

# Der Stoffwindelratgeber



**hug & Grow**

**Der etwas andere Babyladen.  
Öko. Fair. Inspirierend.**





# Warum Stoffwindeln?

**Zusammengefasst: Sie sind günstiger, umweltfreundlicher – und niedlicher.**

Ein Baby „verbraucht“ ungefähr 5.000 – 6.000 Wegwerfwindeln in 3 Jahren. Das entspricht ca. 1,5 Tonnen Windelmüll.

Diese 5-6.000 Einwegwindeln kosten je nach Hersteller insgesamt etwa 900-1.500 EUR. Je nach Wickelsystem kann man mit Stoffwindeln über die Jahre zwischen 500-1.000€ sparen. Darin sind die Waschkosten bereits enthalten (Wasser, Ökawaschmittel, Ökostrom). Stoffwindeln sind langlebig und können für Geschwisterkinder weiterverwendet oder wieder verkauft werden – eine weitere Kostenersparnis.

# Welche Stoffwindel-Systeme gibt es?

Im Wesentlichen können Stoffwindeln nach drei Kriterien unterschieden werden:

## Material

aus Naturmaterialien,  
aus Kunstfasern oder  
Mischformen davon

## Größe

OneSize (Eingrößensystem -  
mitwachsend)  
und Mehrgrößensysteme

## Konstruktion

Einteilige  
oder  
zweiteilige Systeme



## Einteilige Windeln

### All-In-One oder Pocketwindel

Bei einteiligen Windeln sind der saugende Teil und die wasserdichte Hülle miteinander verbunden. Dadurch ist ihre Handhabung ähnlich wie bei Wegwerfwindeln. All-In-Ones werden von Kitas und anderen „Drittwicklern“ gerne verwendet.



## Zweiteilige Windeln

### All-In-Two

Bestehen aus zwei voneinander getrennten Komponenten: einer wasserdichten Außenhülle – der Überhose – und einem Saugteil, der eigentlichen Stoffwindel. Beim Wickeln muss in der Regel nur die Saugkomponente getauscht werden.

# 1. All-in-Two - die Überhose

Die äußere Schicht, die Überhose, kann aus Wolle oder Polyester bestehen und schützt die Kleidung vor Nässe und Verschmutzungen. Die am häufigsten verwendete Polyesterfaser ist PUL (Polyurethanlaminat). Dieses Material ist wasserdicht und trotzdem atmungsaktiv. Eine PUL-Überhose kann mehrmals verwendet werden, ehe ein Waschgang nötig ist. Wollüberhosen werden lediglich gelüftet und nur bei großer Verschmutzung gewaschen und anschließend wieder gefettet.



Material	Vorteile	Nachteile
PUL	schnell trocknend, einfache Reinigung	Kunstfaser (Haptik)
Wolle	besonders atmungsaktiv, Lüften genügt häufig, angenehme Haptik, saugt bis zu 30% des Eigengewichtes auf	Separat waschen, anschließend mit Wollkur nachfetten (siehe unten)



Überhose aus PUL ...



... oder Wolle.

## 2. All-in-Two - der saugende Teil ... besteht aus:



### a. Mullwindeln

Eine Mullwindel ist ein Tuch aus saugendem Material, meist aus Baumwolle oder Bambusviskose. Dieses Tuch wird so gefaltet, dass es sich leicht um das Baby legen lässt und im Schrittbereich mehrlagig ist (Faltweise „Dreieck mit Steg“ oder „Drachen“). Geschlossen werden die Flügel der Mullwindel dann mit einer Snappi (einer dreifingerigen Klammer). Für größere Kinder lässt sie sich zu einer Einlage falten.

Mullwindeln sind unendlich vielseitig, günstig und trocknen schnell.



### b. Einlagen und Prefolds

Prefolds sind saugstarke Faltwindeln. Auch sie können um das Kind herum oder zu einer Einlage gefaltet werden. Es gibt sie in verschiedenen Größen und Materialien. Der Vorteil ist, dass sie einfacher zu falten sind als Mullwindeln. Dadurch sind sie bequem für unterwegs.

Einlagen dienen in der Regel nur als Saugkraftverstärker (siehe unten). Seltener sind Modelle, die in die Überhose geknöpft oder geklettet werden. In diesen Fällen sind die Einlagen die eigentliche saugende Komponente.



### c. Höschenwindeln

Die Höschenwindel ist geschnitten wie eine Wegwerfwindel, besteht aber komplett aus saugfähigem Material wie z.B. Baumwolle oder Bambus. Sie muss gar nicht gefaltet werden und lässt sich ganz einfach anlegen.

Ihre weichen Gummizüge an Rücken und Beinen schützen die Überhose besonders gut vor Verschmutzung.

Tipp: Zusammen mit einer Woll-Schlupf-Überhose ist sie unsere Lieblings-All-In-Two-Windel für die Nacht.



### d. Binde- oder Strickwindeln

Bindewindeln sind sanduhrförmig geschnittene Stricktücher, die mit einem Band um den Babybauch geschlossen werden. Sie lassen sich gut an das wachsende Baby anpassen, erfordern aber etwas Übung in der Handhabung.

Tipp: Die Bänder vor dem Waschen zu einem Zopf flechten, damit sie sich nicht verheddern.



# Zusätzliche Saugelagen

Saugelagen oder Booster verwendet ihr, um längere Wickelintervalle zu erzielen bzw. die Saugkraft zu erhöhen.

Besonders beliebt sind Materialien auf natürlicher Basis wie Baumwolle, Hanf oder Bambus.



Baumwolle und Bambusviskose eignen sich besonders für Neugeborene. Hanf saugt extrem viel, aber nicht sehr schnell.

Deshalb verwendet man Hanf gerne als äußerste Saugschicht bei größeren Kindern und für die Nacht.

## Als Faustregel gilt:

Je mehr Feuchtigkeit ein Material aufnehmen kann, umso langsamer trocknet es auch.

Baumwolle ist am schnellsten für den nächsten Einsatz bereit.



# Wieviele Windeln brauche ich?



- Für Neugeborene empfehlen sich ca. 25 Windeln, etwa ab dem 5. Monat ca. 20 Windeln
- Bei Systemen mit Überhose 5-6 PUL- oder Woll-Überhosen für Neugeborene und 3-4 für ältere Babys
- Zusätzlich Einlagen zur Saugkraftverstärkung

# Welches Zubehör ist nützlich?

Das Basis-Zubehör:



1 Windeleimer



2 Wäschenetz



3 Windelsack (Wetbag)



4 Waschlappen



5 Waschbare Wickelunterlage

Zum Aufbewahren ist ein **1** Windeleimer mit **2** Wäschenetzen in der passenden Größe praktisch. Sie halten den Eimer sauber und erleichtern den Transfer in die Maschine.

Ein **3** Windelsack (auch Wetbag oder Nasstasche) hilft beim Stoffwickeln unterwegs und dient Zuhause als kleineres Sammelbehältnis. Er ist wasser- und geruchsdicht und kann gewaschen werden.

Wiederverwendbare **4** Waschlappen (z.B. Flanell oder Bambusfrottee) ersetzen bis zu 15.000 Feuchttücher und gehen zusammen mit den Windeln in die Waschmaschine.

# Wie pflege ich Stoffwindeln?

Im Prinzip wäscht man Windeln genauso wie jede Wäsche. Ein paar Kleinigkeiten müsst ihr aber beachten:

- Vor dem ersten Gebrauch wäscht ihr alle Saugmaterialien mindestens 3 x ein, Wollüberhosen fettet ihr mit einer Wollkur.
- Bewährt hat sich eine Windelwäsche alle 2-3 Tage. Achtung: Windeleimer nicht auf einen Boden mit Fußbodenheizung stellen!
- Windeln NICHT von Hand vorwaschen und dann in den Eimer geben (oder gar im Wasser eingeweicht über lange Zeit stehen lassen). Dies kann die Stoffe angreifen und im schlimmsten Fall Windeln kaputt machen.
- Ein Spülgang vor der eigentlichen Wäsche entfernt gröbere Verschmutzungen. Stillstuhl ist übrigens komplett wasserlöslich.
- Danach die Windeln im Hauptwaschprogramm bei 40-60 Grad waschen. Bitte unbedingt die Waschempfehlung des Windel-Herstellers und die Dosierempfehlung des Waschmittel-Herstellers berücksichtigen!
- Gut ist, die Wasser-Plus-Taste zu drücken. Windeln saugen sehr viel Flüssigkeit auf und brauchen deshalb etwas mehr Wasser, um richtig sauber zu werden. Je nach Wasserhärte Entkalker zufügen. Keinen Weichspüler verwenden!

- Nach der Wäsche trocknet ihr die Windeln entweder an der Luft oder im Trockner auf niedrigster Stufe (wenn die Windel dafür geeignet ist!).
- Ein enzymfreies (!), ökologisches Waschmittel ist am besten. Es hat keine überflüssigen Inhaltsstoffe und schont nicht nur die Umwelt, sondern auch die Fasern. Gut geeignet ist z.B. selbst hergestelltes Waschmittel – ein Rezept findet ihr im Hug & Grow-Blog: [www.hug-and-grow.de](http://www.hug-and-grow.de)
- Bei störenden Flecken mit Gallseife oder Flecklöser mit Panamarinde (vegan und auch für Wolle und Seide geeignet) vorbehandeln. Alternativ legt ihr die fleckige Windel oder Saugeinlage nach dem Waschen in nassem Zustand in die pralle Sonne. Sonnenlicht ist das beste Bleichmittel.
- Wollhosen wascht ihr entweder im Wollprogramm oder von Hand, sobald die Wasserdichte nachlässt oder sie verschmutzt sind. Vor dem ersten Einsatz und nach jedem Waschen legt ihr sie für einige Stunden in Lanolin-Wollkur ein. Nach dem Trocknen sind sie wieder wasserdicht.
- PUL-Überhosen wascht ihr gemeinsam mit den Windeln. Sie brauchen keine Nachbehandlung.

## Waschhinweise kompakt:

Alle 2-3 Tage waschen, Spülgang vorab, bei 40-60°C, ökologisches und enzymfreies Waschmittel verwenden, bei Bedarf im Wasser-plus-Programm und mit Entkalker.

# Mehr Informationen?

Tipps & Tricks zum Stoffwickeln und ein Austausch mit Gleichgesinnten findet ihr unter [www.naturwindeln.de](http://www.naturwindeln.de), im Forum [www.stillen-und-tragen.de](http://www.stillen-und-tragen.de) oder in diversen Facebook-Gruppen.

Hug & Grow bietet Berlins größtes Stoffwindelsortiment, eine offene Stoffwindelschule (jeden Mittwoch von 13-14:00 Uhr) und alles rund um Baby- und Kinderkleidung.



Unsere Stoffwindelexperten beraten gerne zu allen Fragen rund ums Stoffwickeln.



**hug & Grow**

**Hug & Grow**

Kirchstr. 20, 10557 Berlin

030 - 755 69 7 69

[www.hug-and-grow.de](http://www.hug-and-grow.de)

# Entdecke bei Hug & Grow die ganze Stoffwindel-Vielfalt!

- ✓ Stoffwindelschule und Beratung durch Stoffwindelexperten
- ✓ Großes Sortiment aller bekannten Stoffwindelmarken
- ✓ Öko, Fair und Schadstofffrei
- ✓ Online und im Berliner Laden

## Unser Angebot

All-in-Two-Stoffwindeln

Windelfrei-Produkte

All-in-One und Pocketwindeln

Wetbags

Höschenwindeln

Ökologische Wasch- und Pflegemittel

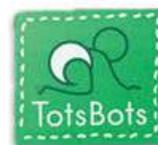
Überhosen

Trainerhöschen

Außerdem: Öko-Kinderkleidung, Tragesysteme, Kinderwagen, Schuhe und vieles mehr

Schwimmwindeln

## Die beliebtesten Stoffwindel-Marken



Alle bei uns im Shop erhältlich:

[www.hug-and-grow.de](http://www.hug-and-grow.de)