Schafgarben-Leberwickel

Beschreibung der Anwendung

Der Schafgarben-Leberwickel regt sowohl die anabolen Stoffwechsel-Funktionen als auch die Entgiftungsleistung der Leber an. Er wird deshalb sowohl bei Erschöpfungszuständen wie der Fatigue oder in der Rekonvaleszenz, sowie bei toxischen Belastungen z.B. durch eine Chemotherapie eingesetzt. Der Schafgarben-Leberwickel erzeugt eine milde Wärme, die sich über den ganzen Körper ausbreitet. Er unterstützt die seelische Entspannung. Viele Patienten schlafen unter der Anwendung oder der Nachruhe ein.

Wann darf die Anwendung nicht durchgeführt werden?

Bei akuten entzündlichen Erkrankungen des Abdomens sowie Hautverletzungen im Applikationsgebiet dürfen Leberauflagen nicht appliziert werden.

Kurzanleitung

Die Schafgarbenanwendung dauert 30 min + 30 min Nachruhezeit. Vor der Anwendung müssen die Füße des Patienten warm sein. Das Schafgarbenkraut wird zu einem heißen Tee aufgegossen und ein Substanztuch damit getränkt. Das gut ausgewrungene Substanztuch wird auf die Lebergegend gelegt und mit einem Zwischentuch und einem Außentuch um den Leib fixiert. Eine Wärmflasche kann über dem Außentuch aufgelegt werden. Nach 30 min wird der Wickel entfernt und eine Nachruhe von 30 min gehalten.

Geeignete Tageszeit

Nach dem Mittagessen, vor dem Schlafengehen.

Benötigtes Material

- 2 Baumwolltücher ca. 60x60 cm. (**Substanztuch und Zwischentuch**) Am besten geeignet sind Mullwindeln. Auch dünne Geschirrhandtücher in ähnlicher Größe eignen sich gut. Das Material muss gut saugfähig sein. Als Zwischentuch kann auch ein Frotteehandtuch verwendet werden.
- 1 Wolltuch oder ein dickes Molton- oder Frottee-Tuch ca. 40 x 140 cm (**Außentuch**). Am besten geeignet ist ein breiter Wollschal oder ein entsprechend gefaltetes Badehandtuch.
- 1 Topf und 1 Schüssel
- 150 ml Wasser
- 1 Teelöffel Schafgarbenkraut. Schafgarbenkraut (Apotheken- oder Bioqualität) ist in der Apotheke erhältlich. Während der Blühperiode der Schafgarbe kann auch frisches Schafgarbenkraut (Blatt, Stängel und Blüten) verwendet werden. (je nach Größe 1-2 Pflanzen)
- Wärmflasche (Wenn keine Wärmflaschen vorhanden, können andere Wärmeträger, wie Kirschkernsäckchen oder Wärmepads in entsprechender Größe verwendet werden.

Vorbereitung des Zimmers

- Lüften
- Zimmertemperatur anpassen
- Gedämpftes Licht, z. B.: Vorhänge schließen
- Keine Medien (Tel.-Radio-TV-PC-Smartphone aus)
- Bett oder Liege mit warmer Decke vorbereiten. Gefüllte Wärmflasche oder sonstigen Wärmeträger ins Bett legen.
- Türschild „Anwendung - Bitte nicht eintreten“ anbringen
- Mitpatient*innen über die Anwendung informieren.

Vorbereitung des Patienten

- Patienten informieren
- Blase entleeren
- Für warme Füße sorgen, z.B. mit Wärmflasche oder Fußbad
- Beengende Kleidung ausziehen
- Auf dem Wolltuch probeliegen und ggfs. die Position des Wolltuchs anpassen

Vorbereitung des Wickels

- Eines der Baumwolltücher (Substanztuch) mehrfach falten auf 20 cm Höhe x 30 cm Breite.
- Das zweite Baumwolltuch (Zwischentuch) auf 30 x 40 cm falten. Das Zwischentuch muss das Substanztuch an allen Rändern überlappen.
- Außentuch in Höhe der Leber im Bett auslegen. Das gefaltete Zwischentuch bereitlegen.
- Getrocknetes Schafgarbenkraut in 150 ml Wasser abgedeckt aufkochen und 5 Minuten ziehen lassen. Kraut sieben und den Tee sogleich verwenden oder in einer Thermoskanne aufbewahren. Frisches Schafgabenkraut in kochendes Wasser geben und ohne Flamme abgedeckt 5 Minuten ziehen lassen.

Durchführung der Anwendung

- **Füße müssen vor der Anwendung warm sein.** Wenn dies nicht gelingt, kann eine zweite Wärmflasche an die Füße gelegt werden
- Schafgarbentee in Schüssel geben.
- Das gefaltete Substanztuch an den trockenen Enden fassen und in den heißen Tee eintauchen bis das Tuch gut durchtränkt ist. Die Enden des Substanztuches sollen trocken bleiben.
- **Substanztuch maximal auswringen.**
- Patient*in legt sich ins Bett. **Das heiße, maximal ausgewrungene Substanztuch vorsichtig auf die Lebergegend auflegen ("anfächeln").** Sogleich das Zwischentuch auf das Substanztuch legen. Das Substanztuch wird ventral in Höhe des rechten unteren Rippenbogens appliziert. Etwa die Hälfte der Wickelfläche liegt unterhalb des untersten Rippenbogens.
- Außentuch fest, aber ohne zu beengen um den Rumpf legen; erst das eine, dann das andere Ende. Bekleidung über dem Wickel glatt ziehen.
- Die Wärmflasche auf das Außentuch legen, so dass sie jederzeit entfernt werden kann.
- Die Arme unter die Bettdecke legen. Die Bettdecke über die Schultern ziehen.
- **Anlegezeit des Wickels: 30 Minuten.** Sollte der Wickel trotz Wärmflasche auskühlen, muss er entfernt werden. (Die Anlegezeit sollte mindestens 20 Minuten betragen.

Optimal sind 30 Minuten. Die Zeit soll nicht durch den Patienten überwacht werden. Er / Sie darf einschlafen. Es ist kein Problem, wenn der Wickel länger anliegt.)

- **Nach 30 Minuten Substanztuch und Zwischentuch entfernen.** Das Außentuch wieder locker um den Leib legen.
- **Etwa 30 Minuten nachruhen.** Dann das Außentuch entfernen, aufstehen und an die frische Luft gehen.
- Patienten*innen, die nicht aufstehen können, sollten jetzt in Oberkörperhoch- oder Herzlagerung gebracht werden.

Nachbereitung

- Substanztuch ausspülen, Tücher können getrocknet wiederverwendet werden. Zimmer aufräumen, Bettmachen.
- Evaluation

Zeitaufwand

- Insgesamt ca. 30 Min.
- Vorbereitung ca. 10 Min; Anlegen und Abnehmen des Wickels ca. 10 Min; Überwachung und Nachbereitung ca. 10 Min.

Schulungsaufwand für Anwender*innen

- Patienten und Angehörige benötigen in der Regel zwei bis drei Anwendungen, bis sie motiviert und in der Lage sind die Anwendung an sich oder am Patienten durchzuführen.
- Medizinisches Fachpersonal sollte eine Einführung am Patienten erhalten, sowie über hinreichende Hintergrundinformation verfügen, um die Anwendung begründen zu können.
- Eine Selbsterfahrung mit der Anwendung und anschließender Reflexion sollte in der Schulung ermöglicht werden.

Fragen zur Evaluation

- Lokale Wärmephänomene (Wärme oder Kälte unter dem Substanztuches)?
- Wärmephänomene am gesamten Körper ?
- Stimmung während der Anwendung und der Nachruhe?
- Bewusstsein (z.B. Schlafen, Träumen, Dösen...) ?
- Besserung / Verschlechterung der Beschwerden?

Besondere Hinweise für Anwender*innen und Patient*innen

Der nach dem Mittagessen oder vor der Nachtruhe applizierte Schafgabenleberwickel wird bei sauberer Anlegetechnik zumeist als sehr angenehm, entspannend und kräftigend erlebt. Zur Behandlung der Fatigue sollte er über einen Zeitraum von 1 Woche täglich und dann 3 x wöchentlich angewendet werden. Eine nachhaltige Besserung der Fatigue ist nach 4 Wochen zu erwarten.

Als Begleitbehandlung der Chemotherapie, Immuntherapie oder Antikörpertherapie sollte der Schafgarben-Leberwickel während der Dauer des gesamten Therapiezyklus‘ täglich erfolgen. An Tagen mit einer ambulanten CHT kann der Schafgarben-Leberwickel auch am Abend durchgeführt werden.

Die Anwendung lässt sich im stationären Alltag am besten nach der Mittagsmahlzeit im Therapieplan verankern. Es sollte für jeden Patienten ein Wickelset zur Verfügung gestellt werden. Bei der Entlassungsplanung sollte der / die Patient*in frühzeitig motiviert werden, die Anwendung zuhause weiterzuführen. Optimal ist es, wenn der/die Patient*in eine schriftliche Anleitung zur Durchführung mitgegeben wird. Es ist eine Wärmequelle notwendig (Wärmflasche)

Hinweise zur externen Evidenz und weiterführende Literatur

- Monika Fingado; Therapeutische Wickel und Kompressen, Natura Verlag; ISBN: 9783723511275
- Foucré, Clara, et al. "Randomized Pilot Trial Using External Yarrow Liver Compress Applications With Metastatic Cancer Patients Suffering From Fatigue: Evaluation of Sympathetic Modulation by Heart Rate Variability Analysis." Integrative Cancer Therapies 21 (2022): 15347354221081253.
- https://vademecum.care/anleitungsfilme/schafgarben-leberwickel