

Nagelkauen aufhören

Nagelkauen, Blog, Uncategorized



Nagelkauen kommt bei Kindern und Erwachsenen gleichermaßen vor. Und obwohl Nagelkauen ungesund ist, hat das Kauen auch positive Effekte. Was kannst du tun, um die negativen Auswirkungen zu stoppen und die positiven trotzdem zu behalten? Eine Kaukette erweist sich für viele Kids und Erwachsene als clevere Lösung, um endlich **mit dem Nagelkauen aufzuhören**.

Was ist eine Kaukette?

Eine Kaukette kann dabei unterstützen, Nagelkauen zu stoppen (sowie das Beißen auf Kleidung, Bleistifte usw.), sorgt für Ruhe bei Anspannung und sensorischer Verarbeitung (u. a. bei Hochsensibilität, ADHS, ADS, Autismus usw.) und kann als sensorisches Hilfsmittel zur Förderung der Konzentration eingesetzt werden. Sowohl für Kinder als auch für Erwachsene.

Die Kaukette ist ein flexibler Anhänger, der dazu da ist, darauf zu beißen – bei Stress oder Reizüberflutung. Sie kann jedem helfen, der ein erhöhtes Kaubedürfnis hat, sich leicht ablenken lässt, empfindlich auf Reize reagiert oder ständig zappelt. Aber auch bei Bleistift-, Kleidungs- oder Nagelkauen kann eine Kaukette ein sicheres und geeignetes Ventil für den Kaubedarf bieten.

[Jetzt eine Kaukette ausprobieren](#)

Nagelkauen – was sind die Ursachen?

Viele Kinder fangen früh damit an: Nagelkauen. Aber was steckt eigentlich dahinter? In vielen Fällen hat es mit Reizverarbeitung zu tun. Manche Menschen haben zu viele (externe) Reize und beginnen aus Anspannung oder Stress heraus mit dem Nagelkauen. Wer ängstlich oder nervös ist, kaut ebenfalls überdurchschnittlich häufig an den Nägeln. Andere haben schlicht zu wenig Reize und fangen aus Langeweile an zu kauen. In fast allen Fällen passiert es unbewusst – offenbar weil der Körper signalisiert, dass das Nagelkauen angenehm ist. Und vielleicht sogar eine Funktion hat ... Weiterlesen!



Warum mit dem Nagelkauen aufhören?

Nagelkauen kann ungesund sein. An Händen, Fingern und unter den Nägeln leben in der Regel viele Bakterien – auch wenn die Nägel sauber aussehen. Diese Bakterien können

Krankheiten und Infektionen verursachen, wenn sie über den Mund in den Körper gelangen. Und dabei haben Mund und Magen noch eine ganze Reihe von Abwehrmechanismen. Potenziell ernster kann es werden, wenn beim Nagelkauen kleine Wunden an den Fingern entstehen – dadurch können Bakterien direkt über die Haut in den Körper eindringen.

Hinzu kommen Folgen wie Zahnschäden (sogenannte „Nagerzähne“), die Entstehung von Ekzemen oder (Pilz-)Infektionen an Fingern und Händen durch den häufigen Kontakt mit dem Mund sowie ein ungesundes Nagelwachstum.

Nicht zuletzt gibt es soziale Gründe: Abgekaute Nägel können ungepflegt wirken und mitunter zu einem negativen Eindruck bei anderen führen – die nicht verstehen, was hinter dem Nagelkauen steckt. Vielleicht ungerecht, aber du startest damit schon mit einem Nachteil.

Kurz gesagt: mehr als genug Gründe, um mit dem Nagelkauen aufzuhören.

Nagelkauen - auch positiv?

Neben all den negativen Auswirkungen des [Nagelkauens](#) gibt es aber auch deutlich positive Effekte – die aus den Aktivitäten *Beißen* und *Kauen* entstehen. Schon länger ist bekannt, dass Kauen einen positiven Einfluss auf das Gehirn hat: Gehirn und Gedächtnis funktionieren besser, wenn du regelmäßig kaust. Unter anderem hat der niederländische Neuropsychologie-Professor Erik Scherder dazu geforscht. Kauen kann die Durchblutung und Funktion des Gehirns unterstützen und reguliert auch die Stresshormone im Körper. Das erklärt, warum Beißen und Kauen so eng mit der Verarbeitung von Reizen zusammenhängen – und warum Menschen unter Stress oder Angst einerseits, oder Menschen, die sich konzentrieren möchten andererseits, das Bedürfnis haben, auf etwas zu kauen. Besonders Kids und Erwachsene, die empfindlich auf Reize reagieren, können also von Beißen und Kauen profitieren. Eigentlich möchtest du das Nagelkauen stoppen – aber das zusätzliche Kauen selbst beibehalten.

Die Alternative zum Nagelkauen: eine Kaukette

Viele Eltern berichten uns, dass eine *Kaukette* dabei helfen kann, das Nagelkauen ihrer Kids zu verringern. Kinder nutzen die Kaukette in neuen Situationen, in reizreichen Umgebungen oder wenn sie Anspannung spüren. Auch Erwachsene lassen uns wissen, dass eine Kaukette oder ein Kauaufsatz (auf der Rückseite eines Bleistifts) ihnen hilft – zum Beispiel im Büro, wenn sie sich konzentrieren müssen und früher zum Bleistift- oder Nagelkauen neigten.

Das Phänomen Nagelkauen lässt sich zu einem großen Teil durch das unbewusste Kaubedürfnis erklären: Kauen kann sowohl bei der sensorischen Verarbeitung von Reizen und Stress unterstützen als auch als sensorisches Hilfsmittel zur Konzentrationsförderung eingesetzt werden. Nicht umsonst sieht man Nagelkauen häufig bei Anspannung oder Angst – oder gerade bei Menschen, die tief in Gedanken versunken sind. Das Kauen kann dabei helfen, zur Ruhe zu kommen. Eine Kaukette ist die clevere Alternative zum Nagelkauen: Sie kann helfen, die positiven Effekte des Kauens zu bewahren und das ungesunde Nagelkauen zu stoppen.

[Jetzt eine Kaukette ausprobieren](#)

Für den diagnostischen oder therapeutischen Einsatz bei ADHS oder Autismus liegen keine medizinischen Studien vor. Das Produkt ist kein Medizinprodukt.

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