Gut gewickelt mit Stoff?

Text **Stephanie Oppitz** und **Dr. Thanh-Thu Phan Tan** Fotos **Barbara von Woellwarth**

Windeln sind bunt – und immer öfter aus Stoff. Ständig erscheinen neue Marken und Modelle. Auch immer mehr junge Eltern entscheiden sich für die natürliche Art zu wickeln. Was können Stoffwindeln leisten und wie praktisch sind sie wirklich?

Das war nicht immer so. Als Mitte der 70er Jahre die Wegwerfwindel auf den deutschen Markt kam, verdrängte sie die Stoffwindel fast vollständig. Kein Wunder, schließlich waren Waschmaschinen noch teuer und längst nicht in jedem Haushalt zu finden. Es war also kein Vergnügen, benutzte Windeln zu reinigen. Viele Frauen bewahrten die gebrauchten Exemplare in einem Wasserbottich auf, um sie auszukochen, was extrem roch und einen hohen Energieaufwand bedeutete.

Geburt der Pocketwindel

1999 kam in den USA eine moderne Stoffwindel auf den Markt. Innovative Materialien wurden mit einem Schnitt kombiniert, der einer Wegwerfwindel nahekam. Die Windel hatte eine Tasche, in die man das saugfähige Material hineinschieben konnte. Die Windelschicht mit direktem Kontakt zur Haut war aus einem Polyesterfleece[1] gefertigt, das sich so trocken wie eine Wegwerfwindel anfühlte – wie die atmungsaktive, aber wasserundurchlässige Außenhülle ein Novum im Vergleich zu den herkömmlichen Stoffquadraten aus Mull oder Molton, die damals meistens noch mit einer Gummi- oder Nylonüberhose kombiniert wurden. Die Pocketwindel war geboren! Es folgten viele Variationen, die sich zu eigenen Systemen entwickelten und unterschiedliche Materialien verwendeten. Zu einer Zeit, als die Hersteller von Wegwerfwindeln im Jahr 2000 durch den Einsatz von giftigem Tributylzinn (TBT) von sich reden machten, erlebten die Stoffwindeln einen neuen Aufschwung.[2]

Auch im deutschsprachigen Raum wird die moderne Stoffwindel zunehmend zu einer Alternative zum Wickeln mit Wegwerfwindeln. Zwar wird auch das klassische Wickeln mit Mullwindeln, Strickbindewindeln und Wollschlupfhosen wieder populärer. Es ist aber für viele junge Eltern, die möglicherweise am Stoffwickeln interessiert wären, nicht praktikabel genug.

Individuelles Wickeln orientiert sich an Bedürfnissen

Die Bedürfnisse des Säuglings und damit der Wunsch nach individuellen, kindgerechten Lösungen rücken die Stoffwindeln ins Blickfeld von Eltern und Hebammen. Gleichzeitig werden die Vorzüge der Einmalwindel plötzlich nebensächlich. Eltern entscheiden sich heutzutage aus vielen verschiedenen Gründen für Stoffwindeln. Dabei geht es nicht um pro oder contra Einmalwindel, sondern um eine zeitgemäße Lebensführung. An erster Stelle stehen gesundheitliche und entwicklungsbedingte Gründe: Wickeln wird als liebevolle Zuwendungszeit betrachtet. Eltern wollen die empfindliche Babyhaut mit

wenig Chemie in Berührung bringen. Sie verzichten auf Wegwerfwindeln und wählen das Material für Einlage und Windel individuell aus, was gerade bei Kindern mit empfindlicher Haut, Allergien oder Pilz wichtig ist. Wickeln mit Stoff fördert durch breiteres Wickeln die Hüftreifung. Beim Trockenwerden sind Stoffwindeln eine gute Hilfe, da das Kind die Nässe besser spüren kann.

Auch ökologische und finanzielle Punkte spielen eine Rolle: Stoffwickelnde Eltern vermeiden etwa 1,25 Tonnen Windelmüll pro Kind und bei einer Wickelzeit von drei Jahren. „Wiederverwenden statt Wegwerfen" gilt dabei als Lebenseinstellung. Hinzu kommt der geringe Energie- und Wasserverbrauch zur Reinigung von Stoffwindeln, etwa 400 kWh/7.000 Liter in drei Jahren.[3] Zum Vergleich: 6.000 Wegwerfwindeln kosten etwa 900 bis 1.500 Euro pro Kind. Ein kompletter Satz Stoffwindeln für die gesamte Wickelzeit kostet ca. 50 Euro (secondhand) bis ca. 900 Euro (Neupreis), Wiederverkauf oder Wiederverwendung für weitere Kinder nicht eingerechnet. Auch die Kosten für teure Trainerwindeln, die nach dem Trockenwerden oft noch über einen langen Zeitraum nachts genutzt werden, fallen weg. Auf emotionaler Ebene betonen Eltern das gute Gefühl beim Wickeln mit schönen Stoffwindeln. Durch die bessere Passform läuft insbesondere flüssiger Stuhl nicht aus. Das ständige Windelkaufen fällt weg und damit auch der Windelmüll. Ist die Windel beim Wickeln nicht vollständig „ausgenutzt", ist das kein Grund zum Ärgern.

Welche Stoffwindelsysteme gibt es?

Eine Stoffwindel besteht grundsätzlich aus einem saugenden und einem nässeschützenden Teil. Die beiden sind entweder miteinander verbunden, etwa durch eine feste Naht oder durch Druckknöpfe, sogenannte Snaps, oder als getrennte Teile kombinierbar. Deshalb unterscheidet man zuerst zwischen Komplettsystemen und zweiteiligen Systemen.

Komplettsysteme

Die wachsende Vielfalt von Modellen lässt sich mit Hilfe der Anzahl der zusammengehörenden Bestandteile gut voneinander unterscheiden:

- All-in-One (AIO) = alle Teile sind fest zu einer kompletten Windel verbunden
- All-in-Two (AI2) = nässeschützende und saugende Teile werden meist durch Snaps miteinander verbunden
- All-in-Three (AI3) = die Windel besteht aus einer dekorativen Außenhülle, einem nässeschützenden und einem saugenden Teil
- Pocketwindel = das nässeschützende Teil ist doppellagig und bildet eine Tasche, in die das saugende Teil eingeschoben wird

Ein weiterer geläufiger Begriff ist Snap-in-One (SIO); er bedeutet lediglich, dass alle Teile durch Snaps miteinander verbunden werden. Komplettsysteme sind per Klett oder Snaps verschließbar und als mitwachsende oder Mehrgrößenwindel erhältlich. Durch die leichte Handhabung sind sie auch für Eltern ohne Vorkenntnisse geeignet und ideal, wenn Kinder von einer Tagesmutter oder Großeltern betreut werden. Der Nachteil: Manche der Komplettsysteme sind nicht flexibel genug an die Bedürfnisse des Kindes anpassbar. Der Waschaufwand hängt von der Wahl des Systems ab: AIOs und Pocketwindeln werden nach jedem Benutzen vollständig gewaschen, während AI2s und AI3s teilweise vor der nächsten Wäsche wiederverwendet werden können, sofern die Bestandteile nicht verschmutzt sind. Der Waschaufwand unterscheidet sich dabei enorm.

Zweiteilige Systeme

Sie bestehen aus einer Überhose als nässeschützendem Teil und verschiedenen Saugmöglichkeiten. Dazu gehören klassische Mull- und Strickbindewindeln, Höschenwindeln, Prefolds (auch kalifornische Windeln genannt) und in Rechtecke vernähte Einlagen.

Überhosen gibt es als Schlupfhose, verschließbar mit Klett oder Snaps. Verschließbare Überhosen werden als mitwachsende und als Mehrgrößenwindel angeboten. Höschenwindeln (nicht zu verwechseln mit der Wegwerf-Höschenwindel!) können wie die Komplettsysteme unterschiedliche Verschlussmöglichkeiten und Größenfunktionen haben, mit dem Unterschied, dass sie komplett saugen. Prefolds sind mehrlagig vernähte Rechtecke, die entweder um das Kind gewickelt oder zu einem Steg gefaltet werden können. Einlagen für die Überhose sind ebenfalls mehrlagig vernäht. Sogenannte Prefold-Überhosen halten die Saugeinlagen durch Einsteklaschen am Platz. Durch die vielen Kombinationsmöglichkeiten der Bestandteile zweiteiliger Systeme können Stoffwindeln sehr individuell an die Bedürfnisse des Kindes angepasst werden.

Windeln für Neugeborene

Für die Kleinsten gibt es spezielle Komplettsysteme, die auf die Größe des Säuglings zugeschnitten sind. Hier wird besonderer Wert auf eine leichte Handhabung gelegt. Viele Neugeborenenwindeln sind mit einer Stay-dry-Schicht aus Mikrofleece ausgekleidet, damit die Haut des Kindes möglichst trocken gehalten wird. Der Stuhl lässt sich meistens fleckenfrei auswaschen. Diese Windeln passen oft in den ersten vier bis sechs Lebensmonaten, bis das Kind groß genug ist, damit normale Größen optimal passen.

Strickbindewindel

Optimal für Neugeborene und sehr flexibel in der Passform. Sie besteht aus natürlichen Materialien und hinterlässt unter weichen Schlupfüberhosen keine Abdrücke. Günstig in der Anschaffung, lässt sie sich mit zusätzlichen Einlagen bis zum Ende der Wickelzeit einsetzen. Weil sie umständlicher in der Handhabung ist und dem klassischen Bild des Stoffwickelns entspricht, ist sie meist nicht die erste Wahl. Die Erfahrung zeigt, dass Eltern, die mit modernen Stoffwindeln wickeln, nicht selten beim zweiten und weiteren Kind der Strickbindewindel sehr viel offener gegenüberstehen.

Welche Materialien gibt es?

Hier unterscheidet man zwischen nässeschützenden und saugenden Materialien sowie solchen, die nässedurchlässig sind und sich oberflächlich trocken anfühlen. Als nässeschützendes Material bieten die Hersteller Wolle, Mikrofleece, Nylon oder Polyester an, das mit Polyurethan laminiert (PUL) ist. Als Saugmaterial werden Naturmaterialien wie Baumwolle oder Hanf, Kunstfasern mit natürlichem Ursprungsmaterial (Bambusviskose) sowie Kunstfasern aus Erdöl wie Polyester oder Mikrofaser verwendet. Sogenannte Stay-dry-Materialien – in der Regel aus Mikrofleece – bilden oft die oberste Schicht von Saugmaterialien. Sie leiten Flüssigkeit schnell weiter und sorgen für ein trockenes Gefühl auf der Haut.

Diese Ausgangsmaterialien können unterschiedlich kombiniert und verarbeitet sein: Sie sind glatt, aufgerauht oder hochflorig, in Schlingen, gewoben oder gestrickt. Verarbeitet werden diese Materialien etwa als Baumwollfrottee, Mikrofleece oder Hanfjersey. Die Saugeigenschaften dieser textilen Erzeugnisse unterscheiden sich in Saugstärke, Sauggeschwindigkeit und Nässespeicherfähigkeit.

Stoffwindeln haben den Vorteil, dass man je nach Bedürfnis des Kindes und nach Vorstellungen der Eltern entsprechendes Material auswählen und kombinieren kann. Bei Kindern mit hohen Ausscheidungsmengen eignen sich Materialien mit hoher Saugstärke und Nässespeicherfähigkeit wie Hanf oder Bambusviskose. Bei Kindern mit schwallartigen Ausscheidungen legt man schnell saugendes, hochfloriges Material – wie beispielsweise Baumwollfrottee – zuoberst. Kinder mit empfindlicher Haut können mit einer Stay-dry-Schicht oder Bouretteseide vor Nässe geschützt werden. Auf der anderen Seite können Eltern, die Wert auf natürliche Materialien legen, zu Wolle und Baumwolle greifen. Ist kein Trockner vorhanden, eignen sich schnell trocknende Mikrofaserwindeln oder dünne Stoffe wie Mullwindeln.

AI3: Dreiteiliges System mit Nässeschutz.

AI2 mit Klettverschluss, AIO mit Druckknöpfen.

Beide Modelle sind mehrfach größenverstellbar.

Mitwachsende Prefold-Überhose mit saugendem Innenteil.

Die Überhose mit Klettverschlüssen oder zum Schlupfen hält die Stoffwindel an ihrem Platz. Die Strickbindewindel ist ideal für Neugeborene. Einlagen aus unterschiedlichem Material passen sich den Hautbedürfnissen an, saugen und speichern Flüssigkeit unterschiedlich stark.

Viskose und Wolle

Die beiden Materialien haben bei Windeln einen höheren Stellenwert als bei anderen Kleidungsstücken. Viskose wird von den Herstellern immer als Bambusviskose bezeichnet. Viskose ist eine Kunstfaser, die unter Einsatz von Chemikalien und eines speziellen Spinnverfahrens aus pflanzlichen Materialien hergestellt wird. Der Hinweis auf die Ursprungspflanze soll möglicherweise das Vertrauen des Kunden in das Produkt erhöhen. Hinter der Bezeichnung „Bambus" oder „Bambusviskose", wie sie hin und wieder auf den Stoffwindeletiketten zu finden ist, steht also kein naturbelassenes Material. Trotzdem ist Viskose eine sehr gut geeignete Faser, da sie gute Saugeigenschaften besitzt.

Wolle ist traditionell ein beliebtes nässeschützendes Material und wird oftmals vom Merinoschaf verwendet. Ihre atmungsaktiven, temperaturausgleichenden und geruchsneutralisierenden Eigenschaften überzeugen viele Stoffwickler. Wolle erfordert eine bestimmte Waschtechnik (keine Temperaturschwankungen und Reibungen) sowie ein spezielles Waschmittel und muss nach dem Waschen gefettet werden, damit der natürliche Lanolingehalt der Wolle wiederhergestellt werden kann. Nur damit ist die Wollüberhose in der Lage, Nässe aufzuhalten und Urin zu verseifen. Mit dem Siegeszug der nicht kratzenden Merinowolle geben auch viele Eltern, die der gewohnten Schurwolle kritisch gegenüberstehen, Windeln aus Wolle eine Chance und sind überrascht von den vielen guten Eigenschaften dieses Materials.

Welches Saugmaterial steckt in der Wegwerfwindel?

Das Saugmaterial einer Stoffwindel kann immer an die Bedürfnisse des Kindes und die Wickelfrequenzen angepasst werden. Kinder etwa, die teilzeitwindelfrei sind, brauchen eventuell nur einen Waschlappen; größere Kinder, die nachts noch viel urinieren, benötigen eine Kombination aus Höschenwindeln und zusätzlichen Einlagen.

Eine Wegwerfwindel hingegen ist immer für eine maximale Saugkapazität gedacht. Die Hauptrolle spielt hier der Superabsorber (Superabsorbent Polymers, kurz SAP), ein Kunststoff, der das bis zu 500-Fache seines Eigengewichts an Flüssigkeit aufsaugen und zu einem Hydrogel binden kann, ohne sie wieder abzugeben. Um den Superabsorber effizient einzusetzen, filtert das Vlies die Salze aus dem Urin heraus, um möglichst reines Wasser in den Saugkern zu lassen. Andernfalls würde sich die Saugfähigkeit erheblich reduzieren (mit einer 0,9%-igen Kochsalzlösung reicht es beispielsweise nur noch zum 50-Fachen des Eigengewichts). Das Topsheet des Vlieses hilft, die Flüssigkeit schnellstmöglich weiterzuleiten. Die Kombination aus extrem saugstarkem Windelkern, Vlies und Topsheet führt jedoch dazu, dass sich nicht nur die Haut trocken anfühlt, sondern dass auch Flüssigkeit aus dem Stuhl aufgesogen wird. Die festen Rückstände vom Muttermilchstuhl neigen dann dazu, in Kombination mit dem Topsheet an der Haut festzukleben, was beim Ablösen schmerzhaft für die Kinder sein kann, so die Beobachtung der Hebamme Virginia Lyczkiewicz[4]. Insbesondere bei Neugeborenen, deren Epidermis[5] noch nicht ausgereift ist, könnte das SAP-Prinzip dazu führen, dass die Haut zu trocken und dadurch mechanischen Reizungen ausgesetzt ist. Insbesondere bei Mädchen sind Reizungen der Vaginalschleimhaut möglich.

Stoffwindeln in der Geburtsvorbereitung und Wochenbettbetreuung

Eltern können heute unter vielen Möglichkeiten wählen, wie sie ihr Kind wickeln möchten. Hebammen können Schwangeren und ihren Partnern die verschiedenen Systeme im Geburtsvorbereitungskurs vorstellen. Bestehen bei den Eltern Vorurteile und falsche Annahmen, ist Sensibilität gefragt. Hebamme Jennifer Vagt[6] bespricht Stoffwindeln immer, wenn es um das Thema Erstlingsausstattung geht. „Die meisten reagieren leider nicht so positiv darauf, wenn ich das anspreche, und tun das sehr schnell ab." Aber die Berlinerin trifft auch auf sehr interessierte Eltern: „Dann bringe ich beim nächsten Mal meinen Stoffwindelkoffer mit (…) Ich bin im Wochenbett ja sehr oft da und kann dadurch gut Hilfestellung geben. Das schätzen die Eltern sehr und zeigen dann immer ganz stolz, wie das Wickeln, vor allem bei den Strickbindewindeln, jeden Tag besser klappt."

ANMERKUNGEN:

1 Hergestellt aus gebrauchten PET-Flaschen, die geschreddert und erhitzt werden. Der geschmolzene Kunststoff wird durch Spritzdüsen in Fäden gezogen und dann zu Fasern verwoben.
2 https://www.greenpeace.de/presse/presseerklärungen/windeln-wieder-sauber
3 Zum Wassereinsatz bei der Produktion von Wegwerfwindeln finden sich keine verlässlichen Daten. Betrachtet man den durchschnittlichen Verbrauch eines dreiköpfigen Haushalts über eine Wickelzeit von drei Jahren (Strom: 10.500 kWh, Wasser: 400.000 Liter), lässt sich der Verbrauch beim Windelwaschen besser einordnen.
4 Die freiberufliche Hebamme und Stoffwindelberaterin Virginia Lyczkiewicz hat ihr Handwerk in Gießen gelernt. Als 2012 ihr Sohn auf die Welt kam, konnte sie erste eigene Wickelerfahrungen sammeln.
5 Zum Aufbau der Epidermis unreifer Neugeborenen- und Kinderhaut siehe Hebammenforum 1/2015, S. 11.
6 Jennifer Vagt ist Hebamme und ausgebildete Krankenschwester. Sie lebt und arbeitet in Berlin.

LITERATUR:

Aumônier S., Collins M.: Life Cycle Assessment of Disposable and Reusable Nappies in the UK. 2005. http://www.ahpma.co.uk/docs/LCA.pdf
Aumônier S., Collins M., Garrett P.: An updated lifecycle assessment study for disposable and reusable nappies. 2008. http://www.nappyinformationservice.co.uk/docs/SCH00808BOIR-E-E.pdf
Bartig-Prang T.: Pipi. Kacka. Gut gewickelt – ruckzuck windelfrei. TRIAS, 2015.
Wels K.: Changing Diapers: The Hip Mom's Guide to Modern Cloth Diapering. Green Team Enterprises 2011

LINKTIPPS:

Stoffwindelberaterinnen und -ausbildung:
www.stoffwindelexperten.de
Online-Shops:
www.1bis3.de
www.blumenkinder.eu
www.hug-and-grow.de
www.natuerlich-familie.de
www.stoffywelt.de

Stephanie Oppitz stellte sich bei drei kleinen Kindern schnell die Frage nach dem vielen Windelmüll. Aber wie vermeiden? Sie begann Stoffwindeln zu testen, dann zu entwerfen. Auslaufsicher, schön und einfach zu handhaben sollten sie sein. 2013 gründete die Architektin ihre eigene Windelmanufaktur – mit Erfolg. www.windelmanufaktur.com

Dr. Thanh-Thu Phan Tan und ihr Mann Sören schreiben seit 2011 auf ihrem Blog über Stoffwindeln. Die Didaktikerin und zweifache Mutter nimmt unterschiedliche Systeme und Modelle unter die Lupe und zeigt sie von allen Seiten. Die Familie lebt in Hannover. www.schickgewickelt.de

Zusammen sind die beiden Frauen die Stoffwindelexperten.

FÜR ELTERN

Wickeln mit Stoff …

Ist hautfreundlich, spart Geld und viel praktischer, als Sie denken.
Was Sie beachten müssen, sagen Stephanie Oppitz und Thanh-Thu Phan Tan
von den Stoffwindelexperten.de.

- Haben Sie schon mal mit Stoff gewickelt? Für Anfänger sind All-in-one-Windeln und Pocketwindeln geeignet, die aus Nässeschutz und saugender Einlage bestehen. Sie sind einfach zu handhaben.
- Sollen mehrere Kinder gewickelt werden? Mitwachsende Überhosen und Prefolds oder All-in-two-Systeme verursachen nicht so viel Wäsche und sind größenverstellbar.
- Wie wichtig sind Ihnen das Aussehen, die Ökobilanz der Windel und Ihr eigenes ästhetisches Empfinden?
- Wer soll das Baby wickeln? Wickeln Tagesmutter und Oma mit, sollten Sie auf einfache Systeme wie All-in-ones oder Pockets achten. Mit ihrem Klettverschluss sind sie wie Wegwerfwindeln zu handhaben. Geben Sie für benutzte Windeln eine gut schließende Nasstasche, etwa ein Wetbag, mit.
- Gibt es gesundheitliche Besonderheiten? Achten Sie auf hautverträgliche Materialien. Da jedes Kind anders auf Material bzw. Feuchtigkeit reagiert, gibt es kein Patentrezept. Zur Hüftentwicklung eignen sich Systeme mit breitem Schritt, wie etwa Höschenwindeln mit Wollschlupfüberhose.
- Wie hoch ist Ihr Budget? Wir empfehlen, anstelle von billiger Importware lieber Secondhand-Windeln zu verwenden.
- Überlegen Sie, wie häufig Sie waschen wollen und ob Sie einen Trockner benutzen. So können Sie die Anzahl der benötigten Windeln besser kalkulieren.

Weitere Informationen unter:
Facebook:
„Stoffwindel-Chat"
Forum:
www.naturwindeln.de
Stoffwindelblog:
www.schickgewickelt.de

Online-Shops:
www.1bis3.de
www.blumenkinder.eu
www.hug-and-grow.de
www.natuerlich-familie.de
www.stoffywelt.de
www.windelmanufaktur.com

Stephanie Oppitz und Thanh-Thu Phan Tan
Die beiden Stoffwindelprofis sind Expertinnen aus Leidenschaft. Sie entschieden sich für Stoff, testeten viele Windelsysteme und entwarfen eine eigene Stoffwindel.
www.stoffwindelexperten.de