch der Wickel und die Komresse unterliegen dem Wandel der Zeit. Früher war der Wollstoff das A und O. Heute, auch der Einfachheit und Hygiene wegen, weicht man auf andere Textilien aus. Geblieben ist der Grundsatz: Es müssen natürliche Fasern sein und keine synthetischen Textilien.

Und das sind?

Baumwolle ist die häufigste verwendete Textilie. Es gibt sie in verschiedenen Ausführungen und ist je nach Wickel und Komresse das Mittel der Wahl; sei es als Moltonstoff, Frotteetuch, Flanellwindel, Gazewindel, Waffeltuch, Küchentuch, Frotteewaschlappen oder Stofftaschentuch. Sie sehen, die Möglichkeiten sind grenzenlos.

Warum natürliche Fasern, wie Baumwolle?

Baumwollfasern können sehr viel Feuchtigkeit aufnehmen und speichern. Durch diese Feuchtigkeit kann Wärme oder Kälte gespeichert werden, in unterschiedlicher Intensität. Baumwolle kann zudem heiss gewaschen werden und ist daher bezüglich Hygiene dem Wollstoff vorzuziehen. Dann bildet die Rohwolle eine zentrale Bedeutung in der Wickelarbeit, und zwar als Zwischenschicht, zur Wärmehaltung, zum Beispiel bei der temperierten Bienenwachs-



«Wickel und Kompressen»

Alles Wissenswerte für die Selbstanwendung und die Pflegepraxis, Vreni Brumm und Madeleine Ducommun-Capponi. Erhältlich im kneipp.ch/shop/ ISBN: 978-3-03902-040-9

komresse. Die Rohwolle, in der Wickelarbeit auch «Wickelwolle» genannt, ist gekardete Schafwolle zu einem Vlies verarbeitet, eine Mischung aus gewaschener und ungewaschener Wolle.

Eine Wissenschaft für sich ...

Stimmt.

Dann dürfen wir den Leinenstoff nicht vergessen. Leinen nimmt nur so viel Flüssigkeit auf, wie sie optimal wieder abgeben kann. Somit besonders geeignet für alle kalten Kneippwickel, zum Beispiel als Innentuch für den kalten Lendenwickel.

Und ganz zum Schluss eignet sich – vor allem für Kompressen zur direkten Auflage auf der Haut – Einwegmaterial wie Küchenpapier oder Windeleinlagen aus Vliesstoff.

Was gilt es allgemein zu beachten?

Voraussetzung für das Gelingen ist eine sorgfältige Einschätzung der Situation sowie gute Kenntnisse der Wirkung der Wickel und Kompressen. Vor allem auch das Wissen, wann diese nicht angewendet werden dürfen.

Zum Beispiel?

Kalte Wickel dürfen nie auf kalten Körperstellen angewendet werden. Wickel und Kompressen – egal ob kalt oder warm – müssen immer als angenehm empfunden werden, sonst sind sie kontraindiziert.

Akute medizinische Probleme sind kein Anwendungsgebiet für Wickel und Kompressen, hier muss der Arzt beigezogen werden. Wickel und Kompressen aber können durchaus auch bei komplexen Krankheitsbildern angewendet werden, jedoch immer in Absprache mit dem behandelnden Arzt.



Temperierte Bienenwachskompresse

gehören zu den äusserst milden und sehr wirksamen Anwendungen, lindern Reizhusten und lösen zähen Schleim. Sie können bei guter Verträglichkeit über Nacht angewendet werden und eignen sich bereits für Säuglinge ab sechs Monaten.

Anwendungsbereiche

Husten/Bronchitis, Beginnende Erkältung, Reizhusten, schmerzhaft und trocken, Zur Stärkung der Atemwege und zur Vorbeugung von Erkältung, Muskelverspannungen

Durchführung

Bienenwachslappen zuschneiden und zwischen ein Backtrennpapier auf eine warme Unterlage legen und mit einer heissen Wärmeflasche erwärmen. Der Bienenwachslappen wird weich, darf aber nicht schmelzen. Wärme prüfen am Unterarm.

Bienenwachslappen auf die gewünschte Körperstelle legen, mit einem Rohwollekissen abdecken und fixieren.

Hinweise

Bei erstmaliger Anwendung empfiehlt sich tagsüber eine Dauer von 30 Minuten. Sie kann einmal täglich durchgeführt und nach Bedarf über mehrere Tage wiederholt werden. Bienenwachslappen können bei derselben Person mehrmals verwendet werden. Bei Allergie auf Bienenstiche empfiehlt sich eine Verträglichkeitsprüfung.



Kalte Zitronen-Halskomresse

Kühl und erfrischend, sehr angenehm im Sommer

Gehört zu den angenehm kühlenden Anwendungen bei Halsschmerzen oder Heiserkeit und ist sehr schnell zubereitet. Der Saft mit seiner Zitronensäure hat jedoch neben seiner angenehm kühlenden Wirkung auch hautreizende Eigenschaften. Bei Kindern, betagten Menschen und bei Unverträglichkeit ist eine feuchtkalte oder feuchtwarme Anwendung mit Zitronenwasser vorzuziehen.

Anwendungsbereiche

Heiserkeit, Schluckschmerzen, Halsschmerzen, Entzündungen der Mandeln und des Rachenraums

Durchführung

Zitrone in etwa 1/2 Zentimeter dicke Scheiben schneiden und zirka vier Scheiben in einer Reihe in die Mitte einer Gazewindel legen. Gazewindel

so zusammenfalten, dass die Scheiben auf einer Seite nur mit einer Schicht des Tuchs bedeckt sind. Diese Seite direkt auf die Haut legen und das Tuch an seinen Enden mit Klebestreifen festmachen.

Wirkung

Kühlend, abschwellend, schmerzlindernd und erfrischend

Anwendungsdauer

Kompresse so lange belassen, wie sie hautverträglich und kühlend ist. Zeigt sich eine gute Verträglichkeit, kann die Anwendung am Folgetag wiederholt werden. Wird am selben Tag eine weitere Kühlung gewünscht, verwenden Sie eine Quark-Kompresse.

Hinweis

Wird ein stark kühlender Reiz gewünscht, kann die Zitrone vorher im Kühlschrank gekühlt werden.



Heisse Leinsamenkomresse

Angenehme Wärme, lösend und pflegend

Anwendung

In der Wickelarbeit wird Leinsamen überwiegend als feuchtheisse Wärme in Form eines Breiumschlags eingesetzt. Hierzu werden ganze oder geschrotete Samen oder das Mehl verwendet. Im Vergleich zu den geschroteten Leinsamen sind die Anwendungen mit dem Leinsamenmehl milder in der Wärme. Dank des hohen Gehalts an fetten Ölen kann Leinsamen gut als Wärmeträger genutzt werden, trocknet nicht aus und pflegt zusätzlich die Haut. Diese Anwendungen eignen sich aufgrund ihrer guten Verträglichkeit und in angepasster Wärme gut für Kinder und ältere Menschen.

Anwendungsbereiche

Kiefer- und Stirnhöhlenentzündungen, typische Druckschmerzen, Husten/Bronchitis, Schnupfen

Wirkung

Durchblutungsfördernd, wärmend, schleimlösend, hustenreizstillend, krampflösend und hautpflegend

Durchführung mit Mehl

2 bis 3 Esslöffel Leinsamenmehl in eine Schüssel geben, mit heissem Wasser übergossen und zu einem dickflüssigen Brei verrühren. Auf Haushaltspapier oder Vlies verteilen und daraus ein Päckchen machen. Vorsicht: Heiss! Wärme prüfen am Unterarm. Die Kompresse auf die Körperstelle legen, abdecken und fixieren.



Kalte Quarkkomresse

Die anschmiegsame, feuchte Kälte bringt schnelle Linderung.

Da Quark sehr schnell verfügbar ist und die Zubereitung keines grossen Aufwands bedarf, wird die Quarkkomresse häufig verwendet. Der Quark ist ein hervorragender Kälte-träger mit intensiver Tiefenwirkung und daher vielseitig einsetzbar.

Anwendungsbereiche

Akute Halsschmerzen, Gelenkentzündungen, Akuter Gichtschub, Brustdrüsenentzündungen, Akne, Halsschmerzen, Heiserkeit, Stumpfe Sportverletzungen wie Verstauchungen, Prellungen, Schleimbeutelentzündungen (Bursitis) und Sonnenbrand

Wirkung

Kühlend, entzündungshemmend, schmerzlindernd, abschwellend

Durchführung

1 bis 2 Esslöffel Magerquark (nicht direkt aus dem Kühlschrank) auf Haushaltspapier, Windeleinlage oder Gazewindel streichen. Daraus ein Päckchen machen und auf die betroffene Stelle legen. Zwischentuch und Watte zum Auffangen der Flüssigkeit darüberlegen und mit einem Aussentuch fixieren.

Anwendungsdauer

Die Kompresse muss erneuert werden, sobald sie nicht mehr als kühlend empfunden wird. Die Anwendung darf mehrmals wiederholt werden.

Hinweis

Verwenden Sie nur Magerquark, fettreicher Quark kühlt milder. Täglich frische Portionen verwenden.