

**Zeitschrift:** Obstetrica : das Hebammenfachmagazin = la revue spécialisée des sages-femmes

**Herausgeber:** Schweizerischer Hebammenverband

**Band:** 120 (2022)

**Heft:** 7

**Artikel:** Der früh angelegte Instinkt zur Ausscheidungskontrolle

**Autor:** Messmer, Rita

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1002377>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 15.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Der früh angelegte Instinkt zur Ausscheidungskontrolle

Aus privatem Fundus von Rita Messmer

Die Biologie hat vorgesorgt, sie kennt einen besseren Weg als Windeln: Einerseits zeigen Babys in den ersten drei Monaten, wenn sie ausscheiden müssen, andererseits können Eltern ihnen einen Rhythmus beibringen. Dafür brauchen Eltern ein biologisches Verständnis, Selbstsicherheit und eine sensible körpersprachliche Kommunikation.

TEXT:

RITA MESSMER

**B**eim Begriff «Reinlichkeit» geht darum, die natürlich angelegten Instinkte zur Ausscheidung – das Ausscheidungsbedürfnis – zu erkennen, zu fördern und zu unterstützen. In diesem Zusammenhang wird auch der Begriff «Ausscheidungskommunikation» verwendet. Sie hat nicht zuletzt auch mit einer sicheren Bindung zu tun, welche förderlich ist, die Bedürfnisse des Babys zu «lesen» zu können.<sup>1</sup>

## Sensible Phase und Ausscheidungsreflex

Warum können Babys ihr Ausscheidungsbedürfnis bereits vom ersten Lebenstag an steuern? Neurologisch wird von der sogenannten sensiblen Phase gesprochen: Das Verhalten eines Babys unterliegt einem biologischen Entwicklungsplan, der bei jedem Säugling identisch ist. Sein Verhalten wird über entsprechende Rezeptoren, Sensoren und Reflexe gesteuert. Diese

Steuerung verhält sich in Wechselwirkung zu seinen Bezugspersonen. Bezüglich der Reinlichkeit zeigte sich in der Arbeit mit Säuglingen und ihren Müttern, dass Neugeborene bis ca. Ende des dritten Lebensmonates Signale zur Ausscheidung geben. Wird vonseiten der Bezugsperson nicht auf diese Signale eingegangen, verlieren sie sich und der Säugling reagiert nicht mehr. Wird dieses Zeitfenster zur Ausscheidungskontrolle zu Beginn des Lebens verpasst, heißt dies nicht, dass Kleinkinder es nicht mehr lernen können. Der Lernprozess erfolgt auf einem anderen Weg

## Was heißt «Abhalten»?

Das Baby wird mehrmals am Tag ausgezogen, an Oberschenkeln/Gesäß gefasst, mit dem eigenen Bauch abgestützt, übers Waschbecken gehalten (siehe Abbildung). Ein von der haltenden Person geäußerter Signallaut «psssss» oder beim Wasserhahn das Wasser laufen lassen, wirken stimulierend. Dieses Prozedere

<sup>1</sup> siehe auch <https://rita-messmer.ch>

# Es geht in dieser frühen Phase vorerst um ein Kennenlernen der Ausscheidungskommunikation, wodurch die biologischen Anlagen zur Reinlichkeit stimuliert werden.

wird als «Abhalten» bezeichnet. Es gibt auch speziell kleine geeignete Abhalte-Töpfchen (Asia-Töpfchen) für Babys, falls Eltern ihr Kind nicht über das Waschbecken halten möchten. Jedes Baby lässt sich problemlos vom ersten Lebenstag an abhalten: am besten nach jedem Schlafen, beim Stillen, bei entsprechenden Signalen, wenn die Windeln gewechselt werden und nach Intuition. Lässt man Wasser über die Genitalien laufen, wirkt das anfänglich für das Baby äußerst stimulierend. Das grösste Hindernis für Eltern ist die eigene Unsicherheit. Hier helfen entsprechende Videos und das praktische Vorzeigen<sup>2</sup>. Je entspannter Eltern vorgehen, desto besser kann das Baby ausscheiden.

Auffallend ist, dass Stuhl und Urin im Säuglingsalter noch entkoppelte Vorgänge sind: Einmal kommt nur Urin, ein anderes Mal nur Stuhl. Oder der Stuhlgang kommt zuerst und etwas später folgt Urin.

Es ist sehr wichtig, dass beim Abhalten kein Stress aufkommt: Es geht in dieser frühen Phase vorerst um ein Kennenlernen der Ausscheidungskommunikation, wodurch die biologischen Anlagen zur Reinlichkeit stimuliert werden. Das Gehirn erhält jetzt die Möglichkeit, die entsprechenden Vorgänge mit den entsprechenden Organen zu koordinieren und zu vernetzen.

## Die Impulskontrolle

Das Baby verfügt bei der Ausscheidung bereits über eine angeborene Impulskontrolle: Es scheidet nicht einfach im Schlaf aus. Entsprechende Neurotransmitter lassen den Säugling unruhig und wach werden,

er fängt an zu weinen. Das antidiuretische Hormon (ADH) sorgt dafür, dass im Schlaf die Nierenfunktion sinkt und weniger Urin in die Blase fliesst. Somit können längere Schlafphasen überstanden werden, ohne urinieren zu müssen. Der innere Blasenschliessmuskel (M. sphincter vesicae) bleibt verschlossen. Entsprechende Botenstoffe lassen das Baby unruhig resp. wach werden. Oft erzählen Mütter, dass sie ihr Baby nachts lediglich abhalten und es darauf gleich wieder weiterschläft. Nicht Hunger hat das Baby wachwerden lassen, sondern das Ausscheidungsbedürfnis.

Eine schwedische Studie an vietnamesischen Babys konnte Folgendes aufzeigen: Bei Babys, welche ab Geburt abgehalten werden, ist der Blasenmuskel (M. detrusor vesicae) mit neun Monaten mit dem inneren M. Spincter vesicae bereits vollständig koordiniert (Duong et al., 2010).

<sup>2</sup> Lernvideo: [www.youtube.com](http://www.youtube.com)

## Der gastrokolische Reflex

Aus der Biologie ist der Gastrokolische Reflex<sup>3</sup> bekannt. Beim Säugling zeigt er sich wie folgt:

Sobald Nahrung aufgenommen wird, melden entsprechende Sensoren dies dem Gehirn, worauf der Verdauungsapparat zu arbeiten beginnt. Das Baby setzt beim Trinken ab – und scheidet aus. Es macht nicht bei-des gleichzeitig.

Für die praktische Umsetzung heisst das: Die Pause wird genutzt, um das Kind abzuhalten. Erst nachher wird weitergestillt. Stillen und Ausscheiden müssen neurologisch getrennt werden, sonst scheiden später viele Babys nicht mehr aus, ohne gleichzeitig an der Brust zu nuckeln (Jordan, 2014).

## Der Rhythmus

Das Baby, respektive sein Gehirn, entwickelt durch das Führen der Eltern bezüglich Ausscheidungsverhalten im Verlaufe der ersten Monate einen Rhythmus – das heisst, das Gehirn lernt Zusammenhänge erkennen und macht entsprechende Vernetzungen. Das führt dazu, dass Babys damit rechnen können, dass sie abgehalten werden – folglich warten sie mit Ausscheiden. Der Wille zum Ausscheiden wird mit dem vegetativen Nervensystem koordiniert, und die entsprechende Impulskontrolle wird aktiviert. Zudem künden Babys oft lautstark an, dass sie

<sup>3</sup> Gastrokolischer Reflex: <https://flexikon.doccheck.com>



abgehalten werden wollen. Deshalb sollten Eltern nicht nur auf die Signale des Babys achten – wie Unruhe, Absetzen beim Stillen, leichtes Weinen bis Schreien, Strampeln mit den Beinen, Augenkontakt –, sondern selber Führung durch das Vorgeben eines Rhythmus übernehmen. Das heißt, sie sollten regelmäßig das Baby abhalten. Bald schon werden die Eltern feststellen, dass der Stuhl nicht mehr in der Windel landet.

### Einwegwindeln und ihre negativen Auswirkungen

In den Supermärkten werden heutzutage Windeln für 12- bis 15-Jährige bis 57 kg angeboten. Diese haben keine Schutzfunktion mehr, sondern dienen als Ersatz für den Toilettengang. Wie konnte es zu dieser Entwicklung kommen? Das Gehirn lernt durch Erfahrungen. Durch den ausschliesslichen Einsatz von Einwegwindeln (EWW) macht es entscheidend andere Erfahrungen gegenüber abgehaltenen Babys. Folglich macht es andere neuronale Vernetzungen mit nicht zu unterschätzenden Folgen.

#### Ausscheidungen der Blase

Folgende Faktoren begünstigen Störungen bei der Entleerung der Blase.

- Der wohl wichtigste Faktor: Der Wille zum Ausscheiden – der beim Neugeborenen vorhanden ist und reflexartig gesteuert ist – wird nicht stimuliert. Die mit dem Ausscheidungsvorgang in Zusammenhang stehenden Organe bekommen keine oder irreführende Impulse.
- Die Saugfähigkeit von Wegwerwindeln: Es gelangt kein Nässeignal ans Gehirn, welches als unangenehm assoziiert wird. Kinder sagen, es werde schön warm – sie verbinden Ausscheiden in eine Windel mit einem angenehmen Gefühl.

- Durch EWW verliert sich die wichtige Impulskontrolle, denn das Kind kann immer, überall und zu jeder Zeit ausscheiden. Das Gehirn lernt auch hier durch Erfahrung: Es muss nichts kontrolliert und nichts gesteuert werden. Diese Informationen sowie das Gefühl einer sich füllenden Blase kommen nicht mehr ins Bewusstsein. Die Kinder verlieren jegliches Gefühl für ihre Ausscheidungen.
- Der Blasenmuskel bleibt klein: Der Urin musste nie gehalten werden, wodurch der Blasenmuskel keine Ausdehnung erfahren hat. Das fassbare Volumen bleibt somit klein.

Die Folgen für Kinder, welche jahrelang EWW getragen haben, können sein: Bettlässer, Inkontinenz (sowohl Blase wie Darm) und damit verbunden massive psychische Probleme.

Rafael Künzle



#### Ausscheidungen über den Darm

Wie der Blasenmuskel verfügt auch der Enddarm über entsprechende Rezeptoren, die die Dehnung des Darms messen und dem Gehirn melden. Der innere Sphincter (M. ani internus) sorgt für die Kontinenz und ist nicht willentlich steuerbar.

Durch EWW kann auch der Darm jederzeit problemlos entleert werden. Bei den Ausscheidungen über den Darm ist ein Rhythmus und der Wille zum Ausscheiden noch einschneidender als bei der Blase, denn Stuhlgang haben Menschen bedeutend weniger oft. Die Darmentleerung muss folglich noch stringenter koordiniert sein als die Blasenentleerung.

**Sich zu sehr an die Windeln am Po gewöhnen**  
Das Gehirn hat durch den Einsatz von EWW über Jahre gelernt, dass diese als Ausscheidungsort für den Stuhl da sind. Windeltragende Kinder fühlen sie am Po/Gesäß. Sie nehmen den Geruch wahr – das ist das, was das Gehirn kennt, ihm vertraut ist und ihm somit Sicherheit gibt. Alles andere ist fremd, unbekannt und macht den Kindern Angst. Der Stuhl und die Windel gehören zu ihrem Körper. Deshalb verlangen viele dieser Kinder – selbst, wenn sie gelernt haben, den Urin auf einem Töpfchen oder in die Toilette zu machen – für den Stuhlgang eine Windel, oder sie weigern sich gar vehement, den Stuhl anderswohin zu machen.

**Entsprechende Folgen:**

- Blasen- bis Nierenbeckenentzündungen durch Stuhl in der Windel

## Das Gehirn hat durch den Einsatz von Einwegwindeln über Jahre gelernt, dass diese als Ausscheidungsort für den Stuhl da sind.

- Obstipation, die zu einem erweiterten Enddarm führen kann. Diese Kinder stuhlen oft nur noch mit Zäpfchen
- Bauchschmerzen
- Damit verbunden: Erhebliche psychische Probleme, meist für die ganze Familie

#### Fazit zum Tragen von Windeln

Windeln sind aus unserer Gesellschaft kaum mehr wegzudenken. Es geht nicht darum, keine Windeln mehr zu benutzen, sondern einen anderen Umgang mit ihnen zu lernen. Eine breit angelegte Studie aus China (Xi Zheng Wang & Yi Bo Wen et al, 2019) mit 19500 Kindern zeigt eindrücklich auf, dass bei Babys, die bis zum Alter von sechs Monaten nicht abgehalten werden, die Wahrscheinlichkeit, zum Bettlässer zu werden, mit jedem zunehmenden Monat steigt. China gehört zu den Schwellenländern, in welchen die Abhaltepraxis von Babys ab Geburt traditionell verankert war – bis vor

circa 15 Jahren die Windelindustrie anfing, auch die Schwellenländer massiv zu bewerben. Chinesische Ärzte (Li, X., Wen, J.G., Shen, T. et al., 2020) stellen nach diesem Systemwechsel Ausscheidungsprobleme bei den Kindern fest, die vorher unbekannt waren, worauf verschiedenste Studie initiiert wurden. ☺

#### AUTORIN



Rita Messmer,  
Autorin, Craniosacral-Therapeutin  
und Entwicklungspädagogin.  
Kontakt: info@rita-messmer.ch

Weiter Informationen: [www.rita-messmer.ch](http://www.rita-messmer.ch)

*Es geht nicht darum,  
keine Windeln  
mehr zu benutzen,  
sondern einen anderen  
Umgang mit ihnen  
zu lernen.*

#### Literatur

- Duong T.H., Jansson, U. B., Holmdahl, G., Sillén, U. & Hellstrom A. L. (2010) Development of bladder control in the first year of life in children who are potty trained early. *J Pediatr Urol*; Oct;6(5):501-5. doi: 10.1016/j.jpurol.2009.11.002.
- Jordan, G. (2014) Elimination communication as a colic therapy. *Med Hypotheses. Pubmed*; Sep;83(3):282-5. doi: 10.1016/j.mehy.2014.05.018.
- Li, X., Wen, J.G., Shen, T. & et al. (2020) Disposable diaper overuse is associated with primary enuresis in children. *Scientific Reports*; volume 10, Article number: 14407.
- Zheng Wang, X., Wen, Y. B. & et al. (2019) The influence of delay elimination communication on the prevalence of primary nocturnal enuresis – a survey from Mainland China. *Neurorol Urodyn*; 38(5):1423-1429. doi: 10.1002/nau.24002.



**Das Thema geht  
jetzt in die Politik**

Auch in der Schweiz ist das Thema Wegwerwindeln politisch aktuell, u.a. auch aufgrund der massiven Umweltbelastung: Seit Juni 2021 ist im Nationalrat eine Interpellation von Ursula Schneider Schüttel (SP/FR) zum Thema hängig, die auf das Problem aufmerksam macht (Interpellation 21.3872): [www.parlament.ch](http://www.parlament.ch)

Siehe auch Fernsehsendung «Gesundheit heute» vom 23. Oktober 2021, [www.srf.ch](http://www.srf.ch)

**www.acumax.ch - Ihr Komplett-Anbieter für Hebammenbedarf!**

AcuMax Med AG  
5330 Bad Zurzach  
+41 56 511 76 00  
[info@acumax.ch](mailto:info@acumax.ch)



**Kinesio Tapes**

**Akupunkturnadeln**

**Schröpfgläser**

**Laserpen**

**Praxistextilien**

**Allgemeiner Praxisbedarf**

**Wärmelampen**