

Junge Mütter verzichten wieder auf Wegwerfwindeln

Babys brauchen keine Windeln

Die «windelfreie» Erziehung ab Geburt ist keinesfalls mehr so exotisch, wie es sich anhört. Sie lässt sich ausserdem so praktizieren, dass sie in jeden Alltag passt.

Text: Katharina Rutz, Diepoldsau

Rund 3000 bis 5000 Windeln braucht ein Kleinkind, bis es «trocken» ist. Diese heutigen Wegwerfwindeln verursachen Unmengen von Abfall und belasten das Familienbudget. Trotzdem sind sie das Normalste der Welt – bei uns zumindest.

Ganz anders ist es in vielen anderen Ländern. Nicht nur bei den Naturvölkern, auch in afrikanischen oder asiatischen Ländern wachsen Kinder ohne Windeln auf. Laut der Pädagogin und Autorin Rita Messmer benutzen 70 Prozent der Menschheit für ihre Kinder keine Windeln.

Signale der Babys erkennen

Die Kunst besteht darin, die Signale der Babys richtig zu deuten und sie dann über ein Becken, das WC oder einen Grünstreifen «abzuhalten», wenn sie ihr Geschäft verrichten. Dass Babys tatsächlich signalisieren, wenn sie müssen, ist mittlerweile auch in wissenschaftlichen Studien belegt. Rita Messmer, selbst dreifache Mutter, gilt als Urheberin der frühen Reinlichkeit. 1997 hat sie erstmals ihr Konzept beschrieben. Die Beobachtungen ihrer Reisen zu indigenen Völkern, ihrer eigenen Kinder und diejenigen aus ihrem beruflichen Umfeld beschrieb sie in ihrem Buch «Ihr Baby kann's!». «Ich zeige darin, dass wir biologisch-genetisch alle Anlagen zur frühen Reinlichkeit besitzen, so wie das auch jedes Tier hat», sagt sie.

«Wir haben dieses Wissen verloren, und durch die heutige Windelkultur werden Kinder je länger desto älter und tragen oft bis ins Schulalter Windeln.»

Deshalb sei es wichtig, die sensible Phase der Reinlichkeit, welche in den ersten 12 bis 15 Wochen offen sei, zu nutzen. «Jedes Baby gibt in

sagt sie. Bereits viele Jahre gibt sie die Idee der frühen Reinlichkeit so an die Frauen, die sie betreut, weiter. Viele würden zunächst nicht glauben, dass es funktioniert. Sehen sie dann den Erfolg bei ihrer Hebamme während des Wochenbetts, sind sie allerdings schnell überzeugt. «Ich betreue pro Jahr



Tamara Beck beim «Abhalten» ihres Babys über einem Töpfchen, nachdem es signalisiert hatte, dass es «muss».

Bild: Tamara Beck/nestwaerme.li

diesem Zeitraum entsprechende Signale», ist Rita Messmer überzeugt. Unruhig werden und heftiges Strampeln oder ganz still werden gehören zum Beispiel dazu. Auch Absetzen beim Stillen und Augenkontakt suchen, seien häufige Zeichen. Zeigt das Baby also diese Signale, können Eltern lernen, sie zu erkennen und es in der entsprechenden Situation abhalten – es also beispielsweise unten ohne über ein Töpfchen halten.

Irmgard Beerli, Hebamme aus Grabs, hält alle Babys im Wochenbett gleich selbst ab. «Ich kann unterdessen kein Kind mehr wickeln, ohne es nicht kurz abzuhalten»,

bis zu 60 Frauen. Rund 40 bis 50 davon bleiben dabei und halten ihre Kinder regelmässig ab», sagt Irmgard Beerli. «Oft werden diese Kinder früher trocken als andere», ist sie überzeugt.

Windeln trotzdem verwenden

Ganz auf Windeln verzichten dennoch die meisten nicht. «Dafür passt bei uns schlicht das Wetter nicht», so Beerli. «Ich kenne nur eine Frau, die ganz auf Windeln verzichtet.» Es ist allerdings kein Problem, beispielsweise auf Autofahrten auf eine Windel zurückzugreifen. Dabei bevorzugen «Windelfrei»-Mütter Stoffwindeln oder

sogenannte Back-ups. Darin spüren die Babys die Nässe besser, als in den heute sehr saugfähigen Wegwerfwindeln. So verlieren sie das Gefühl für ihre Ausscheidungen nicht, sind sich die Fachfrauen einig. Auch wasserfeste Unterlagen gehören zur Ausstattung von «Windelfrei»-Müttern. Das «Abhalten» soll nicht zum Stressfaktor werden und die Methode zielt auch nicht primär darauf, dass die Kleinkinder besonders früh trocken werden.

Mit dem Abhalten begonnen hat Irmgard Beerli übrigens vor Jahren, als sie eine Frau betreute, deren Baby verstopft war. «Ich riet der Mutter, es über das WC abzuhalten



Es gibt verschiedene Töpfchen für Babys.

Bild: Tamara Beck/nestwaerme.li

«Es gibt einfach Babys, die nicht gerne in die Windeln machen.»

Irmgard Beerli

und es funktionierte. Es gibt einfach Babys, die nicht gerne in die Windeln machen», sagt die Hebamme. Und falls es mal eine Zeit lang weniger gut funktioniere, dann sei das meist nur eine Phase und der Erfolg komme wieder, sagt sie.

Ein Signal fürs «Pipi machen»

«Ich würde es immer wieder tun. Es ist einfach toll zu erleben, wie es klappt und dem Kind gut tut», sagt Tamara Beck aus Sevelen. Die dreifache Mutter spricht darüber, wie sie ihr zweites und drittes Kind bereits ab der Geburt zumindest teilweise «windelfrei» aufgezogen hat. «Meine Jüngste begann zu quengeln, wenn sie mal musste, oder versuchte sich selber aus dem Tragetuch zu befreien», beschreibt Tamara Beck. «Auf das Signal des Babys hin, macht man es unten frei und hält es mit angewinkelten Beinen über ein

Töpfchen, das Lavabo, die Toilette oder draussen neben einen Busch. Man gibt dem Kind selber ein Signal wie «schsch...». Darauf kann es sich entspannen und sein kleines oder grosses Geschäft erledigen. Mein zweites Kind hielt ich jeweils morgens erfolgreich über der Toilette ab, mein drittes Kind mehrmals täglich», sagt Tamara Beck.

Heute sind viele Mütter berufstätig und können ihre Babys nicht rund um die Uhr beobachten. Doch auch

das ist offenbar kein Hinderungsgrund. «Es kommt auf die Betreuungssituation an», sagt Tamara Beck. «Meine Kita war offen für das Thema und hielt meine zweite Tochter in Standardsituationen auch regelmässig ab, aber nicht immer mit Erfolg. Dafür war die Betreuung zu wenig engmaschig.» Eine solche Standardsituation ist beispielsweise nach dem Aufwachen. Die wichtigsten Vorteile der «Windelfrei»-Methode seien ab-



Diese sogenannten Splitpants helfen, die Babys untenrum rasch frei zu machen.

Bild: Rita Messmer



Eine Mutter hält ihr Baby über einem Töpfchen ab.

Bild: Rita Messmer

gesehen von der Kostenersparnis, weniger Wäsche und Müll vor allem, dass mit dem Baby kommuniziert werde, so Tamara Beck. «Die Haut wird seltener wund im Windelbereich, wir hatten keine Koliken und die Kinder sind oft schneller trocken, weil man ihnen die Windel nicht mühsam wieder abgewöhnen muss», ist die Mutter überzeugt. Nachteile gibt es für sie keine. «Man kann windelfrei sehr individuell praktizieren und so in den Alltag integrieren, wie es für einen passt.» Voraussetzungen seien die Lust und Zeit, sein Baby besser kennenzulernen, keine

Angst vor Pfützen und Spass an der Sache.

Übrigens ist sie überzeugt, dass mit dem Abhalten auch später noch erfolgreich begonnen werden kann. «Ich rate auch bei Kindern, die nicht windelfrei aufgewachsen sind, beispielsweise bereits um das Laufalter herum, mit dem Töpfchen-Training zu beginnen. Nach dem zweiten oder dritten Lebensjahr wollen sich viele Kinder nicht mehr so einfach von der Windel trennen.» Inzwischen hat sich Tamara Beck zum «Windelfrei-Coach» ausbilden lassen und berät selber Frauen zu dieser Methode.

NOTIZ

Die Kraft des Wassers

Das Naturmuseum in St. Gallen wagt den Sprung ins kalte Wasser. Vom 18. Mai bis 18. August zeigt die Sonderausstellung «Wasser – wie es unsere Erde formt» faszinierende



nierende Luftaufnahmen des Fotografen und Geologen Bernhard Edmaier (Bild). Die 45 grossformatigen Bilder entführen zu den dunkelblauen Seen des Deltas vom Mackenzie River in Kanada, in die Wolkentürme über den Dolomiten oder an den Triftgletscher in den Berner Alpen. Ein besonderer Fokus wird auf die Auswirkungen des Klimawandels gelegt. Aufnahmen von Simon Oberli aus Hasle-Rüegsau führen den dramatischen Gletscherschwund im Alpenraum vor Augen. Er dokumentiert den Rückgang der Schweizer Gletscher seit rund 15 Jahren mit eindrucksvollen Bildvergleichen.



Gewonnen

Im «St. Galler Bauer», Ausgabe 16, wurde die Verlosung des Buches «Globine und das Geheimnis der Burgruine» ausgeschrieben. Gewonnen haben das Buch Dora Marthy aus Montlingen, Hildegard Rüegg aus Oberwangen und Astrid Wild aus Oberbüren. Herzliche Gratulation. *red.*