

Bleistift, Nägel, Kleidung: Warum kaut mein Kind auf allem?

Nagelkauen, Blog



Bleistift, Nägel, Kleidung: Warum kaut mein Kind auf allem herum?

„Mein Kind kaut auf Bleistiften, beißt sich die Nägel – und zerkaut obendrein noch seine Kleidung...“ Damit ist dein Kind definitiv nicht allein. Wir hören das täglich. Kaut dein Kind auch auf allem, was in die Finger kommt? Auf Bleistiften, Nägeln oder sogar Kleidung – warum tun Kinder das eigentlich?

Es ist ein vertrautes Bild in vielen Haushalten und Klassenzimmern: Kinder, die auf den verschiedensten Dingen herumkauen. Mal sind es die eigenen Nägel, mal Bleistifte, Kleidung,

Spielzeug oder sogar Bücher, Kabel und alles, was gerade greifbar ist. Als Elternteil, Lehrkraft oder Coach wirft dieses Verhalten oft Fragen auf. Ist das normal? Muss ich mir Sorgen machen? Und vor allem: Wie kann ich meinem Kind helfen, damit aufzuhören?

In diesem Blogbeitrag gehen wir der Frage nach, warum Kinder auf nicht essbaren Gegenständen kauen. Wir schauen uns die Rolle der sensorischen Verarbeitung und des Stressabbaus an und erklären, warum dieses Verhalten nicht immer harmlos ist. Außerdem gibt es praktische Tipps und Techniken, die du direkt anwenden kannst, um das Verhalten besser zu verstehen und begleiten zu können.

Die Gründe hinter dem Kauen

Fangen wir von vorne an: Warum kauen Kinder auf Dingen herum, die eigentlich nicht zum Kauen gedacht sind? Die Antwort ist vielschichtig und von Kind zu Kind verschieden – aber es gibt ein paar allgemeine Faktoren, die häufig eine Rolle spielen.

• Sensorische Verarbeitung

Für manche Kinder ist Kauen eine Möglichkeit, ihr sensorisches Bedürfnis zu befriedigen. Kinder, die empfindlich auf Reize reagieren oder umgekehrt zu wenig Reize wahrnehmen, nutzen Kauen oft zur Selbstregulation. Das ist ähnlich wie Schaukeln auf dem Stuhl oder Fummeln an einem Gegenstand.

• Stress, Angst und Langeweile

Genau wie Erwachsene manchmal unbewusst Nägel kauen oder nervös mit einem Stift klicken, kann Kauen bei Kindern eine Form des Umgangs mit Emotionen sein. Es kann zur Selbstregulation dienen – also zur Selbstberuhigung – und hilft dabei, mit Stress, Angst oder Langeweile umzugehen.

• Entwicklungsphase

Besonders bei jüngeren Kindern ist es völlig normal, die Welt mit dem Mund zu erkunden. Hält dieses Verhalten jedoch über das Kleinkindalter hinaus an, lohnt es sich, nach möglichen Hintergründen zu schauen.

Warum ist Nägel- oder Gegenständekauen ein Problem?

Auch wenn Kauen an sich ein normaler Teil der kindlichen Entwicklung sein kann, kann es in manchen Fällen Probleme mit sich bringen. Dazu gehören gesundheitliche Risiken wie das Aufnehmen von Schadstoffen oder Bakterien. Auch Zahnschäden oder schmerzhaftes, abgeissene [Nägel](#) können die Folge sein. An Gegenständen zu kauen, die dafür nicht gedacht sind, ist außerdem alles andere als hygienisch – was sich indirekt auf die Gesundheit auswirken kann. Neben den gesundheitlichen Aspekten sorgt das Kauen häufig auch für Schäden an Kleidung, Spielzeug und anderen Gegenständen. Wir hören regelmäßig von Eltern, dass nagelneue Kleidung im Nu wieder voller Löcher an Kragen oder Ärmeln ist. „*Wir kaufen ständig neue Sachen!*“ Dazu kann das Verhalten soziale Schwierigkeiten verursachen, etwa durch Kommentare von Gleichaltrigen oder Erwachsenen.

Praktische Tipps und Techniken

Jetzt zum praktischsten Teil: Was kannst du tun, um Kindern zu helfen, mit [dem Nagelkauen aufzuhören](#) oder das Kauen auf Gegenständen, Kleidung oder Haaren zu reduzieren? Hier sind einige Strategien:

1. Ersatzgegenstände anbieten: Suche nach sicheren Alternativen, auf denen dein Kind kauen kann – zum Beispiel speziell entwickelte [Kauketten](#) oder Kausieraden. Diese Artikel können das Kaubedürfnis befriedigen, ohne die Risiken nicht essbarer Gegenstände.
2. Sensorische Aktivitäten: Biete Aktivitäten an, die die sensorischen Bedürfnisse deines Kindes ansprechen. Zum Beispiel Spielen mit Knete, Sand oder Wasser oder das Erkunden verschiedener Texturen zum Fühlen und Entdecken.
3. Entspannungsübungen: Zeige deinem Kind Techniken, um sich zu entspannen und Stress zu bewältigen. Das kann von Atemübungen über leichtes Yoga bis hin zu Achtsamkeitsübungen reichen.
4. Bewusstsein und Kommunikation: Sprich mit deinem Kind über sein Kauverhalten. Versuche zu verstehen, warum es kaut, und besprecht gemeinsam die möglichen Folgen. Wichtig dabei: ohne Vorwürfe und ohne Druck.
5. Routine und Struktur: Ein vorhersehbarer Tagesablauf und klare Strukturen können helfen, Stress und Angst zu verringern – und damit auch das Kauverhalten.

6. Zusammenarbeit mit Fachleuten: Wenn das Kauverhalten anhält oder Sorgen bereitet, kann die Zusammenarbeit mit Fachleuten wie einem Kinderfysio-, Ergo- oder Psychologen sinnvoll sein.

Mehr Verständnis als Ausgangspunkt

Das Kauen auf nicht essbaren Gegenständen kann ein normaler Teil der kindlichen Entwicklung sein – aber es kann auch auf Hintergründe wie Schwierigkeiten bei der sensorischen Verarbeitung oder Stress hinweisen. Wenn du verstehst, warum dein Kind kaut, und ihm sichere Alternativen sowie Unterstützung anbietest, kannst du als Elternteil, Lehrkraft oder Therapeut/Coach dazu beitragen, dieses Verhalten positiv zu begleiten.

Denk daran: Jedes Kind ist einzigartig. Was bei einem Kind funktioniert, muss bei einem anderen nicht klappen. Beobachte, probiere aus und biete vor allem Unterstützung und Verständnis. Sieh das Kauen nicht nur als Problem, sondern auch als Chance, dein Kind besser kennenzulernen und zu begleiten. Wenn du deinem Kind mit seinem Kaubedürfnis hilfst, lernst du ihm gleichzeitig, mit Stress und sensorischen Herausforderungen umzugehen. Wir hoffen, dass dir die Tipps und Techniken aus diesem Beitrag dabei ein bisschen weiterhelfen!

Was ist eine Kaukette?

Eine Kaukette ist ein fester Silikonanhänger zum Kauen, den man um den Hals trägt. Für Kinder ab 3 Jahren, Jugendliche und Erwachsene mit erhöhtem Kaubedarf, die sonst auf Kleidung, Nägel oder Stifte kauen.

Ein sicheres und geeignetes Ventil zum Kauen, für Kinder mit erhöhtem Kaubedarf oder sensorischen Bedürfnissen. Lebensmittelechtes Silikon, BPA-frei, in vier Stärken.

KAUKETTEN ANSEHEN