

## Frühe Reinlichkeit

# Ohne Windeln?

*Windelfrei – wieso sollte das nur in traditionellen Kulturen gehen? Eltern, die es ausprobierten, staunten über die Leichtigkeit, mit der ihre Kinder schnell wussten, wann sie „mussten“. Aber die Skepsis in der Bevölkerung gegenüber der windelfreien Methode ist groß. Betrachtet man das Lernprinzip der „sensiblen“ Phasen, ist es logisch, dass es umso besser klappt, je früher Eltern mit ihrem Kind darüber im Austausch sind: vom ersten Tag an. > Rita Messmer*

Mitte der 1990er Jahre stieß ich auf die Erkenntnis, dass das Reinlichkeitsverhalten eines Säuglings an eine sogenannte sensible Phase gekoppelt ist. 1997 ist mein erstes Buch zu diesem Thema erschienen: „Ihr Baby kann's!“ Motiviert hat mich auch die jahrlange Begleitung von jungen Eltern, die diese Methode anwendeten, damit guten Erfolg hatten, in ihrem Umfeld dafür aber eher gerügt als gelobt wurden. Was viele dazu brachte, sich diesbezüglich nicht mehr zu outen. Zudem erstaunte mich immer wieder, mit welcher Vehemenz das Tragen von Windeln verteidigt wurde. Es schien mir oft, als würde hier eine „heilige Kuh“ angetastet.

## Sensible Phase der Reinlichkeit

Deshalb habe ich mich entschieden, dieses Thema von der wissenschaftlichen Seite her anzugehen. Ein Test mit den Säuglingen selbst wäre eigentlich die beste Methode gewesen. Da dies jedoch aus logistischen und zeitlichen Gründen nur sehr schwer durchführbar sein würde, entschied ich mich für eine Studie, bei der Eltern befragt werden sollten, die die sogenannte Reinlichkeitsmethode bereits anwenden. Dr. phil. Yves Hänggi, Psychologe und Lehrstuhlassistent für klinische Psychologie vom Institut für Familienforschung und Beratung an der Universität Freiburg (Schweiz) hat mich fachlich unterstützt und die Studie ausgewertet. Weitere Unterstützung bekam ich von dem Biologen Mathias Held

von der Universität Neuenburg (Schweiz). Mir war es wichtig, zu zeigen, dass Säuglinge eine sensible Phase für die Reinlichkeit haben. Diese ist vom ersten Lebenstag „offen“ – denn hier beginnt bereits die sensible Phase für ein Lernfenster. Diese „schließt“ sich aber gegen Ende des dritten Lebensmonates. Als ich der Sache weiter nachging, stellte sich bald heraus, dass Babys schon vom ersten Lebenstag an darauf reagieren, wenn man sie „abhält“. Die häufigsten Zeichen, dass Kinder merken, wenn sie gleich müssen, sind Unruhigwerden, leichtes Weinen, beim Stillen absetzen und Augenkontakt. Sie erledigen dann dort, wo man sie abhält (Toilette, Waschbecken, Wanne oder unter freiem Himmel) ihr „Geschäft“ und beschmutzen sich nicht mit Exkrementen. Wird diese sensible Phase entsprechend stimuliert, können Babys die Reinlichkeit mühelos und schnell lernen (Messmer 2009: 48). Die Studie sollte aber auch aufzeigen, dass es allein mit der Stimulation nicht getan ist: Die Reinlichkeit ist sehr stark mit der Psyche gekoppelt, so dass Einflüsse wie Entwicklungsschritte, Impfungen, Veränderungen im familiären Umfeld, Stress der Mutter und so weiter sich erheblich auf das Ausscheidungsverhalten von Säuglingen auswirken können.

Ein ganz entscheidender Punkt war mir die Kommunikation zwischen Eltern und ihren Säuglingen. Säuglinge kommunizieren ständig: Sie sind der verbalen Sprache noch nicht mächtig, setzen dafür aber ihren Körper oder Laute ein. So schien es mir wichtig, dass Eltern auf sol-



che Signale und die Körpersprache ihrer Babys achten und sie möglichst zu verstehen lernen, diese also interpretieren können. Das Stimulieren der „sensiblen Phase der Reinlichkeit“ hat sehr viel mit gegenseitiger Kommunikation zu tun: Eltern achten auf die Signale ihrer Babys. Auf der anderen Seite fühlen sich die Babys wahrgenommen und verstanden. Das fördert Achtsamkeit, Verständnis und Vertrauen. Dies sind ganz entscheidende Elemente, welche der Entwicklung von Säuglingen maßgebend entgegenkommen.

## Keine „Nestbeschmutzer“

Weiter schien es mir auch evolutionsbiologisch keinen Sinn zu haben, dass unsere Spezies Windeln benötigt, wo sonst in der Natur sehr schnell ein Reinlichkeitsverhalten praktiziert wird. Kein Säugetier legt sich freiwillig in seinen eigenen Kot, noch nicht einmal Kaninchen oder Meerschweinchen – Säugetiere mit sehr kleinem Gehirn – in Stallhaltung. Sie wählen dafür eine eigens ausgesuchte Ecke. Zudem nehmen wir den „Stuhl“ als stinkend wahr, was evolutionsbiologisch heißt: Wir sollen uns möglichst davon fernhalten und ihn nicht an unserem Körper herumtragen.



Foto: © imago/chromorange

Babys, die gelernt haben zu zeigen, wenn sie „müssen“, entwickeln sich eher zu selbstständigen, selbstbewussten Menschen.

Die Ausscheidungen einfach nur an Ort und Stelle fallen zu lassen, kann auch nicht die Lösung des Problems sein. Wieso sollen, wo Tiere schon sehr bald eine gewisse Empfindlichkeit an den Tag legen, die Menschen noch jahrelang ihr „Nest“ beschmutzen? Das kann bestimmt nicht das Ergebnis der Evolution sein, sondern ist eher eine Form der Regression. Es muss also noch andere Wege geben.

Wie machen es Menschen in Afrika, Amerika oder Asien, die ihre Babys traditionell auf dem Rücken tragen? Sie lassen ihren Nachwuchs, den sie zum Teil nackt in Tüchern an ihrem Körper tragen, keineswegs einfach über sich pinkeln und stuhlen. Diese Menschen reagieren auf das Geschäft ihrer Kleinsten sehr sensibel. Das Baby signalisiert durch sein Verhalten der Mutter, dass es muss. Die Mutter hebt es schnell aus dem Tragetuch und hält es über den Wegrand, wo es sein Geschäft erledigen kann. Anschließend wird der Säugling wieder auf den Rücken gebunden und die Mutter geht weiter ihrer Beschäftigung nach. Wird sie versehentlich doch einmal nass gemacht, so wird sie von den anderen Müttern ausgelacht und gilt als schlechte Mutter (Messmer 2009: 48). VerhaltensforscherInnen und NeurowissenschaftlerInnen sind sich heute einig, dass Babys weit mehr können, als man ihnen gemeinhin zutraut, so Prof. Wulf Schiefhövel, Humanethologe, Anthropologe und Ethnomediziner.

Gestützt durch über 40 Jahre ethnografische und experimentelle Studien ist die Erkenntnis, dass Säuglinge bei der Geburt und während des ersten Jahres zu einem immensen Repertoire an Verhaltensweisen fähig sind. Zudem zeigen NeurobiologInnen: Je wichtiger etwas für den Menschen ist, desto früher wird es in seinem Gehirn vernetzt. Es entstehen sogenannte Landkarten. „Aus neurobiologischer Sicht ist der Fall im Grunde klar: Kleine Kinder brauchen den richtigen Input, denn dieser strukturiert die sich im Gehirn entwickelnden Repräsentationen der Welt. (...) Der Säugling beginnt bereits im Mutterleib damit, Erfahrungen zu machen und diese im Gehirn zu repräsentieren. (...) Aus diesen allgemein akzeptierten Erkenntnissen der Entwicklungsneurowissenschaft folgt unmittelbar: Es ist alles andere als egal, welche Erfahrungen unsere Säuglinge und Kleinkinder machen“ (Spitzer 2006: 204).

Wir haben unsere Entwicklungsgeschichte vergessen. Mühsam müssen wir sie wieder entdecken und gründlich ihre Existenz untermauern, bevor wir eventuell wagen, die Konsequenzen daraus zu ziehen: Da sich meine Entwicklungstheorie stark an der Natur orientiert, ist es wichtig, dass wir den Sinn und Zweck von „sensiblen Phasen“ kennen.

### Was ist eine sensible Phase?

Für jede Entwicklungsphase im Leben gibt es eine bestimmte, ganz besonders geeignete Periode, in der ein Kind reif ist, einen bestimmten Entwicklungsschritt zu machen. Wird der geeignete Zeitpunkt dafür verpasst, vollzieht das Kind diesen Schritt erst viel später und viel mühsamer. Den Begriff „sensible Phase“ (sensitive period) hat die italienische Ärztin und Pädagogin Maria Montessori (1870–1952) geprägt. Das Wissen darüber stammt ursprünglich aus der Biologie. Montessori hat dies auf ihre Arbeit mit Kindern übertragen und gezeigt, dass es auch in der Entwicklung des Menschen für jede Entwicklungsphase im Leben eine bestimmte, ganz besonders geeignete Periode gibt (Oswald & Schulz-Benesch 1997: 72).

Beobachtungen bei Elternvögeln von Nesthockern haben gezeigt, dass nach einer gewissen Zeit die Eltern ihren Jungen einen Teil des Futters nicht mehr in den Schnabel stecken, sondern ins Nest legen, damit die Jungvögel selbstständig lernen, das Futter aufzunehmen und zu picken. In Experimenten mit jungen Staren wurden diese mit einer Pinzette gefüttert. Der

»Ich geb' ab und bekomme mehr!«

RZH erledigt Ihre Abrechnung und bietet Ihnen zahlreiche Dienstleistungen, die Sie individuell buchen können. Profitieren Sie jetzt von umfangreichen Leistungen zu Top-Konditionen!

[www.rzh.de/macht-meine-abrechnung](http://www.rzh.de/macht-meine-abrechnung) oder telefonisch unter 0281/9885-127

Spezialist für Sonstige Leistungserbringer in der ARZ Haan AG

**RZH.**  
Unsere Leistung geht auf Ihr Konto

junge Star reißt bei Annäherung der Pinzette den Schnabel weit auf und „sperrt“. Füttert man ihn über die sensible Phase hinaus weiter mit der Pinzette, ohne dass er die Gelegenheit hat, etwas zu picken, lernt er nicht mehr, eigenständig zu picken. Er würde kläglich verhungern, wenn man ihn nicht weiter füttern würde. Er sperrt dann einfach den Schnabel auf und wartet auf seine Fütterung (Meierhofer 1989: 65).

Ratten oder Katzen werden „blind“ geboren, das heißt, mit noch nicht geöffneten Augen. Werden diesen Tieren zum Zeitpunkt, wo sie naturgemäß die Augen öffnen würden, die Augen verbunden und wird das Blindsein über die Frist der sensiblen Phase hinaus belassen, so bleiben sie ihr Leben lang blind. Das Auge ist völlig intakt, aber der Zeitpunkt, wo das Gehirn die Reize von Licht, Farben und Formen vernetzen kann, ist vertan und die Folgen sind irreversibel (Vester 1996: 40).

„Im Alter von zehn Monaten kann ein Baby nicht mehr zwischen Lauten unterscheiden, die einer anderen Sprache angehören als seiner Muttersprache. Zum Beispiel fanden Neurologen, dass die Hirnwellen eines japanischen Babys, das in seiner Sprache weder ‚r‘- noch ‚l‘-Laute gehört hat, weil diese in der japanischen Sprache nicht vorkommen, das Gehirn beim Hören dieser Laute noch eine Reaktion erzeugt. Mit zehn Monaten jedoch zeigt das Gehirn keine Reaktion mehr auf die Laute“ (Diamond & Hopson 1998: 134).

Die Natur hat uns bewusst ein Mittel in die Hand gegeben, um möglichst frühzeitig für uns wichtige Lernprozesse durchzumachen, zu beschleunigen und zu vertiefen, bevor wir dies verstandesmäßig oder intellektuell vollziehen können – auch Lernfenster genannt. Die Hirnentwicklung im zarten Babyalter erfolgt ausschließlich über Reize, Stimulationen und Impulse und nicht über die Sprache. Das heißt allerdings nicht, dass man mit dem Baby nicht sprechen sollte und dass das Baby uns nicht verstehen würde. Die Sprache ist in diesem Alter reine Stimulation zur Sprachentwicklung und nicht für Verhaltensweisen: Das Baby lernt durch unser Sprechen in erster Linie unsere Sprache. In diesem Sinne ist das Neugeborene ein höchst kommunikatives Wesen. Wir reagieren aber fast nur noch auf das Weinen des Babys und haben verlernt, die feineren Körpersignale wahrzunehmen und erst recht, diese zu interpretieren.

### Reinlichkeit ist Bedürfnis

In meinen Augen ist die Reinlichkeit eine ebenso natürliche Sache wie Essen und Trinken. Sie ist von Geburt an angelegt. Das Baby sendet Signale – die häufigsten sind Unruhigwerden, leichtes Weinen, Absetzen beim Stillen – und sucht Augenkon-

takt. Mütter haben mir aber auch erzählt, dass sie mit ihrem Baby ein eigenes Signal ausgemacht haben. Die Eltern sollten auf diese Zeichen entsprechend reagieren und das Baby abhalten. Zur Verstärkung sollte anfangs ein akustisches Signal von Seiten der Eltern kommen wie „pssss“ – ein „internationales Zeichen“ zum Urinieren.

Die meisten Mütter stellen fest, dass ihr Baby erst pinkelt, wenn es ausgepackt ist. Das Baby gibt Signale genauso wie es dies tut, wenn es Hunger hat. Sie erfolgen, wenn es das Bedürfnis nach „Entleerung“ verspürt. Wir müssten also lediglich darauf reagieren und die Möglichkeit dazu schaffen, dann ist dieser Entwicklungsschritt für kein Baby ein Problem. Im Gegenteil: Das Baby entwickelt sich viel besser, denn es fühlt sich in seinen Bedürfnissen besser wahrgenommen und verstanden, was für seine weitere gesunde Entwicklung von großer Bedeutung ist. Welchen Stellenwert nicht nur das Essen, sondern auch die „Entleerung“ hat, können wir bestens bei Tieren beobachten. Auch beim Menschen wissen wir, dass Psyche, Verdauung und Ausscheidung eng gekoppelt sind. Wenn wir diesen natürlich angelegten Entwicklungsschritt bei unseren Babys nicht mehr wahrnehmen, bedeutet dies schon zum Lebensanfang Frustration mit entscheidenden negativen Auswirkungen. Nichtindustrialisierte Länder kennen keine Windelkultur. Sie initiieren oder stimulieren das Bedürfnis der Ausscheidungen und reagieren dann auf die Signale ihrer Babys.

### Verpasste sensible Phasen

Im jeweiligen Zeitraum der spezifischen sensiblen Phase wird ein Entwicklungsschritt durch einen äußeren Reiz stimuliert. Dieser Lernschritt erfolgt unbewusst und ist stammesgeschichtlich (phylogenetisch) angelegt. Im weiteren Verlauf, wenn der Intellekt des Kindes soweit gereift ist, wird über das Bewusstsein gelernt. Nur der Mensch „verpasst“ sensible Phasen. Durch die bei uns übliche Windelkultur wird ein falsches Verhalten geprägt, das weitreichende Konsequenzen hat:

- Jahrelanges Wickeln – ökonomisch wie ökologisch problematisch: Heute werden Kinder nicht selten vier, fünf oder mehr Jahre gewickelt. Das ist sowohl für Eltern wie für Kinder mit viel Ärger und Frustration verbunden.
- Jedes Baby wehrt sich früher oder später – innerhalb der ersten acht Lebensmonate – dagegen gewickelt zu werden: Es geht in einen so genannten Opisthotonus, ein Überstrecken der Hals- und Rückenmuskulatur, und fängt an heftig zu schreien. Es wird dann von Seiten der Eltern oft massive Macht angewendet, damit sie die Windeln an den Po des Babys bekommen. Ich finde das sehr problematisch. In meinen Augen zeigt das Baby damit äußerst deutlich, dass es keine Windel möchte.
- Die Kinder werden falsch geprägt. Dies hat oft ein jahrelanges, mühsames und kräfteaubendes Umlernen zur Folge.
- Kinder halten ihren Stuhl zurück („verklemmen“), was zu großen Problemen führen kann. Nicht selten müssen solche Kinder im Krankenhaus behandelt werden.
- Sehr verbreitet ist, dass Kinder eine Windel verlangen, sich in eine Ecke stellen und da ihren Stuhl hineindrücken. In meinen Augen spiegeln beide Arten ein ungutes Verhalten.
- Durch die enorme Saugfähigkeit der heutigen Windeln erfahren die Kinder kein Nässegefühl mehr. Dies führt dazu, dass das Gehirn dafür keine entsprechenden Vernetzungen ausbildet und in der Folge die Kinder gar nicht mehr wahrnehmen, dass sie gerade ein „Geschäft“ verrichtet haben. Die Blase füllt sich und deren Entleerung erfolgt unbewusst und folglich automatisch. Es entsteht kein Gefühl mehr für

### Frühkindliche Prägung bis ins Gehirn

Mit modernen Untersuchungsverfahren können HirnforscherInnen heute die psychologische Theorie der „frühkindlichen Prägung“ direkt im Gehirn von Kindern nachweisen. Informationen fließen mit spielerischer Leichtigkeit in das Gehirn durch sogenannte Fenster, die nur für eine kurze Zeit geöffnet bleiben. Diese Entwicklungsfenster treten von Geburt an bis zum zwölften Lebensjahr jeweils in Phasen auf, in denen das Gehirn am eifrigsten von seiner Umgebung lernt. In diesem Zeitraum – insbesondere während der ersten drei Lebensjahre – werden die Grundlagen für Denken, Sprache, Gesichtssinn, Verhaltensmuster, Begabungen und andere Charakteristika gelegt. Danach schließen sich die Fenster wieder, und ein wesentlicher Teil des Gehirnaufbaus ist vollendet (Kotulak 1998: 23).

eine volle Blase – die entsprechenden Signale ans Gehirn fehlen. Das Gehirn erfährt hier in gewissem Sinne eine Fehlsteuerung. So sind Kinder heutzutage nicht selten 12, 14 oder gar 16 Jahre alt und nachts noch immer nicht trocken (Grünebaum 2012). Ich sehe solche Fälle immer wieder in meiner Praxis, ganz abgesehen von den unzähligen jüngeren Kindern, die jahrelang nachts einnässen. Tagsüber schafft es das Kind mit beträchtlichem Aufwand, kognitiv zu lernen, die Toilette für seine Bedürfnisse aufzusuchen – doch nachts wird es durch das falsch geprägte Lernmuster und die fehlenden Vernetzungen nicht wach und uriniert unbemerkt ins Bett. Ganz offensichtlich besteht ein Markt, wenn Windelhöschen für Achtbis Zwölfjährige hergestellt werden.

- Der Blasenmuskel wird so nicht trainiert.

### Je früher, desto sicherer

Befragt wurden insgesamt 138 Eltern, die die Reinlichkeitsmethode bei mindestens einem Kind praktizierten oder praktiziert hatten. Die Ermittlung erfolgte mit einem standardisierten Fragebogen, der mit einigen qualitativen, also offenen Fragen ergänzt war. Der aus dem Fragebogen gewonnene Datensatz wurde auf lineare Zusammenhänge untersucht. Des Weiteren wurde eine deskriptive Auswertung vorgenommen.

Alle gefundenen Zusammenhänge sind unabhängig davon, ob es sich um einen Jungen oder ein Mädchen handelte. Das Geschlecht des Kindes spielte für das frühe Reinlichkeitsverhalten keine Rolle. Die große Mehrheit der befragten Eltern hatte mit der Reinlichkeitsmethode bereits vor dem dritten Lebensmonat begonnen (94 Prozent) und ein knappes Drittel bereits in der ersten Lebenswoche.

Die Studie zeigt eindeutig, dass viele, wenn nicht sogar alle Babys in der Lage sind, mit dem ersten Tag beginnend an einem dafür vorgesehenen Ort auszuscheiden.

Hochsignifikant ist: Je früher mit dem Stimulieren der sensiblen Phase der Reinlichkeit – sprich mit dem Abhalten – begonnen wird, umso seltener gibt es später Phasen, wo es weniger gut klappt. Je früher die Babys also abgehalten werden, umso leichter scheinen sie den Entwicklungsschritt zur Reinlichkeit zu vollziehen; das heißt auch, diesen Schritt entsprechend im Gehirn zu vernetzen. Eindeutig scheint hier ein frühes Prägungsmuster gelegt zu werden.

Den befragten Eltern fiel die Methode leichter, wenn sie sich auf ihr Bauchgefühl verließen und das Kind auf verbale Hinweise durch sie reagierte. Dementsprechend wurde die Methode auch als weniger aufwändig erlebt, weil sie sich dadurch mit ihm besser verbinden konnten und sich von ihm weniger getrennt fühlten. Den Nutzen für die Entwicklung ihres Kindes schätzten Eltern als hoch ein. Je häufiger die Methode angewandt wurde, desto eher übernahm das Kind die Initiative und desto eher war es über Nacht bis zum frühen Morgen trocken. Wenn die Eltern bestimmen, wann sie das Baby zur Toilette bringen, reagieren die Kinder seltener auf verbale Hinweise. Babys, die selbst die Initiative übernehmen dürfen, wirken eher aktiv mit. Wenn die Eltern bestimmen, wann das Baby „muss“, klappt das weniger. Auffallend ist auch, dass gestillte und getragene Babys besser auf verbale Hinweise der Eltern reagieren und beim Abhalten aktiv mit dabei sind – sie drücken willentlich.

Viele Eltern gaben mir persönlich das Feedback, dass sich diese Babys zu selbständigen, selbstbewussten und aufgeweckten Kindern entwickelt haben. ●

### Die Autorin

**Rita Messmer** ist Baby- und Craniosacraltherapeutin, Erwachsenenbildnerin und Buchautorin. Sie hält Seminare und Vorträge zu allgemeinen Erziehungsfragen. Die Mutter von drei erwachsenen Kindern lebt in der Schweiz in der Nähe von Bern.

Kontakt:  
info@rita-messmer.ch, www.rita-messmer.ch

### Literaturtipp

Das Thema „Windelfreiheit“ greift die Autorin Rita Messmer auch in ihrem Buch „Ihr Baby kann's“ (Beltz Verlag) auf. Sie gibt dort fundierte Informationen und praktische Tipps, wie Eltern dies mit einem Baby praktizieren können. Videos zum Thema finden sich auch auf ihrer Internetseite: [www.rita-messmer.ch](http://www.rita-messmer.ch)

### Weitere Bücher der Autorin:

Mit kleinen Kindern lernen lernen. So fördern Sie Ihr Kind fürs Leben. Beltz

Zu stark für Gewalt. Wie Kinder zu achtsamen Menschen werden. Beltz

### Literatur

Diamond, M.; Hopson, J.: Magic Trees of the Mind. How to nurture your child's intelligence, creativity, and healthy emotions from birth through adolescence. New York (1998)

Grünebaum, G.: Bettnässen: Zahlen, Daten, Fakten. Gefunden auf: [www.initiative-trockene-nacht.de/bettnaessen/statistiken.html](http://www.initiative-trockene-nacht.de/bettnaessen/statistiken.html). 11.03.2012 (2012)

Kotulak, R.: Die Reise ins Innere des Gehirns. Den Geheimnissen des menschlichen Gehirns auf der Spur. Paderborn (1989)

Meierhofer, M.: Frühe Prägung der Persönlichkeit. Psychohygiene im Kindesalter. Bern (1989)

Messmer, R.: Ihr Baby kann's! Selbstbewusstsein und Selbstständigkeit von Kindern fördern. Weinheim und Basel (2009)

Messmer, R.: Mit kleinen Kindern lernen lernen. So fördern Sie Ihr Kind fürs Leben. Weinheim und Basel (2009)

Messmer, R.: Reinlichkeitsmethode: Eine quantitative Befragung zur Reinlichkeit bei Säuglingen. Faoug. Schweiz (2012)

Oswald, P.; Schulz Benesch, G.: Grundgedanken der Montessori-Pädagogik. Aus Maria Montessoris Schrifttum und Wirkkreis. Freiburg im Breisgau (1997)

Spitzer, M.: Nervenkitzel. Neue Geschichten vom Gehirn. Frankfurt am Main (2006)



disana Von Anfang an Natur

„Von Anfang an Natur“ – dies ist schon seit vielen Jahren das Motto von disana. Wir haben all die wichtigen Dinge, die Mutter und Baby für den Anfang brauchen: Stilleinlagen, Baumwollwindeln, Windelhöschen, Decken und Babykleidung, wunderschön und in bester Qualität.

[www.disana.de](http://www.disana.de)

disana GmbH & Co.KG | Rosenstraße 26 | D-72805 Lichtenstein | Telefon +49 71 29 - 44 93