

# Ingwer-Nierenwickel

## **Beschreibung der Anwendung**

Der Ingwer-Nierenwickel erzeugt eine langsam anflutende, ins Körperinnere einstrahlende Wärme. Die Anwendung sollte verbunden sein mit tiefer seelischer Entspannung und dem Erleben innerer Bilder. Sie eignet sich besonders für gestresste und erschöpfte Patienten mit chronischen oder rezidivierenden Virusinfektionen.

## **Wann darf die Anwendung nicht durchgeführt werden?**

Ein Ingwer-Nierenwickel darf nicht bei akuten Nierenentzündungen oder wahnhaften Psychosen angewendet werden. Vorsicht bei geschädigter Haut.

## **Kurzanleitung**

Das Substantuch wird in heißem Ingwersud durchfeuchtet, ausgewrungen und auf die Nierenregion appliziert. Nach 10-20 Minuten entsteht unter der Auflagefläche eine dezente, dann anflutende Wärme, die sich in Richtung Bauch- und Brustraum und in den ganzen Körper ausbreitet. Viele Patient\*innen träumen und dösen in dieser Zeit, weshalb besonders auf Ruhe im Zimmer geachtet werden muss.

## **Geeignete Tageszeit**

Am Morgen. Am Abend kann die Anwendung zu Schlafstörungen führen.

## **Benötigtes Material**

- 1 Substantuch (Mullwindel 60 x 60 cm zur Größe von ca. 25 x 15 cm gefaltet)
- 2 Moltontücher 30 x 140 cm. Es können auch Baumwoll- oder Schafwollschals oder gefaltete Badehandtücher verwendet werden.
- 1 Eßl. Ingwerpulver oder 40 g frischer geriebener Ingwer. Ingwerpulver ist konzentrierter als frischer Ingwer
- 300 ml heißes Wasser (ca. 60°C)
- Schüssel oder Nierenschale
- Olivenöl

## **Vorbereitung**

### Vorbereitung Zimmer

- Lüften
- Zimmertemperatur anpassen
- Gedämpftes Licht, z. Bsp. Vorhänge schließen
- Keine Medien (Tel.-Radio-TV-PC-Smartphone aus)
- Patientenruf
- Türschild „Anwendung. Bitte nicht eintreten.“ Bei Ablenkungen kann die Wärmeentwicklung beeinträchtigt werden. Der Wickel wird dann als unangenehm, wie ein „kalter Lappen“, erlebt.
- Bett oder Liege mit warmer Decke vorbereiten.

### Vorbereitung Wickel

- Substantuch mehrfach falten auf 25 x 15 cm
- Das erste Moltontuch als Zwischentuch im Bett auslegen

- Das zweite Moltontuch als das spätere Außentuch auf die Größe des Substanztuches falten und unter dem ersten Moltontuch auf Höhe der Nierenregion platzieren. Dieses gefaltete Tuch, drückt das Substanztuch, im besonderen bei ausgeprägter Lendenlordose besser an den Rücken. Die Lendenlordose kann auch durch eine Knierrolle ausgeglichen werden.
- Ingwerpulver (oder geriebenen Ingwer) in 300ml heißem Wasser aufschwemmen.

#### Vorbereitung Person

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

#### **Durchführung der Anwendung**

- Füße müssen vor der Anwendung warm sein.
- Ingwersud in die Schüssel geben. Das gefaltete Substanztuch an den trockenen Enden fassen, so dass man beim Eintauchen in den heißen Ingwersud die Hände nicht verbrüht. Substanztuch mehrfach in den Ingwersud eintauchen, bis das Tuch gut durchtränkt ist.
- Substanztuch maximal auswringen. Das heiße, ausgewrungene Substanztuch zügig auf die Nierengegend auflegen. **Ggf. anlächeln, wenn das Substanztuch noch sehr heiß ist!** Sogleich das Moltontuch fest, aber ohne zu beengen um den Rumpf legen. Die Wärmflasche an den Füßen vor dem Anlegen des Wickels entfernen.
- Die Arme unter die Bettdecke legen. Die Bettdecke über die Schultern ziehen. Ggfs. die Decke im Halsbereich lockern. Wenn die Hülle nicht geschlossen ist, kühlt der Wickel leicht aus!
- Anlegezeit des Wickels: 30 Minuten. Bei empfindlicher Haut die Zeit verringern.
- Nach Abnehmen des Wickels Ingwerreste abwischen und Olivenöl auftragen.
- Zweites Moltontuch entfalten und als Nachruhetuch locker um den Rumpf legen.
- Nachruhe ca. 10 Minuten. Gegen Ende der Anlegezeit tritt das Bedürfnis auf sich zu bewegen. Oftmals auch Lufthunger. Die Nachruhezeit soll deshalb verkürzt werden.

#### **Nachbereitung**

- Substanztuch ausspülen und mit Zwischentuch und Außentuch zum Lüften aufhängen. Zimmer aufräumen, bettmachen. Im klinischen Bereich nach hauseigenem Hygienestandard.

#### **Zeitaufwand**

- Ca. 30 Min. Materialien müssen zur Verfügung stehen.
- 10 Min. Vorbereitung
- 10 Min. Durchführung und Überwachung
- 10 Min. Nachbereitung, Evaluation

#### **Schulungsaufwand für Anwender\*innen**

- Damit die Wärme zuverlässig entstehen kann, braucht es eine gediegene Anlegetechnik. Die Sensibilität hierfür entsteht nachhaltig durch die Eigenerfahrung mit der Anwendung. Die seelisch lösende Wirkung bedarf mitunter eine erfahrene Begleitung.

- Das Pflegefachperson sollte über Hintergrundinformationen verfügen, um die Anwendung begründen und gut begleiten zu können. Sie sollte die Anwendung in Eigenerfahrung erlebt haben.

### ***Fragen zur Evaluation***

- Wärmeentstehung unter dem Wickel (wann und in welcher Intensität)
- Wärme am gesamten Körper?
- Druckempfindung im Kopf (leichte Kopfschmerzen?)
- Stimmung während des Wickels und den Nachruhe?
- Entspannung?
- Schlaf?
- Atmung?

### ***Besondere Hinweise für Anwender und Patienten***

Die Wärmewirkung tritt erst nach ca. 10-20 Minuten ein. Patient\*innenn sollten darauf hingewiesen werden. Unter dem Ingwernierenwickel kommt es vermehrt zum Erleben innerer Bilder im Sinne von Tagträumen. Dies kann Ausdruck der Lösung innerer Anspannungen sein, deren Inhalte dann im Gespräch angesprochen, wenn nicht aufgearbeitet werden sollten. Ist dies nicht möglich sollte die Fortsetzung der Behandlung mit dem Patienten thematisiert werden.

Der Ingwernierenwickel ist technisch und von der Begleitung des Patienten anspruchsvoll. Die hohe Wirksamkeit, besonders bei seelischen Belastungen, welche mit einer chronischen Entzündung vergesellschaftet sein können, rechtfertigt aber eine Behandlungsempfehlung. Anwender sollten eine Eigenerfahrung mit dem Ingwer-Nierenwickel gehabt haben. Die Patient\*innen sollten während der gesamten Behandlung im Bewusstsein der Anwender sein. Zur Sicherstellung der Zeiteinheiten kann ein Küchenwecker in der Tasche hilfreich sein.

### ***Hinweise zur externen Evidenz und weiterführende Literatur***

<https://vademecum.care/anleitungsfilme/ingwer-nierenwickel>