

Kaukette für Erwachsene

Blog



Ertappst du dich dabei, dass du ständig Nägel kaust, oder sehen deine Stifte und Kugelschreiber immer angeknabbert aus? Oder kennst du das Gefühl, von Informationen überflutet zu werden? All die Reize, die täglich auf dich einprasseln, können unglaublich erschöpfend sein.

Nicht nur Kinder, sondern auch Erwachsene können von Kauketten profitieren. Sie sind in vielen verschiedenen Formen und Größen erhältlich. Magst du lieber ein neutrales Modell oder doch lieber eines in einer schönen Farbe?

Was ist eine Kaukette?

Eine Kaukette kann gegen Nagelkauen helfen (und gegen das Kauen auf Kleidung, Stiften usw.), bringt Ruhe bei Anspannung und unterstützt die Sensorische Verarbeitung (auch bei Hochsensibilität, ADHS, ADS, Autismus usw.) und kann die Konzentration fördern. Eine Kaukette für Erwachsene ist dabei ein einfaches Hilfsmittel.

Die Kaukette ist ein flexibler Anhänger, der dazu gemacht ist, bei Stress oder Reizen darauf zu kauen. Sie kann jedem helfen, der ein erhöhtes Kaubedürfnis hat, sich leicht ablenken lässt, empfindlich auf Reize reagiert oder ständig zappelt. Aber auch bei Stift-, Kleidungs- oder Nagelkauen gibt sie ein sicheres Ventil für den Kaubedarf.

[Jetzt eine Kaukette ausprobieren](#)

Sie funktionieren alle nach demselben Prinzip und helfen dir, deinen Tag besser zu meistern. Kauen kann bei der Regulierung von Reizen unterstützen – zum Beispiel, um kurz zur Ruhe zu kommen oder dich auf das zu fokussieren, womit du gerade beschäftigt bist. Außerdem kann Kauen die *kognitiven Funktionen* fördern: Es kann dir helfen, dich besser zu konzentrieren, wenn du tief nachdenkst oder Ideen entwickelst. Es soll sogar die Gedächtnisleistung unterstützen.

Und außerdem hilft die Kaukette dabei, das Kauen auf ungünstige Alternativen wie Nägel und Stifte zu vermeiden – das ist schlecht für die Gesundheit und die Zähne und verursacht Beschädigungen.

Gut für dein Gehirn

Wusstest du, dass Kauen enorm dabei helfen kann, wach und aufmerksam zu bleiben? Der Drang, beim Lernen für eine Prüfung auf einem Stift zu kauen, ist dafür ein gutes Beispiel.

Aber auch auf einer langen Autofahrt kann ein Kauanhänger wirklich eine Erleichterung sein. Vergiss Nagelkauen, Kauen auf Stiften, Ketten, Kleidung (wie Kapuzenschnüre oder Ärmel) usw. Eine Kaukette ist frei von schädlichen Stoffen, beschädigt keine Zähne und lässt sich im Handumdrehen unter dem Wasserhahn oder bequem in der Spülmaschine reinigen. Praktisch hygienisch.

Reizüberflutung

Um uns herum passiert täglich so viel. Die Sensorische Verarbeitung kann dabei zur Herausforderung werden.

Gerade für Erwachsene mit ADHS, ADS oder Autismus können Reize unglaublich schwierig und erschöpfend sein. Reize lassen sich oft nicht stoppen und kommen immer wieder.

Eine Kaukette kann dir helfen, Gefühle von Stress und Reizüberflutung besser zu regulieren. [Anspannungen](#) können so abnehmen.

So wirst du von all den Informationen und Reizen von außen weniger stark überwältigt und kannst besser funktionieren. Und du beugst vor, dass dir alles kurzzeitig zu viel wird.

Dein Moment für dich

Wenn du das Bedürfnis spürst, dich zurückzuziehen – zum Beispiel bei der Arbeit – ist es unangenehm, wenn das nicht möglich ist. In solchen Situationen kann ein Kauanhänger eine echte Rettung sein.

Auch wenn du körperlich anwesend bist, hast du so die Möglichkeit, dich von dem abzukoppeln, was um dich herum passiert. Das verschafft dir die nötige Fokussierung.

Ein paar Minuten Entspannung können wertvoll sein für einen besseren Verlauf des restlichen Tages. Kauketten und Kauaufsätze werden von Erwachsenen häufiger genutzt, als du vielleicht denken würdest.

Kaukette für Erwachsene

Erwachsene entscheiden sich häufig für eine unauffällige Kaukette in dezenter Farbe – zum Beispiel in Pastell oder einem dunklen Ton – damit sie nicht auffällt, wenn sie nicht unter der Kleidung getragen wird. Besonders die [>Basic Kauketten](#) sind bei Erwachsenen beliebt, sowie die [>Kauaufsätze](#) – zum Beispiel in einer Arbeitssituation. Im Pflegebereich oder als Teil von Therapien werden häufig auch [>Kauketten für Schule und Praxis](#) eingesetzt.





[Aufbewahrungsbox Kaukette | Hygienisch und sauber dabei](#)

~~6,99 €~~ Ursprünglicher Preis war: 6,99 € 5,49 € Aktueller Preis ist: 5,49 €.
inkl. MwSt.



[Ersatzband für Kaukette schwarz](#)

~~2,99 €~~ Ursprünglicher Preis war: 2,99 € 2,75 € Aktueller Preis ist: 2,75 €.
inkl. 19 % MwSt.



[Kaukette | Tropfen | Chewelry](#)

~~13,95 €~~ Ursprünglicher Preis war: 13,95 € 10,95 € Aktueller Preis ist: 10,95 €.

inkl. MwSt.



[Kaukette Rund | Kreis | Round](#)

~~12,95 €~~ Ursprünglicher Preis war: 12,95 € 10,95 € Aktueller Preis ist: 10,95 €.

inkl. MwSt.



Kaukette Erklärungskarte – stabile Plastikkarte zum Vorzeigen in der Schule, Hort, Verein usw.

~~2,99-€~~ Ursprünglicher Preis war: 2,99 € 1,25 € Aktueller Preis ist: 1,25 €.

inkl. 19 % MwSt.



[Kaukette | Kekse! | 4 Farben](#)

~~16,95 €~~ Ursprünglicher Preis war: 16,95 € 13,95 € Aktueller Preis ist: 13,95 €.
inkl. MwSt.



[Kaukette Donut | Donut Happy Sprinkles | Verschiedene Farben](#)

~~13,95 €~~ Ursprünglicher Preis war: 13,95 € 11,95 € Aktueller Preis ist: 11,95 €.
inkl. MwSt.





[Robuste Kaukette Dino Beißkette | Dinosaurier T-Rex](#)

15,95 € - 16,95 €

inkl. MwSt.

zzgl. [Versandkosten](#)

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

Schlagwörter: Erwachsene, Kaukette, Kauwketting, Konzentration, Sensomotorische Entwicklung, Sensorische Verarbeitung

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