



fuchs und spatz

# Deine individuelle Stoffwindelberatung

## nachhaltig & gesund Wickeln

---

### Handout

Hier findest du noch einmal die wichtigsten Themen aus der Beratung zusammengefasst und durch einige interessante Punkte ergänzt. Bei etwaigen Fragen, melde dich jederzeit gerne bei mir! Deine Christine

## Warum Stoffwindeln super sind

Sie scheinen auf den ersten Blick zwar mehr Arbeitsaufwand zu sein, da man öfter wickeln und die Windeln danach waschen muss ABER in ökologischer, finanzieller und gesundheitlicher Hinsicht stehen Stoffwindeln viel besser da als Wegwerfwindeln. Denn mit Stoffwindeln wickeln heißt weniger Müll zu produzieren, ohne Chemie zu wickeln, die Haut- und Hüftentwicklung des Babys positiv zu beeinflussen und sich dabei Geld zu sparen!

### Müllvermeidung

Ein Kind verbraucht bis zum Trockenwerden durchschnittlich 5000 Windeln - und das sind in unserer Gesellschaft pro Kind eine Tonne Wegwerfwindeln. Wegwerfwindeln sind zwar praktisch, halten trocken und sind überall erhältlich ABER sie sind auch ein enormes Müllproblem geworden. Hochrechnungen schätzen, dass eine Wegwerfwindel auf der Deponie 450 Jahre (!) braucht, um vollständig zu verrotten. Da Wegwerfwindeln zum Nassmüll zählen, werden sie bei uns mit enormen Energieaufwand und chemischen Zusätzen verbrannt.

Daher werden Stoffwindeln nicht nur in Österreich von zahlreichen Abfallwirtschaftsverbänden als Müllvermeidungsmaßnahme anerkannt und auch gefördert (zB durch den **Windelgutschein**).



fuchs und spatz

## Kostenersparnis

Ein Stoffwindelset, mit dem Mamas und Papas durchgängig wickeln können , kostet ab ca. € 250,- und wird in vielen Gemeinden durch den Windelgutschein gefördert!

Für Neugeborene rechnet man 7-8 Windeln täglich. Diese Windelmenge reduziert sich, wenn man mit fester Nahrung beginnt. Für Kleinkinder wird meist mit 4-5 Windeln täglich gerechnet. Um die Rechnung zu vereinfachen nehmen wir an, dass bis ca. 7. Lebensmonat ausschließlich gestillt wird und vereinheitlichen die Monatslänge auf 30 Tage. Somit kommt man bereits nach einem halben Jahr auf ca. 240,- bis 500,- . Hier sind die Kosten für die Müllentsorgung nicht berücksichtigt.

Nun ist das Baby aber erst ein halbes Jahr alt! Der „break-even-point“ der Mehrwegwindel gilt nach einem halben Jahr bereits als erreicht. Die Stoffwindeln sind sozusagen abbezahlt.

Durch die besondere Trockenheit von Wegwerfwindeln gibt es einen Trend zur Verlängerung der Wickeldauer auf bis zu 4 Jahre. Das werden wir aber hier aussen vor lassen. Gehen wir einmal davon aus, dass Ihr Kind mit ca. drei Jahren trocken sein wird, dann werden Sie in den weiteren 30 Wickelmonaten noch weitere 680,- bis 1.600,- in Wegwerfwindeln investieren. (*Hochrechnung lt. Verein WiWa*)

## Haut- und Hüftgesundheit

Stoffwindeln gibt es von verschiedenen Herstellern und in den unterschiedlichsten Materialien. Um der Hautgesundheit deines Babys nicht zu schaden, achte beim Windelkauf darauf, dass die Windeln Öko-Tex Standard 1 getestet sind, damit sie keine bedenklichen Chemikalien enthalten. Der Verein WiWa beispielsweise fördert nur Hersteller, deren Windeln diesen Kriterien entsprechen und deckt von chemiefreier Mikrofaser bis hin zu Bio-Baumwolle alles ab.

Stoffwindeln verfügen über ein kühleres Windelklima (vor allem für eine gesunde Hodenentwicklung bei Buben ideal) und durch die Wahl von Naturfasern kann besondere Rücksicht auf die Bedürfnisse empfindlicher Haut genommen werden.



fuchs und spatz

Auch schmal geschnittene Mehrwegwindeln sind in der Regel breiter als Wegwerfwindeln. Das ist allerdings ganz und gar kein Nachteil, denn das sogenannte "breite Wickeln" wird von Kinderärzten und Orthopäden sogar in Hinblick auf eine gesunde Hüftentwicklung empfohlen. Die Bewegungsfreiheit wird dabei nicht eingeschränkt.

## Windelgutschein

Der österreichische Windelgutschein ist ein vom Verein WiWa koordiniertes, freiwilliges landesweites Fördersystem zahlreicher Gemeinden, Abfallwirtschaftsverbände, Länder, HändlerInnen und ProduzentInnen. Er fördert die Anschaffung von Stoffwindeln und Zubehör der 11 windelgutscheinfähigen Marken:

- Bamboolik
- Doodush
- Popolini
- Bambino Mio
- Finiwinis
- Sumo
- Blümchen
- Lumina
- Totsbots
- Culla di Teby
- Windelzauberland

Der Gutschein wird in den Bundesländern über das Wohnsitzgemeindeamt ausgegeben. Oft müssen der Mutter-Kind-Pass und der Meldezettel vorgelegt werden. Der Mindesteinkaufswert, um den Gutschein einlösen zu können, beträgt für den vollen Gutschein 250 Euro, für den halben Gutschein 125 Euro. Je nach Gemeinde unterscheiden sich die geförderten Beträge, liegen aber um die 100 Euro für den vollen Gutschein und 50 Euro für den halben Gutschein. Der Windelgutschein kann einmalig bei den PartnerhändlerInnen eingelöst werden.

Nähere Informationen gibt es beim Verein WiWa selbst: [www.verein-wiwa.at](http://www.verein-wiwa.at) oder [info@verein-wiwa.at](mailto:info@verein-wiwa.at)



fuchs und spatz

## Saugeinlagen

Es gibt die unterschiedlichsten Saugeinlagen, die du miteinander kombinieren kannst. Hier sind ihre Materialeigenschaften aufgelistet.

**Baumwolle** Ist eine Naturfaser mit guter Saugkraft. Sie ist robust, langlebig und kann bei hohen Temperaturen gewaschen werden. Einlagen aus Baumwolle trocknen recht schnell und sind günstig in der Anschaffung.

**Hanf** Eine reine Naturfaser aus einer nachhaltigen und sehr anspruchslosen Pflanze. Hanf saugt Nässe etwas langsamer, kann jedoch viel aufnehmen und speichern. Deshalb werden Hanffasern schon in der Verarbeitung gerne mit anderen Materialien kombiniert.

**Bambusviskose** Eine Naturfaser, die aus Cellulosefasern besteht. Bambusviskose ist sehr weich und kann 3 - 4 mal soviel Flüssigkeit aufnehmen wie Baumwolle. Sie ist atmungsaktiv und durch die natürlichen Fasereigenschaften temperaturregulierend, das heißt, sie kühlt im Sommer und hält im Winter schön warm.

**Mikrofaser** Ist ein rein synthetisch erzeugtes Material, dass viel Flüssigkeit aufnehmen kann. Einlagen aus Mikrofaser trocknen sehr schnell und bleiben auch bei hartem Wasser weich. ACHTUNG: Nie direkt auf die Babyhaut geben, da sie ihr Feuchtigkeit entzieht und Wärme erzeugt. Auch keine Seifenhaltigen Waschmittel verwenden, da diese die Fasern schädigen und die Einlage nicht mehr saugt.

**Bambuskohle** Eine Naturfaser die so bearbeitet wurde, dass sie ähnliche Eigenschaften hat wie Einlagen aus Mikrofaser. Sie kann viel Flüssigkeit aufnehmen, trocknet schnell und ist nicht sehr anfällig bei hartem Wasser. Wird immer als Booster verwendet und liegt nie direkt am Babypopo, da Bambuskohle die Flüssigkeit eher langsam aufsaugt. Beim Waschen keine Seifenhaltigen Waschmittel verwenden und am besten mit dunkler Wäsche waschen, damit weiße Windeln nicht verfärbt werden.



fuchs und spatz

## Stoffwindelbedarf

Wie viele Stoffwindeln und Überhosen du benötigst, hängt davon ab:

1. für welches System du dich entscheidest
2. wie viele Windeln dein Baby/Kleinkind pro Tag verbraucht
3. wie häufig du Waschen möchtest
4. und wie lange deine Windeln zum Trocknen brauchen

Wenn du alle 3 Tage waschen möchtest und ca. 8 mal / Tag wickelst:

...und dich für mitwachsende **Überhosen mit separater Saugeinlage** (Mullwindel, Höschenwindel, Einlagen etc.) entscheidest, kommt das für die gesamte Wickelzeit auf ca.: **3 - 4 Newborn Überhosen, 6 - 8 Onesize Überhosen und 32 - 36 Einlagen.** Newborn Überhosen sind super für den Tag, da sie ein kleineres Windelpaket machen. Die Onesize Überhose in der kleinsten Einstellung könnt ihr schon von Anfang an gut für die Nacht nehmen, da hier mehr reinpasst und man nachts weniger oft wickelt als am Tag dh die Windel mehr saugen muss.

Willst du nur mit **All in Ones** oder **Taschenwindeln** wickeln, benötigst du ca. **32 - 36** Stück.

Für **3 in 1 Systeme** benötigst du ca. **2 - 4 Überhosen** in der aktuellen Größe, **5 - 10 Innenwindeln und 30 - 35 Einlagen.** Und zusätzlich 3-5 Höschenwindeln oder Einlagen mit 1-2 Überhosen für die Nacht.

Du kannst natürlich auch verschiedene Windelsysteme mischen, ganz wie du willst. **Mein Tipp:** am Anfang lieber weniger kaufen und dann Aufstocken, dann weißt du auch wie oft du wickelst und ob dir und deinem Baby das Wickelsystem gefällt. Und wenn es dir zu stressig wird mit Waschen und Co. kauf lieber ein paar Einlagen oder Überhosen mehr, damit du immer was bei der Hand hast :)



fuchs und spatz

Einlagen:

- Windeleimer: nicht schließen! Sonst bilden die Bakterien im Urin Ammoniak und die Windel stinkt. Am besten einen Wäschesack oder Polsterüberzug in den Windeleimer geben, dann können die Windeln gleich mit dem offenen Sack in die Waschmaschine gegeben werden. Super sind auch Windeleimer/Wäschekörbe, die Löcher haben, da hier noch eine bessere Durchlüftung stattfinden kann.
- Windelsack: aus PUL ist atmungsaktiv, sollte aber auch nicht verschlossen werden zur besseren Luftzirkulation und gegen Bildung von Ammoniak.
- Einlagen am besten KÜHL und LUFTIG lagern. Wenn möglich Draußen an der frischen Luft.
- KEIN EINWEICHEN vor dem Waschen! Durch das Einweichen quellen die Fasern stark auf und werden empfindlicher für mechanische Belastung. Fasern brechen während der Wäsche und Material wird beschädigt.

**Tipp für die Einlagen:** Nimm einen alten Kopfpolsterüberzug, der draußen an der frischen Luft (am besten schattig und vor Regen geschützt) gelagert wird (du kannst ihn zB über einen Gartenstuhl oder an einen Haken hängen). Den vollen Polsterüberzug kannst du dann so wie er ist in die Waschmaschine geben, ohne vorher die Windeln hinauszugeben, da sie beim Waschen und durch das Drehen der Trommel sowieso rausfallen ;)

### 3. Waschgang

Generell gilt: Maschine maximal zu  $\frac{2}{3}$  füllen, wenig Waschmittel verwenden und mit viel Wasser waschen! Und: **Überhosen & Einlagen separat waschen!**

Welchen Waschgang du wählst, hängt einerseits von deiner Waschmaschine ab und andererseits, welches Material du wäscht. Jede Waschmaschine wäscht anders, daher solltest du beim ersten Mal immer wieder zu deiner



fuchs und spatz

Einlagen:

- Windeleimer: nicht schließen! Sonst bilden die Bakterien im Urin Ammoniak und die Windel stinkt. Am besten einen Wäschesack oder Polsterüberzug in den Windeleimer geben, dann können die Windeln gleich mit dem offenen Sack in die Waschmaschine gegeben werden. Super sind auch Windeleimer/Wäschekörbe, die Löcher haben, da hier noch eine bessere Durchlüftung stattfinden kann.
- Windelsack: aus PUL ist atmungsaktiv, sollte aber auch nicht verschlossen werden zur besseren Luftzirkulation und gegen Bildung von Ammoniak.
- Einlagen am besten KÜHL und LUFTIG lagern. Wenn möglich Draußen an der frischen Luft.
- KEIN EINWEICHEN vor dem Waschen! Durch das Einweichen quellen die Fasern stark auf und werden empfindlicher für mechanische Belastung. Fasern brechen während der Wäsche und Material wird beschädigt.

**Tipp für die Einlagen:** Nimm einen alten Kopfpolsterüberzug, der draußen an der frischen Luft (am besten schattig und vor Regen geschützt) gelagert wird (du kannst ihn zB über einen Gartenstuhl oder an einen Haken hängen). Den vollen Polsterüberzug kannst du dann so wie er ist in die Waschmaschine geben, ohne vorher die Windeln hinauszugeben, da sie beim Waschen und durch das Drehen der Trommel sowieso rausfallen ;)

### 3. Waschgang

Generell gilt: Maschine maximal zu  $\frac{2}{3}$  füllen, wenig Waschmittel verwenden und mit viel Wasser waschen! Und: **Überhosen & Einlagen separat waschen!**

Welchen Waschgang du wählst, hängt einerseits von deiner Waschmaschine ab und andererseits, welches Material du wäscht. Jede Waschmaschine wäscht anders, daher solltest du beim ersten Mal immer wieder zu deiner



fuchs und spatz

Waschmaschine schauen, ob die Windeln auch genügend Wasser und Platz haben, um sich zu bewegen. Auch sind längere Waschgänge besser als kurze, da die Windeln so sauberer werden. Das Programm "Pflegeleicht" mit niedrigerer Schleuderzahl (max. 800 Umdrehungen) kann für **PUL Überhosen** genutzt werden, da das Material dadurch geschont wird. Für **Einlagen** gilt:

- Vorwäsche (damit Urin und Stuhl ausgewaschen wird)
- Hauptwäsche
- Extra Spülen (um das ganze Waschmittel zu entfernen)
- hohes Schleudern (1200 - 1600 Umdrehungen)

#### 4. Temperatur

- 40 Grad reicht oft aus um Pipi-Einlagen und PUL Überhosen sauber zu bekommen
- 60 Grad kannst du bei stark verschmutzen und stinkenden Windeln verwenden
- Wichtig: Immer auch Waschanweisung von Hersteller beachten!

Generell gilt: Materialien wie Baumwolle halten mehr aus, Überhosen aus PUL sind sensibler und verschleißen schneller, wenn du sie oft bei 60 Grad und mit hoher Schleuderzahl wäschst.

#### 5. Waschmittel

Es ist wichtig, ein Waschmittel zu wählen, das einerseits die Fasern der Windeln nicht angreift und kaputt macht und andererseits die zarte Babyhaut nicht irritiert. Wähle das Waschmittel passend zu deinen Windeln und verzichte auf so viele unnötige Inhaltsstoffe wie möglich, da diese den Windelbereich deines Babys reizen könnten und der Umwelt schaden. Daher empfehle ich beim Waschmittel wenn möglich auf folgende Inhaltsstoffe zu verzichten:



fuchs und spatz

- Enzyme (Cellulase/Zellulase schädigen zB Bambus-Viskose)
- Optische Aufheller (schädigen PUL, schlecht für Umwelt)
- Duftstoffe (können Babyhaut irritieren)
- Konservierungsstoffe (können Babyhaut irritieren)
- Weichspüler (können Babyhaut irritieren und PUL undicht werden lassen)
- Seife: nur bei Mikrofaser sollte der Seifenanteil unter 5% liegen
- Waschnüsse
- Scharfen Fleckenentferner oder Reinigungsmittel wie Essig, Chlor
- Bei hartem Wasser: **Wasserenthärter** dazu, damit weniger Waschmittel verwendet werden muss
- Sauerstoffbleiche: PUL Überhosen immer wieder ohne Sauerstoffbleiche waschen, da diese den Stoff angreift. Bei Einlagen immer verwenden, da sie Bakterien abtötet.

## 6. Flecken entfernen

- Muttermilchstuhl-Flecken sind UV-sensibel und werden ganz natürlich durch die Sonne ausgebleicht.
- Flecken von festem Stuhl können auch mit Fleckenmitteln entfernt werden zB ImseVimse Fleckenseife, Dr. Ulrich Fleckenentferner Spray, Dr. Ulrich Fleckensalz, Gallseife -> hier aber bitte auch Herstellerinfos beachten und an Material anpassen!
- Tipp: Riech an deiner Windel! Wenn sie nach dem Waschen nicht unangenehm riecht, dann sind die Flecken einfach nur natürliche Verfärbungen, die keine gesundheitlichen Folgen haben und nicht entfernt werden müssen.



fuchs und spatz

## 7. Trocknen

- Wäscheleine & frische Luft: Wind und Sonne lassen Gerüche und Flecken verschwinden. PUL Überhosen aber nicht in der direkten Sonne trocknen, da das PUL sonst brüchig wird.
- Trockner: sehr praktisch, aber verringert ein wenig die Saugkraft deiner Einlagen, da er Material wegnimmt. ABER: kein PUL in den Trockner geben
- Trockenzeiten: Verschiedene Materialien haben unterschiedliche Trockenzeiten. Eine einlagige Mullwindel aus Baumwolle trocknet zum Beispiel viel schneller als eine dicke Höschenwindel aus Bambusviskose.

Generell gilt: Je schneller Einlagen und Überhosen trocknen, desto weniger Keime und Gerüche können sich bilden.

## 8. Aufbewahren

- Keine Restfeuchte: Windeln & Einlagen sollten immer ganz trocken sein, bevor du sie zusammen legst - sonst bilden sich unangenehme Gerüche
- Am besten an einem trockenen und luftigen Ort aufbewahren

## 9. Waschmaschine Reinigen

Dieser letzte, aber sehr wichtige Punkt wird häufig vergessen. Denn: Nur eine saubere Waschmaschine kann auch deine Windeln richtig sauber waschen! Vor allem wenn du Windeln mit viel Muttermilchstuhl wäschst, freut sich deine Waschmaschine sicher über eine regelmäßige Grundreinigung. Zum Beispiel mit dem Waschmaschinen-Hygiene-Reiniger von Frosch. Sollte eure Maschine trotzdem müffeln, könnt ihr auch mal versuchen, das Restwasser ablassen oder das Flusensieb reinigen. Wenn ihr nicht wollt, dass das Waschmittelfach ein Ort für Keime und Schimmel wird, lasst es am Besten immer offen stehen, damit die Restfeuchte trocknen kann.





fuchs und spatz

## Windelfrei

Windelfrei bedeutet nicht, komplett auf Windeln zu verzichten. Es bedeutet, die Windel so oft man möchte wegzulassen und seinem Baby anzubieten, auch außerhalb der Windel aufs Klo zu gehen.

Denn, wie auch bei anderen Bedürfnissen (Hunger, Müdigkeit, Nähe), kann ein Baby ab der Geburt mitteilen, wann es aufs Klo muss. Weil das so ist, kommen ca. 80% der Weltbevölkerung gut ohne Windeln aus :)

Welche Signale sind dabei erkennbar?

- An- und Abdicken beim Stillen
- Unruhe, Nervosität
- starkes Strampeln
- Kreischen
- In den Schritt greifen
- Wenn getragen wird: Baby möchte plötzlich aus der Trage raus

Wenn man diese Signale nicht beachtet, verlernt das Baby nach etwa 5-6 Monaten über sein Ausscheidungsbedürfnis zu kommunizieren.

Möchtet ihr mit Windelfrei/Teilzeit Windelfrei starten, empfiehlt es sich, entspannt an die Sache ranzugehen und sich Zeit dafür zu nehmen. Wichtige Helferlein dabei sind Geduld und Wasserdichte Auflagen (Molton, beschichtete Wickelaufnägel, Lammfell, Wolldecke) - aber auch Stoffwindeln: denn bei Stoffwindeln "erfährt" man recht gut, wann und wieviel Pipi/Gacka gemacht wurde und kann auf Grund dessen abschätzen, wann es das nächste Mal Zeit sein wird. Beispiel: Ist die Windel nur etwas feucht oder ganz trocken, kann es sein dass dein Baby in nächster Zeit aufs Klo muss. Das heißt, hier wäre es möglich, gleich nach dem Abnehmen der Windel das Kind abzuhalten.

Auch könnte man das Baby an Standardsituationen gewöhnen, in denen es Abgehalten wird: zB bevor es in die Trage / Kinderwagen / Autositz kommt und nachdem es wieder hinaus kommt oder gleich nach dem Aufwachen.

Und keine Angst, wenn ihr mal weniger Lust auf Windelfrei habt. Denn: Das Baby wird nicht verwirrt, wenn es mal Windeln trägt und dann wieder nicht - solange die Kommunikation bestehen bleibt!