

Daumenlutschen abgewöhnen

Daumenlutschen



Wie bringe ich meinem Kind das Daumenlutschen ab? *Mein Kind hört einfach nicht auf zu lutschen. Was kann ich als Elternteil tun, um das zu stoppen?* Wenn du merkst, dass dein Kind noch immer häufig am Daumen lutscht, obwohl es längst kein Kleinkind mehr ist, machst du dir vielleicht Sorgen über mögliche soziale Konsequenzen („Du lutschst noch am Daumen? Wie kindisch!“) oder über die Zahnprobleme, die das verursachen kann. Hast du schon alles Mögliche versucht, um das Daumenlutschen abzugewöhnen, und stößt immer wieder an dieselbe Wand? Warum hört dein Kind einfach nicht damit auf? In diesem Blog gehen wir genauer darauf ein. Bevor wir auf Ideen eingehen, wie du das **Daumenlutschen abgewöhnen** kannst, ist es wichtig zu verstehen, **warum ein Kind am Daumen lutscht**. Für viele Kinder ist das Daumenlutschen eine Quelle des Trostes und der **Selbstberuhigung**. Besonders in unbekannten Situationen oder unruhigen Momenten können Kinder auf diese

vertraute Gewohnheit zurückfallen – ähnlich wie beim [Nagelkauen](#). Es kann eine Möglichkeit sein, **sich selbst zu beruhigen** und ein Gefühl von Sicherheit zu finden. Dieses Verständnis ist entscheidend, denn es ermöglicht dir, einfühlsam nach Alternativen zu suchen, die dasselbe Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit bieten – ohne die negativen Auswirkungen des Daumentlutschens.

Die Kraft der Alternativen

Manche Ansätze, um das Daumenlutschen zu stoppen, setzen auf das **Bestrafen des Lutschens** oder darauf, es negativ zu besetzen – zum Beispiel durch den Einsatz von bitter schmeckendem Nagellack. Das ist vor allem ein **negativer Ansatz**, der außer Acht lässt, dass das Kind mit dem



Mädchen mit Kaukette (Goldene Round)

Daumenlutschen ein Ziel verfolgt. Um die Daumengewohnheit abzulegen, scheint ein **positiver Ansatz**, der nach einer geeigneten Alternative zum Daumenlutschen sucht, die klügere Strategie zu sein. Hier kommt die Bedeutung von beispielsweise Kauketten ins Spiel, denn diese bieten eine echte Alternative zum Daumenlutschen. Eine Kaukette kann für dein Kind ein sicherer und angenehmer Ersatz sein, der dabei hilft, das Bedürfnis nach dem Daumenlutschen zu überbrücken. Sie bietet eine Möglichkeit, Trost und **Beruhigung zu finden, ohne am Daumen zu lutschen**. Neben dem Anbieten einer körperlichen Alternative ist es sinnvoll, weitere Strategien zu erkunden. Das kann von der Stärkung des

Selbstvertrauens bis hin zur Fokussierung auf Momente reichen, in denen dein Kind sich entspannt und sicher fühlt, ohne zu lutschen. Erkenne die Momente und Situationen, die das Daumenlutschen auslösen, und versuche bewusst andere Formen der Beruhigung einzubringen.

Positive Verstärkung und Ermutigung

Nichts funktioniert so gut wie positive Verstärkung und Ermutigung, wenn es darum geht, das Verhalten von Kindern zu verändern. Wenn du siehst, dass dein Kind in einem Moment, in dem es normalerweise lutschen würde, es nicht tut, lass es merken, dass du das bemerkst und dass du stolz bist. Eine Umarmung, ein High Five oder ein Kompliment können Wunder wirken. Du wirst überrascht sein, wie wirkungsvoll diese kleinen Momente der **positiven Aufmerksamkeit** sein können. Es geht nicht nur darum, das Nicht-Lutschen zu belohnen, sondern auch darum, die Bemühungen deines Kindes anzuerkennen, sich auf andere Weise zu beruhigen. Wenn eine Kaukette Teil dieser Strategie ist, zeige, dass du es schätzt, dass dein Kind die Kette nutzt, um den Trost zu finden, den es braucht. Es geht darum anzuerkennen, dass dein Kind das Daumenlutschen selbst reduzieren kann – und stärkt gleichzeitig das Bewusstsein für und die Kontrolle über sein Bedürfnis zu saugen oder zu kauen.

Geduld und Verständnis

Verhaltensveränderungen **brauchen Zeit**, und dieser Prozess kann manchmal frustrierend sein – sowohl für dich als auch für dein Kind. Dabei ist es wichtig, dir deiner eigenen Reaktionen bewusst zu sein. Versuche, geduldig zu bleiben und den Fokus darauf zu legen, dein Kind zu unterstützen, anstatt das Verhalten einfach zu verurteilen oder zu verbieten. Geh das Gespräch an, bespreche, warum Daumenlutschen nicht ideal ist, und was ihr gemeinsam tun könnt, um andere Wege zu finden, die Trost bieten. Ein einfühlsamer Ansatz, bei dem du zeigst, dass du **verstehst**, dass es manchmal schwer sein kann, eine solche Gewohnheit zu brechen, gibt deinem Kind das Gefühl, unterstützt zu werden. Das schafft eine Umgebung, in der es sich wohlfühlt, neue Verhaltensweisen auszuprobieren, und in der es leichter wird, das Daumenlutschen loszulassen.

Daumenlutschen abgewöhnen: Ein gemeinsamer Plan

Kinder fühlen sich oft stärker eingebunden und motivierter, ihr Verhalten zu ändern, wenn sie am Aufstellen des **Plans** beteiligt sind. Das gibt ihnen ein **Gefühl von Kontrolle** und Eigenverantwortung über die Situation. Zusammen mit deinem Kind kannst du absprechen, in welchen Momenten die Kaukette eingesetzt wird und welche anderen Strategien als Alternative zum Daumenlutschen genutzt werden können. Besprecht offen, was dein Kind glaubt, das ihm helfen könnte, und versucht gemeinsam auf Ideen zu kommen. Dabei ist es auch wichtig, realistische und erreichbare Ziele zu setzen. Fang klein an – zum Beispiel damit, die Kaukette zu einem bestimmten Moment am Tag zu nutzen – und baue das ruhig aus. Das Erstellen eines visuellen Plans, wie zum Beispiel eines Kalenders, auf dem dein Kind für jeden Tag ohne Daumenlutschen Aufkleber kleben kann, kann ebenfalls enorm motivierend sein. Das Abgewöhnen des Daumentlutschens ist außerdem einfacher, wenn die ganze Familie informiert ist und dasselbe Ziel vor Augen hat. Wenn Geschwister und sogar Großeltern verstehen, warum es wichtig ist und wie sie helfen können, entsteht ein Unterstützungssystem, das sehr wirkungsvoll sein kann. Sorge dafür, dass alle wissen, welche Strategien eingesetzt werden, und wie sie dein Kind ermutigen können, diese zu nutzen.

Konsequent Bleiben

Konsequenz ist in jedem Veränderungsprozess wichtig. Wenn du dich einmal für eine Strategie entschieden hast – wie den Einsatz einer Kaukette –, ist es entscheidend, diese regelmäßig und **konsequent anzuwenden**. Das bedeutet nicht, dass du keine Flexibilität zeigen kannst – es wird Momente geben, in denen Rückfälle vorkommen, und das ist okay. Zeige Verständnis und erinnere dein Kind freundlich an den Plan und die verfügbaren Hilfsmittel, wie die Kaukette. Um konsequent zu bleiben, kann es manchmal hilfreich sein, Erinnerungen einzurichten. Das kann von einem kleinen Zettel in der Brotdose bis hin zu einer gemeinsamen Erinnerung auf einem Whiteboard oder der Kühlschrantür zu Hause variieren. Sei kreativ und finde Wege, die zu dir und eurem Familienleben passen.

Warum ist es wichtig, mit dem Daumenlutschen aufzuhören, wenn eine Kaukette nicht mehr hilft?

Mit dem Daumenlutschen aufzuhören ist wichtig, wenn eine Kaukette nicht mehr ausreicht. Langanhaltendes Daumenlutschen kann zu unerwünschten Gewohnheiten und Zahnproblemen führen. Durch das Ausprobieren von [Tipps zur Kaukette-Reparatur](#) können Eltern und Betreuungspersonen wirkungsvollere Strategien entwickeln, um diese Gewohnheit zu durchbrechen und das Selbstvertrauen des Kindes zu stärken.

Das Aufhören Spaßig Machen

Auch wenn das Abgewöhnen des Daumenlutschens ein ernstes Ziel sein kann, lässt sich der Ansatz mit etwas Leichtigkeit und Verspieltheit angehen. Kindsein bedeutet vor allem Spielen, Entdecken und Lachen – und das Abgewöhnen einer schlechten Angewohnheit wie dem Daumenlutschen **darf auch Spaß machen**. Durch spielerische Aktivitäten, die Hände und Mund beschäftigen – wie Zeichnen, Kneten oder das Spielen mit einem [Fidget-Toy](#) –, kann dein Kind auf entspannte Weise das Daumenlutschen reduzieren. Musik, Tanz und andere Bewegungsaktivitäten eignen sich ebenfalls hervorragend, um die Aufmerksamkeit vom Daumenlutschen wegzulenken. Viele Kinder erleben das **gemeinsame Aussuchen** einer [Kaukette](#) auch als einen bewussten **schönen und aktiven Schritt beim Aufhören mit dem Daumenlutschen**. Es ist ein **positiver** und sichtbarer Schritt, **gemeinsam** etwas gegen das Daumenlutschen zu unternehmen – ohne auf Bestrafung zurückzugreifen oder das Lutschen gleich in die medizinische Ecke zu schieben, wo eigentlich noch kein großes Problem besteht (*bei langanhaltenden oder ernsthaften Problemen ist es natürlich empfehlenswert, eine Fachkraft hinzuzuziehen*). Mit dem Daumenlutschen aufzuhören und neue, gesündere Gewohnheiten zu entwickeln gelingt leichter in einem angenehmen und positiven Umfeld.

Mit dem Daumenlutschen aufhören

In diesem Blog haben wir untersucht, was wir als Eltern tun können, um Kindern zu helfen, mit dem Daumenlutschen aufzuhören. Wir haben besprochen, wie wichtig es ist zu verstehen, warum Kinder lutschen, und haben uns die Bedeutung des Anbietens geeigneter

Alternativen angesehen – wie Kauketten –, bei denen der tröstende Effekt des Daumenlutschens erhalten bleibt. Eine Kaukette kann dabei als (vorübergehendes) Hilfsmittel eingesetzt werden, um das Daumenlutschen abzugewöhnen und so ganz damit aufzuhören. Ein positiver Ansatz zur Lösung einer negativen Gewohnheit funktioniert am besten. Wir hoffen, dass dir das einen neuen Impuls geben kann, um das Daumenlutschen wirkungsvoll zu stoppen.



Startpaket SensoChew Kaukette: Regular Kaukette, Fidget, Karte und Box

43,37-€ Ursprünglicher Preis war: 43,37 € ~~32,95 €~~ Aktueller Preis ist: 32,95 €. inkl. 19 % MwSt.





Kaukette Beißkette Wolf | Wolfszahn

~~15,95 €~~ Ursprünglicher Preis war: 15,95 € 12,95 € Aktueller Preis ist: 12,95 €.
inkl. MwSt.



Robuste Kauketten Game On Paket: Game On Kaukette, Camo Tropfen, Beißkappe, inkl. Erklärungskärtchen

~~49,83 €~~ Ursprünglicher Preis war: 49,83 € 35,95 € Aktueller Preis ist: 35,95 €.

inkl. 19 % MwSt.



[Kaukette Game On | Game Disk | Intensive Kaukette Beißkette](#)

~~20,95-€~~ Ursprünglicher Preis war: 20,95 € 15,95 € Aktueller Preis ist: 15,95 €.

inkl. MwSt.



Intensiv-Paket 3x Kaukette: Herz-Kaukette, Tropfen, Keks und Erklärungskarte

49,83-€ Ursprünglicher Preis war: 49,83 € 35,95 € Aktueller Preis ist: 35,95 €.
inkl. 19 % MwSt.



Warrior Paket 3x Kaukette: Helm, Runde Kaukette, Army Tag, inkl. Aufbewahrungsbox und Erklärungskärtchen

53,32-€ Ursprünglicher Preis war: 53,32 € 35,95 € Aktueller Preis ist: 35,95 €.
inkl. 19 % MwSt.





Intensivpaket 3x Kaukette: Dino T-Rex, Runde Kaukette, Puzzelstück, inkl. Erklärungskarte

~~49,83 €~~ Ursprünglicher Preis war: 49,83 € 34,95 € Aktueller Preis ist: 34,95 €.

inkl. 19 % MwSt.



Schulpaket: Kaukette in der Schule 2

~~55,27 €~~ Ursprünglicher Preis war: 55,27 € 37,95 € Aktueller Preis ist: 37,95 €.

inkl. 19 % MwSt.



Schulpaket: Kaukette in der Schule 1

55,27 € Ursprünglicher Preis war: 55,27 € 37,95 € Aktueller Preis ist: 37,95 €.

inkl. 19 % MwSt.



Startpaket 3x Kaukette: Dino T-Rex, Haifischzahn, Runde Kaukette

46,34 € Ursprünglicher Preis war: 46,34 € 32,95 € Aktueller Preis ist: 32,95 €.

inkl. 19 % MwSt.

zzgl. [Versandkosten](#)

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