

Weniger Windeln dank Frühpipi

Weg mit den Windeln! Bereits am Tag nach der Geburt aufs Töpfchen? Eine neue Methode stellt Althergebrachtes infrage

Ein neues Reinlichkeitstraining verspricht viel: weniger Windeln, weniger Ausgaben und eine engere Bindung zum Kind. Was steckt dahinter?

VON MARTINA HUBER

Marion ist gerade mal zehn Tage alt – und braucht nur noch eine oder zwei Windeln pro Tag. Denn anders als die meisten Säuglinge macht sie ihr Geschäft nicht in die Windel, sondern hält es zurück, bis ihre Mutter Beatrice Zaugg ihr die Windel auszieht, sie über das Töpfchen hält und ihr mit einem «Psssss» signalisiert, dass sie jetzt loslassen darf.

Natürlich kann Beatrice Zaugg ihren Säugling nicht beliebig lange warten lassen. Vielmehr muss sie auf die Signale achten, die ihr Marion gibt: Sie macht einen bestimmten Ton, wird etwas unruhig, oder aber sie setzt beim Trinken von der Brust ab. «Ich kann die Signale noch nicht immer richtig deuten», sagt Beatrice Zaugg: «Wir sind eben noch dabei, uns kennen zu lernen.»

VON DIESER REINLICHKEITS-METHODE erfahren hat sie durch Craniosacral-Therapeutin und Buchautorin Rita Messmer. Diese ist selbst dreifache Mutter – und seit langem davon überzeugt, dass Kinder vom ersten Tag an ihre Ausscheidungen kontrollieren können: «Das ist genau so natürlich, wie sie vom ersten Tag an essen und trinken können.» Darauf gekommen ist sie vor über zwanzig Jahren durch ihre eigene Tochter. Diese habe ihr so klare Zeichen gegeben, dass sie sie intuitiv über das Töpfchen gehalten habe, damit sie nicht in die Windel machen musste. Mit 14 Monaten habe sie eines Tages nach dem Gang auf den Topf gesagt: «Nei, nid! Windle nid!», als sie ihr die Windel wieder anziehen wollte.

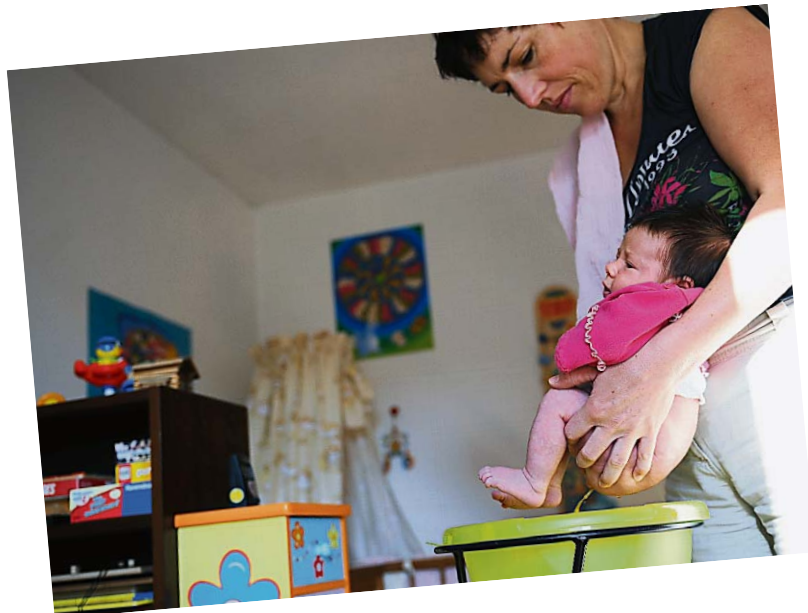
Mit zweieinhalb Jahren sei ihre Tochter dann auch nachts ohne Windeln trocken geblieben. Bei ihrer zweiten Tochter und ihrem Sohn war die Reinlichkeits-Methode ebenfalls erfolgreich. Und so beschloss Rita Messmer, ihr Wissen mit anderen Eltern zu teilen: zunächst in den Babymassagekursen, die sie bis heute regelmässig gibt, dann auch in Büchern, die sie zum Thema verfasst hat.

Tatsächlich hat sie über die Jahre immer wieder von Eltern erfahren, dass die Methode auch bei ihnen funktioniert, und zwar sowohl beim Kleinen wie beim grossen Geschäft. Um das Ganze noch besser zu belegen, hat Messmer vor kurzem eine Befragung bei 138 Eltern durchgeführt, welche die Methode anwenden. Aus der Auswertung geht hervor: Je jünger die Kleinen sind, wenn die Eltern beginnen, mit ihnen aufs Töpfchen zu gehen, desto besser lernen sie, sich zu kontrollieren.

Messmer hält die ersten drei Lebensmonate für eine sogenannte sensible Phase: ein Zeitfenster, in dem ein Kind etwas natürlicherweise einfach aufnimmt, wenn gewisse Reize stimuliert werden.

OB SÄUGLINGE die Reinlichkeit in den ersten drei Monaten biologisch bedingt tatsächlich besser lernen als später, kann Psychologe Yves Hänggi vom Institut für Familienforschung der Uni Freiburg nicht beurteilen. «Es scheint mir plausibel, und die Fragebogendaten geben erste Hinweise darauf», sagt er. Was aber wissenschaftlich erwiesen sei: Insbesondere in den ersten Lebensmonaten ist es wichtig, dass Eltern schnell und richtig auf die Bedürfnisse ihres Kindes reagieren.»

Wissenschaftlich erwiesen oder nicht, Rita Messmer ist überzeugt, dass Kinder erst viel später lernen, ihre Ausscheidungen zu kontrollieren, wenn man die Frühphase verpasst. «Irgendwann gewöhnt sich ein Kind daran, dass es jederzeit einfach in die Windel machen kann», sagt Messmer. Und da Win-



Ab aufs Töpfchen! Beatrice Zaugg mit ihrer Marion beim Reinlichkeits-Training.

FOTOLIA, CARMELA ODONI

deln heute Urin derart schnell und gründlich aufsaugen, spüre es gar nicht, wenn es sich nässe. «Das führt dazu, dass Kinder immer später trocken werden. Einen Hinweis darauf sieht sie darin, dass Fachgeschäfte immer häufiger Windeln auch für Acht- bis Zwölfjährige verkaufen. «Bei einem so grossen Angebot muss auch eine Nachfrage vorhanden sein.» Aber das Thema werde totgeschwiegen – obschon betroffene Kinder und Eltern oft darunter leiden.

OBWOHL IHRE METHODE hier Abhilfe verspricht, muss Messmer immer wieder Kritik einstecken: So höre sie oft den Vorwurf, ihre Methode sei nicht wissenschaftlich abgesichert. «Das ist einer der Gründe, weshalb ich die Elternbefragung durchgeführt habe.» Ausserdem stören sich laut Messmer viele daran, dass man schon Säuglinge einem Frühtraining unterziehe. «Dabei hat das mit Training oder Leistungsdruck gar nichts zu tun», sagt sie. Es gehe nur darum, einen natürlichen Entwicklungsschritt nicht zu verpassen. So erlebe sie oft, dass Eltern die Methode zwar anwenden, dies aber niemandem sagen.

Der einzige Kritikpunkt, den sie gelten lässt: «Für manche Eltern ist es etwas schwierig, die Signale ihres Kindes zu verstehen.» Denn diese sind nicht immer gleich – und nicht immer gleich deutlich. Manche Säuglinge werden unruhig, manche hören auf zu trinken und stellen Blickkontakt zur Mutter her. Messmers Rat an die Eltern: Die Methode einfach mit Neugier und Freude ausprobieren. «Besonders älteren Kindern könnte man viel Leid ersparen», ist sie überzeugt. Mehraufwand bereitet die Methode nicht, findet Rita Messmer: Die Zeit, in der man mit dem Kind aufs Töpfchen gehe, spare man wieder ein, weil man es dann nicht wickeln müsse.

Sogar für Portemonnaie und Umwelt bietet die Methode viele Vorteile. So können Eltern viel Geld sparen, weil sie deutlich weniger Windeln kaufen müssen: Werden Kinder bis zum Alter von drei Jahren gewickelt, kostet das die Eltern je nach Windelmarke schnell einmal an die 3000 Franken. Mit der «Frühpipi-Methode» kann nach dem Gang zum WC meist wieder dieselbe Windel verwendet werden, wenn sie noch sauber ist.

Zudem werden die Kinder laut Messmer meist trocken, bevor sie ihr zweites Lebensjahr erreichen – und brauchen deshalb nicht nur deutlich weniger, sondern auch deutlich weniger lang Windeln als der Durchschnitt. Das wiederum bedeutet weniger verbrauchte Ressourcen und weniger Abfall, und so schon die Methode auch die Umwelt. Das ist nicht unbedeutend. So ergab eine Untersuchung, dass alleine in Grossbritannien durch Windeln jährlich 400 000 Tonnen Abfall entsteht. Das sind 2 bis 3 Prozent des deponierten Mülls.

LAUTER GUTE GRÜNDE, die Methode zumindest auszuprobieren. Auch wenn es vielleicht nicht gleich klappt – durch das intensive Beobachten des Kindes, vertiefe sich auf jeden Fall die Beziehung zum Nachwuchs, ist Rita Messmer überzeugt.

Genau das gefällt dem Psychologen Yves Hänggi besonders gut. Um die Methode erfolgreich anzuwenden, müssen Eltern sehr feinfühlig gegenüber ihrem Baby sein. Das sei sehr wichtig: «Dass sie merken, wenn es Hunger hat oder Nähe braucht, und am besten innert Sekunden darauf reagieren.» Wenn sie das tun, sei das für die ganze weitere Entwicklung des Kindes förderlich: So haben Kinder feinfühligere Eltern laut Hänggi später im Leben bessere Sozialkompetenz und harmonischere Partnerschaften. Zudem seien sie erfolgreicher in Schule und Beruf. Auch wenn sich Hänggi noch mehr wissenschaftliche Untersuchungen zur Reinlichkeitsmethode wünscht, kann er jetzt schon überzeugt sagen: «Es kann nicht schaden, sie auszuprobieren.»