

## Grundsätze für Wickel und Kompressen

- **Nehmen Sie sich genügend Zeit! Sorgen sie für Ruhe!** Stress und Hektik wirken kontraproduktiv! Sie sollten danach **mind. 30 Minuten nachruhen**.
- Die **Wickeltücher und Kompressen** sollten **aus natürlichen Fasern** sein (Wolle, Baumwolle, Leinen, Seide), da synthetische Stoffe die Hitze stauen und den Schweiß nicht aufsaugen können. **Kein Plastik** unter oder um die Wickel/Kompressen legen.
- **Achten Sie bei der Entscheidung der Wickel-/Kompressenart auf die Bedürfnisse des Patienten. Was tut ihm gut?** (Kälte?, Wärme?, Geruch?, ...)
- **Kalte Anwendungen** dürfen **nur** bei einem rundum **warmen Körper** durchgeführt werden (ausser in Notfallsituationen, z.B. erste Hilfe).
- Anwendung ätherischer Öle: Weniger ist mehr! **1-5 Tropfen** genügen meistens. Bei erhöhter Allergiebereitschaft und empfindlicher Haut sollte eine Verträglichkeitsprobe in der Ellenbeuge gemacht werden. **Meiden Sie unter homöopathischer Behandlung Eukalyptus, Cajeput, Pfefferminze und Teebaum.**
- Das **Material und den Patienten gut vorbereiten**, da der warme Wickel, resp. die warme Komresse an der Luft schnell abkühlt. Die Wärmespeicherung kann bei einer warmen Anwendung durch zudecken, Bettflasche usw. unterstützt werden.
- **Warme Wickel/Kompressen so heiss wie möglich auflegen** (sollte ca. 20 Minuten warm bleiben). **Achtung Gefahr vor Verbrennungen oder Erfrierungen** – daher zuvor eine **Wärme-/Kälteprobe** machen! Die Anwendung soll **1 Minute mit Druck** gut ertragbar sein und sollte auf der Brust, dem Unterarm oder der Wange getestet werden.
- **Wickel/Komresse satt befestigen. Dünne Kompressentücher verwenden**, damit die verwendeten Substanzen wirken können (direkter Hautkontakt).
- **Warme Wickel/Kompressen vor dem Auskühlen entfernen. Kalte Wickel/Kompressen vor dem Warmwerden entfernen.**
- Nach dem Wickel/Komresse die Haut bei Bedarf lauwarm **abwaschen und gut trocknen**. Nach warmen Wickeln/Kompressen kann die Haut bei Bedarf noch leicht **ingeölt** werden und sollte **vor Unterkühlung geschützt werden** (z.B. mit Rohwolle, warmes Tuch, zudecken, usw.).
- **Anwendung beim Auftreten von Hautreaktionen** (z.B. Juckreiz, starke Rötung, Pusteln) **oder Unwohlsein beenden**.
- **Achtung: Warme Wickel senken den Blutdruck!** Bei Patienten mit schwachem Herz oder tiefem Blutdruck müssen diese Wickel vorsichtig angewendet werden!
- Wickel/Kompressen sind nur bedingt geeignet bei allgemeiner Schwäche, chronisch Kranken, Säuglingen, Kleinkindern, Schwangeren und Senioren (Temperatur, Reiz und Anwendungsdauer anpassen). Mit ätherischen Ölen zurückhaltend sein!