

## 6 Praktische Durchführung

Im Praxisteil sehen Sie das Anlegen eines Wickels für Kinder und Erwachsene. Die vorgestellten Materialien und die Durchführung sind Vorschläge aus Erfahrung und können bei Bedarf individuell verändert werden.

Das notwendige Hintergrundwissen finden Sie in ►Kap.4; Indikationen und Zusätze bei den jeweiligen Anwendungsgebieten in ►Kap.7.

### 6.1 Aromaölauflage

---

Sehr einfache Anwendung und gut für den therapeutischen und häuslichen Bereich geeignet.

#### 6.1.1 Benötigte Materialien

- Wickelaufbau:
- 3 Mullkompressen  $7,5 \times 7,5$  cm oder  $10 \times 10$  cm oder ein Leinen/Baumwolltuch
  - Zum Abdecken Heilwolle, Baumwoll-Vlies oder kleines Hand- oder Wolltuch
- Wickel-Sets:
- Wickel & Co.<sup>®</sup> Komresse für Pflanzenöle, in 2 Größen und als Klinikpackung erhältlich
  - Außentücher nach Körperregion auswählen

### 6.1.2 Praktische Durchführung



• **Abb. 6.1** Öl Mischung (Erwachsene 20–30 Tropfen, Kinder 2–10 Tropfen) auf das Innentuch geben. Zwischenschicht als Schutz für das Außentuch.



• **Abb. 6.2** Öl Mischung erwärmt sich durch Hautkontakt. Bei intensiverer Anwendung Öl Mischung im Wasserbad auf Körpertemperatur erwärmen, dann auf die Mullkomresse geben und auflegen.



• **Abb. 6.3** Befestigung mit Außentuch oder engem Kleidungsstück. 30 min bis mehrere Stunden wirken lassen, auch über Nacht möglich. Ruhe zur Wirkungsverstärkung!

## 6.2 Bauchwickel (Leber/Rücken/Nieren/Solarplexus)

### 6.2.1 Benötigte Materialien

- Wickelaufbau:
- Innentuch aus Leinen in der Größe der behandelten Region
  - Zwischentuch aus Baumwolle, etwas größer als das Innentuch
  - Außentuch aus Baumwolle oder Wolle zum Fixieren, z. B. Wickel & Co.<sup>®</sup> Leibwickel klassisch, Außentuch aus Baumwolle in 2 Größen 45 × 160 cm oder 45 × 180 cm
- Wickel-Sets:
- Wickel & Co.<sup>®</sup> Bauchwickel für Kinder und Erwachsene in 4 verschiedenen Größen, jeweils mit Leinentasche und Zwischentuch
  - Wickel & Co.<sup>®</sup>. Leberwickel für Erwachsene in 2 Größen (27 × 120 oder 146 cm)
  - Retterspitz<sup>®</sup> Kinderwickel/Leibwickel S, Wadenwickel/Leibwickel M und Leibwickel L, jeweils mit Leinen-Innentuch
  - Woll-fühl<sup>®</sup> Bauchwickel für Erwachsene aus Schurwolle in 2 Größen

Zusatz nach Bedarf, z. B. Bienenwachswickel, Aromapflegemischung.

### 6.2.2 Praktische Durchführung

#### Außentuch mit Klettverschluss



◉ Abb. 6.4 Dampfauflage (► Kap. 6.5), Aromaölauflage (► Kap. 6.1), Salbenauflage (► Kap. 6.12) oder Bienenwachswickel (► Kap. 6.3) vorbereiten.



- **Abb. 6.5** Das Bauchwickel-Außentuch vorbereiten und das wirkstoffgetränkte Tuch auf die gewählte Region legen.



- **Abb. 6.6** Den Bauchwickel faltenfrei um den Körper wickeln.



- **Abb. 6.7** Mit den Klettverschlüssen straff, aber nicht zu eng schließen.



● **Abb. 6.8** Wickel wirken lassen. Die Wirkdauer hängt von der Art der verwendeten Auflage ab.

### Außentuch klassisch

Bei der klassischen Variante nach Kneipp wird ein Außentuch ohne Klettverschluss aus Naturmolton verwendet. So bedarf es für diesen Wickel meist einer weiteren Person zum Anlegen, wie dies im therapeutischen Bereich der Fall ist. Vorteil ist das exakte Anlegen bei individuellen Körperformen.



● **Abb. 6.9** Vorbereiten des Bauchwickel-Außentuchs, Anlegen im Zug-Gegenzug-Verfahren.



• **Abb. 6.10** Weiter wickeln, zudecken. Die Dauer wird durch die Anwendungsart bestimmt.



• **Abb. 6.11** Ruhe verstärkt die Wirkung.

## 6.3 Bienenwachswickel

### 6.3.1 Benötigte Materialien

- Wickelaufbau:
- Innentuch/fertig erhältliche Bienenwachsplatte
  - Zwischentuch aus Heilwolle oder Baumwollvlies
  - Außentuch aus Baumwolle, Wolle oder ein enges T-Shirt zum Fixieren
- Wickel-Sets:
- Bienenwachswickel-Set von Wickel & Co<sup>®</sup>, bestehend aus Wachsplatte und Wärmekissen mit Befestigungsbändern
  - Zum Befestigen: Bauch- und Brustwickel für Kinder von Wickel & Co<sup>®</sup>. Woll-fühl<sup>®</sup> Bauchwickel für Erwachsene aus Schurwolle in 2 Größen

### 6.3.2 Praktische Durchführung



● **Abb. 6.12** Bei Bedarf die Wachsplatte auf die richtige Größe zuschneiden.



● **Abb. 6.13** Die Wachsplatte sanft auf Körpertemperatur erwärmen, z. B. mit einem Föhn.