

Stoffwindeln

ALLES ANDERE GEHÖRT IN DIE TONNE

Adobe

**Wegwerfwindeln
schädigen dein Kind
& die Umwelt!**

Fakten:

Schädliche Inhaltstoffe!
Sie produzieren
ca. 2.000 Tonnen Plastikmüll!
Wegwerfwindeln sind teuer
- Spare Geld! -



Für den Inhalt Verantwortlich Stefanie Fischer:

Stefanie Fischer weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung geprüft werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat Stefanie Fischer keinerlei Einfluss. Eine Haftung wird daher ausgeschlossen.

Erstauflage © 2020 Stefanie Fischer
Stefanie Fischer - MyHappyFish
Hofheimer Straße 8
65719 Hofheim am Taunus
Umschlaggestaltung & Satz:
Björn Fischer, MyHappyCoach.de
www.myhappycoach.de



ÜBER MICH

DAMIT IHR AUCH WISST, MIT WEM IHR ES ZU TUN HABT :-)

Ich bin **Steffi (Stefanie) Fischer**. Mein erlernter Beruf ist Groß- und Außenhandelskauffrau mit dem Schwerpunkt Vertrieb. In diesem habe ich bis November 2019 auch noch gearbeitet.

2015 war ich, für mich völligst überraschend und nie geplant, schwanger und wurde Mama. Bis dahin wollte ich nie ein Kind. Die Schwangerschaft war ab dem 6. Monat nicht mehr einfach und durch liegen bestimmt, bis zur Entbindung durch einen geplanten Kaiserschnitt. Alles rund um dieses Thema ist damals über mich herein gebrochen. Ich hatte keine Ahnung von nichts. Ich habe mir vieles mühevoll erlesen und hatte auch Freundinnen, die mir zur Seite standen - abgesehen von meinem Mann, aber das ist eben was anderes.

Aus heutiger Sicht mit meinem heutigen Wissen, würde ich einiges anders machen, andere Hilfen zusätzlich in Anspruch nehmen und eben auch sofort mit Stoff wickeln. Mein Weltbild und meine Prioritäten haben sich seither komplett verändert. Wollte ich doch noch vorher, direkt nach dem Mutterschutz, wenn das Kind schläft wieder arbeiten. :-)

Ich wurde vieles besseren belehrt. Während dem ersten Jahr wollte ich, mit der Unterstützung meiner Mutter, Psychologie studieren. Auch das hat nicht wirklich gut geklappt und so brach ich es nach drei Semestern wieder ab. Danach habe ich eine Ausbildung zur Super-Mama-Fitness-Trainerin gemacht, denn mein Wissensdurst und der Wille etwas ums Kind herum, zum Familienbudget beizutragen war ungetrübt. Aber es lag mir einfach nicht. 2018 habe ich die Ausbildung zur Stoffwindelberaterin gemacht und dieses Thema hat mir wirklich Spaß bereitet. Aufklären, Familien zu einem gesünderen wickeln zu bringen, beraten - das kann ich eben :-).



Mit Hilfe von unserem Sohn, dessen Talente wir frei entfalten lassen wollen, kam ich eben auch immer dichter zu mir. Weiterhin tun sich neue Talente bei mir selbst auf, die mir helfen, mich selbstständig arbeiten zu lassen.

So habe ich 2019 meinen **Stoffwindel Online Kurs** entwickelt und 2020 dieses Buch geschrieben.

Aber eben auch meine anderen Talente entwickelt, einige Rechercheaufgaben für andere Firmen getätigt, begleite eine liebe Freundin in ihrem Darmsanierungsprojekt und lasse nun auch Webinare und gesprochene Worte in Textform fließen. Ich bin selbst gespannt auf alles, was noch kommt!

Herzlichst Eure
Steffi

INHALT

3-4

ÜBER MICH

5-6

INHALTSVERZEICHNIS

7

WARUM ÜBERHAUPT STOFFWINDELN?

Meine Beweggründe.....	11
Harte Fakten, um sich für das Wickeln mit Stoff zu entscheiden	11
Körperliches & psychisches	11
Finanziell betrachtet	11
Müll der uns alle und auch unsere Kinder etwas angeht.....	11
Vorteile von Stoffwindeln.....	11

10

WORAUS BESTEHEN STOFFWINDELN ÜBERHAUPT?

KLEINE MATERIALKUNDE

Baumwolle	11
Hanf.....	11
Baumwollviskose, Zorb und Bambus	11
Mikrofaser.....	12
Einweg-Einlagen	12



39

STOFFWINDELSYSTEME IM ÜBERBLICK

Prefolds	41
Strickbindewindeln.....	41
Mullwindeln.....	42
Höschenwindeln	44
Konturwindeln.....	46
PUL-Überhosen	48
Wollüberhosen.....	48
All in Two / All in One	48
Nachtwindelsysteme	48
Pocketwindeln.....	48
All in Three	48
Kleiner Kniff zur Verwendung von Vlies	48
Trainerhöschen und Schwimmwindeln.....	48

49

TAKE IT EASY - WASCHTAG ;)

Grundsätzliches zum Waschalltag.....	50
Empfehlungen von Waschmitteln & Do-it-yourself Rezept.....	50
Von Stinkewindeln & Strippen.....	51
Waschen von Wolle	51
Empfehlungen bei Wolle	51
Tiefenreinigung von Wolle.....	51

52

WAS IST NOCH NÖTIG RUND UM DEN STOFFY-PO?

Zubehör und einige erklärende Worte	50
---	----

2

ZUSÄTZLICHES

Tipp Testpakete	50
Entscheidungshilfe zum richtigen System	50
Einkaufsliste.....	51
Berechnungstipps zur benötigten Menge.....	22
Stoffwindeln im Urlaub.....	22



WARUM ÜBERHAUPT STOFFWINDELN?

MEINE BEWEGGRÜNDE

Als unser Sohn 2015 geboren wurde, war ich ein unbeschriebenes Mama-Blatt. Ich hatte keine Ahnung egal wovon. Ein Leitbild oder Ideengeber war auch nicht da.

Ich hatte nun während meiner Schwangerschaft vorzeitige Wehen und eine Trichterbildung, weswegen ich eine prophylaktische Antibiose bekam. Diese sorgte für eine Pilzinfektion bei mir.

NIEMAND HATTE MIR GESAGT, DASS DIESE ANTIBIOSE AUCH BEI MEINEM KIND FÜR EINEN PILZ SORGEN WÜRDE.

Der Hebamme, die wir glücklicherweise trotz Hebammenmangels bekamen, zeigten wir bei ihrem dritten Besuch den Ausschlag am Po, den unser Knopf hatte.

Daraufhin erklärte sie uns, dass es sich um eine Pilzinfektion durch die Antibiose handele und wir diesen äußerlich und innerlich behandeln sollten. VON STOFFWINDELN KEINE REDE.

Das taten wir, der Pilz ging erst einmal weg - aber er kam immer wieder und wieder und wir haben immer wieder behandelt.

Nach 4 Wochen bestellte ich mir eine Trageberaterin, da ich trotz Kind irgendwie meinen Haushalt bewerkstelligen wollte.

DIESE WAR ZUFÄLLIG AUCH STOFFWINDELBERATERIN.

Wir redeten viel außerhalb der Beratung und redeten auch „zufällig“ über den Pilzbefall. Sie empfahl sofort Stoffwindeln, da diese das Milieu für den Pilz nicht aufrechterhalten.

Ich konnte und wollte dies aber nicht so recht glauben. Mehr noch, ich scheute die zusätzliche Arbeit des Waschens und überhaupt - mich jetzt auch noch mit diesem Thema zu beschäftigen.

Es dauerte ein halbes Jahr bis ich mit meinen Ressourcen soweit war und der Leidensdruck der ständigen Pilzinfektionen Überhang nahm und ich endlich das Angebot annahm, einfach mal ein Testpaket mit verschiedenen Windeln zu nehmen. Zu diesem Zeitpunkt stand aber eigentlich unser System schon fest, denn ich hatte mich in ein Design der Windelmanufaktur verliebt. Alle Funktionalität bei den unterschiedlichen Systemen interessierte mich nicht - mein System mit dem ich wickeln wollte stand ohnehin schon fest.

Die Pilzinfektionen kamen nicht mehr und ich liebte es, mich mit den Windeln zu beschäftigen. Aus Kostengründen entschied ich mich damals, zweigleisig zu fahren und wickelte teils mit g-diaper und mit Windelmanufaktur. Aus heutiger Sicht und meinem angeeigneten Wissen, würde ich das so nicht mehr machen und andere Argumente würden meine Systemwahl tragen.

DIESES LEHRGELD KANNST DU DIR MIT MEINEM E-BOOK SPAREN.

Ich wünsche Dir ganz viel Freude beim Lesen, mit Deinem Kind und Stoffwindeln.

HERZLICHST STEFFI



HARTE FAKTEN, UM SICH FÜR DAS WICKELN MIT STOFF ZU ENTSCHEIDEN

Was sind Wegwerfwindeln (im folgenden Www genannt) überhaupt und woraus bestehen sie?

Www werden aus fossilen Rohstoffen (meist Erdgas) und manche zusätzlich mit herkömmlicher Baumwolle hergestellt. Nicht bio zertifizierte Baumwolle wird mit jeder Menge Pestizide (Formaldehyde, Glyphosate) angebaut. Dieser Ergebnisse wurden in Ökostatstudien belegt. Ebenso werden optische Aufheller benutzt. Diese Herstellung von Polyethylen für die Windeln und der Baumwollanbau benötigen viel Wasser.

Www zählen - übrigens wie Tampons auch - zu den Hygieneartikeln (ebenso Taschentücher).

DIE HERSTELLER SIND NICHT VERPFLICHTET, ALLE INHALTSSTOFFE AUFZULISTEN UND AUCH NICHT, WIE VIEL SIE DAVON FÜR IHR PRODUKT NUTZEN.

Viele Www enthalten Duftstoffe, damit es für uns Erwachsene angenehm riecht.

Ein Superabsorber, der in vielen enthalten ist, ist ein Polymersalz, welches die Flüssigkeit der Ausscheidungen binden soll (wenn euch mal eine benutzte Windel kaputt geht, könnt ihr die krümelige Beschereung sehen). Leider unterscheidet der Absorber nicht zwischen Urin oder Hautfeuchtigkeit, weswegen auch der Babyhaut im Intimbereich die Feuchtigkeit entzogen wird.

Damit die Hautirritationen nicht zu arg werden, wird den Www daher häufig noch jede Menge unbekannte Pflegelotionen zugeführt.

ALLES, WAS UNSERE HAUT BERÜHRT, IST INNERHALB VON 30 SEKUNDEN AUCH IN UNSERER BLUTBAHN UND DAMIT IN UNSEREM BEZIEHUNGSWEISE IM ORGANISMUS DER BABYS.

Die Schlussfolgerung daraus ist, dass jede Www in der Herstellung viel Wasser und Rohstoffe benötigt. Die fossilen Rohstoffe sind nicht wieder reproduzierbar und werden irgendwann aufgebraucht sein.

Darüber hinaus belasten wir die Haut unserer kleinen mit jeder Menge Zeug, von dem wir nicht einmal genau sagen können was es ist - geschweige denn, was sich davon in ihrem jungen Organismus ablagert.

KÖRPERLICHES & PSYCHISCHES

Durch den Superabsorber, der sofort die Flüssigkeit der Ausscheidungen aufnimmt, können Babys keinerlei Körpergefühl aufbauen. Sie merken nicht, dass sie gerade etwas aktives getan haben und somit kann keinerlei Verknüpfung dazu im Gehirn aufgebaut werden. Dies ist einer der Gründe, warum es gut möglich ist, dass Stoffwindel-Kinder früher „trocken werden“.

Durch Duftstoffe, Haut verstopfende Lotionen und das warme feuchte Milieu in Www, kann Babys Haut eine Windeldermatitis entwickeln oder eben, wie in unserem Fall, ständig wiederkehrende Pilzinfektionen.

Glyphosat, Formaldehyd, optische Aufheller werden ebenso von der Haut aufgenommen und landen in der Blutbahn. Die Folgen sind nicht wirklich absehbar aber sicher alles andere als gut!



KURZE BEGRIFFS-ERKLÄRUNG

Glyphosat ist ein Unkrautbekämpfungsmittel, welches alle nicht genmanipulierten Pflanzen abtötet. Es ist toxisch. Die internationale Agentur für Krebsforschung hat es als ‚wahrscheinlich krebserzeugend‘ eingestuft. Es wird aus einer Verbindung mit unter anderem Formaldehyd gewonnen.

Außerdem landet es, wenn auch in gering eingestufte Konzentration, in unserem Grundwasser. Hierbei ist zu beachten, dass rein der Glyphosat Wirkstoff betrachtet wird. Das eingesetzte Beiwerk, das zu einer Formulierung eines Pflanzenschutzmittels gehört, wurde meines Wissens noch nicht in einer Ökotoxikostudie untersucht, ist aber mindestens genauso kritisch. Zum Beispiel hierfür eingesetztes Talgfettaminoxethylat, welches als Tensid genutzt wird, zerstört Mitochondrien - ist damit also auch hoch toxisch. Was von diesen Stoffen auch noch in Windeln enthalten ist...

Eine Studie arbeitete mit einer konstant niedrigen Gabe über das Futter, welches bewirkte, dass die Tiere über die Zeit eine Fettleber bekamen, wie es normalerweise Alkoholikern zugeschrieben wird. Natürlich gibt es viele Studien, die eine tatsächliche Gefährdung widerlegen. Dennoch ist es mittlerweile in einigen Ländern ganz verboten. Letztlich macht die Dosis ein Gift erst so richtig aus. In der EU liegt die empfohlene, nicht zu überschreitende Tagesdosis bei 0,5 mg pro kg Körpergewicht. Die tägliche Dosis bei 0,1 mg pro Körpergewicht ohne negative Folgen.

Quelle: <https://de.wikipedia.org/wiki/Glyphosat>

Aber mal ehrlich: Wie soll dies ein normal sterblicher bewerten können, wie viel er/sie am Tag über Nahrung, Bekleidungsstoffe, Windeln, Monatshygiene, etc. aufnimmt???

Talgfettaminoxethylat wird in einigen Unkrautbekämpfungsmitteln eingesetzt, da es die Durchlässigkeit der Zellmembranen erhöht. In Kombination mit Glyphosat und AMPA kommt es zum Selbsttod von Zellen und Nekrosen auch bei menschlichen Zellen.

Quelle: <https://de.wikipedia.org/wiki/Talgfettaminoxethylat>

Formaldehyd ist wahrscheinlich krebserregend.



FINANZIELL BETRACHTET...

Ja Stoffwindeln kosten auch eine Menge Geld - biologische hochwertige erst recht. Allerdings relativieren sich diese ziemlich schnell, wenn sie wieder verkauft werden oder eventuell noch ein bis zwei weitere eigene Kinder damit gewickelt werden.

„Die Kosten für das Wickeln eines Kindes mit **Einmalwindeln** belaufen sich auf durchschnittlich **2.000 Euro** je nachdem wie oft das Kind gewickelt wird und wie schnell es trocken wird. Die Preise für eine Windel je nach Marke und Größe schwanken zwischen 13 und 55 Cent.“ (Quelle: urbia.de)

EIN NEUGEBORENES WIRD ETWA 8-12 MAL AM TAG GEWICKELT.

Wer hier einmal den genauen Vergleich rechnen möchte, dem kann ich nur die Excel Tabelle der Windelmanufaktur nahe legen. Hier könnt ihr wirklich alle Faktoren berücksichtigen, wie: Euer Preis für eine Www Eurer Wahl, Euer Preis für Waschwasser, Wasserverbrauch Eurer Waschmaschine, Strom, Waschmittel, Müllgebühren - ja sogar den Verschleiß Eurer Waschmaschine

Diese Tabelle ist wirklich genial und kann Euch schwarz auf weiß vor Augen führen, was ihr sparen könnt.

WINDELMANUFAKTUR: KOSTENVERGLEICH-STOFFWINDELN-WEGWERFWINDELN



MÜLL, DER UNS ALLE UND AUCH UNSERE KINDER ETWAS ANGEHT...

Wie viel Müll Euer Kind genau produziert, wenn ihr mit Wwww wickelt hängt natürlich von vielen Faktoren ab. Zum einen natürlich, wie oft die Windel gewechselt wird, zum anderen natürlich auch, was die Windeln an Eigengewicht mitbringen und welches Gewicht die Füllung hat. Nicht zuletzt kommt es auch darauf an, ab wann keine Windeln mehr benötigt werden.

Daher kursieren viele unterschiedliche Zahlen - vollkommen zurecht.

DURCHSCHNITTLICH KANN MAN PRO KIND, IM LAUFE DER WICKELZEIT,
VON ETWA EINER TONNE WINDELMÜLL AUSGEHEN.

Jetzt könnte man natürlich sagen - „ja aber, der Müll wird ja verbrannt!“ - ja das stimmt meistens - **ABER** dieser Windelmüll fängt nur an zu brennen, wenn fossile Brennstoffe drauf gekippt werden, denn es ist ja nasser Müll... und selbst wenn dieser Müll verbrannt wird, bleibt Schlacke übrig. Etwa 7% der Schlacke aus dem Restmüll kommt von diesen Windeln.

DIESE SCHLACKE WIRD IN FÄSSERN ODER SÄCKEN UNTER DIE ERDE GEBRACHT
UND DA BLEIBEN SIE UNWIDERRUFlich.

Dies soll nun aber genug der Worte sein über Wwww.

KOMMEN WIR NUN ZU DEM, UM WAS ES HIER EIGENTLICH GEHT -
DEN STOFFWINDELN :-)



VORTEILE VON STOFFWINDELN

Stoffwindeln verbrauchen auch Rohstoffe - ganz klar, aber einmal hergestellt können sie gut vier Wickelkinder überstehen.

DAS SPART JEDE MENGE ROHSTOFFE UND VIEL VIEL GELD.

Wenn es euch ein Anliegen ist, Geld und Rohstoffe zu sparen, kauft die Windeln gebraucht. Wer jetzt Angst hat wegen der Hygiene, dem kann ich nur sagen, dass er dann auch keinerlei gebrauchte Kleidung kaufen dürfte, denn die hat im Falle eines Falles auch schon alles an Ausscheidungen mal abbekommen... ;-)

Durch den breiten Steg, sind die Babys von Anfang an breit gewickelt, was sehr gut für die Hüftreifung ist.

IHNEN BLEIBT IHR KÖRPERGEFÜHL ERHALTEN.

Wenn sie Wasser lassen, wird es nass. Stoffwindeln erlauben, dass Babys die Hirnverknüpfung bekommen können, dass sie aktiv etwas getan haben.

Ihr bestimmt, was an die Haut Eurer Kinder kommt, welches Waschmittel Ihr verwendet, wann Ihr eine Creme verwenden wollt oder es doch noch eine Heilwolle tun würde - nur als Beispiel.

Selbst wenn Ihr Euch für ein System mit PUL entscheiden solltet (was ein laminiertes Stoff ist, um die Feuchtigkeit zurück zu halten), bleibt das ganze atmungsaktiver, als eine Wwww.

Ihr bestimmt auch selbst die Menge an Arbeit, die Stoffwindeln bereiten können. Dazu später mehr.



WORAUS BESTEHEN STOFFWINDLEN ÜBERHAUPT?

Nun zunächst platt formuliert, habt Ihr mindestens einen Nässe saugenden und einen Nässe zurückhaltenden Part.

Ab dem Beikostalter kommt noch ein Windelvlies dazu.

Zusätzlich kann eine sogenannte Stay Dry Einlage manchmal sinnvoll sein.

DER NÄSSE SAUGENDE PART KANN VIELES SEIN:

Gekaufte Einlagen der verschiedenen Hersteller, alte Frottee Handtücher, Waschlappen, Gästehandtücher, Mullwindeln... eben alles, was gut Flüssigkeit aufnehmen kann (genauerer zu Materialien findet Ihr dann eben unter diesem Punkt).

Der Nässe abweisende Part kann bestehen aus: einem PUL, einem Plastik, einer gefetteten Wolle oder auch Tencel.

Das Vlies, welches ab dem Beikostalter dazu kommt (das kann man sich vorstellen, wie ein festeres Küchenpapier), dient dazu den festeren Stuhl, von dem Rest der Windel zum Waschen trennen zu können. Bitte achtet hier auf die Zusammensetzung leider sind nicht alle Vliessorten plastikfrei.

Eine Stay Dry Einlage kann hilfreich sein - gerade für nachts, wenn Ihr auch einmal schlafen wollt und Euer Kind von einem Pippi und der feuchten Windel direkt wach wird.

Ebenso hilfreich kann es bei aggressivem Zahnungspippi sein. Ansonsten empfehle ich auf diese Einlage zu verzichten, da es die Verknüpfung im Gehirn der Kinder wieder hemmt, zu bemerken, dass sie aktiv etwas getan haben. Wenn es ethisch für Euch in Ordnung ist, empfehle ich hier eher eine ungefettete Wolle einlage, als ein Fleece, denn dies ist eine chemisch hergestellte Faser. Wer dennoch lieber ein Fleece möchte, könnte auch eine alte Fleece decke recyceln und in passender Größe schneiden.

ACHTUNG:

Anders als bei Wegwerfwindeln zieht Ihr bei Stoffwindeln keine Rüschen raus, sondern schaut, dass der saugende Teil komplett im abweisenden verschwindet, sonst baut Ihr eine Nässebrücke und die Kleidung wird nass.

Außerdem sitzen Stoffwindeln tiefer, als Wegwerfwindeln (sehr hüftig) dadurch liegen Babys eher in gesunder Rundrückenhaltung, als im Hohlkreuz.

KLEINE MATERIALKUNDE

BAUMWOLLE:

Baumwollstoffe unterscheiden sich durch eine unterschiedliche Verstrickung. Es gibt sie in flach gestrickt (z. B. bei Mullwindeln) und hochflorig zum Beispiel als Baumwollfrottee. Das Frottee ist durch die Hochflorigkeit sehr gut beim flüssigen Muttermilchstuhl, um diesen aufzunehmen.

Bitte stets auf kontrolliert biologischen Anbau achten (kbA), damit diese nicht Pestizid belastet ist.

VORTEILE VON BAUMWOLLE:

Sehr langlebig; bei 90°C waschbar; schnell saugend; viel saugend und kann Flüssigkeiten sehr gut speichern.

NACHTEILE VON BAUMWOLLE:

Sie wächst nicht natürlich bei uns und benötigt sehr viel Wasser zum Wachsen -> die Lösung dazu ist Second Hand - besonders günstig sind hier Mullwindeln, Prefolds, Gästehandtücher und zur Verstärkung in der Pippi Zone ein Waschlappen.

Trotzdem, dass Baumwolle nicht natürlich bei uns wächst, ist sie mein Lieblingsmaterial, da sie das durch die Langlebigkeit wieder ausgleicht. Alle anderen Vorteile inklusive dem einfachen Wasch Handling und das sie auch für Tragekinder geeignet ist, macht sie für mich unschlagbar.

HANF:

Hanf ist eine natürliche Faser, die meist mit Baumwolle gemischt wird, da sie alleine zu brüchig wäre. Hanf wächst praktisch überall mit wenig Wasser, fast wie Unkraut und benötigt daher auch keinerlei Pestizide.

VORTEILE VON HANF:

Eine rein natürliche Faser; robust; langlebig; kann viel Nässe speichern auch wenn sie selbst sehr wenig Volumen hat.

NACHTEILE VON HANF:

Sie saugt langsam und sollte daher immer nur in Kombination und **unter** einer schnell saugenden Einlage sein.

BAUMWOLL VISKOSE, ZORB UND BAMBUSVISKOSE:

Baumwoll Viskose, Zorb und Bambusviskose sind alles Fasern, die vielleicht einen natürlichen Ursprung haben (bei Baumwolle und Bambus ganz klar, bei Zorb lassen sich die Hersteller nicht zu 100% in die Karten schauen).

Beim Bambus ist es beispielsweise so, dass der Bambus gehäckselt wird. Diesem gehäckselten Bambus wird eine Chemie zugeführt, damit es zu einem flüssigen Brei wird. Dieser Brei wird zu einer Faser gespritzt, die dann vernäht wird.

Deshalb ist Bambus auch das Material, welches wasch empfindlich ist, bei dem dann keine Cellulase im Waschmittel enthalten sein darf.

Alle diese Fasern haben selbstverständlich ihre Vorteile, gerade die Zorb Einlage soll unglaublich schnell und viel saugen können.

ABER:

Alle diese Fasern sind wiederum Chemiefasern und ich werde sie aus diesem Grund nicht empfehlen.



MIKROFASER:

Mikrofaser ist eine künstlich hergestellte Faser aus Chemikalien und Erdöl. Damit ist sie eine reine Chemiefaser und ich kann sie damit grundsätzlich nicht empfehlen. Hergestellt wird sie aufgrund einiger positiver Eigenschaften und weil sie günstig in der Produktion ist:

VORTEILE VON MIKROFASER:

Sehr saugstark und wahnsinnig saugschnell, sie kann Feuchtigkeit gut weitergeben zum Beispiel auf eine darunter liegende Hanfeinlage; sie trocknet schnell.

NACHTEILE VON MIKROFASER:

Ganz klar ihr Ursprung; sie ist hautunfreundlich, da sie die Haut austrocknen kann; sie neigt dazu zu „verseifen“, das heißt sie speichert beim Waschvorgang Kalk und Seifenreste, weswegen sie an Saugkraft verliert und manchmal auch zum Stinken neigt; sie kann Nässe nur aufnehmen, wenn sie eng am Kind anliegt und ihre Oberflächenspannung damit unterbrochen wird; ist sie vollgesogen verhält sie sich, wie ein Schwamm und gibt die Nässe bei zuviel Druck wieder ab
-> daher für Tragekinder ungeeignet!.

EINWEG-EINLAGEN:

Einwegeinlagen (machen bestimmte Windelsysteme zu einem Hybridsystem, ein hochtrabendes Wort für so etwas simples) für den Urlaub oder für den Fall, dass sich die Betreuungsstätte nicht auf eine Mehrwegvariante einlässt. Immerhin verzichten diese nämlich auf Superabsorber, Lotionen... und bestehen meist nur aus Zellulose.

IM GEGENSATZ ZU WEGWERFWINDELN KÖNNEN DIESE SICH KOMPLETT ZERSETZEN.

Allerdings darf etwas, was mit menschlichen Ausscheidungen in Berührung kam, gar nicht kompostiert werden. ;)

Trotzdem ist es sinnvoll, denn reiner Zellstoff ohne Chemie und Plastik drum herum brennt schneller und ohne giftige Rückstände. Wird der Müll nicht verbrannt, sondern auf einer Deponie gelagert, zersetzt sich die Einlage meist innerhalb von vier Wochen.

STOFFWINDELSYSTEME IM ÜBERBLICK

Einfach zusammengefasst ist es erst einmal so, dass man in drei Arten unterscheiden kann.

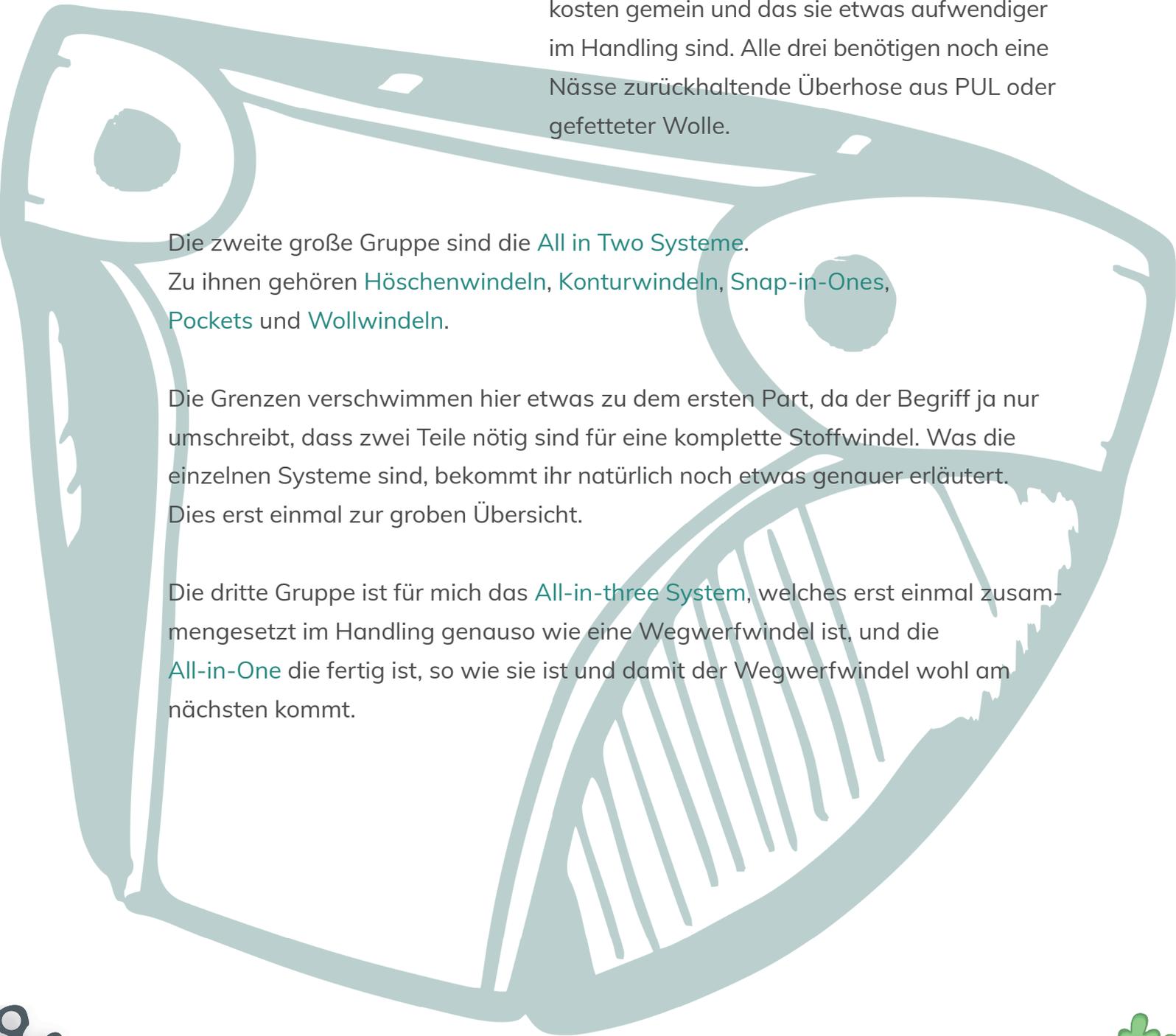
Zu den ersten sehr kostengünstigen zählen Prefolds, Mullwindeln und Strickbindewindeln.

Sie alle haben die günstigen Anschaffungskosten gemein und das sie etwas aufwendiger im Handling sind. Alle drei benötigen noch eine Nässe zurückhaltende Überhose aus PUL oder gefetteter Wolle.

Die zweite große Gruppe sind die **All in Two Systeme**. Zu ihnen gehören **Höschchenwindeln**, **Konturwindeln**, **Snap-in-Ones**, **Pockets** und **Wollwindeln**.

Die Grenzen verschwimmen hier etwas zu dem ersten Part, da der Begriff ja nur umschreibt, dass zwei Teile nötig sind für eine komplette Stoffwindel. Was die einzelnen Systeme sind, bekommt ihr natürlich noch etwas genauer erläutert. Dies erst einmal zur groben Übersicht.

Die dritte Gruppe ist für mich das **All-in-three System**, welches erst einmal zusammengesetzt im Handling genauso wie eine Wegwerfwindel ist, und die **All-in-One** die fertig ist, so wie sie ist und damit der Wegwerfwindel wohl am nächsten kommt.



PREFOLDS:

Prefold bezeichnet ein Stück Stoff der meist in drei Abschnitte unterteilt genäht ist, wobei die Mitte mehrere ineinander gelegte, vernähte Lagen hat.

DIE MEISTEN PREFOLDS SIND AUS BAUMWOLLE.

Durch verschiedene Faltechniken kann man die Nässe Zone nach Geschlecht verstärken. Wie das genau funktioniert, zeige ich Euch in den Falt-Techniken. Zum Verschließen benötigst Du noch einen Snappy (funktioniert so ähnlich, wie die Klammer zum Verschließen eines Verbandes).

ACHTUNG für Neugeborene werdet Ihr eine kleine Größe benötigen.

Darüber wird eine nässeabweisende PUL oder gefettete Wollüberhose gezogen. Solltest Du Dich im Laufe der Zeit für eine andere Art zu wickeln entscheiden, kannst Du die Prefolds immer noch als Einlage für ein anderes System nutzen.

STRICKBINDEWINDEL

Strickbindewindeln sind mitwachsend, aus **100% Baumwolle** (können also bei 90°C gewaschen werden) und sehr weich. Sie können total an die Größe des Kindes angepasst werden. Allerdings sind sie im Handling etwas schwieriger, da sie nicht vorgefaltet werden können und mit zunehmender Mobilität des Kindes, hat man immer weniger Zeit sie ums Kind zu bringen.

Viele Eltern begeistert der günstige Preis, die Natürlichkeit, das sie so lange mitwachsen und flüssigen Muttermilchstuhl durch die Oberflächenbeschaffenheit sehr gut halten kann. Dem gegenüber steht aber, dass die Strickbindewindel alleine auch sehr schnell an Ihre Saugvolumengrenze angelangt ist und schon schnell zusätzliches Saugmaterial mit eingebracht werden muss.

Bitte achtet unbedingt darauf, dass ihr die Bendel zu einem großen Knoten macht bevor ihr sie wascht – das gäbe sonst Chaos.

Darüber wird eine nässeabweisende PUL oder gefettete Wollüberhose gezogen.

MULLWINDELN

Mullwindeln sind aus 100% Baumwolle und können daher bei 90°C gewaschen werden. Man kann sie als Windel ums Kind herum falten oder aber auch als Einlage verwenden.

SIE IST MEIN ABSOLUTER FAVORIT, WAS ANSCHAFFUNGSKOSTEN (GERADE SECOND HAND) ANGEHT UND BEIM MÖGLICHEN SAUGVOLUMEN.

Außerdem kann auch sie den flüssigen Muttermilchstuhl sehr gut halten. Zum Beispiel ein Dreieck mit Steg kann man sehr gut vorgefaltet ins Regal legen. Auch bei dieser Variante benötigt ihr bei steigender Mobilität des Kindes einen Snappy. Bitte achtet auf kbA, damit sie nicht pestizidbelastet ist.

Darüber wird eine nässeabweisende PUL oder gefettete Wollüberhose gezogen.

HÖSCHENWINDELN

Höschenwindeln sind auch meist aus 100% Baumwolle und haben dieselben Vorteile, wie die zuvor genannten Baumwollmaterialien. Sie sind natürlich einfacher im Handling, da sie schon, wie eine Wegwerfwindel angezogen werden können, Überhose drüber und fertig ist das Paket.

Höschenwindeln werden gerne als Nachtsystem genutzt, da sie ein rundum Saugvolumen haben. Hierzu wird aber gerne mit Bambus als Saugmaterial gearbeitet. Bitte achtet auf die Zusammensetzung, bevor ihr kauft.

Darüber wird eine nässeabweisende PUL oder gefettete Wollüberhose gezogen.

KONTURWINDELN

Konturwindeln sind den Höschenwindeln sehr ähnlich nur noch reduzierter, da sie keine Snaps oder so etwas haben. Diese werden gerne für Neugeborene genutzt, da sie sich ja noch nicht so viel bewegen und man alles störende, wie Snaps vermeiden möchte.

Darüber wird eine nässeabweisende PUL oder gefettete Wollüberhose gezogen.



PUL ÜBERHOSEN

PUL Überhosen werden aus einem Stoff, welcher mit einem Laminat überzogen ist (meist durch Hitze, daher sind sie hitzeempfindlich) hergestellt. Damit sind sie immer noch atmungsaktiver als Wegwerfwindeln. Sie werden, je nach Herstellerempfehlung, meist bei der 40°C Wäsche mitgewaschen.

Dies verlängert ihre Gebrauchsdauer. Gewaschen wird sie nur, wenn Stuhl daran ist, ansonsten genügt es sie auslüften zu lassen. Im Vergleich zu Wolle sind sie natürlich sehr dünn.

BEI EINER VEGANEN LEBENSWEISE DIE EINZIGE ALTERNATIVE.

Ob euch Snaps, Schlupf oder Klett lieber sind, ist Geschmackssache. Bei Snap und Klett kann es je nach Hersteller sein, dass oben und unten Laschen sind, um die Einlagen besser fixieren zu können.

WOLLÜBERHOSEN

Wollüberhosen sind das atmungsaktivste Mittel (neben windelfrei ;-)), um zu wickeln. **Bitte achtet hier unbedingt auf kbT und mulesingfrei!** Die Wasch Sensitivität und das Fetten von Wolle finden ihr im Kapitel Waschen.

Wolle ist temperaturregulierend. Das bedeutet, sie wirkt kühlend auf der Haut bei Hitze und wärmend bei Kälte.

Sie ist in der Lage bis zu 30% ihres Eigengewichtes an Flüssigkeit aufzunehmen, ohne sie weiterzuleiten und sich nass anzufühlen. Damit ist sie für mich ein wahres Wunder unter den Fasern und eignet sich hervorragend für die Nacht.

Es gibt hier verschiedene Ausführungen Schlupfvarianten in kurz oder lang (prima für den Winter) oder aber auch welche, die einer Windel nachempfunden sind mit Snaps. Insgesamt macht das Paket dann natürlich schon einen dicken Hummelpo.

ALL IN TWO / ALL IN ONE

All in One Windeln ähneln den Wegwerfwindeln vom Handling her komplett, bis auf das Waschen ;-).

Achtung: One Size gibt es nicht wirklich. Neugeborene passen niemals in eine One Size Größe. Bei den meisten Herstellern gibt es zwei bis drei Größen. Ob Klettverschlüsse oder Druckknöpfe, ist auch hier Geschmackssache.

Manche empfinden Klettverschlüsse bei Neugeborenen, die ja auch nachts gewickelt werden, als zu laut und aufweckend. Manche All in One Windeln verfügen über eine Tasche aus der die Einlage zum Trocknen ausgeklappt werden kann und noch zusätzliches Saugmaterial hinzugefügt werden kann (deshalb sind sie dann auch gerne als Pocketwindel gelistet). Doppelte Bündchen halten alles noch einmal besser zurück. Dies ist vom Hersteller abhängig.

Nachteile sind bei All in One Windeln die Menge an Wäsche, denn nach jeder Ausscheidung muss alles gewaschen werden. Da der äußere Teil immer aus PUL ist, hat man hier immer eine schlechtere Atmungsaktivität, als bei mehrteiligen Systemen, die auf PUL verzichten (oder nur um die Einlage herum haben). Das PUL hat eine kürzere Lebensdauer, da es immer bei 60°C gewaschen wird. Man benötigt ziemlich viele komplette Windeln, die zwischen circa 20-30 € liegen.

NACHTWINDELSYSTEME

Sie sind komplett saugend und benötigen wieder eine Überhose. Bitte probiert es aus, ob ihr Euer Tagsystem so mit Einlagen (z.B. Mullwindeln) ausstatten könnt, dass ihr auf ein Nachtwindelsystem verzichten könnt. Das spart bares Geld. Wenn ihr am vorhandenen Kind feststellt, dass das Saugvolumen nicht ausreicht, könnt ihr ganz leicht überprüfen, was ihr überhaupt an Saugvolumen benötigt. Dazu wiegt ihr einfach die Windel trocken und nach der Nacht. Die Differenz ergibt die Menge, die ausgeschieden wurde. Damit wisst ihr, mein Nachtwindelsystem muss xy an Milliliter aufnehmen können.

Wenn ihr es jetzt ganz genau wissen wollt, welche oder wie viele Eurer Einlagen ihr braucht, um diese Menge aufzunehmen, so könnt ihr eure Einlagen einem Saugvolumentest unterziehen. Dazu nehmt ihr einen Messbecher mit einem Liter Wasser. Taucht eure Einlage der Wahl darin ein. Lasst sie einen Moment darin ziehen. Dann nehmt ihr sie raus, drückt sie leicht an und schaut, welche Menge Wasser im Messbecher fehlt - Tadaaa :-). Ihr wisst, was eure Einlage aufnehmen kann.

Während meiner Ausbildung habe ich dies auch gemacht und war doch sehr über meine getestete Mullwindel erstaunt, die 500 ml geschafft hat. Zwei davon in euer System gepackt und ihr habt einen Liter Saugvolumen.



POCKETWINDELN

Pocketwindeln sind wie All in One mit einer Lasche oben, in die das Saugmaterial individuell reingesteckt wird.

Vorteil von Pocketwindeln ist, dass man hier die Wahl hat auf Mikrofaser zu verzichten, je nachdem, was über der Pocket ist.

Letztlich zählt zu diesem All in Two System alles, was aus zwei Komponenten besteht, daher sind die Übergänge auch fließend (Mullwindel+Überhose; Konturwindel+Überhose; Strickbindewindel+Überhose; Prefold+Überhose; Snap-in-One, Wollsnap+Einlage).

ALL IN THREE

Mein Lieblingssystem, weil es so vielseitig ist! Erst einmal fertig vorbereitet, sind sie in der Handhabung, wie Wegwerfwindeln und daher auch super geeignet, falls es auch andere Betreuungspersonen außer den Eltern gibt.

WIE DER NAME SCHON SAGT, BESTEHT SIE AUS DREI TEILEN.
DIE AUßENWINDELN SIND AUS REINEM STOFF.

Bei den Innenwindeln habt ihr, bei dem größten deutschen All in three Systemhersteller „[Windelmanufaktur](#)“, die Wahl zwischen PUL, Tencel oder Wolle. Wolle ist ganz toll, falls ihr es mit dem System auch für die Nacht testen wollt, da sie ja 30% ihres Eigengewichtes an Feuchtigkeit aufnimmt, ohne es weiterzugeben. Als Innenwindel genutzt müsst ihr sie natürlich fetten.

Tencel ist ebenfalls (wie Bambus) ein Holz gewesen und wird mit Hilfe eines Lösemittels, zu einem Faserbrei und schlussendlich zur Faser gespritzt. Das verwendete umweltschonende Lösemittel soll umweltschonender sein, als bei Bambus. Auf dem Tencel befindet sich allerdings auch eine PUL Beschichtung. Sie sind trotzdem bei 60°C waschbar.

Die Innenwindeln der Windelmanufaktur können mit einem Häkelknoten verkleinert werden. Sie sitzen gut, wenn sie in den Beinfalten liegen.

Ihr könnt alles als Einlage verwenden, was saugt: Mullwindeln, Gästehandtücher, zusätzliche Waschlappen... und das finde ich wirklich toll!

Ihr wascht die Außen- und die Innenwindel nur, wenn sie mit Stuhl in Berührung gekommen ist. Ansonsten genügt es, diese beiden Teile auszulüften und nur das Saugmaterial zur Wäsche zu geben. Damit ist es eins der Systeme, welches auch

wenig Wäsche verursacht. Meist besteht es aus wenigstens drei Größen, bis zum Ende der Wickelzeit.

Tip: Plötzlich läuft die Windel immer aus, obwohl nichts anders ist?! Das kann ein Hinweis sein, um auf die nächste Größe umzusteigen.

KLEINER KNIFF ZUR VERWENDUNG VON VLIES-TÜCHERN

Waren ja die Tücher welches als oberste Schicht, ab dem Beikostalter, dazugegeben wird.

Wenn Ihr dieses einlegt, dann wählt eine längere Vliessorte. Je nach System faltet, ihr am Popo Ende der Windel das Vlies einmal um eure Saugelinge (bei Pocket oder All in Three) oder legt ein Stück davon mit in die Tasche (welche bei All in Ones die Einlage im Inneren verschwinden lässt). Dies sorgt zum einen dafür, dass es in der kritischen Zone nicht verrutscht und zum anderen, dass ihr immer ein unbestuhltes Stück zum Anfassen und Entfernen habt. Ihr schnappt Euch also das unbestuhlte Ende und könnt damit das vordere Ende greifen, um es so mit sauberen Händen zu entfernen.

TRAINERHÖSCHEN UND SCHWIMMWINDELN

TRAINERHÖSCHEN

sind für den einen oder anderen sinnvoll – vielleicht auch psychologisch für das Kind. Im Grunde genommen eignet sich aber für den eigentlichen Zweck, jedes **All in three System**. Denn ein Sinn dieser Höschchen ist es, im Notfall ein Pippi aufzufangen. Zweite Anforderung ist, dass es schnell ausziehbar ist, für den Fall, dass die Kinder sich melden schnell reagieren zu können.

Diese zwei Hauptpunkte erfüllt jedes **All in Three System**, welches ich als Notfall-Backup zum einen schnell ausziehen kann und zum anderen so dünn stopfe, dass es weniger aufträgt, als eine Windel und einen Unfall halten kann.

WENN IHR ALSO OHNEHIN EIN ALL IN THREE SYSTEM HAT PRIMA UND ANSONSTEN SIND TRAINERHÖSCHEN VIELLEICHT MAL EINE ZUSÄTZLICHE ANSCHAFFUNG WERT.



SCHWIMMWINDELN

Solltet Ihr Euch nach meinem Kurs oder dem Buch doch gegen Stoffwindeln entscheiden, weil Ihr lieber Windelfrei probieren wollt, so sind Mehrweg - Schwimmwindeln eine Anschaffung, die für einen Besuch im Schwimmbad in jedem Fall nötig sind, denn dort ist es Pflicht, dass ein Baby etwas trägt. Einwegschwimmwindeln sehen aus wie normale Windeln und vermitteln damit den Eindruck, dass sie auch Urin aus dem Wasser fern halten. Dies ist jedoch weit gefehlt!

DER SAUGKERN EINER EINWEGSCHWIMMWINDEL MACHT NICHTS WEITER,
ALS SICH MIT DEM SCHWIMMWASSER VOLLZUSAUGEN.

Alles was das Baby an Urin lässt, kann nicht mehr zusätzlich aufgesaugt werden und läuft an der Windel vorbei. Sie dienen also nur dazu, eventuellen Stuhl aus dem Wasser fernzuhalten. Also bitte kauft Euch eine Mehrwegvariante für Besuche im Schwimmbad oder See!

Mehrweg - Schwimmwindeln gibt es in verschiedenen Ausführungen mit seitlichen Knöpfen oder nur zum schlüpfen. Sollte mal ein großes Geschäft daneben gehen, würde ich eine knöpfbare Variante bevorzugen, so dass ich es nicht noch an den Beinen runter ziehen muss.

IM WASSER SELBST MACHEN ÜBRIGENS DIE WENIGSTEN KINDER EIN GESCHÄFT,
AUFGRUND DES WASSERDRUCKS.



TAKE IT EASY - WASCHTAG ;)

ZUNÄCHST GANZ WICHTIG - MACHT EUCH KEINEN STRESS!

Überlegt Euch ganz in Ruhe, ehrlich und realistisch - wie oft in der Woche wollt Ihr Stoffwindelwäsche haben? Für mich war es zum Beispiel einmal in der Woche. Sicherlich, wenn ich ohnehin gerade 60°C Wäsche hatte, habe ich die Einlagen dazu gegeben - aber grundsätzlich wollte ich einmal in der Woche, eine Maschine zu waschen haben.

DEMENTSPRECHEND BRAUCHT IHR DANN NATÜRLICH AUCH DIE ZUTATEN

Solltet Ihr neue Zutaten kaufen, müssen die Einlagen erst eingewaschen werden, damit sie ihre volle Saugkraft erreichen. Das bedeutet in der Regel ein bis drei Mal waschen und trocknen. Der Hersteller sollte dies aber irgendwo erwähnen, wie seine Einlagen zu händeln sind. Viele Materialien, wie zum Beispiel Baumwolle, Hanf und Zorb, gehen beim ersten Waschen etwas ein - nicht erschrecken dies ist ganz normal.

Bis zum Washtag sammelt Ihr die verschmutzten Einlagen (zusammen mit dem nur mit Pippi in Berührung gekommenen Vlies, welches ab dem Beikostalter dabei ist), zum Beispiel in einem Wetbag, frei schwebend in einer „Oskar“ Tonne, bei offenem Deckel. Das Wetbag lässt sich beispielsweise gut mit Wäscheklammern am Rand befestigen. Nur wenn das ganze von allen Seiten belüftet ist, nehmen Eure Einlagen keinen Schaden und stinken auch nicht, weil dann das Milieu zum Stinken eben nicht gegeben ist.

Zusätzlich dazu könnt ihr [100-150g Natron](#) in ein Glas geben, ein ätherisches Öl 10-20 Tropfen dazu, ein Stück Stoff mit einem Gummi darauf fixieren und auf den Tonnenboden stellen.

DIES BINDET ZUSÄTZLICH GERÜCHE (EIGNET SICH ÜBRIGENS FÜR ÜBERALL :-)).

Muttermilchstuhl ist komplett wasserlöslich - löst sich somit komplett in der Waschmaschine und muss daher nicht vorbehandelt werden, um in der „Oskar“ Tonne zu landen. Wenn trotz Vlies an dem Innenteil/der Einlage noch Stuhlreste sind, über der Toilette abschütteln oder unter fließend Wasser runter waschen, bevor sie in die „Oskar“ Tonne wandern.

Überhosen/Innenwindeln/Außenwindeln werden nur bei Verschmutzungen mit Stuhl gewaschen (je nach Herstellerempfehlung meist bei 40°C - **Wolle ist extra!**) und lüften ansonsten nur aus.

Wascht gerne einfach erst einmal, wie bisher mit einem Vollwaschmittel, **OHNE** Weichspüler (der verklebt Euch die Fasern) und OHNE Chlorbleiche. Duftstoffe und optische Aufheller können zu Hautreaktionen bei Babys führen.

Bei den Einlagen wählt Ihr ein Programm mit 60 °C mit einem Extra Spülgang, das ganze bei 800-1.000 Umdrehungen.

Der Extra Spülgang spült erst einmal den Urin und Muttermilchstuhl gut raus, bevor das eigentliche Waschen beginnt. Pumpt Eure Maschine nach diesem Spülgang das Wasser nicht ab, wähle ein Feinspülprogramm.

BITTE KEINE EXPERIMENTE MIT EINEM ÖKO/ECO WASCHPROGRAMM,
ODER „EXTRA SCHNELL“, WASSERSPAR, ODER SOWAS

Da dabei oft nicht die Temperatur erreicht wird oder mit zu wenig Wasser gewaschen wird und das Euch die Windeln nachhaltig kaputt machen kann. Also Vorwäsche und Extra Spülgang einstellen, falls Eure Maschine so ein Programm nicht hat, schalte „spülen und schleudern“ davor.

WAHLWEISE KÖNNT IHR DIE EINLAGEN NATÜRLICH AUCH BEI 90°C WASCHEN,
IST ABER GRUNDSÄTZLICH NICHT NÖTIG.

PUL-Überhosen wascht Ihr meist auf eigene Verantwortung bei 60°C, die Hersteller garantieren meist nur 40°C wegen der Beschichtung.
Außenwindeln bei einem dreier System bitte auch bei 40°C, beziehungsweise nach Herstellerangaben.

Bambuseinlagen vertragen keine Cellulase im Waschmittel, da sie ja mittels einer Chemie zu Brei gemacht werden, bevor sie zur Faser gespritzt und zum Stoff vernäht werden, ist Cellulase eben das, was diese Bindung wieder rückgängig macht.

Prüft Eure Wasserhärte (diese ist örtlich gegeben und lässt sich einfach im Internet erfahren) und spart Euch, durch eventuell zusätzlichen Entkalker, Waschmittel und minimiert so auch das Risiko zur Entstehung von Kalkseife. Gebt ihn gerne ins Weichspülerfach, so wird eine Ablagerung am besten verhindert.

Cremereste könnt Ihr mit **Spüli** aus den Einlagen auswaschen oder ihr verwendet ein Windelvlies, wenn Ihr Creme benutzt.

Flecken/Schatten, die sich beim Waschen nicht aufgelöst haben, können gut durch Sonnenlicht verschwinden. PUL und Polyester vertragen Sonnenlicht nicht so sehr. Denkt bitte daran alle Klettverschlüsse mit den vorhandenen Gegenkletts zu verschließen, dass Euch keine Beschädigungen passieren.

Von **Waschnüssen** würde ich **grundsätzlich abraten**, weil sie unter Umständen hier im „Westen“ zum Verkauf gebraucht werden, fehlen sie in den Ländern oder sind unerschwinglich, wo die Leute nichts anderes als das haben.

DER ZWEITE PUNKT IST, DASS WOHLMÖGLICH SAPOINE AUS DEN NÜSSEN MIT AUSGEWASCHEN WERDEN KÖNNEN, DIE IN DER WÄSCHE VERBLEIBEN UND ZU HAUTREAKTIONEN FÜHREN KÖNNEN.

Solltet Ihr dennoch auf Kastanien oder Efeu zurückgreifen wollen (diese Sapoine ersetzen nur die Tenside im Waschmittel), müsstest Ihr zusätzlich Enthärter, ggf. Sauerstoffbleiche und eventuell ein ätherisches Öl (wenn Ihr einen Duft wollt) hinzufügen.

Der sogenannte **Guppyfriend Beutel** steht dafür, die Plastikpartikel nicht in das Washwasser und so auch nicht in unser Grundwasser gelangen zu lassen.

DIESEN KÖNNT IHR ALSO GUT FÜR ÜBERHOSEN, INNENWANNEN, ALL IN ONE NUTZEN.



EMPFEHLUNGEN VON WASCHMITTELN, FLECKENENTFERNERN

Fleckenentferner: ASMi Fleckenentferner, Ulrich Natürlich

Waschmittel: Sonett, Ulrich Natürlich, Miocare & Miofresh

DO IT YOURSELF WASCHMITTEL VON BILLE GEIGER VON HU-DA

BENÖTIGTE ZUTATEN:

- 20g Kernseife (z.B. von Sonett, 100g um 0,90€)
- 1l Wasser
- 30-60g Waschsoda*(=Natriumcarbonat; erhältlich in Drogerien, z.B. Bipa; Menge ist abhängig von Wasserhärte- in Graz ist das Wasser sehr hart!)
- evtl. hochwertige ätherische Öle

BENÖTIGTE MATERIALIEN:

- Messbecher od. anderes Behältnis
- Wasserkocher
- Schneebesen
- alter Plastikbehälter (1,5l)
- Schneidbrett
- Reibe
- Löffel
- evtl. Trichter

BEI SEHR HARTEM WASSER MEHR KERNSEIFE, DAMIT VERBESSERT IHR DIE WASCHLEISTUNG.

1. Seife in Flocken reiben, je feiner desto besser
2. 0,5 Liter Wasser erhitzen, kurz etwas runterkühlen lassen, zusammenfügen und gut vermischen
3. Pulver Waschsoda zugeben je nach Wasserhärte, hartes Wasser = mehr Soda, gut verrühren -> wässrige Konsistenz



4. In gewünschten Behälter umfüllen, **ACHTUNG** das Volumen vergrößert sich beim Erkalten und es kommt noch der weitere halbe Liter Wasser dazu, hin und wieder schütteln - so 30 min warten
5. 0,5 Liter Wasser kochen, kurz abkühlen lassen, zugeben und durch schütteln vermischen - FERTIG

WENN ES DOCH MAL TROTZ WASCHEN STINKT - IST STRIPPEN DIE LÖSUNG

Versucht es zunächst einmal mit dem Entkalker von Ulrich Natürlich. Er besteht aus Milchsäure, was am körper nächsten ist und schont dabei die Fasern.

Eimer oder Wanne mit Euren Problemfällen und lauwarmen Wasser befüllen, 30 ml Entkalker zugeben. Nach 30 min holt Ihr die PUL Teile raus, Einlagen können 2-3 Stunden darin bleiben. Danach alles normal waschen.

Hat das noch nicht geklappt könnt Ihr folgendes versuchen:

Bei den unempfindlichen Materialien wie Baumwolle, Hanf - eben alle Materialien die 90°C vertragen, geht Ihr wie folgt um:

1. 2 mal waschen mit Vollwaschmittel und Sauerstoffbleiche bei 90°C
2. 1 Waschgang bei 90°C ohne Waschmittel
3. Bei empfindlichen Materialien (PUL, Wolle...) könnt Ihr es mit Hygienespüler lösen (diesen bedacht einsetzen, da er eben nicht gut ist für die Umwelt):
4. 2 mal waschen mit Hygienespüler bei 40°C
5. 1 mal nur ausspülen

GUT IST ES DIE SENSITIV VARIANTEN ZU NEHMEN, DA SIE FREI VON TENSIDEN UND DUFTSTOFFEN SIND.

Sollte dies nun häufiger vorkommen, müsst Ihr Eure Waschroutine genauer unter die Lupe nehmen.

1. Mögliche Gründe, um nur einige zu nennen, können sein:
2. die Waschmaschine ist zu voll beladen
3. falsches Waschprogramm
4. zu viel Waschmittel

5. zu wenig Entkalker
6. die Maschine wäscht mit zu wenig Wasser
7. die Waschmaschine muss öfter mal eine Grundreinigung bekommen
8. ...

WASCHEN VON WOLLE

Wollsachen müssen deutlich weniger oft gewaschen werden, als alle anderen, denn sie haben so etwas, wie eine selbstreinigende Oberfläche. Ohne Verschmutzungen circa alle zwei - drei Wochen, dazwischen (wie die anderen Überhosen auch) auslüften.

Fussel und punktuelle kleine Verschmutzungen könnt Ihr sehr gut mit der Wunderbürste entfernen. Bei gefetteter Wolle sogar oftmals feucht abwischen.

MÜSST IHR EURE WOLLSACHEN KOMPLETT WASCHEN SIND ES FOLGENDE SCHRITTE:

Wollwaschmittel oder eine Olivenölseife für die Handwäsche mit wenig Reibung (lauwarm 30-40 °C maximal) oder Euer Wollwaschprogramm der Waschmaschine (wenn ihr quasi direkt nach der fertig gewaschenen noch warmen Wäsche dran seid, könnt ihr sie auch warm und feucht direkt übergeben zum Fetten und den Schritt hiernach überspringen) fertig gewaschen, die Wollsachen in ein Handtuch legen, vorsichtig rollen oder drüber laufen, um so noch Feuchtigkeit rauszuziehen, weitere Trocknung flach liegend (zu starke Reibung oder auswringen führt zu nicht umkehrbarer Verfilzung, Wollsachen nass hängend zu trocknen, führt zu nicht mehr umkehrbaren Verziehungen, Heizung und direktes Sonnenlicht macht die Faser brüchig)

DURCHGETROCKNET? -> JETZT FETTEN DAS FUNKTIONIERT SO:

ÜBERHOSEN AUF LINKS DREHEN

1. Nehmt Euch eine Tasse, gebt 1 TL Lanolin/Wollfett in gekochtes Wasser, etwas Spüli dazu 2-3 Tropfen und verrühren bis Ihr eine milchig weiße Emulsion habt, schwimmen noch Fettaugen oben benötigt ihr mehr Spüli
2. gebt dies in Eure Schüssel mit 2 Liter handwarmen (38-40°C) Wasser
3. Füllt Euch etwas von dieser Lösung in eine Sprühflasche, für die punktuelle



Fettung zwischendurch (vor Nutzung schütteln)

4. trockenes Wollstück langsam auf die gleiche Temperatur bringen, wie Eure Lösung am besten unter fließend Wasser, bitte die Temperatur langsam auf ein Level bringen
5. dann in Euer vorbereitetes Bad geben, nicht mehr als zwei Überhosen, sie sollen frei darin schwimmen - 30 min einwirken lassen - über Nacht geht aber auch
6. danach könnt Ihr sie in der Waschmaschine bei niedrigen Umdrehungen schleudern lassen, dann liegend durchtrocknen lassen bzw. geht es auch so wie oben beschrieben mit einem Handtuch und dann weiter trocknen lassen - fertig

EMPFEHLUNGEN BEI WOLLE

- Wollwaschmittel von: Sonett
- oder Kernseife, Olivenölseife oder Aleppoife
- Lanolin/Wollfett in der Apotheke nach *adeps lanae anhydricus* fragen, sonst bekommt ihr etwas anderes als ihr wollt
- eine Sprühflasche zum abfüllen Eurer Lösung
- ökologisches Spülmittel Sonett oder Ulrich Natürlich
- Wunderbürste
- Kostkamm Bürstenreiniger

TIEFENREINIGUNG VON WOLLE

Solltet Ihr eine Tiefenreinigung machen wollen, da Krankheitserreger vorlagen oder Ihr etwas second Hand gekauft habt, könnt Ihr das so machen:

1. Ihr nehmt euch einen großen Kochtopf mit lauwarmen Wasser
2. Gebt Euer Wollteil hinein, welches sich nicht stark bewegen sollte und erhitzt es langsam bis zum Kochen
3. Haltet die Temperatur bei über 60°C wenigstens für 10 min
4. alles zusammen wieder auf Zimmertemperatur runterkühlen lassen
5. fetten

BITTE MACHT DIES NICHT ZU OFT, DENN ES STRAPAZIERT DIE FASER.



WAS IST NOCH NÖTIG RUND UM DEN STOFFY-POPO?

Ihr findet alles auch noch einmal in der Einkaufsliste am Ende. An dieser Stelle nutze ich den Raum, noch zwei/vier Sätze dazu zu schreiben.

WETBAGS / NASSTASCHEN

Sind Taschen meist aus wasserdichtem PUL oder Wolle (die gefettet werden muss). Diese benötigt Ihr zur Aufbewahrung der Wäsche in der Oskartonne und für den Transport unterwegs. Nach der Wickelzeit sind sie ganz prima für eventuelle Pippi-Unfall-Klamotten, Pfützen-Hüpf-Klamotten oder zum Transport der Schwimmbadutensilien. Diese Anschaffung habe ich gleich im ersten Kindergartenjahr, für alle Eltern und den Kiga selbst angeregt und umgesetzt ;-).

Solltet Ihr begeisterte Näherin sein oder in Eurer Verwandtschaft haben, dann näht sie Euch doch einfach selbst (bzw. nähen lassen) und betreibt dabei doch Upcycling einer ungenutzten Wachstischtuchdecke oder einem ungeliebten Schurwollpullover von Onkel xy. Das geht nämlich auch.

MEHRWEGWICKELUNTERLAGE

Für unterwegs und zu Hause. Moltonunterlagen sind dafür perfekt oder auch gefettete Wollunterlagen.

MEHRWEGFEUCHTTÜCHER

Auch diese führen zu einem erheblichen Müllberg (etwa 20.000 Feuchttücher im Laufe der Wickelzeit - mit Waterwipes gerechnet sind das 600,00 €) und beinhalten meist unnötige Chemie und in jedem Fall Konservierungsstoffe, die wiederum zu Hautirritationen führen können. Ihr dürft natürlich Stofffeuchttücher kaufen -



genauso gut geht es aber auch, alte Handtücher in ein handgerechtes Format zu zerschneiden und umzunähen. By the way - oft habe ich die Frage gelesen, wie man es mit Mehrweg - Feuchttüchern machen soll zu Hause und unterwegs. Nun ganz im Ernst - diese Frage stellte sich mir irgendwie nie. Zu Hause, vor dem Wickeln, das Tuch mit warmen Wasser nass machen fertig. Unterwegs - nun ihr seid Mama, ihr habt immer Wasser dabei - versprochen ;-)

Mehr als Wasser ist eigentlich nicht (bei uns nie) nötig gewesen. Wenn Ihr dennoch Schwierigkeiten habt, weil Ihr hartnäckige Verschmutzungen am Babypo haben solltet nehmt ein Öl für zu Hause. Wer sich dennoch gerne Feuchttücher vorbereiten möchte, feucht mit Öl, der kann sich die sogenannte Skip-Hop-Box zulegen. Geeignetes Material für das Anmischen ist zum Beispiel Bio-Kokosfett oder ein Schwarzkümmelöl, das pflegt auch gleichzeitig.

STAY DRY EINLAGE (WIEDERHOLUNG AUS „WORAUS BESTEHEN STOFFWINDELN ÜBERHAUPT?“)

Eine Stay Dry Einlage kann hilfreich sein - gerade für nachts, wenn Ihr auch einmal schlafen wollt und Euer Kind von einem Pippi und der feuchten Windel direkt wach wird.

Ebenso hilfreich kann es bei aggressivem Zahnungspippi sein. Ansonsten empfehle ich auf diese Einlage zu verzichten, da es die Verknüpfung im Hirn der Kinder wieder hemmt, zu bemerken, dass sie aktiv etwas getan haben. Wenn es ethisch für Euch in Ordnung ist, empfehle ich hier eher eine ungefettete Wolle einlage, als ein Fleece, denn dies ist eine chemisch hergestellte Faser. Wer dennoch lieber ein Fleece möchte, könnte auch eine alte Fleece decke recyceln und in passender Größe schneiden. Wenn Ihr eine nutzt liegt die oben auf beziehungsweise unter dem Vlies.

WINDELVLIES - DAS VLIES MIT V :-D

War ja das, was ab dem Beikostalter als oberste Schicht über die Einlagen kommt, um den groben Stuhl abzufangen. Bitte achtet auf eine plastikfreie Variante.

Manch ein Hersteller empfiehlt, plastikfreie Varianten in der Toilette zu entsorgen, wie Klopapier. Ich persönlich habe das nie gemacht, da wir in einem alten Haus mit schlecht verlegten Abwasserrohren leben und es garantiert zu einer Kanalverstopfung geführt hätte....

Ihr könnt versuchen den Stuhl in die Toilette zu schütteln, manch hartgesottener kratzt es mit einem alten Buttermesser runter oder Ihr gebt es in einen 5 Liter Badmülleimer.

Das Vlies, auf welchem nur Pippi gelandet ist, landet mit den Einlagen in der Waschmaschine. So könnte es fünfmal wieder verwendet werden, wenn vorher kein Stuhl darauf landet.

HEILWOLLE (GEHT NUR FÜR DIE, DIE ES ETHISCH UNBEDENKLICH FINDEN)

Eignet sich für gerötete Babyhaut im Intimbereich. Sie gibt das Wollfett ab und pflegt den gereizten Hautbereich. Bitte nur bei geröteter Haut, da sie sich bei offenen Stellen mit Ihnen verklebt!

KNOPFABDECKUNG

Können toll sein, wenn überschüssige Knöpfe von den Windeln an Babys Haut sonst Abdrücke machen.

BODYVERLÄNGERUNGEN

Nice to have oder Du nimmst den Body eine Nummer größer - so hat es bei uns immer gut funktioniert. Allerdings kann es natürlich auch sein, dass es von der Statur Deines Kindes her besser passt, die "richtige" Größe zu nehmen und Verlängerungen einzusetzen. Aber es ist knifflig, die passende Verlängerung zu seinen Bodys zu finden.



ZUSÄTZLICHES

TIPP - TESTPAKETE

IN ALL MEINEN BERATUNGEN SPRECHE ICH VON DIESER WUNDERBAREN SACHE!

Die Newborngröße bei Stoffwindeln passt, je nach Statur des Kindes, etwa 8-12 Wochen. Also nicht wirklich lange und wenn nicht zwingend ein weiteres Kind geplant ist, hat man danach einen großen Stapel liegen, den man wieder weiter verkaufen muss. Nun gibt es einige, die Newbornpakete beruflich verleihen. Perfekt also um sich für diese kurze Zeit, nicht selbst eindecken zu müssen. Ihr zahlt eine Kautions, unterschreibt einen Mietvertrag und dann zahlt Ihr eben je nach Paket/ Inhalt und Mietdauer.

Dies eignet sich auch perfekt zwischendurch, wenn das ursprüngliche System nicht mehr passend ist, Ihr Euch zwischen verschiedenen Systemen/Herstellern nicht entscheiden könnt, oder, oder...

Leider möchten die meisten, die solche Pakete verleihen, dass vorher eine Beratung in Anspruch genommen wurde. Dies ist für Euch dann natürlich schade, weil Ihr zu dieser Regelung nicht beigetragen habt. Diese Bedingung ist aber leider begründet, denn diese Pakete haben einen hohen Neuanschaffungspreis, die Prüfung des Inhaltes, die Aufbereitung für die nächste Runde - das ist alles sehr aufwendig und nicht mit wirklich viel Anerkennung, Geld und Respekt gezollt, so dass viele leider sehr viele schlechte Erfahrungen gemacht haben und zu dieser Regelung übergehen mussten.



Dennoch ist es einen Versuch wert, ob Ihr ein Paket findet ohne vorhergehende Beratung, oder Ihr sucht eine vor Ort, oder bucht **meinen Online Kurs** nachträglich.

Solltet Ihr ein Paket bekommen, lasst mich gerne wissen von woher und geht sehr sorgsam damit um, beachtet die Pflegehinweise, die diesem Paket beiliegen, damit dieser Service noch vielen Eltern erhalten bleibt!

Mancherorts gibt es auch Windelwaschservices oder bundesweit agierende Waschservices. Auch das finde ich im Hinblick auf die Kindesgesundheit und den vermiedenen Müll allemal besser, als Wegwerfwindeln!

ENTSCHEIDUNGSHILFE ZUM "RICHTIGEN" SYSTEM

Siehe Excel Tabelle...



EINKAUFLISTE

In manchen Kommunen gibt es ein Stoffwindelzuschuss, ob Deine Gemeinde dabei ist, findest Du hier:

<https://www.windelmanufaktur.com/de/stoffwindeln/stoffwindelzuschuss>

- Windelsystem Eurer Wahl in der Menge, wie Ihr Euch Euren Waschrhythmus überlegt habt plus zwei Tage Trockenzeit
- Euer Waschmittel oder eines der Empfehlungsliste plus Enthärter
- bei Wolle siehe Empfehlungen bei Wolle
- Windeltonne mit abnehmbaren Deckel
- 2 große Wetbags für Eure Tonne
- evtl. Guppyfriend
- 1-2 kleine Wetbags für unterwegs bestenfalls mit 2 Reißverschlüssen
- Mehrwegwickelunterlagen aus Molton oder gefetteter Wolle
- evtl. Bodyverlängerungen
- evtl. kleine Waschläppchen als Feuchttücherersatz
- evtl. Stay Dry Einlagen aus ungefetteter Wolle oder Fleece
- evtl. Heilwolle
- evtl. Knopfabdeckung

DRUCKT EUCH DIESE LISTE GERNE ZUM ABHAKEN - DAZU SCHREIBEN AUS



BERECHNUNGSTIPPS ZUR BENÖTIGTEN MENGE AN WINDELN & ZUBEHÖR

Ihr habt Euer System und die zugehörige Marke gewählt?

Ihr habt Euren Waschrhythmus festgelegt?

Perfekt nun geht es darum, die richtige Menge anzuschaffen. Dies unterscheidet sich nun, je nach Alter und Stuhlgangrhythmus des Kindes.

Ich gebe Euch nun ein paar ungefähre Zahlen, für die Anzahl an Windeln pro Tag, an die Hand.

KINDESALTER IN MONATEN	UNGEFÄHRE ANZAHL AN WINDEL PRO TAG
0	8-12
1-6	8
6-12	6
12-18	5
18-30	4
30-36	2

Nun nehmt Ihr also das Alter Eures Kindes und die damit verbundene Windelmenge pro Tag, mal den Tagen Eures Waschrhythmus, plus 2 Tage Trocknungszeit.

WÄRE DANN DIESE FORMEL:

Tage Waschrhythmus, plus 2 Tage Trockenzeit = Waschtagezyklus
Anzahl Windeln pro Tag nach Alter x Waschtagezyklus
= Menge an benötigten Einlagen

Also zum Beispiel Ihr wollt alle drei Tage waschen (plus 2 Tage Trockenzeit), Euer Kind ist zwischen 1- 6 Monate alt (Wert aus der Tabelle), dann sieht das so aus:
8 Windeln x 5 Tage (Trocknungszeit mit drin) = 40 Einlagen, beziehungsweise saugende Teile, beziehungsweise All in Ones, die Ihr für Euren Waschrhythmus bräuchtet - oder dann eben Innenwindeln 10-12 Stück, Überhosen 6-8, Wollüberhosen 3-5 Stück, je nachdem für was Ihr Euch entscheidet.



STOFFWINDEL - URLAUB AUCH HIER GILT DIE DEVISE: STRESST EUCH NICHT, ES IST GAR NICHT SO KOMPLIZIERT!

Am einfachsten ist es natürlich, wenn es eine Waschmaschine am Urlaubsort gibt. Dies zu checken, ist gar nicht kompliziert. Ist eine vor Ort, macht ihr es wie zu Hause. Solltet ihr Probleme haben, dass ihr mit wenig Gepäck reisen wollt, schaut einfach nach ganz vielen Mullwindeln, denn sie saugen zum einen viel und trocknen schnell. Innerhalb von einem Tag sind diese wieder einsatzbereit.

HANDWÄSCHE WÄRE AUCH EINE IDEE.

Packt euch eine Wäscheleine ein, Klammern und genügend Wetbags zur Aufbewahrung. Optional könntet ihr bei einem Strandurlaub auch windelfrei probieren und nehmt einen kleinen Abhaltetopf mit.

Lagerfeuer in der Nähe der Trockenzone von Stoffwindeln ist übrigens übel - stellt Euch den Lagerfeuergeruch in der Pippizone vor... das solltet ihr vermeiden!

In unseren Urlauben, die zu dieser Zeit nur in Deutschland waren und nicht länger als eine Woche, habe ich die Windeln gesammelt und schmutzig mit nach Hause genommen.

Solltet ihr auf waschen so gar keine Lust haben, oder euch mit einem Backup sicherer fühlen, sind auch Einwegeinlagen aus reinem Zellstoff (!) eine Option.

ALSO STOFFWINDEL-URLAUB-EINKAUFLISTE/PACKLISTE

- Mullwindeln
- Wäscheleine
- Klammern
- Abhaltetopfevtl. Einwegeinlagen aus Zellstoff
- ... und ab in den Urlaub :-)

