



Wie Sie das Kind von der Windel entwöhnen.  
Migrosmagazin.ch



Den richtigen Moment erwischen: Babys geben klare Signale, aber man muss sie kennen.

Familie

# Windelfrei

Es geht auch ohne Windeln: Man muss die Zeichen des Babys nur richtig deuten und früh genug darauf reagieren. Dann klappt das mit dem **Geschäft**.

Text: Claudia Langenegger Illustration: Stefanie Beyeler

**B**arbara (36) hat ihrer Tochter Lucienne (3) kaum je Windeln angezogen. Sie geht mit ihr auf die Toilette, seit die Kleine auf der Welt ist. Was bei Barbara geklappt hat, ist ganz normal. Denn Bébés brauchen eigentlich keine Windeln.

«Kleinkinder machen sich bemerkbar, wenn sie mal müssen», erklärt Rita Messmer (60), Erwachsenenbildnerin und Cranio-Sacral-Therapeutin. «Die Anzeichen sind verschieden. Die üblichsten sind leichtes Weinen, Unruhe oder das Absetzen beim Stillen.» Hält man das Kleine dann über einen Topf, kommt das Pipi oder Gaggi. «Dafür braucht es weder Training noch Übung», erklärt Messmer, die hierzulande als Pionierin der Windelfrei-Methode gilt. Sie hat diese bei ihren eigenen Kindern angewendet, in ihren Babymassagekursen an zahllose Mütter weitervermittelt und in ihren Büchern beschrieben.

Das Einzige, was dabei wichtig ist: «Man muss möglichst schnell nach der Geburt auf die Anzeichen des Babys reagieren.» Kinder haben bis Ende des dritten Lebensmonats eine sensible Phase, was Ausscheidungen betrifft: In diesem Zeitraum können sich die entsprechenden neuronalen Verbindungen im Hirn entwickeln. Im Kind besteht die Anlage, dass es sich nicht beschmutzen will. Die

Eltern geben ihm die Gelegenheit, dass es sein Bedürfnis verrichten kann – aber nicht in die Windeln.

«Wird diese Entwicklung in der sensiblen Phase verhindert, muss sie später und viel mühsamer via Intellekt erlernt werden.» Weil das spätere Erlernen via Bewusstsein geschieht, pinkeln einige Kinder aber nachts ins Bett. Denn auch das Bewusstsein schläft nachts.

Auf Windeln zu verzichten, klingt ungewohnt. Bei Naturvölkern wird dies seit eh und je so praktiziert, in Ländern, wo Windeln nicht gang und gäbe sind, sowieso. **Man spart Geld, verhindert Abfall und tut dem Kind Gutes. Denn man nimmt es mit seinen Bedürfnissen ernst.**

Rita Messmer musste schon viele Anfeindungen über sich ergehen lassen. «Es geht halt dabei um Ausscheidungen, und das ist für viele Menschen ein heikles Thema.» Sie hat nur einen Tipp: Einfach ausprobieren, ob es klappt. **MM**

## Tipps

### Bei Zweifeln...

...Stoffeinlage in die Unterhosen legen.

...Windeln anziehen, wenn die hütende Person sich nicht zutraut, die Zeichen des Kindes zu erkennen.

Buchtipp: Rita Messmer, «Ihr Baby kann's!», Beltz Verlag, Fr. 16.70 auf Exlibris.ch

## Mamma mia

### Im Flug

«Glück gehabt», raunte Herr Meyer neulich seiner Gattin zu, weil alle Kleinkinder im Flug weiter hinten sass. First, Business und Economy waren gestern. Heute werden Flugzeugsitze anders bewertet. Es gibt gute, die neben den Toiletten und – ganz übel – neben Familien. Denn Kinder trampeln gegen Lehnen, turnen über Polster und brüllen dauernd. Sie können einem den ganzen Flug versauen. Deshalb kommt eine Stewardess angerauscht und bringt Spielsachen, sobald ein Kleines nur Mucks macht. Und das Kinderessen wird zuerst serviert: Kauen und gleichzeitig plärren können sie nicht.

Erwachsene aber dürfen an Bord machen, was sie wollen. Herr Meyer klappt die Rückenlehne so weit nach hinten, bis sich sein Economy wie Business anfühlt. Oder durchwühlt 17 Mal das Handgepäck.

Beim Aussteigen meint er: «Ihre Kinder haben das erstaunlich gut gemacht.» Solche Komplimente sollte man gleich zurückgeben: «Danke auch, dass Sie nicht die komplette Reise geschnarcht haben.»



**Bettina Leinenbach (38)** ist Journalistin und zweifache Mutter.