

Windeln im Vergleich – Kosten, Zeit und Umwelt

Preise Stand 1.4.2025, gerundet. Diese Übersicht ist eine Entscheidungshilfe – rechnet gerne mit euren eigenen Zahlen. Alle Zeiten sind bewusst aufgerundet und ohne die «Kommunikation mit dem Kind» gerechnet – die gehört bei beiden Systemen dazu und ist keine verlorene Zeit.

Was kosten Windeln?

Stoffwindeln: Anschaffung (Beispiele für die ganze Wickelzeit)

- Bambino Mio «Alles Box» (One Size): 500 Euro
- Windelmanufaktur «Rundum-sorglos-Paket» (One Size): 905 Euro · Newborn-Ergänzung: 370 Euro
- Judes «All-in-Paket» (Newborn + One Size): 1745 CHF
- Selbst zusammengestellt, All-in-Two (Mullwindeln in 2 Grössen, Booster, Überhosen, Wetbags, Waschlappen, Wickelunterlagen): 688 CHF

Einige Preise sind in Euro, da diese Hersteller direkt aus Deutschland liefern. Secondhand-Käufe senken die Anschaffung nochmals deutlich.

Stoffwindeln: laufende Kosten (2.5 Jahre, 2 Waschgänge pro Woche = 260 Wäschen)

Warum 2.5 statt 3 Jahre? Kinder, die die Nässe spüren, werden erfahrungsgemäss oft früher trocken – belastbare Studien dazu sind allerdings rar. Wer vorsichtig rechnen will: Über dieselben 3 Jahre gerechnet (312 Wäschen) kommen Stoffwindeln auf ca. 1510 CHF – am Vergleich ändert das wenig.

- Strom und Wasser: ca. 1.50 CHF pro Waschgang = 390 CHF
- Waschmittel: ca. 296 CHF

Total Stoffwindeln: ca. 1374 CHF (gerechnet mit dem selbst zusammengestellten Paket für 688 CHF). Jedes weitere Kind wickelt für nur noch ca. 686 CHF – die Windeln sind ja schon da.

Mietpaket für den Start (Newborn-Grösse)

- 4 Wochen: 155 CHF · 8 Wochen: 215 CHF · 12 Wochen: 290 CHF (inkl. Versand und Verbrauchsmaterial, Details siehe Mietvertrag/AGB)
- Dazu Waschkosten: ca. 36 CHF für 12 Wochen

Das Mietpaket erspart euch die Anschaffung der Newborn-Grösse und verhindert Fehlkäufe – ihr testet Systeme, Marken und Materialien, bevor ihr investiert. Das ist bares Geld wert: Fehlkäufe sind beim Stoffwickeln das grösste Kostenrisiko. Ein Paket, das nicht zu eurem Kind oder Alltag passt, kostet schnell mehrere hundert Franken – das Testen nur einen Bruchteil davon.

Wegwerfwindeln

Gerechnet mit 5000 Windeln über 3 Jahre (im Schnitt 4.5 Windeln pro Tag), durchgängig mit Grösse 3 als mittlerer Grösse – kleinere Grössen sind pro Stück günstiger, grössere teurer, über die ganze Wickelzeit gleicht sich das ungefähr aus. Wichtig: Die tiefen Stückpreise gelten für Eigenmarken bzw. geplanten Einkauf zu Aktionspreisen – wer spontan oder notfallmässig kauft, zahlt deutlich mehr:

- Aldi Eigenmarke (14 Rp./Windel): 700 CHF
- Naty (23 Rp./Windel): 1150 CHF

- Pampers Aktionspreis (26 Rp./Windel): 1300 CHF
- Rascal and Friends (30 Rp./Windel): 1500 CHF
- Milette natural (35 Rp./Windel): 1750 CHF

SRF und Stiftung Warentest rechnen gesamthaft mit 3000–3500 CHF Windelkosten pro Kind.

- Dazu: Feuchttücher (1.5 pro Wickeln): 300 CHF · Wickelunterlagen: 70 CHF · Windeleimer: 50 CHF · Windelsäcke: 112 CHF · Gebührensäcke: 200 CHF

Total Wegwerfwindeln: ca. 1432 CHF – gerechnet mit der günstigsten Marke. Mit Markenwindeln eher 2000–3000 CHF, und das für jedes Kind neu. Grössere Windelgrössen kosten zudem mehr pro Stück.

Nicht eingerechnet sind Fehlkäufe – die gibt es nämlich auch hier: Jede Marke schneidet anders, und die passende Grösse zu treffen ist beim Einkaufen schwieriger als gedacht. Beim Grössenwechsel (im Schnitt alle 2 Monate) laufen Windeln häufiger aus, was zusätzliche Wäsche bedeutet – und unpassende, angebrochene Packungen bleiben liegen.

Wie viel Zeit kostet Wickeln?

Stoffwindeln

Wickeln: Schmutzige Windel schliessen und in den Wäschesack, saubere anlegen: unter 1 Minute – inklusive Po reinigen und abtrocknen. Selbst die komplizierteste Methode braucht ca. 1½ Minuten. Damit ist Wickeln mit Stoff genauso schnell wie mit Wegwerfwindeln.

Waschen (aktive Zeit, 2 Waschgänge pro Woche): Wäschesack zur Maschine ca. 1 Min. · Waschmittel und Programm ca. 1 Min. · Aufhängen ca. 3 Min. oder Tumbler ca. 30 Sek. · Abnehmen und zurück 1½–4½ Min. · Zusammenlegen nur bei Mullwindeln/Prefolds ca. 6 Min. · Einräumen 1–2 Min.

Aktive Zeit pro Woche: mit Tumbler und ohne Falten ca. 11 Min. · ohne Tumbler ca. 21 Min. · mit Falten von Mullwindeln 24–36 Min. Eine Elternbefragung des Herstellers Judes kommt auf 8–18 Min. pro Woche (ohne Wege und Einräumen).

Passive Zeit (läuft ohne euch): ca. 1 Std. Waschgang; Trocknen im Tumbler ca. 1 Std., im Secomat 3–4 Std., an der Leine über Nacht oder tagsüber.

Mental Load: Einmalig Windeln, Waschprogramm und Waschmittel wählen. Danach: Waschrhythmus im Alltag einplanen (besonders vor Ausflügen und Ferien), evtl. 2 Nachkäufe oder Grössenwechsel in der gesamten Wickelzeit. Frische Windeln sind in ca. 2 Stunden bereit – ihr kauft nie im Notfall ein.

Wegwerfwindeln

Wickeln: Zusammenrollen, in den Windeleimer, saubere anziehen: ebenfalls unter 1 Minute.

Beschaffung und Entsorgung pro Woche: Eimer leeren und Sack einlegen ca. 1 Min. · Gebührensack entsorgen ab 2 Min. · Windeln kaufen/bestellen inkl. Aktionen und Grössenwechsel planen ca. 5 Min. · Säcke und Zubehör nachkaufen ca. 1 Min. · Auspacken und einräumen 1–2 Min. Dazu das notfallmässige Nachkaufen unterwegs – schwer planbar und laut Elternbefragung der grösste Zeitfresser.

Zeit pro Woche: rechnerisch ab ca. 11 Min. – 500 befragte Eltern gaben im Schnitt jedoch 34 Min. pro Woche an, vor allem wegen der Notfall-Einkäufe.

Mental Load: Marke und Grösse wählen, Grössenwechsel im Schnitt alle 2 Monate (dabei laufen Windeln häufiger aus – mehr Wäsche!), laufend nachbestellen und Abos anpassen, Gebühren- und Windelsäcke sowie Feuchttücher nachkaufen.

Und die Umwelt?

- **Abfall:** 5000 Wegwerfwindeln ergeben rund eine Tonne Abfall pro Kind, die in der Kehrichtverbrennung landet. Wegwerfwindeln bestehen mehrheitlich aus Erdöl-basierten Materialien und Zellstoff, für den Bäume gefällt werden.
- **Klima:** Ökobilanz-Studien zeigen: Entscheidend ist das Waschverhalten. Eine Lebenszyklusanalyse im Auftrag des niederländischen Infrastruktur-Ministeriums kommt zum Schluss, dass Stoffwindeln einen bis zu viermal kleineren ökologischen Fussabdruck haben können als Wegwerfwindeln – und bei umweltfreundlichem Waschverhalten bereits nach drei Monaten Nutzung besser abschneiden. Die britische Umweltbehörde beziffert das Einsparpotenzial auf bis zu rund 40 % Treibhausgase. Windeln werden aus Hygienegründen fix bei 60 °C gewaschen – das ist in den Studien eingerechnet. Kochwäsche und häufiges Tumbeln dagegen verschlechtern die Bilanz.
- **Wasser:** Auch die Herstellung von Wegwerfwindeln verbraucht laufend Wasser und Energie – bei Stoffwindeln fällt der Verbrauch einmalig bei der Produktion und danach nur noch beim Waschen an.
- **Eure Hebel:** eine moderne, sparsame Waschmaschine voll beladen – die Windeln dürfen mit der übrigen Wäsche zusammen gewaschen werden, separates Waschen erhöht die Belastung unnötig. Leine statt Tumbler, Secondhand kaufen und weiterverkaufen, Windeln für Geschwister nutzen: Je länger eine Stoffwindel im Einsatz ist, desto besser ihre Bilanz pro Wickeln.

Das Wichtigste in Kürze

- **Kosten:** Beim ersten Kind liegen beide Systeme je nach Produktwahl in einer ähnlichen Spanne (je ca. 1400–2500 CHF). Ab dem zweiten Kind halbieren sich die Stoffwindel-Kosten, während Wegwerfwindeln jedes Mal voll anfallen. Secondhand und Wiederverkauf verbessern die Rechnung nochmals.
- **Zeit:** Das Wickeln selbst ist gleich schnell. Der Wochenaufwand liegt näher beieinander als gedacht – Stoff ca. 11–36 Min. planbare Hausarbeit zu Hause, Wegwerf rechnerisch ab 11 Min., laut Elternbefragung in der Praxis eher 34 Min. mit Einkaufen und Lauferei. Der Unterschied liegt in der Art der Zeit, nicht in der Menge.
- **Planung** braucht es bei beiden – bei Stoff den Waschrhythmus, bei Wegwerf Aktionen und Vorrat über die Grössenwechsel. Spezifisch für Stoff: Der Vorrat braucht Platz, und der dickere Windelpo lässt manche Hosen knapp ausfallen – Mitwachshosen oder eine Nummer grösser schaffen Abhilfe.
- **Umwelt:** Mit vernünftigem Waschverhalten sind Stoffwindeln klar im Vorteil – bis zu viermal kleinerer Fussabdruck.
- **Und es gibt kein Entweder-oder:** Viele Familien kombinieren – zum Beispiel Stoff zu Hause und Wegwerf nachts oder unterwegs. Auch eine Teilnutzung spart Geld und Abfall.
- **Langfristig** gewinnen Stoffwindel-Familien oft zusätzlich Zeit: Kinder mit Nässefeedback sind erfahrungsgemäss früher trocken.

Quellen: Preiserhebung und Zeitmessungen Carla Weibel (Stand 1.4.2025) · SRF/Stiftung Warentest · Lebenszyklusanalyse im Auftrag des niederländischen Ministeriums für Infrastruktur und Wasserwirtschaft · Lifecycle-Studien der UK Environment Agency · Elternbefragung judesfamily.com (Herstellerangabe, entsprechend vorsichtig zu lesen)

Carla Weibel · 077 528 02 11 · info@1und1macht3.ch