Warum wirkt eine Kaukette?

Kauen und Beißen, Sensorische Integration und Sensorische Verarbeitung



Wie funktioniert eine Kaukette? Eine Erklärung für Eltern

Noch nie von einer Kaukette gehört? Hier bekommst du alle Infos, die du brauchst. Dass Kinder gerne an ihren Nägeln kauen, auf Stifte beißen oder sogar an ihrer Kleidung nuckeln – das kennen viele Eltern nur zu gut. Diese Gewohnheiten können nervenaufreibend sein, zeigen aber oft, dass ein Kind nach sensorischer Stimulation oder Selbstregulation sucht. Genau hier kommt die Kaukette, auch bekannt als Beißkette oder Kausschmuck, ins Spiel. Aber was ist eine Kaukette eigentlich genau – und wie kann sie helfen?

Was ist eine Kaukette?

Eine Kaukette ist ein flexibles, weiches Schmuckstück, das Kinder und Erwachsene tragen und darauf kauen können. Sie besteht meistens aus Silikon und ist darauf ausgelegt, sicher und hygienisch zu sein. Kauketten gibt es in verschiedenen Formen und Farben – zum Beispiel als Tiere, geometrische Formen oder auch als Sterne und Dinos. So lässt sich das Kaubedürfnis diskret stillen, ohne dass Kleidung oder Stifte darunter leiden.

Warum funktioniert eine Kaukette?

Jeder kennt das Gefühl von Stress oder Anspannung, bei dem man unbewusst anfängt zu fummeln oder zu kauen. Für Kinder mit ADHS, Autismus, Hochsensibilität oder einfach viel Energie kann dieses Kaubedürfnis besonders stark sein. Kauen kann beruhigend wirken: Es gibt den Sinnen direkte Rückmeldung, kann dabei unterstützen, äußere Reize besser zu verarbeiten, die Konzentration zu fördern und mehr Ruhe zu bringen. Das macht die Kaukette zu einem besonders nützlichen Hilfsmittel für Menschen, die Schwierigkeiten mit der Sensorischen Verarbeitung haben oder unter Reizüberflutung leiden.

Sensorische Integration

Kauketten können bei der sensorischen Integration unterstützen – also dabei, wie das Gehirn Informationen aus den Sinnen verarbeitet und angemessen darauf reagiert. Für Kinder mit Schwierigkeiten bei der Sensorischen Verarbeitung kann der konstante Input durch Kauen die Selbstregulation fördern und die Verarbeitung von Reizen unterstützen.

Wann setzt man eine Kaukette ein?

Kauketten passen in viele Situationen. Zum Beispiel in stressigen Momenten wie beim Hausaufgaben machen, auf langen Autofahrten oder in lauten Umgebungen wie dem Supermarkt. Besonders hilfreich können sie auch in der Schule sein, um die Konzentration auf den Unterricht zu fördern – ganz ohne die Ablenkung durch Nagelkauen oder andere unerwünschte Verhaltensweisen. Und weil die Kaukette mehr Ruhe bringen kann, profitiert davon nicht nur das Kind, das sie trägt, sondern oft auch der Rest der Klasse.

Für wen ist eine Kaukette geeignet?

Auch wenn Kauketten vor allem mit Kindern verbunden werden – und die meisten Nutzer tatsächlich Kinder zwischen 4 und 12 Jahren sind – können sie auch für Teenies und Erwachsene sinnvoll sein. Menschen, die hyperaktiv sind, sich rastlos fühlen oder beim Fokussieren Unterstützung brauchen, können von einer Kaukette profitieren. Zum Beispiel Studierende, Berufstätige, die lange Stunden am Computer verbringen, oder Menschen, die viel telefonieren und dabei unbewusst auf ihrem Stift herumkauen. Aber wie gesagt: Die meisten Kauketten sind auf Grundschulkinder ausgerichtet.

Einfach mal ausprobieren

Wenn du noch keine Erfahrung mit Kauketten hast, lohnt es sich, es einfach mal zu versuchen. Es kann eine unkomplizierte Möglichkeit sein, herauszufinden, ob es für dein Kind – oder dich selbst – passt, und kann zu einer ruhigeren und konzentrierteren Umgebung beitragen. Viele Kinder und Erwachsene schätzen die beruhigende Wirkung einer Kaukette, ganz ohne die unschönen Folgen von beschädigten Gegenständen oder abgekauten Nägeln.

Eine Kaukette ist damit ein einfaches Hilfsmittel – vor allem, wenn du merkst, dass dein Kind (oder du selbst) regelmäßig nach Wegen sucht, Anspannung abzubauen oder besser fokussiert zu bleiben. Probier es einfach aus und schau, ob es einen Unterschied in eurem Alltag macht.

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