



Wickel

Sanfte Anwendungen für Babys, kleine und große Kinder

Evelin Habicher

www.wickel.info / www.calendula.at

Warum Wickel bei Kindern?

Wickel sind eine uralte Naturheilkundliche Methode

Wickel wirken auf körperlicher, seelischer und emotionaler Ebene

Wickel sind einfach in ihrer Anwendung, gut zu erlernen und kostengünstig

Wickel vermitteln Geborgenheit

Wickel lassen Kinder zur Ruhe kommen

Wickel geben einen Anstoß zur Selbstheilung

Wickel schenken Vertrauen

Wickel können überall angewendet werden

Wickel sind nachhaltig und Kinder lernen fürs Leben



Was ist ein Wickel bzw. eine Kompresse?

Wickel

Das innerste Tuch ist meist mit einer Flüssigkeit oder Wirksubstanz getränkt und rund um den Körper / -teil gewickelt. Ebenso das Außentuch.

Kompresse, Auflage, Umschlag

Das getränkte Innentuch wird nur auf eine bestimmte Körperstelle aufgelegt. Das Außentuch wird zirkulär gewickelt oder wird durch Kleidung ersetzt.



Kompresse

Wickeln mit Umsicht - Grundsätzliches

Je kleiner bzw. jünger das Kind – **desto sanfter** der Wickel
Anleitungen genau lesen, **Materialien** im Vorfeld herrichten
Sich bei mehreren Symptomen für **einen Wickel** entscheiden
Das Kind während des Wickels **aufmerksam beobachten**
Auf **Allergien, Hitzestau** oder **Auskühlen** achten
Kinder reagieren **sensibler** als Erwachsene
Grenzen der Selbstbehandlung beachten
Bei Unsicherheit der Eltern lieber einen
Kinderarzt oder **Heilpraktiker** aufsuchen

Ausführliche **Grundlagen** auf www.wickel.info



Benötigtes Material

Ist überschaubar und in jedem Haushalt vorhanden. Es sind kaum Neuanschaffungen notwendig.

- 2 Wärmeflaschen
- Baumwollwindeln
- Rohwolle / Baumwollwatte
- Schere / Kleine Schüssel
- Schlauchverband
- Butterbrotpapier
- Wasserkocher
- Badethermometer
- Wollsocken
- Kleidung zum Fixieren des Wickels



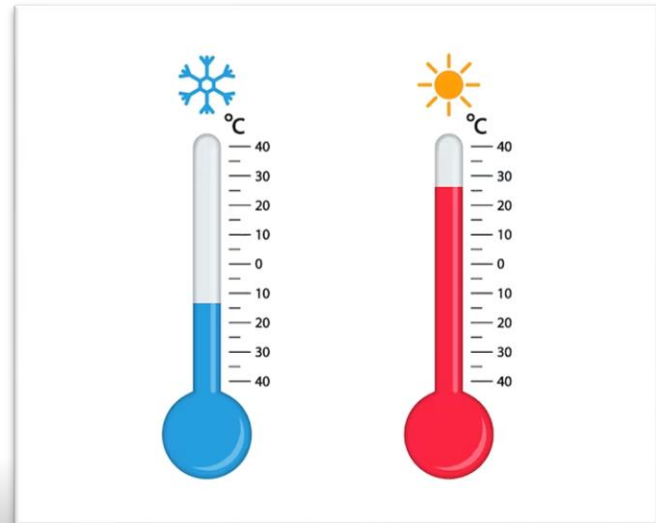
Welche Wickel lernen sie heute kennen?

Temperierte Wickel

- Ölkompresse – diverse Bauchschmerzen, Unterstützung der Leber
- Bienenwachskompresse – Probleme mit den oberen Luftwegen
- Kräutersäckchen mit Kamille – Ohrenschmerzen, Bauchschmerzen

Kühle Wickel

- Kühle Umschläge – richtig angelegt
- Fiebersenkende Wickel
- Zusätzliche Maßnahmen bei Fieber



Ölkompresse

Indikationen

- Hautpflege bei sehr trockenen Hautstellen
- Neugeborenenengelbsucht
- Bauchschmerzen bei Säuglingen
- 3-Monats-Koliken
- Leberunterstützung (Sesamöl)

Kontraindikationen

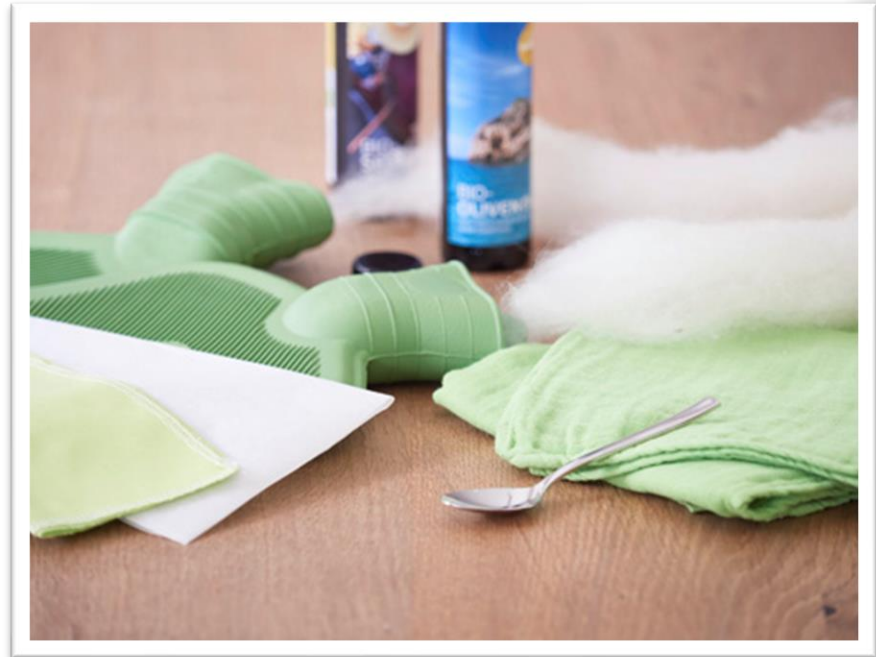
- Unverträglichkeit der verwendeten Substanzen



Ölkompresse

Material

- Kleines Baumwolltuch
- 2 TL Olivenöl (kalt gepresst, Bioqualität)
- Teelöffel
- Butterbrotpapier oder Frischhaltebeutel
- 2 Wärmeflaschen
- Rohwollkissen / Baumwollwatte in einer Umhüllung / weiches Tuch



Ölkompresse

Vorbereitung

- 2 TL Olivenöl auf das mehrfach gefaltete Baumwolltuch geben
- Kompresse in Butterbrotpapier einschlagen und mit den Wärmeflaschen einige Minuten auf Körpertemperatur anwärmen
- Rohwollkissen oder weiches Tuch anwärmen



Ölkompresse

Durchführung

- Prüfen ob Wärme gut verträglich ist
- Körperwarme Kompresse ohne Papier auflegen
- Mit Rohwollkissen abdecken
- Fixieren mit Body

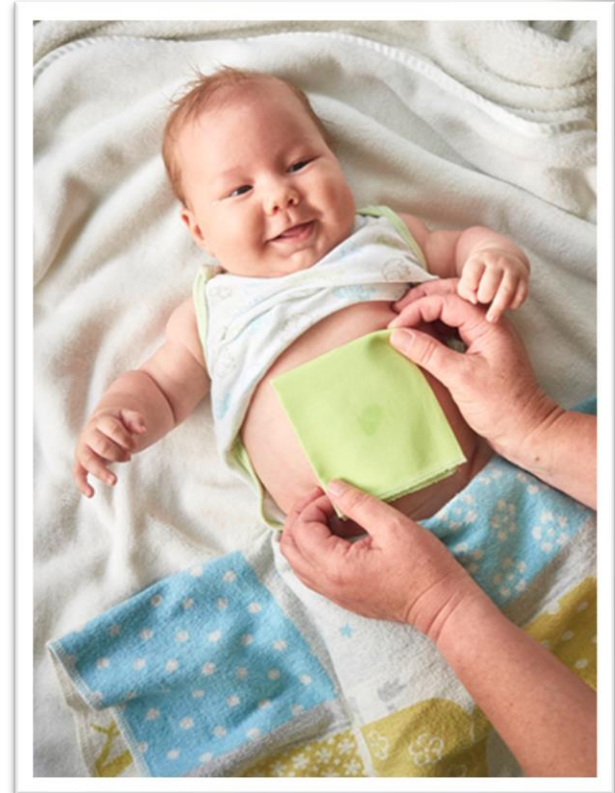
Dauer

- 1x täglich, je nach Bedarf über mehrere Tage
- Mindestens 30 Minuten bis mehrere Stunden

Alter – ab Geburt

Zu beachten

- Bei Verschlimmerung der Beschwerden die Kompresse entfernen
- Kompresse nicht in der Mikrowelle erwärmen
- Öl nie heiß auflegen! **Ölkompresen sind immer temperiert!**



Bienenwachskompresse

Indikationen

- Bronchitis, Erkältungen
- Husten, Hustenreiz
- Stärkung der Atemwege
- Vorbeugung von Erkältungen
- Leberunterstützung
- Lungenproblematik bei Post-Covid-Syndrom
(Kurzatmigkeit, Husten)



Bienenwachskompresse

Kontraindikationen

- Reizempfindliche Haut
- Hautverletzungen an der Auflagestelle
- Selten Allergien



Bienenwachskompresse

Material

- Bienenwachskompresse
- Fön
- oder 2 nicht zu heiße Wärmflaschen und Butterbrotpapier
- Rohwollkissen, weiches Tuch oder Wattesäckchen



Bienenwachskompresse

Vorbereitung

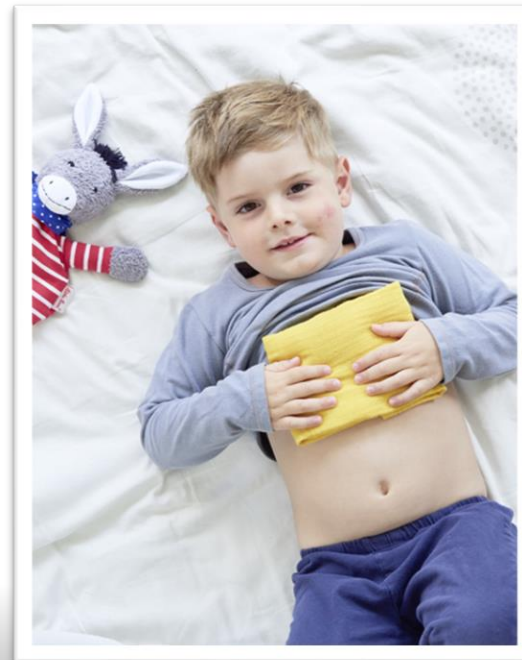
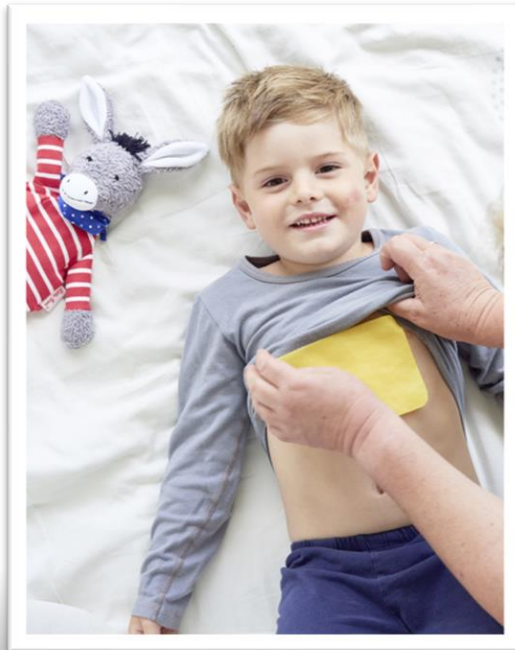
- Bienenwachskompresse in richtiger Größe in Butterbrotpapier wickeln
- Anwärmen der Kompresse zwischen den Wärmflaschen oder mit dem Fön bis sie eine weiche Konsistenz hat (Vorsicht schmilzt leicht)
- Rohwollkissen oder weiches Tuch anwärmen



Bienenwachskompresse

Durchführung

- Bienenwachskompresse aus dem Papier schälen und auflegen
- Warmes Rohwollkissen oder weiches Tuch darüberlegen und befestigen



Bienenwachskompressen

Dauer

- Solange sie als angenehm empfunden wird
- Bis zu mehreren Stunden

Nachbereitung

- Kompresse entfernen (kann bis zu 10 x verwendet werden)
- Nachruhen und Haut vor Zugluft schützen

Anwendungshäufigkeit

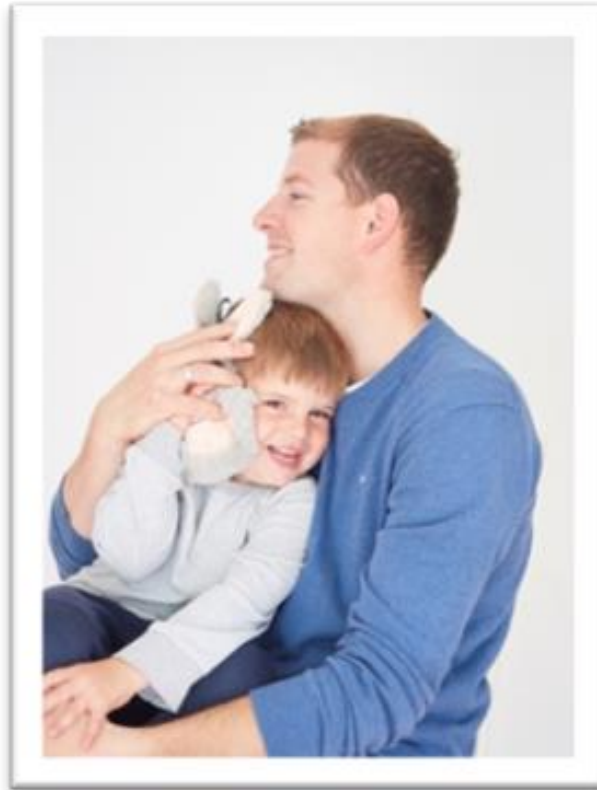
- 1 x täglich über mehrere Tage

Alter

- Ab erster Erkältung im Säuglingsalter

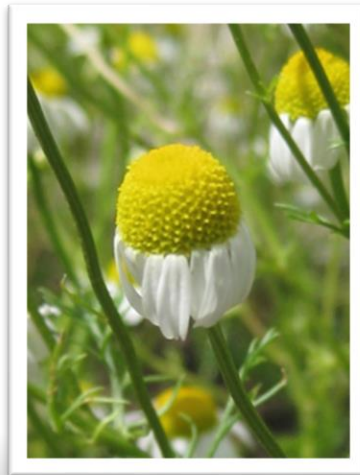


Pause



Kräutersäckchen

- **Kamille** – Bauchschmerzen, Zahnschmerzen, Ohrenscherzen, Erkältungen, Mumps, Einschlafprobleme
- **Majoran** – Bauchschmerzen, Blähungen
- **Gänsefingerkraut** – krampfartige Bauchschmerzen, Regelbeschwerden
- **Schlafkissen** (z.B. Orangenblüten, Kamille, Lavendel, Zitronenverbene, Steinklee – Kinder intuitiv aussuchen lassen)



Herstellung Kräuterkissen

- **Kräuter** je nach Indikation
- **Umhüllung:** Schlauchverband, Stoffsäckchen
Waschlappen, alter Socken
- **Füllmaterial:** Rohwolle, Baumwollwatte
Dinkelspelz
- Ev. Schnur zum Binden



Anwendung / Haltbarkeit Kräuterkissen

- **Trocken**
 - Erwärmung durch Körperwärme – Schlafkissen – 1 Jahr
 - Erwärmung mit 2 Wärmeflaschen (keine Mikrowelle!) – 15-20 Anwendungen
- **Feucht**
 - Erwärmung über Wasserdampf – z.B. Reiskocher, Spaghettitopf – 2-3 Anwendungen
- **Dauer** – mindestens ½ Stunde, kann auch länger bleiben



Kühle Wickel und Kompressen

Sie wirken schmerzlindernd, abschwellend, blutstillend und fiebersenkend. Feuchte Kälte wirkt intensiver als trockene Kälte.

Indikationen: Schwellungen und Schmerzen infolge von Verletzungen oder Insektenstichen, Fiebersenkung, Nasenbluten (Kompressen im Nacken)

Dauer: wenige Minuten bis zu einer halben Stunde

Wichtig: Kühlung ab 1-2 Grad unter der Körpertemperatur!!!



Kühle Wickel / Umschläge / Kompressen



Kühle Wickel / Umschläge / Kompressen

Durchführung

- Wassertemperatur **1-2 Grad unter Körpertemperatur** (ca. 35-36 Grad) bis maximal 5 Grad
- 2 Wickeltücher in die Schüssel mit Wasser geben
- ev. Nässeschutz unterlegen
- 1 Tuch leicht auswringen und auflegen
- Tuch wechseln sobald es nicht mehr kühlt
- Solange es angenehm ist



Sofortmaßnahmen bei Fieber

An das jeweilige Kind und die Situation anpassen!

- Der Erste Schritt ist immer die Anpassung der Kleidung!
 - Bei Kältegefühl oder Schüttelfrost – wärmen
 - Bei Hitzegefühl oder heißem Kopf – kühlen
- Wichtige Grundlagen finden sie unter **www.feverapp.de**



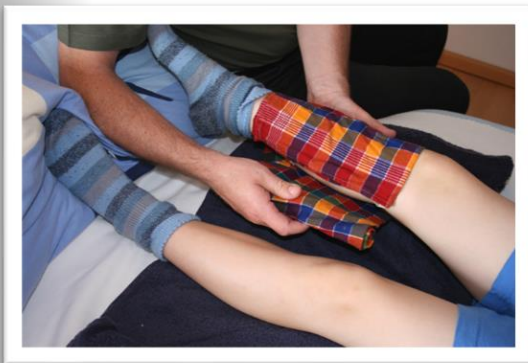
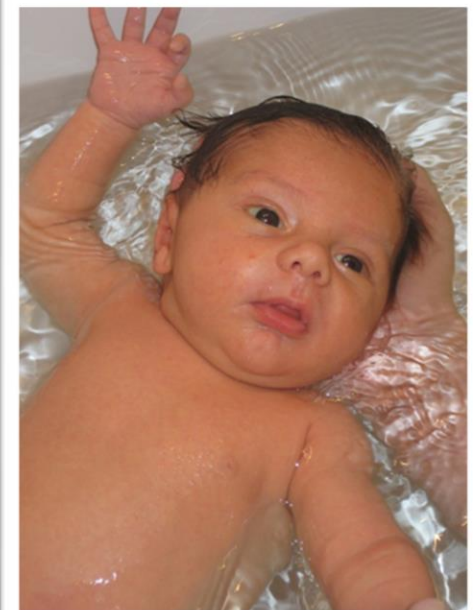
Fiebersenkende Maßnahmen

Kühler Umschlag auf die Stirn

Bäder – beschrieben auf www.calendula.at

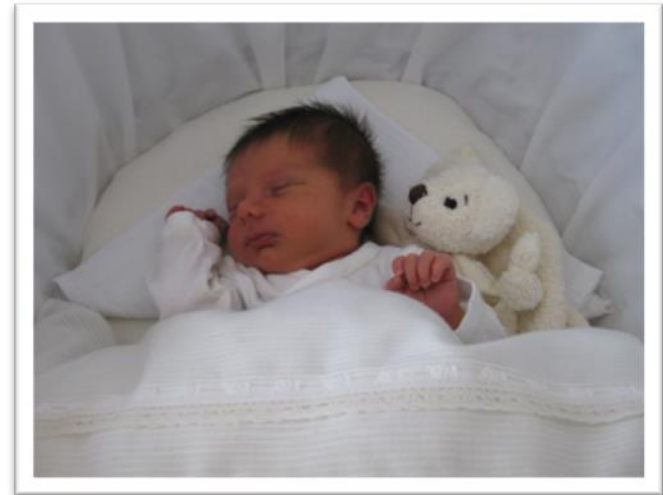
Pulswickel

Wadenwickel



Welche Wirkungen sollen bei Fiebersenkung eintreten?

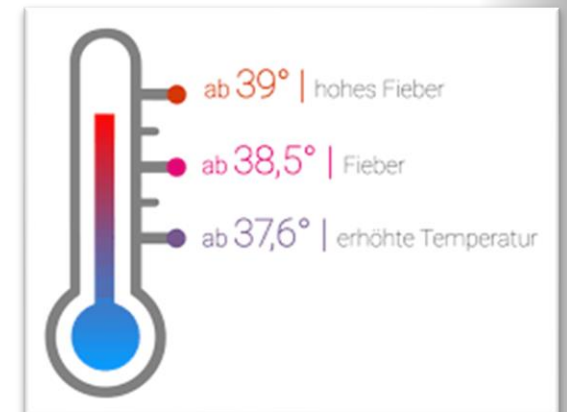
- Der Kopf soll nicht mehr so heiß sein
- Die Verwirrtheit nimmt ab
- Es kommt zu einem Schweißausbruch
- Das Kind fällt in einen ruhigen, tiefen Schlaf
- Senkung des Fiebers um ca. $\frac{1}{2}$ ° Celsius



- Tritt eine dieser Wirkungen ein, ist es nicht notwendig die Temperatur nachzumessen.

Wann Fiebersenken ?

- **Fiebersenken** erst **ab 39°** Celsius Körpertemperatur
 - Bei Kindern mit Krampfneigung dem entsprechend früher
 - Bei heftigen Begleiterscheinungen, z.B. Kopfschmerzen oder Verwirrtheit
- Kühle Wickel zum **richtigen Zeitpunkt** anlegen
 - nicht während des Fieberanstieges = Frösteln oder Schüttelfrost
- Wickel nur anlegen, wenn **Hände und Füße warm** sind



Pulswickel

Material

- Fieberthermometer
- Badethermometer
- Schüssel mit Wasser
 - Wickeltemperatur soll max. **1-2° (bis maximal 5° bei großen Kindern) unter der aktuellen Körpertemperatur** liegen
 - bei 39° Fieber = 37° - 38°Wassertemperatur!
- 2-4 Baumwoll- / Stofftaschentücher
- Befestigungsmaterial (Wollstulpen, Baumwollschlauchverband)



Pulswickel

Durchführung

- Innentücher auf Pulsbreite zusammenlegen und in ins vorbereitete Wasser tauchen
- Leicht auswringen und um beide Handgelenke wickeln
- Eventuell mit Stulpen befestigen
- Bei Bedarf Nässeschutz unterlegen



Pulswickel

Anwendungsdauer und -häufigkeit

- Innentücher wechseln sobald sie warm sind
- Bis zu 3 - 4 mal wiederholen
- Anwendung stoppen wenn Patient einschläft
- Maximal 3 Anwendungsblöcke pro Tag

Alter

- Ab dem ersten Fieber wenn notwendig



Begleitende Literatur



Habicher, Evelin
**Das große kleine Buch: Sanfte Anwendungen für
Babys und Kleinkinder**

ISBN 978-3710400636
Servus Verlag (3.09.2016)
Gebundene Ausgabe: 64 Seiten

Abschluss - Fragen





Danke für Ihre Aufmerksamkeit!