

Hilfe, mein Kind kaut Nägel!

Nagelkaugen



„Hilfe, mein Kind kaut an den Nägeln!“ – Nagelkaugen ist eine weit verbreitete Gewohnheit, die dir als Elternteil Sorgen bereiten kann. Du siehst, wie dein Kind immer wieder an seinen Nägeln kaut, und fragst dich, warum das passiert und was du dagegen tun kannst. Auch wenn es meist als harmlose Angewohnheit beginnt, kann Nagelkaugen mit der Zeit problematisch werden – vor allem, wenn es zu beschädigten Nägeln und schmerzenden Fingern führt.

Warum kaut mein Kind an den Nägeln?

Die genauen Ursachen für Nagelkauen sind von Kind zu Kind unterschiedlich und können ein Zusammenspiel verschiedener Faktoren sein. Hier sind einige häufige Gründe, warum Kinder an den Nägeln kauen:

Stress und Angst

Nagelkauen kann eine Möglichkeit sein, wie Kinder mit Stress oder Angstgefühlen umgehen. Ob Druck in der Schule, Trubel zu Hause oder Unsicherheit bei neuen Erfahrungen – Kinder greifen manchmal auf Nagelkauen als beruhigendes Ritual zurück.

Langeweile und Konzentration

Manche Kinder kauen einfach aus Langeweile an den Nägeln oder wenn sie sich auf etwas konzentrieren. Es ist eine reflexartige Handlung, die passiert, ohne dass sie es selbst bemerken – oft beim Fernsehen oder Lesen.

Nachahmung und Gewohnheit

Nagelkauen kann auch einfach dadurch entstehen, dass Kinder andere in ihrer Umgebung dabei beobachten. Ist es erst einmal zur Gewohnheit geworden, kann es schwer sein, damit aufzuhören.

Warum sollte dich das besorgen?

Nagelkauen kann verschiedene unerwünschte Folgen haben. Am offensichtlichsten sind Schäden an den Nägeln selbst, wie Risse und Entzündungen. Darüber hinaus kann Nagelkauen durch den ständigen Druck auf die Zähne auch Zahnprobleme verursachen.

Außerdem kann Nagelkauen das Selbstbewusstsein deines Kindes beeinflussen. Kinder können sich für ihre beschädigten Nägel schämen und deshalb weniger gerne ihre Hände zeigen.

Wie kannst du beim Nagelkauen unterstützen?

Es gibt verschiedene Strategien, die du ausprobieren kannst, um deinem Kind dabei zu helfen, [mit dem Nagelkauen aufzuhören](#). Wichtig ist dabei, geduldig und verständnisvoll zu bleiben – denn Nagelkauen ist oft eine tief verwurzelte Gewohnheit, die Zeit braucht, um sie zu überwinden.

Bewusstsein schaffen

Der erste Schritt ist meist, ein Bewusstsein dafür zu schaffen. Sprich mit deinem Kind darüber, warum Nagelkauen nicht ideal ist und welche Folgen es haben kann. Achte dabei darauf, es ohne Vorwürfe anzusprechen.

Alternative Beschäftigungen

Sorge dafür, dass dein Kind etwas anderes für seine Hände hat. Das kann ein Stressball sein, ein Fidget-Spinner oder auch eine Kaukette. Kauketten sind speziell dafür entwickelt worden, eine sichere Alternative zu Gewohnheiten wie dem Nagelkauen zu bieten. Sie bestehen aus ungiftigen Materialien und können dabei helfen, den Kaudrang auf eine unschädliche Weise umzulenken.

Positive Verstärkung

Belohne dein Kind in Momenten, in denen es nicht an den Nägeln kaut. Das kann helfen, neues Verhalten zu unterstützen und dein Kind zu motivieren, die Gewohnheit loszulassen.

Nagelpflege

Halte die Nägel deines Kindes kurz und gepflegt, um das Kaubedürfnis zu verringern. Pflegemomente können auch eine gute Gelegenheit sein, über die Bedeutung gesunder Nägel zu sprechen.

Entspannungstechniken

Wenn Stress oder Angst ein Auslöser für das Nagelkauen sind, können Entspannungstechniken unterstützen. Denk zum Beispiel an Atemübungen, Yoga oder Achtsamkeit für Kinder.

Warum kann eine Kaukette meinem Kind beim Nagelkauen helfen?

Eine Kaukette kann Kindern, die an den Nägeln kauen, eine Alternative bieten. Sie gibt ihnen eine sichere und greifbare Möglichkeit, Stress oder Langeweile abzubauen. Wenn du verstehst, [warum eine Kaukette sinnvoll sein kann](#), lässt sich das Nagelkauen möglicherweise reduzieren und es können positive Gewohnheiten gestärkt werden.

Kauketten als Option

Wie bereits erwähnt, kann eine Kaukette ein praktisches Hilfsmittel für Kinder sein, die zum Kauen neigen. Diese Ketten gibt es in verschiedenen Farben und Formen und sie sind darauf ausgelegt, angenehm und sicher zum Kauen zu sein. Es ist eine praktische Möglichkeit, deinem Kind etwas zum Kauen zu geben, das weder den Zähnen noch den Nägeln schadet.

Auch wenn Kauketten nicht die einzige Lösung sind, können sie in Kombination mit anderen Ansätzen einen wertvollen Beitrag dazu leisten, das Nagelkauen zu reduzieren.

Weitere Hilfsmittel

Neben Kauketten gibt es noch weitere Hilfsmittel, die beim Reduzieren von [Nagelkauen](#) unterstützen können. Zum Beispiel bitterer Nagellack, der Kinder durch den unangenehmen Geschmack davon abhält, an den Nägeln zu kauen. Besprich das vorher unbedingt mit deinem Kind, damit es nicht vom Geschmack überrascht wird.

Nagelkauen ist eine Herausforderung, die Zeit und Geduld erfordert. Wichtig ist, dein Kind bei jedem Schritt zu unterstützen und zu ermutigen. Denk daran: Du bist damit nicht allein – viele Eltern kennen genau dieses Problem. Probier verschiedene Strategien aus und schau, was für dein Kind am besten funktioniert.

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