

**Zeitschrift:** Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** 9 (2001)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Gesundheit : Wickel und Kompressen im Alltag und in der professionellen Pflege  
**Autor:** Rööсли, Brigitte  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-818645>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 05.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Wickel und Kompressen im Alltag und in der professionellen Pflege

**Die Anwendung von Wickeln und Kompressen gehört zu den ältesten Heilmethoden der Menschheit. Das Wissen um die Heilkräfte der Pflanzen und natürlichen Materialien sowie die Wirkung von Kälte- und Wärmeanwendungen wurden über Generationen erforscht, weiterentwickelt, weitergegeben und dokumentiert. Der berühmte Naturarzt Pfarrer Sebastian Kneipp schrieb: «Wenn ich im Unklaren bin über ein Übel, wenn ich den Sitz einer Krankheit nicht genau kenne, so ist stets der kurze Wickel der treueste und beste Ratgeber.»**

\* Brigitte Rösli

Seit ein paar Jahren werden alternative Heilmethoden wieder vermehrt eingesetzt, denn viele Menschen sind nicht mehr bereit, sich immer gleich mit chemischen Mitteln behandeln zu lassen. Wickel und Kompressen nutzen die Effekte von Kälte, Wärme sowie natürlichen Wirkstoffen, welche den Heilungsprozess ankurbeln. Natürliche Substanzen wie Kartoffeln, Erde oder Kohl werden als Grundlage

verwendet und entweder kalt oder warm aufgelegt. Sie wirken über die Haut und beeinflussen so die Ausscheidung von Giften oder die Aufnahme von Wirkstoffen durch den Körper. Wärme und Kälte beeinflussen zudem auch die Körperdurchblutung.

## Wickel wirken gezielt

Die Pharmaindustrie hat in den letzten Jahren gemerkt, dass dies ein sehr gut steuerbares Verfahren ist, um Medikamente gezielt einzusetzen. So werden heute sehr häufig Medikamente in genau dieser Art, nämlich durch sogenannte Pflaster (Kompressen) verabreicht.

Bei Fieber werden schon seit Jahrhunderten kalte Wadenwickel angewendet. Die Zwiebelauflage ist noch immer eines der bekanntesten Mittel bei Husten und Bronchitis. Wickel eignen sich ganz speziell für die Pflege zu Hause, da sie umweltverträglich, kostengünstig und auf die persönlichen Bedürfnisse abgestimmt sind. Ein weiterer Vorteil besteht darin, dass das notwendige Material in jedem

Haushalt vorhanden ist, im Krankheitsfall also nicht noch eingekauft werden muss.

In der Schweiz werden in Spitälern, Heimen oder der Spitex Wickel- und Kompressenanwendungen wieder eingesetzt. Wickel und Kompressen wirken sanft und

verlässlich und sorgen immer wieder für positive Überraschungen. Sie lindern Schmerzen, kühlen Überwärmungen, hemmen Entzündungen, lockern Verspannungen.

Nicht zu vergessen sind dabei die Aspekte der Berührung und ernsthaften

Auseinandersetzung mit der erkrankten Person. Im Gespräch versucht die Pflegenden die geeignete Behandlung herauszufiltern, dabei entstehen Nähe und Vertrauen.

## Vorbedingungen, um Wickel oder Kompressen anzuwenden

Bei alternativen Heilmethoden ist es wichtig, dass die erkrankte Person gerne mit einem Wickel oder einer Kompresse behandelt werden möchte. Besprechen Sie zu-



## Dampfkompresen

Die Dampfkompresse ist eine hervorragende, leicht zu bewerkstellende Wärmeanwendung.

Material:

- 1 grosses Frotteetuch
- 1 kleines Frotteetuch
- Gummihandschuhe (falls vorhanden)
- heisses Wasser
- falls möglich ein Zusatz (Heublumen, Kamille)

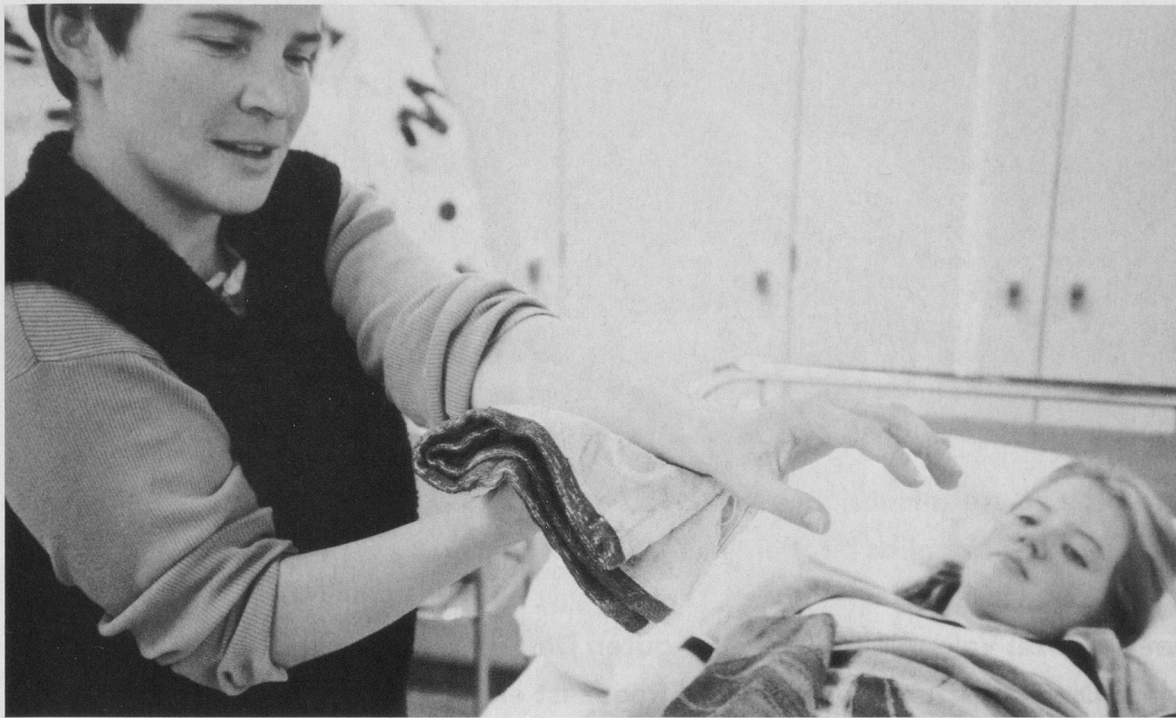


## Vorgehen:

Die zu behandelnde Person legt sich ins Bett. Das grosse Frotteetuch wird der Länge nach dreifach gefaltet und zuerst bei der schmerzenden Stelle (z.B. Rücken) auf die Haut und um den Körper gelegt. Der Schluss des Tuches sollte wieder auf die zu behandelnde Stelle gelegt werden können, bleibt aber im Moment noch offen.

Sie falten ein kleines Frotteetuch gleichmässig in sechs Lagen. Jetzt schütten Sie heisses Wasser, Kamil-

leente oder Heublumenwasser über das gefaltete Tuch und wringen dieses mit Gummihandschuhen oder einem Hilfstuch möglichst gut aus. Prüfen Sie die Wärme der Kompresse und legen Sie diese vorsichtig auf die zu behandelnde Körperstelle, das Ende des grossen Frotteetuches kommt darüber zu liegen. Fragen Sie nun unbedingt nach, ob es nicht zu heiss ist. Falls es Unsicherheiten gibt, die Kompresse besser nochmals wegnehmen und kurz



FOTOS BETI DIANA, ZÜRICH

Prüfen Sie die Wärme der Kompresse und legen Sie diese vorsichtig auf die zu behandelnde Körperstelle.

sammen das Vorgehen, die Anwendungsart, den Zusatzstoff und den Zeitpunkt.

Bei warmen, entspannenden Anwendungen ist darauf zu achten, dass sich die Person Zeit

#### Bei warmen Wickeln zu beachten

Eine akute Entzündung im Bauchbereich muss ausgeschlossen werden. Auch bei Krebserkrankungen sind warme Anwendungen in der Regel nicht zu empfehlen. Ein warmer Wickel auf dem Bauch muss immer wohltuend sein. Falls dies nicht nach ca. 2–3 Minuten nach Beginn der Anwendung der Fall ist, muss ärztliche Hilfe angefordert werden.

nimmt. Die Behandlungen sollten im Bett durchgeführt werden. Eine anschliessende Ruhezeit von einer halben Stunde ist dabei sehr wichtig. Durchzug ist zu vermeiden. Das Haus soll während dieser

Zeit auf keinen Fall verlassen werden.

Bei unerwünschten Reaktionen wie beispielsweise verstärkte Schmerzen oder Ausschlag, muss der Wickel oder die Kompresse sofort entfernt werden.

Bei Diabetes-Kranken sowie bei Personen mit Para-, Tetra- oder Hemiplegie dürfen Sie keine heissen Anwendungen an den Extremitäten oder gelähmten Körperstellen verwenden.

Auch bei kalten und nassen Anwendungen ist Vorsicht geboten.

Im Zweifelsfall ist es unbedingt nötig, die Anwendungsmöglichkeiten mit der Ärztin oder dem Arzt zu besprechen.

#### Warme Anwendungen

Warme Anwendungen werden generell bei chronischen Schmerzen, lokalen Entzündungen, die über das erste akute Stadium hinaus sind, und zur Linderung von Krämpfen und Blähungen angewendet. Warme Wickel unterstützen hervorragend das Einschlafen.

#### Kalte Anwendungen

Bei Schmerzen und Entzündungen im akuten Stadium werden kalte Wickel bzw. Kompressen eingesetzt. Kälte lindert oder stillt die Schmerzen, dadurch können sich beginnende Entzündungen nur schlecht ausbreiten.

#### Literaturhinweise

**Thüler M.:** Wohltuende Wickel, 7. Auflage, Eigenverlag, Worb, 1995

**Sonn A.:** Pflgethema: Wickel und Auflagen, 1. Auflage, Thieme Verlag, Stuttgart 1998

**Fischer-Rizzi S.:** Himmlische Düfte, 10. korr. Auflage, Iri-siana Verlag, München 1994

**Nelson D.:** Die Kraft der heilsamen Berührung, 1. Auflage, Kösel Verlag, München 1994

durchschütteln, dann wieder auflegen. Person gut zudecken und ruhen lassen. Wenn die Kompresse kalt wird (nach ca. 20 Minuten), können Sie diese entfernen und die Person im Bett weiter ruhen lassen.

#### Heublumenkompressen

Die Heublumenkompresse wirkt entspannend und wird deshalb oft bei Rückenschmerzen, Nacken- oder Schulterverspannungen, aber auch bei chronischen Gelenkschmerzen angewendet.

#### Kamillenkompresen

Kamille wirkt desinfizierend, wundheilungsfördernd, entzündungshemmend. Lernen Sie die krampflindernde Wirkung einer Kamillenkompresse bei Bauchschmerzen, Gallenkoliken, Magen- und Darmkrämpfen sowie Blähungen schätzen. Oder wenden Sie diese bei Nervosität, Verdauungsschwierigkeiten, Schlafstörungen, Blasenentzündung und Verstopfung an.

#### Milde Wärme

Bei einigen Erkrankungen eignen sich am besten temperierte (körperwarme) Wickel, so zum Beispiel bei Ohrenscherzen, Nervenschmerzen oder Polyarthritiden.

\* Brigitte Rösli, Zürich, dipl. Erwachsenenbildnerin AEB, Wickelkursleiterin und Krankenschwester, führt schon seit 12 Jahren Wickelkurse durch. Sie ist heute als Berufsschullehrerin für Pflege in Zürich tätig.