

# Das plastikfreie Baby

von **Beginn** an nachhaltig leben



## THEMEN

- Windeln
- Plastikfreie Schnuller
- Zahnungshilfen
- Teller, Tassen und Besteck
- Fläschchen & Co
- Das erste Spielzeug
- Kleidung für kleine Leute



# Editorial

## Liebe (werdende) Eltern,

zunächst einmal herzlichen Glückwunsch. Ihr Baby hat sich auf den Weg gemacht oder ist bereits auf der Welt – Sie sind (werdende) Eltern. Eine aufregende, beglückende, aber auch anstrengende Zeit liegt vor Ihnen. So bleibt neben Füttern, Trösten und Wickeln kaum Zeit für andere Dinge. Und trotz guter Vorsätze steht das Thema „Nachhaltigkeit“ womöglich erst einmal nicht an erster Stelle. Falls es Ihnen auch so geht, möchten wir Ihnen mit dieser Broschüre ein paar praktische Tipps und Hintergrundinformationen an die Hand geben, wie es trotz der knappen persönlichen Ressourcen doch noch klappen kann mit dem „plastikfreien“ Baby. Wir beginnen mit dem großen Thema „Wickeln“ und stellen Ihnen nachhaltige Alternativen zu müllintensiven Wegwerfwindeln aus Kunststoff vor. Aber auch bei der Ernährung, dem Schnuller, den ersten Spielsachen und der Babykleidung gibt es kunststofffreie, langlebige Alternativen – zum Wohl von Umwelt und Klima, aber auch für die Gesundheit Ihres Kindes.

Viel Freude und Gesundheit für Ihre Familie wünschen Ihnen



Landkreis  
München



*Emily und Jens sind seit sechs Monaten glückliche Eltern einer Tochter. Sie wird überwiegend mit Stoffwindeln gewickelt. Die beiden waren so nett, die Broschüre mit einigen persönlichen Erfahrungen zu bereichern.*

# Windeln:

Einweg oder Mehrweg?

## Wegwerfwindeln schaden Umwelt und Klima

- ⇒ [Sind Ökowindeln besser?](#)
- ⇒ [Entsorgung über den Restmüll](#)

## Es geht auch anders: Stoffwindeln

- ⇒ [Kleine Materialkunde](#)
- ⇒ [Gebraucht kaufen](#)
- ⇒ [Wiederverkaufen](#)
- ⇒ [Mieten](#)
- ⇒ [Stoffwindelservice](#)
- ⇒ [Neu kaufen](#)
- ⇒ [Zubehör](#)
- ⇒ [Auch nachts mit Stoff wickeln](#)
- ⇒ [Kosten fürs Waschen und Trocknen](#)
- ⇒ [Trocknen an der Luft](#)
- ⇒ [Stoffwindeln haben die bessere Ökobilanz](#)
- ⇒ [Stoffwindeln in der Kita](#)

## Windelfrei durch Abhalten

- ⇒ [Vorteile des Abhaltens](#)
- ⇒ [Nachteile des Abhaltens](#)



# Inhalt

## Daumen oder Schnuller?

### Der plastikfreie Schnuller

- ⇒ [Schnuller aus Latex](#)
- ⇒ [Schnuller aus Silikon](#)
- ⇒ [Schnullerbänder ohne Plastik](#)



## Wenn die ersten Zähnchen kommen

### Zahnungshilfen

- ⇒ [BeiBringe aus Naturkautschuk](#)
- ⇒ [BeiBringe aus Holz](#)
- ⇒ [Veilchenwurzel](#)



# Fläschchen & Co

## Plastik, Glas oder Edelstahl

- ⇒ Fläschchen aus Kunststoff – Gefahr durch Mikroplastik
- ⇒ Babyflaschen aus Glas
- ⇒ Fläschchen aus Edelstahl



## Teller, Tassen und Besteck

- ⇒ Kindergeschirr aus Plastik
- ⇒ Und was ist mit Geschirr aus Bioplastik?
- ⇒ Kindergeschirr aus Melamin
- ⇒ Bambusgeschirr
- ⇒ Kindergeschirr aus Emaille
- ⇒ Kindergeschirr aus Glas, Keramik oder Porzellan
- ⇒ Kindergeschirr aus Edelstahl
- ⇒ Teller und Brettchen aus Holz



## Das erste Spielzeug

### Plastik oder Naturmaterialien

- ⇒ Vorsicht bei Plastikspielzeug
- ⇒ Tipps für den Kauf von Plastikspielsachen
- ⇒ Holzspielzeug
- ⇒ Greifling und Rassel
- ⇒ Plüschtiere
- ⇒ Puppen
- ⇒ Weniger ist mehr



## Kleidung für kleine Leute

### Es muss nicht alles neu sein

- ⇒ Garantiert schadstofffrei
- ⇒ Gefahr von Mikroplastik durch Kleidung

wichtige  
**Adressen**  
Quellen &  
**Infos**

# Windeln:

## Einweg oder Mehrweg?



### Wegwerfwindeln schaden Umwelt und Klima

Mindestens 5.000 Windeln füllt ein Kleinkind, bis es „sauber“ ist. Rund 95 % der Kinder werden hierzulande mit Einwegwindeln gewickelt. Das kostet nicht nur jede Menge Geld, sondern hinterlässt auch einen gigantischen Müllberg: ca. 10 % des Restmülls.

Wegwerfwindeln bestehen zum großen Teil aus Kunststoff, der nicht biologisch abbaubar ist. Da sie auch nicht wiederverwertet werden können, müssen gebrauchte Windeln verbrannt werden. Dabei werden Schadstoffe freigesetzt und Ressourcen verschwendet. In der Umwelt braucht eine Wegwerfwindel ca. 450 Jahre, bis sie sich vollständig zersetzt hat. Während dieses langwierigen Prozesses entstehen große Mengen Mikroplastik: winzige Kunststoffpartikel, deren gesundheitliche Auswirkungen bislang noch wenig erforscht sind.

Auch die Herstellung von Wegwerfwindeln ist nicht nachhaltig: Der Kunststoff wird aus Erdöl gewonnen, und für den Zellstoff werden Bäume abgeholzt: vier bis fünf pro Kind. Bei Einwegwindeln mit dem Siegel „Blauer Engel“ stammt der Zellstoff zumindest aus nachhaltiger Forstwirtschaft, und die Windeln werden ressourcenschonend produziert.

Herstellung, Transport, Vertrieb, Benutzung und Entsorgung von Wegwerfwindeln aus Kunststoff verursachen klimaschädliche Treibhausgase: rund 550 kg CO<sub>2</sub>-Äquivalente pro Kind und Wickelzeit.

## Info

*Herkömmliche Einwegwindeln bestehen aus diversen Kunststoffen: Polypropylen, Polyethylen, Polyester, Elastan und Klebmitteln. Das Kernstück der Windel, der „Superabsorber“, enthält ein schwer abbaubares Kunststoff-Pulver, das ein Vielfaches seines Eigengewichts an Flüssigkeit aufsaugen kann. Eigentlich schade, denn Superabsorber können auch aus Naturstoffen wie Cellulose, Gelatine oder Stärke hergestellt werden. Damit sie schön weiß aussehen, werden viele Einwegwindeln mit Chlor gebleicht. Zugefügte Duftstoffe, Lotions und Geruchsbinder können die empfindliche Babyhaut reizen und zu Rötungen führen.*



# Info

Seit 2019 dürfen sich nur die Windeln „Ökowindeln“ nennen, die den „Blauen Engel“ tragen. Sie sind schadstoffgeprüft sowie frei von Duftstoffen und Geruchsbindern. Der verwendete Zellstoff ist nicht mit umwelt- und gesundheitsschädlichem Chlor gebleicht.

## Sind Ökowindeln besser?

Ökowindeln sind Wegwerfwindeln, die bis zu 85 % aus nachwachsenden Rohstoffen bestehen, wobei die allermeisten Produkte weiterhin einen erdölbasierten Saugkern aufweisen. Damit ist ihr ökologischer Fußabdruck zwar kleiner als der herkömmlicher Wegwerfwindeln, sie sind jedoch allein schon aufgrund ihres fossilen Anteils nicht kompostierbar.

Emily

„Das, was die Haut irritiert, ist nicht die Feuchtigkeit, sondern der Superabsorber, der die körpereigene Feuchtigkeit aus der empfindlichen Babyhaut zieht. Unsere Tochter hatte bislang nur mit Einwegwindeln einen wunden Po.“

# Info

In Deutschland fallen täglich mindestens vier Millionen Einwegwindeln an. Diese verursachen pro Jahr rund 165.000 Tonnen Müll. Das entspricht 16.500 vollen Müllautos.



## Entsorgung über den Restmüll

Wie herkömmliche Wegwerfwindeln müssen auch Ökowindeln über den Restmüll entsorgt und verbrannt werden, was Schadstoffe und Treibhausgase erzeugt, wenn auch weniger. Selbst wenn Ökowindeln unter optimalen Bedingungen „biologisch abbaubar“ wären, dürften sie allein schon aufgrund der Bioabfall- und Düngemittelverordnung nicht in den Biomüll. Zum einen gehören menschliche Ausscheidungen aus hygienischen Gründen nicht in den Biomüll, zum anderen enthalten auch Ökowindeln keine wertgebenden Eigenschaften für die stoffliche Nutzung der Bioabfälle und können im Rahmen der industriellen Behandlung nicht vollständig abgebaut werden. Der Müllberg wird durch Ökowindeln nicht kleiner.





## Es geht auch anders: Stoffwindeln

Stoffwindel ist nicht gleich Stoffwindel. Es gibt unterschiedliche Systeme: „All-in-One“, „All-in-Two“ (Pocketwindel), „All-in-Three“ und das Überhosensystem. Auch können Sie wählen zwischen Neukauf, Second-hand sowie Mietservice mit und ohne Waschen (mehr dazu: [Seite 35](#)).

### Kleine Materialkunde

Neben Stoffwindeln aus bio-zertifizierter Naturfaser, werden auch Produkte synthetischen Ursprungs angeboten. Da Ihr Baby die Windeln rund um die Uhr direkt auf der Haut trägt, sollten sie unbedingt schadstoffgeprüft sein. Mit Zertifikaten wie GOTS und Oeko-Tex sind Sie auf der sicheren Seite (siehe: [Seite 31](#)).



Das Gros der Stoffwindeln besteht aus **Baumwolle**, idealerweise in Bio-Qualität, um eine Belastung der Umwelt mit Pflanzenschutzmitteln zu vermeiden. Baumwolle ist strapazierfähig und bis 95 °C waschbar – ein Vorteil beim Kauf gebrauchter Windeln sowie nach Infekten. Sie ist hautfreundlich, saugkräftig und luftdurchlässig.



Daneben gibt es Stoffwindeln aus **Bambus**. Im Vergleich zu Baumwolle weist Bambus einen geringeren ökologischen Fußabdruck auf: Er wächst schnell und ist recht anspruchslos, was seinen Platz- und Wasserbedarf angeht. Allerdings muss Bambus vor der Verarbeitung zu Stoff chemisch vorbehandelt werden. Dann aber ist Bambus-Viskose sehr fein und weich. Auch ihre antibakterielle Wirkung ist gerade bei Windeln vorteilhaft. Zudem ist sie drei- bis viermal saugkräftiger als Baumwolle und eignet sich daher besonders für Nachtwindeln und Einlagen (Prefolds, Booster). Dafür braucht sie länger zum Trocknen.





Aus ökologischer Sicht ist **Hanf** die erste Wahl bei den Ausgangsstoffen für Stoffwindeln. Er wächst schnell, ist äußerst robust und kommt ohne Einsatz von Pestiziden aus. Im Vergleich zu anderen Materialien speichert Hanf die Nässe am besten. Allerdings nimmt er sie auch langsamer auf, weshalb Hanf in der Regel mit einem Material gemischt wird, das die Nässe schneller aufnimmt und weicher ist, z.B. Baumwolle. Aufgrund seiner hohen Speicherfähigkeit trocknet Hanf nicht so schnell wie Baumwolle. Dafür ist er besonders hautfreundlich und antibakteriell.



Der Klassiker unter den Naturmaterialien für die Windelherstellung ist **Schafwolle**, idealerweise aus kontrolliert biologischer und mulesingfreier Tierhaltung. Mulesing ist eine grausame Methode, um den Fliegenmadenbefall von v.a. Lämmern zu verhindern. Wolle ist atmungsaktiv, im Winter wärmend und im Sommer kühlend, 100 % biologisch abbaubar und selbstreinigend. Wenn Sie die Windeln regelmäßig mit Wollfett behandeln, sind sie auch noch wasserabweisend. Daher eignen sich Höschenwindeln aus Wolle besonders gut für die Nacht und als Überhosen (siehe: [Seite 11](#)).



Mittlerweile gibt es auch Stoffwindeln aus **Mikrofaser**. Diese kommen den herkömmlichen Wegwerfwindeln am nächsten und sind ein Erdölprodukt. Windeln aus Mikrofaser fühlen sich weich an und trocknen sehr schnell. Sie nehmen die Nässe zwar rasch auf, können diese aber nicht so gut speichern, weshalb das synthetische Material oft mit einer Naturfaser wie Bambus kombiniert wird. Dem positiven Tragekomfort der Stoffwindel aus Mikrofaser steht ihre negative Ökobilanz gegenüber. Für die Herstellung der Windeln ist Erdöl erforderlich, ein endlicher Rohstoff, der in Zeiten zunehmender Erderwärmung im Boden bleiben sollte. Zudem werden bei jedem Waschgang winzige Kunststoffpartikel freigesetzt: Mikroplastik (siehe: [Seite 21](#)). Falls Sie sich für Stoffwindeln mit Kunststoffanteil entscheiden, sollten Sie diese unbedingt in einem speziellen Beutel waschen („Guppyfriend“) und die abgelösten Fasern anschließend im Restmüll entsorgen (siehe: [Seite 32](#)).



# Info

## Windelzuschuss

Einige Kommunen bezuschussen das Wickeln mit Stoff. Je nach Gemeinde gibt es zwischen 50 und 100 € für den Kauf von neuen und gebrauchten Stoffwindeln (siehe: [Seite 34](#)).

## Gebraucht kaufen

Ein Vorteil an Stoffwindeln ist, dass sie für mehrere Kinder genutzt werden können. Gebrauchte Windeln sind häufig bis zu 50 % günstiger zu haben als neue. Es lohnt sich, unter ebay-Kleinanzeigen, [www.tauschticket.de](http://www.tauschticket.de) oder auf ähnlichen Plattformen nach entsprechenden Angeboten Ausschau zu halten.

## Wiederverkaufen

Im Gegenzug können Sie Ihre gebrauchten Windeln auch verkaufen, wenn Sie keine weiteren Kinder mehr planen. Je hochwertiger die Windeln sind, desto höher ist ihr Wiederverkaufswert. Bei guter Pflege ist der Verschleiß gering, sodass die Qualität auch beim zweiten und dritten Wickelkind noch sehr gut ist.

## Mieten

In vielen Regionen gibt es Stoffwindelberaterinnen, die Mietpakete anbieten und Ihnen beratend zur Seite stehen. Dieses Konzept hat sich v.a. für die Neugeborenenzeit bewährt. Deutschlandweit gibt es verschiedene Anbieter, die „Neugeborenen-Mietpakete“ im Programm haben. Diese enthalten unterschiedliche Wickelsysteme zum Ausprobieren für einen Zeitraum von ca. acht Wochen. Danach muss das gesamte Paket gewaschen zurückgeschickt werden, und Sie können sich entscheiden, ob Sie bei Stoffwindeln bleiben wollen, und mit welchem System Sie und Ihr Baby am besten zurecht kommen.

# TIPP

Über eine Stoffwindelberaterin können Sie ein Testpaket für einen Preis von ca. 80 € für vier Wochen mieten. Hinzu kommt noch eine Kautions von 100 bis 150 €. Das Paket wird Ihnen direkt nach Hause geschickt.





# Info

Für die Grundausstattung an Stoffwindeln müssen Sie je nach Windelsystem und Anbieter 500 bis 700 € rechnen. Ab dem zweiten Kind wickeln Sie umsonst, abgesehen von den Vlieseinlagen und Waschkosten. Im Vergleich zu herkömmlichen Wegwerfwindeln sparen Sie mit Stoffwindeln über die gesamte Wickelzeit rund 700 €, das deckt die Anschaffungskosten.

## Stoffwindelservice

In München und den angrenzenden Gemeinden verleiht die „Windelei“ wiederverwendbare Windeln mit Einlagen aus Bio-Baumwolle und Hanf. Die benutzten Windeln werden an der Haustüre abgeholt und gegen frische ausgetauscht. Anschließend werden sie ressourcenschonend gewaschen. Durch spezielle Kennzeichnung erhält jeder Kunde seine eigenen Windeln zurück.

## Neu kaufen

Wenn Sie sich dafür entschieden haben, mit Stoff zu wickeln und sich ein System ausgesucht haben, das Sie käuflich erwerben möchten, dann seien Sie nicht zu sparsam: Damit Sie immer genügend trockene Windeln im Schrank haben, sollten Sie so viele Windeln anschaffen, dass diese für vier Tage reichen. Sie müssen dann alle drei Tage waschen. Das lässt sich gut in den Alltag integrieren. Zudem ist der Verschleiß geringer, wenn Sie die Windeln nicht zu häufig waschen müssen.

## Zubehör

Damit die Feuchtigkeit nicht nach außen dringt, brauchen Sie zusätzlich zu den Windeln sechs bis acht Überhosen. Sie haben die Wahl zwischen Wolle oder Kunststoff. Letztere bestehen aus 100 % Polyester, beschichtet mit Polyurethan (PUL). Zum Waschen gehören PUL-Überhosen ebenfalls in einen „Guppyfriend“-Waschbeutel. Einen geringeren Fußabdruck haben PUL-Überhosen aus recyceltem Material und einem pflanzlichen Anteil. Hier stecken in jeder Überhose rund zweieinhalb Plastikflaschen.



# Info



Im Laufe der gesamten Wickelzeit brauchen Sie ungefähr 18.000 Feuchttücher (drei pro Wickelvorgang), das macht bis zu 1.300 €. Diese Kosten können Sie sich sparen, wenn Sie zumindest zu Hause Waschlappen verwenden, die Sie mit der 60°C-Wäsche mitwaschen.

Als Einlage in die Stoffwindeln benötigen Sie ein Windelvlies, idealerweise aus sauerstoffgebleichtem Zellstoff und nachhaltiger Fortwirtschaft. Es schützt vor Staunässe und fängt das „große Geschäft“ auf. Auch wenn die Hersteller etwas anderes angeben, das Vlies gehört in den Restmüll, nicht in die Toilette. Der Stuhl kann allerdings zuvor in die Toilette entsorgt werden, falls er nicht zu weich ist.

Statt Feuchttüchern können Sie zumindest zu Hause Waschlappen verwenden. Diese reinigen den Babypo gründlicher als Feuchttücher. Wattepadts können durch dünne Baumwollläppchen ersetzt werden.

Die Läppchen werden mit den Windeln bei 60 °C mitgewaschen und trocknen sehr schnell.

Für die benutzten Windeln benötigen Sie einen wasser- und geruchsdichten Beutel, „Wetbag“ genannt, der atmungsaktiv sein muss, damit der feuchte Inhalt nicht schimmelt (zwei für zu Hause und ein bis zwei für unterwegs).

Als Auflage für die Wickelunterlage eignen sich Frottee-Handtücher oder Mullwindeln.

## Auch nachts mit Stoff wickeln

Viele Eltern sind unsicher, ob eine Stoffwindel nachts dichthält. Doch richtig angewendet, sind Stoffwindeln auch nachts auslaufsicher und saugstark. Hier einige Tipps fürs nächtliche Wickeln:

- Das Ausscheidungsverhalten Ihres Kindes ändert sich immer mal wieder. In diesem Fall verstärken Sie die Stoffwindeln mit saugstarken Einlagenkombinationen, „Booster“ genannt (aus unterschiedlichen Materialien).

Jens

„Ich war am Anfang eher skeptisch und tendierte aus Komfortgründen zu Einwegwindeln. Ich habe mich dann aber darauf eingelassen und muss heute sagen: Im Vergleich zu Einwegwindeln ist der Aufwand mit Stoffwindeln nicht größer. Und wir müssen nicht ständig neue Windeln kaufen. Ab fünf Kilo Körpergewicht reicht eine Windelgröße, die bis zum Schluss mitwächst.“



- Für die Nacht eignet sich v.a. das Überhosensystem mit Höschenwindeln aus Baumwolle, incl. Booster und Vlies.
- Das Einwegvlies lässt sich müll- und ressourcensparend durch ein waschbares Trockenvlies ersetzen.
- Die Bündchen der Innenwindel müssen gut mit der Beinfalte abschließen, damit die Windel dichthält.
- Wollwindeln sind besonders atmungsaktiv und nehmen viel Feuchtigkeit auf. Daher eignen sie sich gut für die Nacht. Wolle sorgt für ein angenehmes Klima in der Nachtwindel. Gefettete Wolle ist antibakteriell und stark schmutzabweisend.
- Machen Sie sich keine Sorgen, wenn die Windel morgens nach Ammoniak riecht. Der beißende Geruch entsteht durch den Abbau von Urin. Er verfliegt durchs Lüften.
- Wählen Sie als Haupteinlage saugstarke „Prefolds“, bei Größe 2 zusätzlich ein bis zwei weitere Saugverstärker: „Booster“.

### Kosten fürs Waschen und Trocknen

Fürs Waschen Ihrer Stoffwindeln müssen Sie pro Jahr rund 100 € rechnen. Allerdings variieren die Kosten je nach Waschhäufigkeit, -temperatur und Waschmittel. Wenn Sie einen Trockner benutzen, verdoppeln sich die Kosten. Zusätzlich werden die Windeln stärker und schneller abgenutzt.

### Trocknen an der Luft

Idealerweise hängen Sie die gewaschenen Stoffwindeln an der frischen Luft zum Trocknen auf. Wenn das nicht möglich ist, und Sie die Windeln im Innenraum trocknen müssen, achten Sie auf ausreichende Belüftung. Sonst besteht aufgrund zu hoher Luftfeuchtigkeit die Gefahr von Schimmelbildung. In den Wintermonaten kann ein Luftentfeuchter für Abhilfe sorgen. Der braucht weniger Strom als ein Trockner und verkürzt die Trockenzeit der Stoffwindeln.



## Stoffwindeln haben die bessere Ökobilanz

Welches Windelsystem am besten für Umwelt und Klima ist, hängt von folgenden Faktoren ab:

- Welche Rohstoffe werden verwendet?
- Wie werden die Windeln hergestellt?
- Wie werden sie entsorgt?
- Wie lange werden Stoffwindeln verwendet?
- Wie werden sie gewaschen?
- Werden sie im Trockner oder an der Luft getrocknet?

Alles in allem schneiden Stoffwindeln am besten ab. Eine US-amerikanische Studie aus dem Jahr 2021 kam zu dem eindeutigen Ergebnis, dass Stoffwindeln ökologisch sinnvoller sind als Wegwerfwindeln. Sie erzeugen viel weniger Müll: Den rund 5.000 Einwegwindeln pro Kind stehen zwischen 24 bis 28 Stoffwindeln gegenüber. Da Stoffwindeln von bis zu vier Wickelkindern in Folge genutzt werden können, sind sie wesentlich nachhaltiger. Der einzige Wermutstropfen ist die Tatsache, dass durch das häufige Waschen bei 60 °C viel Wasser und Energie verbraucht wird. Verbessern lässt sich die Ökobilanz durch das Waschen mit einem Eco-Programm in einer gut gefüllten Waschmaschine, dem Einsatz eines umweltverträglichen Waschmittels im Nachfüllpack sowie durch den Verzicht auf einen energieintensiven Trockner.

Jens  
&  
Emily

„Am nachhaltigsten ist ein Windelsystem, mit dem man gut klarkommt. Dann zieht man es auch durch und gibt nicht irgendwann frustriert auf. Für uns war der Kontakt mit einer Stoffwindelberaterin und das Miettestpaket sehr hilfreich. Für Stoffwindeln spricht auch, dass Kinder, die mit Stoff gewickelt werden, im Durchschnitt schneller sauber werden, weil sie mehr Bezug zu ihren Ausscheidungen haben.“

Info



### Auf Bio-Siegel achten

In der Regel werden Stoffwindeln aus Baumwolle hergestellt. Der konventionelle Baumwollanbau geht mit hohem Einsatz von Pestiziden und Mineraldüngern einher. Zudem wird sehr viel Wasser verbraucht. Daher ist es wichtig, beim Windelkauf auf Bio-Baumwolle zu achten. Idealerweise sollten sie ein Fairtrade-Siegel aufweisen. Nur so wird garantiert, dass die Arbeitsbedingungen der Baumwollpflücker\*innen und Näher\*innen sowie deren Entlohnung fair sind. Ökologischer sind Stoffwindeln aus heimischer Nessel (Mull) oder Hanf.



*Für personelle Engpässe oder Ausflüge sollten Sie immer ein paar Einmalwindeln in der Kita hinterlegen.*

## Stoffwindeln in der Kita

Auch in der Kita kann Ihr Kind mit Stoffwindeln gewickelt werden. Davon profitieren alle Seiten: Sie und Ihr Kind, aber auch die Kita und ihr jeweiliger Träger. Die Restmüllmenge lässt sich durch Stoffwindeln auch in der Kita deutlich reduzieren. Das spart Müllgebühren.

Nicht alle Betreuungseinrichtungen haben Erfahrung mit Stoffwindeln oder sind bereit, sich darauf einzulassen. Bevor Sie Ihr Kind in der Kita anmelden, sollten Sie sich erkundigen, ob das Wickeln mit Stoff möglich ist, wenn Ihnen das sehr wichtig ist. Wenn ja, müssen Sie klären, ob bestimmte Windelsysteme bevorzugt oder ausgeschlossen werden.

Für die Kita eignen sich Windelsysteme, die besonders einfach in der Handhabung sind: „All-in-One“ oder „All-in-Two“ (Pocketwindel). Bei der Wahl des Windelsystems sollten Sie bedenken, dass Ihr Kind in der Kita vermutlich weniger häufig gewickelt wird als zu Hause. Damit es nicht „ausläuft“, sollten die Einlagen entsprechend saugfähig sein. Sie erleichtern dem Betreuungspersonal die Arbeit, wenn Sie die Windeln mit Saug- und Vlieseinlagen so vorbereiten, dass diese wie Einwegwindeln zu handhaben sind. Und sorgen Sie dafür, dass ausreichend saubere Windeln und ein „Wetbag“ für die gebrauchten zur Verfügung stehen.

Um die Akzeptanz für das Wickeln mit Stoff zu erhöhen, empfiehlt es sich, spätestens während der Eingewöhnungsphase das Gespräch mit dem Betreuungspersonal zu suchen. Vorbehalte lassen sich am ehesten durch praktische Hilfestellungen beim Wickeln abbauen. Nehmen Sie eine Stoffwindel zum Erstgespräch oder auch später mit und demonstrieren Sie deren Anwendung. Je einfacher die Handhabung, desto wahrscheinlicher ist es, dass die Kita sich darauf einlässt.



## Windelfrei durch Abhalten

In vielen Teilen der Welt wie Afrika, Lateinamerika, Indien oder China tragen Babys gar keine Windeln. Dort ist es selbstverständlich, auf die entsprechenden Signale der Kinder zu achten und sie bei Bedarf abzuhalten. Auch bei uns hat das Thema „Windelfrei durch Abhalten“ im Laufe der letzten zehn Jahre an Bedeutung gewonnen. Immer mehr Eltern verzichten auf Windeln, weil sie Ressourcen sparen und Müll vermeiden wollen.

Der Versuch, mit möglichst wenig Windeln auszukommen, bedeutet nicht, komplett auf Windeln zu verzichten. Die Kombination aus „Abhalten“ und der Verwendung von Windeln, idealerweise Stoffwindeln, in bestimmten Situationen, z.B. nachts oder unterwegs, kann eine alltagstaugliche und ressourcenschonende Lösung sein.

Der ideale Zeitpunkt, mit der „Windelfrei-Methode“ zu beginnen, sind die ersten drei Lebensmonate. In dieser Phase sind Babys besonders empfänglich für den Umgang mit ihren Ausscheidungen. Aber auch ein späterer Einstieg ist jederzeit möglich. Mit ein bisschen Übung erkennen Sie bald, wann Ihr Baby einen Harn-, v.a. aber einen Stuhl drang verspürt. Es sendet bestimmte Signale aus, wie Grimassen, Weinen, Zittern oder Unruhe. Wenn Sie diese bemerken, ziehen Sie Ihrem Baby die Windel aus und halten es über eine Schüssel, die Toilette, ein Töpfchen oder ein Waschbecken. Während es sich entleert, begleiten Sie diesen Vorgang mit einem wiederkehrenden Geräusch, z.B. „sch“ beim Urinieren und „uuuu“ beim Stuhlgang. So lernt Ihr Baby, auf die Laute zu reagieren und sie später selbst einzusetzen. Anschließend reinigen Sie den „Windelbereich“ mit einem feuchten Waschlappen.



*Ideal zum Abhalten sind Hosen, die sich ganz leicht herunterziehen oder im Schritt öffnen lassen. Im Internet finden Sie spezielle Windelfrei-Kleidung.*



*In vielen afrikanischen Ländern werden Babys von Geburt an abgehalten. Durch den engen Kontakt zwischen Mutter und Kind wird die Ausscheidung auf die gleiche Stufe gestellt wie das Hunger- und Durstgefühl.*

# Info

Beim großen Geschäft klappt das Abhalten oft schneller und zuverlässiger als beim kleinen.

Hilfreich kann es sein, bestimmte Alltagssituationen zum „Abhalten“ zu nutzen, z.B. vor oder nach dem Schlafen, vor oder nach dem Stillen oder Essen. Neben der Kommunikation zwischen Ihnen und Ihrem Baby kommt es auch auf die richtige Haltetechnik an. So sollten Sie Ihr Kind möglichst nahe am Körper halten, damit es sich sicher und geborgen fühlt. Praktische Tipps und erklärende Videos finden Sie im Internet unter dem Stichwort „Abhalten“.



## Nur kein Stress!

Ein Baby windelfrei aufwachsen zu lassen, ist die natürlichste Sache der Welt. Dennoch sollten Sie sich nicht stressen lassen, wenn hin und wieder etwas daneben geht, Sie die Signale Ihres Babys übersehen oder zu spät wahrgenommen haben. Das Ganze ist ein Lernprozess und braucht seine Zeit. Dafür gibt es ja Windeln.

## Vorteile des Abhaltens

- Von Geburt an erlernt Ihr Baby ein Gespür für seine Ausscheidungen und kann diese nach und nach mitteilen und kontrollieren.
- Sie lernen die Signale Ihres Babys wahrzunehmen und zu deuten. Das stärkt die Bindung zwischen Ihnen und Ihrem Kind.
- Der reduzierte Windelverbrauch schont Umwelt und Klima, und Sie sparen eine Menge Geld.
- Das Risiko für einen wunden Po oder eine Windeldermatitis ist geringer.
- Die Bewegungsfreiheit wird nicht durch Windeln eingeschränkt.

## Nachteile des Abhaltens

- Insbesondere in der Anfangszeit brauchen Sie viel Zeit und Geduld.
- Nicht jedes Baby gibt klare Signale oder kann sich beim Abhalten entspannen.
- Wenn Sie auch nachts auf Windeln verzichten möchten, werden Sie v.a. in der ersten Zeit unruhig schlafen, um keinen Laut Ihres Babys zu verpassen.
- Nicht in jeder Krippe oder Kita ist das „Abhalten“ organisatorisch und hygienisch möglich. Hier können Trainerhöschen oder Windeln erforderlich sein.





# Daumen oder Schnuller?

Um sich zu beruhigen oder Stress abzubauen, genügt vielen Babys der eigene Daumen, so wie sie es aus dem Mutterleib gewohnt sind. Ein Schnuller ist nicht unbedingt erforderlich. Hinzukommt, dass der Kunststoffbestandteil von Schnullern aus Polycarbonat den Weichmacher Bisphenol-A (BPA) enthalten kann. Daher sollten Sie beim Schnullerkauf auf den Hinweis „Bisphenol-A-frei“ oder „BPA-free“ achten.

## Der plastikfreie Schnuller

Kopf und Schild bestehen bei den allermeisten Schnullern aus Kunststoff. Beim Sauger haben Sie die Wahl zwischen Latex und Silikon.

### Schnuller aus Latex

Latex bzw. Naturkautschuk ist ein Naturprodukt, zu erkennen am honigartigen Farbton. Es ist sehr strapazierfähig und elastisch. Daher eignet sich Latex für Schnuller, Flaschensauger und Beißringe. Im Gegensatz zu Silikon altert Latex recht schnell. Häufiges Abkochen macht die Sauger spröde, sodass sie spätestens nach acht Wochen ausgetauscht werden müssen. Auch hat Naturkautschuk einen gummiartigen Eigengeruch und -geschmack. Manche Babys mögen das nicht. Und: Latex steht im Verdacht, Allergien auszulösen. Es gibt sowohl Schnuller, die komplett aus Naturkautschuk hergestellt sind, als auch solche mit einem Schild aus Kunststoff (Polypropylen).



## Info

*BPA steht im Verdacht, Unfruchtbarkeit, Schädigungen der Gehirnentwicklung, Brustkrebs sowie eine Hypomineralisierung der Zähne (Kreidezähne) hervorzurufen. Diese Störung äußert sich durch weiße Flecken auf den Zähnen, daher die Bezeichnung „Kreide“. Sie macht den Zahnschmelz porös und die Zähne anfällig für Karies. BPA löst sich beim Auskochen des Schnullers sowie durch Speichereinwirkung und kann so in den Organismus Ihres Babys gelangen.*



# Info

„Öko-Test“ hat 15 Schnuller mit Latex-Saugern untersucht. Alle Sauger waren reiß- und schlagfest und hielten der Belastung durch die ersten Zähnnchen stand. Schadstoffe konnten zumindest nicht in bedenklichen Konzentrationen nachgewiesen werden. Dennoch sollten alle Schnuller vor der ersten Nutzung kurz abgekocht werden.

## Schnuller aus Silikon

Im Gegensatz zum Naturkautschuk schadet dem industriell gefertigten Silikon häufiges Auskochen nicht. Damit sind Silikon-Schnuller widerstandsfähiger, aber weniger elastisch und nicht so reißfest. Sobald die ersten Zähnnchen da sind, müssen Silikon-Schnuller alle acht bis zehn Wochen ausgetauscht werden. Silikon ist geruchs- und geschmacksneutral. Schilde, Knöpfe und/oder Griffe bestehen auch bei Schnullern mit Silikon-Saugern aus Kunststoff, in der Regel aus dem hitzebeständigen Polypropylen.



Egal, für welches Modell Sie sich entscheiden, es sollte den Hinweis frei von BPA und anderen Weichmachern (Phtalaten) enthalten.

## Schnullerbänder ohne Plastik

Damit der Schnuller nicht dauernd auf den Boden fällt, kann er mit einem Schnullerband befestigt werden. Auch hier gibt es plastikfreie Modelle aus unbehandeltem Holz und Bio-Baumwolle. Schnullerbänder mit der europäischen Norm EN 12586 garantieren, dass sich Ihr Baby damit nicht strangulieren kann.

# Info

Für die Herstellung von Silikon werden zwar weder Erdöl noch Weichmacher eingesetzt, eine Garantie für Schadstofffreiheit ist das jedoch nicht. So hat „Öko-Test“ krebserregende polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK) in Silikon-Schnullern gefunden, die möglicherweise aus der Verpackung in die Schnuller übergegangen sind. Auch können Siloxane, die Grundbausteine der Silikone, ein gesundheitliches Problem darstellen.



# Wenn die **ersten Zähnchen** kommen



## Zahnungshilfen

Sobald sich die ersten Zähnchen ankündigen, freut sich Ihr Baby über etwas Hartes zum Beißen. Das kann eine Veilchenwurzel oder ein „Beißring“ sein. Zahnungshilfen gibt es in unterschiedlichen Formen und Materialien. Die Hauptfunktion einer Zahnungshilfe ist es, von Ihrem Baby ausgiebig „bekaut“ zu werden. Daher muss sie absolut frei von Schadstoffen sein. Wenn Sie auf Kunststoff verzichten möchten, empfiehlt sich ein Naturprodukt wie unbehandeltes Holz oder Naturkautschuk.



## Beißringe aus Naturkautschuk

Der Handel bietet Beißringe oder -tiere aus unbehandeltem Naturkautschuk an. Werfen Sie einen Blick auf die Inhaltsstoffe und überprüfen Sie, ob das Produkt frei von Schadstoffen und Weichmachern (Phtalaten) ist. Von ökologischer Sicht ist Kautschuk nicht unbedenklich. Um den wachsenden Bedarf an Gummi zu decken, werden riesige Kautschukplantagen angepflanzt, denen heimische Wälder zum Opfer fallen. Das wiederum führt zur Zerstörung der Artenvielfalt in Südostasien. Zudem sind Monokulturen sehr anfällig für Krankheiten, was den Einsatz von Pflanzenschutzmitteln erforderlich macht. Achten Sie beim Kauf auf Bio-Qualität aus nachhaltiger Landwirtschaft. Dann ist der Beißring aus Naturkautschuk eine umweltfreundliche Alternative zu synthetisch hergestellten Erdölprodukten. Damit Sie und Ihr Baby möglichst lange Freude an dem Beißring haben, sollten Sie ihn nicht der direkten Sonneneinstrahlung aussetzen, kurz auskochen ist jedoch kein Problem.



## BeiBringe aus Holz

Holz ist ein Naturprodukt und aufgrund seiner Härte und Stabilität als Zahnungshilfe gut geeignet. Mit einem BeiBring aus unbehandeltem Holz in Bio-Qualität sind Sie und Ihr Kind auf der sicheren Seite.

## Veilchenwurzel

Die aus dem Wurzelstock der *Iris pallida* bzw. *germanica* gewonnene Wurzel ist ein traditionelles Hausmittel, das von einigen Hebammen als Zahnungshilfe empfohlen wird. Durch die Feuchtigkeit des Speichels wird die Wurzel weich und elastisch. Das Kauen auf der feuchten Wurzel soll den Zahndurchbruch unterstützen. Aufgrund der enthaltenen ätherischen Öle hat die Veilchenwurzel einen angenehmen Geruch und Geschmack. Sie sollte jedoch nicht länger als zehn Minuten am Stück verwendet und aus hygienischen Gründen nach spätestens zwei Monaten ausgetauscht werden. Tauchen Sie die Wurzel vor dem ersten Gebrauch ca. 30 Sekunden in kochendes Wasser und lassen Sie sie anschließend an der Luft trocknen. Generell sollten Sie die Wurzel nach Gebrauch bei Zimmertemperatur trocknen lassen und regelmäßig auf abbrechende Stücke untersuchen. „Öko-Test“ sieht die Veilchenwurzel kritisch, da sie trotz regelmäßigen Auskochens leicht verkeimt und die Gefahr besteht, dass das Baby entweder kleine Stückchen oder die ganze Wurzel verschluckt. Ihr Einsatz sollte daher nur unter Aufsicht eines Erwachsenen erfolgen. Um das Risiko zu minimieren, sollte die Wurzel mit einem Schnullerband (EN 12586) an der Kleidung des Kindes befestigt werden.

## Info

„Öko-Test“ hat 20 BeiBringe getestet, die meisten ohne Beanstandung. Lediglich drei Zahnungshilfen sind durchgefallen: wegen stark erhöhten Mengen an Naphthalin im Kunststoff, einem polyzyklischen aromatischen Kohlenwasserstoff (PAK), der im Verdacht steht, Krebs auszulösen, und wegen Anilin, einem gesundheitsgefährdenden Farbstoff aus der Gruppe der aromatischen Amine. Dieser stellte sich im Tierversuch ebenfalls als krebserregend heraus. Zudem wurden halogenorganische Verbindungen gefunden. Viele Stoffe dieser Gruppe können Allergien auslösen, einige gelten als krebsauslösend und beinahe alle reichern sich in der Umwelt an. Unter den elf Zahnungshilfen, die mit der Note „sehr gut“ ausgezeichnet wurden, waren auch solche aus Latex (Naturkautschuk).

# Fläschchen & Co



## Plastik, Glas oder Edelstahl

Früher oder später stellt sich die Frage nach dem passenden Fläschchen. Dabei haben Sie die Wahl zwischen Kunststoff, Glas und Edelstahl. Bezüglich des Saugers gibt es wie beim Schnuller Produkte aus Silikon und Latex (siehe: [Seite 17](#)).

## Info

Ein Forscherteam aus Dublin untersuchte 2020, inwieweit Babyfläschchen aus Polypropylen Mikroplastik abgeben. Die Wissenschaftler kamen zu dem alarmierenden Ergebnis, dass die Innenflächen der Fläschchen durch den Kontakt mit Heißgetränken stark angegriffen werden, wodurch sich große Mengen mikroskopisch kleiner Kunststoffpartikel aus dem Material lösen. Die Forscher schätzen, dass ein Baby, das in seinem ersten Lebensjahr neben dem Stillen mit einer Plastikflasche gefüttert wird, pro Tag bis zu zwei Millionen winzige Plastikpartikel zu sich nimmt.

## Fläschchen aus Kunststoff – Gefahr durch Mikroplastik

Seit 2011 sind Herstellung und Verkauf von Babyflaschen aus Polycarbonat, die den Weichmacher Bisphenol A (BPA) enthalten, in der EU verboten. Heute bestehen Kunststoff-Fläschchen vorwiegend aus Polypropylen, einem Kunststoff, den „Öko-Test“ als unbedenklich eingestuft hat. Allerdings wurden die getesteten Fläschchen nicht daraufhin untersucht, ob und wie viel Mikroplastik sich bei deren Nutzung ablöst.

Je höher die Temperatur des Wassers ist, mit der die Fertignahrung angerührt wird, desto mehr Plastikpartikel lösen sich von der Flasche und gehen in die Babynahrung über. Aus diesem Grund empfehlen Wissenschaftler, die Milch in einem Glas- oder Edelstahlgefäß anzurühren und erst im abgekühlten Zustand in das Kunststofffläschchen zu füllen.

Bislang gehen Wissenschaftler davon aus, dass die Partikel größtenteils wieder ausgeschieden werden. Über die Auswirkungen von Mikroplastik im menschlichen Körper ist bislang noch zu wenig bekannt, um das gesundheitliche Risiko einschätzen zu können. Seriöse Studien kamen jedoch zu dem Ergebnis, dass Mikroplastik (chronische) Entzündungsreaktionen im Körper hervorrufen kann.

## Info

*Eine Studie aus den USA hat nachgewiesen, dass Babys zehnmal mehr Mikroplastik aufnehmen als Erwachsene.*

### Babyflaschen aus Glas

Glasflaschen geben keine gesundheitlich bedenklichen Stoffe an die Nahrung ab. Auch sind sie weniger anfällig für Kratzer, sodass sich keine Keime an der Innenfläche anlagern. Sie können bedenkenlos ausgekocht und gereinigt werden. Da Glas weder Gerüche noch Verfärbungen hinterlässt, können Sie die Flasche sowohl für Milch als auch für Tee verwenden. Glasflaschen sind nicht nur hygienischer, sondern auch umweltfreundlicher. Sofern sie nicht zerbrechen, sind sie sehr langlebig.

Glas als Material für Babyflaschen hat aber auch Nachteile. Die Flaschen sind schwerer und können zerbrechen. Mit einer Schutzhülle aus Stoff oder Filz minimieren Sie das Bruch- und Verletzungsrisiko für sich und Ihr Kind. Außerdem bleibt der Inhalt so länger warm.

### Fläschchen aus Edelstahl

Neben Glas- und Kunststofffläschchen gibt es auch Babyflaschen aus rostfreiem, lebensmittelechtem Stahl. Sie sind frei von BPA und anderen schädlichen Chemikalien. „Öko-Test“ hat die Edelstahlflaschen durchwegs positiv bewertet. Ihr Vorteil: Edelstahl ist leichter als Glas und sehr robust. Die Flaschen sind doppelwandig, sodass sie den Inhalt lange warmhalten, ohne außen heiß zu werden. Sie können ohne gesundheitliche Beeinträchtigung ausgekocht und in der Spülmaschine gereinigt werden. Zudem sind sie unzerbrechlich, sodass Ihr Baby das Fläschchen auch selbst in die Hand nehmen kann. Einziger Nachteil: Im Vergleich zu anderen Fläschchen sind Edelstahlflaschen recht teuer. Dafür sind sie sehr langlebig und nahezu unzerstörbar.

Für Flaschensauger gilt das Gleiche wie für die Schnuller (siehe: [Seite 17 ff](#)).



## Teller, Tassen und Besteck

Irgendwann ist es so weit: Ihr Baby sitzt mit am Tisch und interessiert sich für alles, was die Großen essen. Hochwertige und gesunde Lebensmittel, am besten aus Bio-Anbau, sind jetzt besonders wichtig, denn sie versorgen Ihr Kind mit allen wesentlichen Nährstoffen, stärken das noch unreife Immunsystem und gewährleisten, dass Ihr kleiner Liebling wächst und gedeiht. Neben dem, was auf dem Teller landet, ist es auch wichtig, aus welchem Material das Geschirr besteht, von dem Ihr Kind isst. Neben Porzellan, Keramik und Kunststoff gibt es seit einiger Zeit auch Bambus und Melamin im Angebot, als Alternative zum Plastik.

### Kindergeschirr aus Plastik

Kunststoffgeschirr ist leicht und praktisch, hat aber einen Nachteil: Es wird aus fossilen Rohstoffen (Erdöl) hergestellt. Nach den Babyfläschchen dürfen seit 2018 in der EU auch keine Trinkgefäße für Säuglinge und Kleinkinder, die BPA enthalten, verkauft werden. Allerdings können sich durch die zunehmende Beanspruchung des Geschirrs winzige Partikel lösen und mit der Nahrung in den Organismus Ihres Kindes gelangen: Mikroplastik (siehe: [Seite 21](#)). Das gilt v.a. für Geschirr aus Polycarbonat (PC), da es leicht verkratzt.

### Und was ist mit Geschirr aus Bioplastik?

Neben konventionellem Kunststoffgeschirr wird auch Kindergeschirr aus Bioplastik angeboten. Es besteht zumindest zu einem gewissen Teil aus nachwachsenden Rohstoffen. Statt Erdöl werden



Info

Achten Sie beim Kauf von Kunststoffgeschirr unbedingt darauf, dass es BPA-frei ist und auch sonst keine Schadstoffe enthält.



## Info

„Öko-Test“ hat neun Kindergeschirre aus Melamin untersucht lassen: Aus allen Produkten lösten sich zumindest geringe Mengen Formaldehyd, bei drei Geschirren wurden auffallend hohe Werte an Melamin oder Formaldehyd gefunden. Das Fazit der Tester: Besser ganz auf Melamin Geschirr verzichten.

### Bambusgeschirr

Als Plastikersatz liegt Bambus voll im Trend. Bambusgeschirr ist jedoch häufig mit Melamin beschichtet. Wie bei Melamingeschirr ist das Risiko groß, dass die enthaltenen Schadstoffe in die Lebensmittel übergehen.

Palmlätter, Zuckerrohr, Bambus oder Mais verwendet. Das klingt zwar gut, hat aber einen Haken: Mitunter werden die Pflanzen für die Bioplastik-Produktion in Monokulturen unter Einsatz von Insektiziden und Pestiziden angebaut. Zudem werden hier oft Nahrungsmittel zweckentfremdet. Bioplastik ist nur dann nachhaltig, wenn es aus Pflanzenabfällen hergestellt wird, die z.B. bei der Lebensmittelproduktion anfallen.

### Kindergeschirr aus Melamin

Geschirr aus Melaminharz ist leicht, stabil und bruch-sicher. Das Material hat jedoch einen wesentlichen Nachteil: Bei Temperaturen ab 70 °C können die Ausgangsstoffe Melamin und Formaldehyd freigesetzt werden und in das Lebensmittel oder Heißgetränk übergehen. Formaldehyd ist haut- und schleimhautreizend sowie als Allergen für Atemwege und Haut bekannt.

In Kindergeschirr hat es nichts zu suchen.



## Info

Im Juli 2019 hat „Stiftung Warentest“ Bambusbecher getestet. Gut die Hälfte der untersuchten Becher wurde mit „mangelhaft“ bewertet, da sie unzulässige Mengen an Schadstoffen abgaben, sobald sie mit heißen Flüssigkeiten in Berührung kamen. Und selbst wenn die Grenzwerte nicht überschritten werden, besteht die Gefahr, dass Formaldehyd durch Kratzer oder Risse im Material austritt.



## Kindergeschirr aus Emaille

Emaille besteht aus natürlichen Rohstoffen. Es ist stabil und verträgt selbst hohe Temperaturen. Bei pfleglicher Behandlung ist Emaille recht langlebig, außer es fällt auf Fliesenboden, dann können kleine Teile absplintern. In diesem Fall sollte Ihr Kind nicht mehr daraus essen oder trinken.

## Kindergeschirr aus Glas, Keramik oder Porzellan

Geschirr aus Glas, Keramik oder Porzellan ist schadstofffrei und geschmacksneutral, aber nicht bruchsicher. Vor allem bei Glas besteht hohe Verletzungsgefahr. Im Falle von Keramikgeschirr muss eine schadstofffreie Glasur garantiert werden. Da Kleinkinder ihre Becher, Teller und Schüsseln gerne fallenlassen, eignen sich diese Materialien eher weniger für Essanfänger. Ab dem Kindergartenalter sieht die Sache schon anders aus. Zudem sind viele Kinder stolz, wenn sie wie die Großen von „richtigem“ Geschirr essen dürfen.

## Kindergeschirr aus Edelstahl

Edelstahl ist leicht, robust und geschmacksneutral. Aus dem Geschirr können sich keine Weichmacher oder sonstigen Schadstoffe lösen. Ein weiteres Plus: Produkte aus reinem Edelstahl können recycelt werden. Das Material eignet sich für Trinkflaschen, Becher, Schüsseln, Teller, Schnabeltassen und Brotzeitdosen.

## Teller und Brettchen aus Holz

Holz ist langlebig, stabil und biologisch abbaubar. Für Kinder sollte es unbehandelt sein. Lacke und Öle können Schadstoffe enthalten, die in Lebensmittel abgegeben werden. Holzgeschirr darf nicht in die Spülmaschine, aber sonst ist es recht pflegeleicht. Wenn das Holz aus regionaler und nachhaltiger Forstwirtschaft stammt, ist das Geschirr ein Gewinn für Umwelt und Klima. Gut geeignet für Teller oder Brotzeitbrettchen.



# Das erste Spielzeug

## Plastik oder Naturmaterialien

Kinder und ganz besonders Babys brauchen wenig gekaufte Spielsachen. Vieles, was die Motorik und die Fantasie von Kindern anregt und fördert, findet sich im Haushalt oder in der Natur: Becher und Schüsseln, Töpfe, Schneebesen, Löffel, große Knöpfe, Schachteln, aber auch Kastanien, Zapfen und Stöcke. Das spart Geld und Ressourcen, schont Umwelt und Klima.

## Vorsicht bei Plastikspielzeug

Es gibt viele verschiedene Kunststoffe mit unterschiedlichen Eigenschaften. Nicht alle sind gesundheitlich unbedenklich. Aufblasbares Wasserspielzeug, Bälle und Puppen bestehen oft aus PVC (Polyvinylchlorid), einem Kunststoff, der erst durch die Zugabe von Weichmachern wie Phthalaten elastisch wird. Diese werden jedoch nach und nach wieder freigesetzt. Im menschlichen Organismus können sie das Hormonsystem, aber auch Leber und Nieren schädigen. Aus diesem Grund gibt es in Deutschland gesetzlich festgelegte Grenzwerte für bestimmte Weichmacher in Kinder- und Babyspielzeug. Eine Studie des Umweltbundesamtes (UBA) ergab, dass Kinder und Jugendliche mitunter hohe Belastungen an Weichmachern aufweisen. Das Problem ist: Sie sind geruchlos und können nicht „erschnüffelt“ werden.



*Achten Sie beim Kauf von Spielzeug auf das GS-Zeichen. Mit Angabe von Prüfinstitution und -nummer garantiert es, dass die gesetzlichen Anforderungen in Bezug auf Sicherheit und Schadstoffe eingehalten wurden.*



## Tipps für den Kauf von Plastikspielsachen

- Vorsicht bei No-Name-Produkten aus weichem Kunststoff, z.B. „Squishies“, kleine zusammendrückbare Spielzeuge aus weichem Kunststoff. Sie können Chemikalien enthalten, die Nervensystem und Leber schädigen oder die Schleimhäute reizen.
- Achten Sie auf den Hinweis „PVC-frei“. Erkundigen Sie sich im Laden oder bei den Internet-Anbietern nach der Art des Kunststoffs, wenn Sie auf dem Spielzeug selbst oder in der Produktbeschreibung keinen Hinweis dazu finden. Der Hersteller ist gesetzlich leider nicht dazu verpflichtet, das Material zu kennzeichnen. Spielzeug, das mit dem Label „Spiel gut“ versehen ist, enthält laut Selbstausskunft der Hersteller kein PVC. Eine Ausnahme bildet Elektronikspielzeug.
- Achten Sie auf die Hinweise „frei von Phthalaten“ und „BPA-frei“.
- Plastikspielzeug aus PE (Polyethylen), PP (Polypropylen) oder ABS (Acrylnitril-Butadien-Styrol-Copolymer) enthält keine Weichmacher.

## Holzspielzeug

Unbehandeltes Holz eignet sich sehr gut für Baby- und Kinderspielsachen. Vor allem Massivholz ist stabil und besonders langlebig. So kann hochwertiges Holzspielzeug über Generation weitergereicht werden. Wenn es aus nachhaltiger Forstwirtschaft stammt, erkennbar am FSC-Label, ist es dazu noch umwelt- und klimafreundlich. Vor allem bei Baby-spielzeug dürfen sich keine kleinen Teile lösen, die Ihr Kind verschlucken könnte. Ist das Holz mit Farben oder Lacken behandelt, sollte es den Spielzeugnormen DIN EN 71-3 und DIN EN 71-9 entsprechen.



## Info

Tests von „Stiftung Warentest“ und „Öko-Test“ ergaben, dass viele Hersteller sicheres und gutes Holzspielzeug produzieren. Vorsicht ist allerdings bei Holzwerkstoffen wie Sperrholz oder Pressspan geboten. So fielen Puzzles aus Sperrholz im Test durch, weil sie Formaldehyd freisetzen, ein Gas, das die Atemwege reizen und schlimmstenfalls Krebs auslösen kann

## Greifling und Rassel

Besonders nachhaltig ist die Kombination aus Greifling oder Rassel und Zahnungshilfe. Hier gibt es empfehlenswerte Produkte aus unbehandeltem Holz, auch in Kombination mit einem Seil aus Bio-Baumwolle oder einer kleinen Mullwindel. Da Babys alles in den Mund stecken, ist es besonders wichtig, dass Greifling und Rassel 100 % schadstofffrei sind.

## Plüschtiere

Auch wenn man es ihnen auf den ersten Blick nicht ansieht, viele Plüschtiere sind aus Kunststoff. Damit besteht die Gefahr, dass Mikroplastik (siehe: [Seite 21](#)) beim Spielen oder Kuschn von Ihrem Kind aufgenommen wird. Das gilt auch für Kuschedecken aus Synthetikfasern.

Mittlerweile gibt es Plüschtiere, die aus recycelten PET-Flaschen hergestellt werden. In jedem Tier stecken ungefähr acht 500-ml-Flaschen. Diese werden zerkleinert und zu Garn verarbeiten.

Das Ergebnis sind Öko-Plüschtiere mit aufgestickten Augen. Auch wenn es umwelt- und klimafreundlicher ist, Plüschtiere aus Altmaterial herzustellen, bleibt doch das Thema „Mikroplastik“.

Eine plastikfreie Alternative sind Kuschteltiere aus Bio-Baumwolle mit einer Füllung aus Maiswolle, Schafwolle oder Pflanzenfasern. Da viele dieser Tiere in Deutschland handgefertigt werden, ist ihr CO<sub>2</sub>-Fußabdruck überschaubar.



Laut „Stiftung Warentest“ sind 73 % der überprüften Plüschtiere schadstofffrei. Sie sind auf der sicheren Seite, wenn das Produkt Ihrer Wahl mit dem GS-Zeichen oder dem Label „Oeko-Tex“ ausgezeichnet ist.



Hochwertige Plüschtiere aus Naturmaterialien sind zwar teurer in der Anschaffung, dafür halten sie länger und begleiten Ihr Kind ein Leben lang.

## Puppen

Auch bei Puppen gibt es Alternativen zum Kunststoff, z.B. Naturkautschuk oder Stoff. Wenn Sie zusätzlich auf Bio-Qualität achten, tun Sie nicht nur Ihrem Kind, sondern auch der Natur viel Gutes. So bieten namhafte Hersteller Puppen aus Bio-Naturkautschuk und Bio-Baumwolle bzw. Wolle aus kontrolliert biologischer Tierhaltung an. „Öko-Test“ hat Puppen kritisch unter die Lupe genommen: Bezüglich der Inhaltsstoffe schnitten Stoffpuppen deutlich besser ab als Kunststoffpuppen. Ein Großteil der Stoffpuppen wurde mit „gut“ oder „sehr gut“ bewertet.

## Info

Älteres Spielzeug aus weichem Kunststoff wie Puppen oder Plastiktiere sollten Sie nicht gebraucht kaufen. Diese könnten schädliche Weichmacher enthalten, die seit mehr als zehn Jahren verboten sind.

## Weniger ist mehr

Generell gilt bei Spielzeug die Devise: Weniger ist mehr. In unserer Konsumgesellschaft haben Kinder eher zu viel als zu wenig Spielsachen. Jedes Teil, das nicht produziert wird, spart Energie und Ressourcen. Eine umwelt- und klimafreundliche Möglichkeit, günstiges, aber trotzdem hochwertiges Spielzeug zu erwerben, ist der Second-Hand-Bereich. Flohmärkte, Second-Hand-Läden oder entsprechende Angebote im Internet bieten ein reichhaltiges Angebot. Umgekehrt können Sie auf diesem Wege all die Dinge verkaufen, die Ihr Kind nicht mehr braucht, und die Sie nicht aufheben möchten.



## TIPP

Die Verbraucherzentrale von Nordrhein-Westfalen warnt aufgrund der enthaltenen Weichmacher vor Kunststoffpuppen aus PVC (Vinyl). Aktuelle Untersuchungen an Kindern zeigen, dass in deren Urin Abbauprodukte von Phthalaten und in den letzten Jahren zunehmend auch des Ersatzweichmachers DINCH (Diisononyl cyclohexane-1,2-dicarboxylat) nachweisbar sind. Letztere stehen im Verdacht, die Nieren zu schädigen.

# Kleidung für kleine Leute



## Es muss nicht alles neu sein

Vor allem im ersten Lebensjahr können Sie Ihrem Baby beim Wachsen zuschauen. Von Kleidergröße 56 bis 80 liegen nur 12 Monate. Daher lohnt es sich kaum, Babykleidung neu zu kaufen. Eine gute Möglichkeit, um Geld und Ressourcen zu sparen, sind Tauschbörsen oder Second-Hand-Läden bzw. -Portale im Internet. Hier finden Sie Babykleidung ohne größere Gebrauchsspuren in guter Qualität.

*Jens*

„Bei uns machen Babyklamotten im Freundeskreis die Runde. Damit sparen wir viel Geld und Ressourcen. Die Sachen sind so schnell zu klein, und wir brauchen Platz im Schrank für die nächste Größe.“

## Garantiert schadstofffrei

Vor allem Kleidung, die Ihr Kind auf der Haut trägt, sollte schadstofffrei sein. Mit Naturfasern in zertifizierter Bio-Qualität bzw. aus kontrolliert biologischer Tierhaltung sind Sie und Ihr Kind auf der sicheren Seite. Zwar sind Bio-Produkte teurer, aber dafür tun Sie sowohl der Umwelt als auch Ihrem Kind viel Gutes. Das wäre eine Option für Kleidung, die Sie neu kaufen oder sich schenken lassen.

*Emily*

„Gebrauchte Kleidung, die bereits häufig gewaschen wurde, ist oft eine Größe kleiner als angegeben. Wir kaufen daher Second-Hand-Kleidung für unsere Tochter auf Zuwachs. Dann sind wir auf der sicheren Seite.“

## Folgende Siegel können Ihnen bei der Auswahl helfen:



GOTS (Global Organic Textile Standard) wurde entwickelt, um weltweit anerkannte Anforderungen an Bio-Textilien zu definieren und zu garantieren. Der Bio-Anteil wird mit „made with xx % organic materials“ angegeben. Ab einem Anteil von 95 % darf das Produkt den Zusatz „Organic“ ohne Prozentangabe führen.



IVN BEST (Internationaler Verband der Naturtextilwirtschaft) kennzeichnet Textilien aus 100 % Naturfasern sowie eine umwelt- und sozialverträgliche Produktion. Die sozialen und ökologischen Standards sind bei IVN BEST höher als bei GOTS.



Das Zertifikat „Fairtrade Certified Cotton“ bezieht sich auf die globale Baumwollproduktion und ermöglicht es auch Kleinbauern, ihre nachhaltigen Produkte zu fairen Preisen anbieten zu können. Fairtrade fördert den Bio-Baumwollanbau. Die Fairtrade-Standards decken die gesamte textile Wertschöpfungskette ab.



„OEKO-TEX® MADE IN GREEN“ ist ein Produktlabel für Textilien, die in umweltfreundlichen Betrieben an sicheren und sozialverträglichen Arbeitsplätzen produziert wurden. Es garantiert, dass das Kleidungsstück aus schadstoffgeprüften Materialien besteht.



Beim „Grünen Knopf“ handelt es sich um ein staatliches Textilsiegel, das 26 soziale und ökologische Produkt- und 20 Unternehmenskriterien umfasst. Neben einer Unternehmensprüfung werden die beiden Produktionsschritte Nähen und Zuschneiden sowie Färben und Bleichen berücksichtigt. Beim „Grünen Knopf 2.0“ müssen zusätzlich Anforderungen an die verwendeten Materialien und Fasern erfüllt werden.



### Gefahr von Mikroplastik durch Kleidung

Auch Baby- und Kinderkleidung enthält zunehmend synthetische Stoffe wie Acrylgewebe, Polyester und Baumwoll-Polyester, die beim Waschen winzige Kunststoff-Partikel ins Wasser abgeben. Selbst moderne Kläranlagen können diese nicht zu 100 % herausfiltern. Das gilt auch für Textilien aus Recycling-Kunststoff. Um Umwelt und Klima zu schützen, wäre es sinnvoll, auf kunststoffhaltige Kleidung so weit wie möglich zu verzichten und ökologisch produzierten Textilien aus Naturfasern den Vorzug zu geben. Für Kinder bietet es sich zudem an, nach gebrauchter Kleidung Ausschau zu halten. Das spart Ressourcen und Kosten.



## Info

Verwenden Sie zum Waschen von synthetischer Kleidung wie Fleecepullis oder -jacken, Regenschutz und Hosen mit Elastan einen „Guppyfriend“-Waschbeutel. Er verhindert, dass die winzigen Fasern während des Waschvorgangs ins Abwasser und damit in die Kläranlagen gelangen. Nach dem Waschen entsorgen Sie die Kunstfasern aus dem Beutel in den Restmüll. Das gilt auch für das Waschen von Plüschtieren oder Kuscheledcken aus Kunststoff.

## Info

35 % des Mikroplastiks im Meer rührt von synthetischer Kleidung her. Den größten Anteil haben Polyester und Polyester-Mischgewebe.



## Abschließende Bemerkung

Es geht uns nicht darum, Kunststoff grundsätzlich zu verteufeln oder diejenigen unter Ihnen zu verurteilen, die mit Einwegwindeln wickeln oder Sandspielzeug aus Plastik kaufen. Uns ist es wichtig, mit der Broschüre „Das plastikfreie Baby“ ein Bewusstsein für die Endlichkeit vieler Ressourcen dieser Erde und das zunehmende Müllproblem zu schaffen. Kunststoff hat seine Berechtigung, sofern es für langlebige Produkte eingesetzt wird und frei von gesundheitsschädlichen Inhaltsstoffen ist. Dennoch wollen wir Ihnen mit der Broschüre plastikfreie Alternativen vorstellen, durch die Sie Ihren persönlichen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck reduzieren können, damit unser Planet auch für nachfolgende Generationen lebenswert bleibt.

*Dorit Zimmermann*





## Wichtige Adressen, Quellen und Infos

### Gemeinden im Landkreis München, die einen Zuschuss für die Anschaffung von Stoffwindeln gewähren:

- Aschheim (100 € ab Anschaffungskosten von 100 €)
- Grasbrunn (75 € ab Anschaffungskosten von 150 €)
- Grünwald (55 €)
- Ismaning (50 €)
- Planegg (100 €)
- Pullach (50 % der Anschaffungskosten bis maximal 75 € und des Windelwaschdienstes, wenn dieser für mindestens drei Monate in Anspruch genommen wird.)
- Schäftlarn (50 €)
- Unterföhring (50 €)
- Unterhaching (50 €)
- Unterschleißheim (75 Euro ab Anschaffungskosten von 150 Euro)

Die Stadt **München** hat die Förderung von Stoffwindeln beschlossen, ein genauer Betrag steht noch aus.



### Steter Tropfen höhlt den Stein

Von 29 Landkreisen gewähren bereits zehn Kommunen einen Zuschuss zur Anschaffung von Stoffwindeln und unterstützen damit all jene Eltern, die dazu bereit sind, einen aktiven Beitrag zur Vermeidung von Plastikmüll zu leisten und Verantwortung für Umwelt und Klima zu übernehmen. Auch die Landeshauptstadt hat im Rahmen von Zero-Waste-München beschlossen, das Wickeln mit Stoff zu fördern. Ein genauer Termin stand zum Erscheinen der Broschüre noch aus. Wenn Sie Stoffwindeln verwenden möchten und an einer finanziellen Unterstützung interessiert sind, fragen Sie bei Ihrer Kommune nach. Je mehr Nachfragen eingehen, desto eher werden Stoffwindeln gefördert.



## Mehr Infos zum Thema „Windeln“ und „Abhalten“

### Quellen

- [Hintergrundinfos zu Einwegwindeln, die mit dem „Blauen Engel“ ausgezeichnet sind.](#)
- [Stoff oder Einweg: Welche Windeln sind umweltfreundlicher? Manuskript zur Sendung in BR1 vom 19. 10. 2021 von Kathrin Kolb.](#)
- [Studie zum Gehalt von Mikroplastik im Organismus von Kindern.](#)
- [Infos zu den unterschiedlichen Stoffwindelsystemen.](#)
- [Praktische Hintergrundinfos zum Thema „Abhalten“.](#)
- [Infos zu den einzelnen Materialien, aus denen Stoffwindeln hergestellt werden. Was sind die jeweiligen Vor- und Nachteile?](#)
- [Welche Windelsysteme gibt es? Was sind die Vor- und Nachteile? Welche Windeln haben die beste Ökobilanz?](#)
- [Hintergrundbericht zur Vergabe des „Blauen Engels“ für Einwegwindeln, erstellt vom Öko-Institut e.V., Freiburg, in Auftrag gegeben vom Umweltbundesamt \(UBA\).](#)
- [Praktische Infos zum Thema „Abhalten“.](#)

## Anbieter von Stoffwindeln und Windeldiensten

- [www.stoffywelt.de](http://www.stoffywelt.de)
- [www.windelei.de](http://www.windelei.de)
- [www.windelmanufaktur.de](http://www.windelmanufaktur.de)
- [www.windelservice-muenchen.de](http://www.windelservice-muenchen.de)
- [www.windel-wechsel.de](http://www.windel-wechsel.de)
- [www.windlfuerskindl.de](http://www.windlfuerskindl.de)

## Mehr Infos zum Thema „Schnuller“

- [Untersuchung vom „BUND Naturschutz e.V.“ zum Gehalt von Bisphenol A \(BPA\) in Babyschnullern.](#)
- [„Öko-Test“ vergleicht und bewertet Schnuller aus unterschiedlichen Materialien.](#)
- [Schnuller-Test der Zeitschrift „Stern“ von 2023: neun Schnuller im Vergleich.](#)

## Mehr Infos zu „Zahnungshilfen“

- [Hintergrundinfos von „Öko-Test“ zu unterschiedlichen Zahnungshilfen.](#)

## Mehr Infos zu Babyfläschchen und Geschirr

- [Babyfläschchen aus Glas und Plastik im Vergleich.](#)

## Mehr Infos zum Thema „Spielzeug“

- [Untersuchung zu gesundheitsgefährlichen Chemikalien in Kinderspielzeug, in Auftrag gegeben vom „BUND Naturschutz e.V.“](#)
- [Untersuchung des Umweltbundesamtes \(UBA\) zur Belastung von Kindern und Jugendlichen durch schädliche Umwelteinflüsse.](#)
- [Die Verbraucherzentrale gibt praktische Tipps zum Spielzeugkauf.](#)
- [Basierend auf den Testergebnissen von „Öko-Test“ und „Stiftung Warentest“ erteilt die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen Infos zum Schadstoffgehalt von Puppen.](#)

## Mehr Infos zum Thema „Kleidung“

- [Flyer des „BUND Naturschutz e.V.“ zu Mikroplastik in Textilien \(pdf zum Herunterladen\).](#)
- [Die Verbraucherzentrale erklärt die einzelnen Label und Siegel von Kleidung und Textilien.](#)

© [www.plastikpaten.de](http://www.plastikpaten.de)

Erscheinungsdatum: 5. Juni 2023  
Layout und Satz: Andreas Möglich  
[www.andreamoeglich.de](http://www.andreamoeglich.de)

## Bildnachweise

Bildreihenfolge immer von oben nach unten bzw. von links nach rechts

**Cover:** © SEASON-V - pixabay.com

**Seite 2:** © Kseniya Ivanova - shutterstock.com

**Seite 3:** © PublicDomainPictures - pixabay.com

© PublicDomainPictures - pixabay.com

© lisalucia - stock.adobe.com

© Stenko Vlad - shutterstock.com

**Seite 4:** © gomolach - stock.adobe.com

© azurita - stock.adobe.com

© Olesia Bilkei - stock.adobe.com

© redaktion93 - stock.adobe.com

**Seite 5:** © Fevziie - stock.adobe.com

© SeeDesign - shutterstock.com

**Seite 6:** © vchal - shutterstock.com

*Illustration:* © Chistoprudnaya - shutterstock.com

**Seite 7:** © LeManna - shutterstock.com

© Laura Ohlman - unsplash.com

© Ivan - stock.adobe.com

© Ivan - stock.adobe.com

**Seite 8:** © Natalia Lebedinskaia - shutterstock.com

*Illustrationen:* © izzayani - shutterstock.com

© Drawlab19- shutterstock.com

© Salim Nasirov - shutterstock.com

© lavizzara - shutterstock.com

**Seite 9:** © Aliaksandra Spirydovich - shutterstock.com

**Seite 10:** © Inez - shutterstock.com

© Alice Bolte - shutterstock.com

*Illustration Sparschwein (wiederholt sich auf Folgeseiten):* © dynamic - shutterstock.com

**Seite 11:** © Olesia Bilkei - shutterstock.com

**Seite 12:** © Gargonia - stock.adobe.com

**Seite 13:** © Valiphotos - pixabay.com

**Seite 14:** © Hans - pixabay

© Brester Irina - shutterstock.com

© *Illustration Glühbirne: (wiederholt sich auf Folgeseiten):* © Irina Adamovich - shutterstock.com

**Seite 15:** © Rob Studio Designs - shutterstock.com

**Seite 16:** © Ljupco Smokovski - shutterstock.com

**Seite 17:** © lisalucia - shutterstock.com  
nedomacki - stock.adobe.com

**Seite 18:** © Stockwerk-Fotodesign - stock.adobe.com

© Jordi Prat Puig - shutterstock.com

**Seite 19:** © Stenko Vlad - shutterstock.com

© Елена Труфанова - stock.adobe.com

**Seite 20:** © Valiphotos - pixabay.com

© womue - stock.adobe.com

**Seite 21:** © Elena Stepanova - shutterstock.com

**Seite 22:** © Africa Studio - shutterstock.com

**Seite 23:** © Igisheva Maria - shutterstock.com

© Lopolo - shutterstock.com

**Seite 24:** © Foto2rich - shutterstock.com

**Seite 25:** © azurita - stock.adobe.com

**Seite 26:** © Olesia Bilkei - stock.adobe.com  
Irina Schmidt - stock.adobe.com

**Seite 27:** © Arkady Chubykin - stock.adobe.com

**Seite 28:** © Alexey Laputin - stock.adobe.com

© Vershinin89 - shutterstock.com

**Seite 29:** © kleine knipserei - stock.adobe.com

**Seite 30:** © redaktion93 - stock.adobe.com

**Seite 32:** © Anbu-Creations - shutterstock.com

© Luoxi - shutterstock.com

**Seite 33:** © Sunny studio - shutterstock.com

**Seite 33 + 34:** © LeManna - shutterstock.com