

An Kleidung kauen: Warum macht dein Kind das und was kannst du tun?

Kauen und Beißen



Kauen auf Kleidung: Ein nasser Ärmel, durchgeweichte Kapuzenschnüre und Kragen, die aussehen, als hätte ein Welpen daran geknabbert – kommt dir das bekannt vor? Viele Eltern kennen das: Kinder, die auf ihrer Kleidung herumkauen. Nicht ein bisschen, sondern so intensiv, dass der Stoff darunter leidet. Und wenn dein Kind das regelmäßig macht, fragst du dich vielleicht: Warum? Ist das eine Phase? Sollte man etwas dagegen tun? Und wenn ja, wie?

Warum kauen Kinder auf ihrer Kleidung?

Es klingt vielleicht seltsam, aber Kauen ist für viele Kinder eine Möglichkeit, Anspannung zu regulieren. Genau wie manche Erwachsenen mit einem Stift tippen, mit den Beinen wippen oder auf ihrer Lippe herumkauen, hilft Kauen manchen Kindern dabei, sich zu konzentrieren, Reize zu verarbeiten oder Stress abzubauen.

Die häufigsten Gründe, warum Kinder auf ihrer Kleidung kauen:

- **Stress oder Anspannung:** Ähnlich wie Nagelkauen kann das Kauen auf Kleidung eine Möglichkeit sein, Spannungen abzubauen.
- **Konzentration:** Kauen kann manchen Kindern helfen, sich besser zu fokussieren – zum Beispiel beim Hausaufgaben machen oder im Unterricht.
- **Sensorische Bedürfnisse:** Manche Kinder (zum Beispiel mit Autismus, ADHS oder Hochsensibilität) brauchen zusätzliche sensorische Reize, um sich wohlfühlen.
- **Langeweile oder Gewohnheit:** Manchmal ist es einfach ein Automatismus, ohne dass es einen wirklichen Grund dafür gibt.

Bei manchen Kindern verschwindet es von selbst, aber wenn es lange anhält oder wirklich zum Problem wird – zum Beispiel durch kaputte Kleidung oder soziale Schwierigkeiten – kann es sinnvoll sein, nach einer Lösung zu suchen.

Wie kann man Kindern das Kauen auf Kleidung abgewöhnen?

Gute Neuigkeit: Es gibt verschiedene Möglichkeiten, das Kauen auf Kleidung abzugewöhnen, ohne dass dein Kind einfach „aufhören soll“. Denn seien wir ehrlich: Wäre es so einfach, hätte dein Kind längst damit aufgehört. Hier sind ein paar Strategien, die helfen können.

1. Biete eine sichere Alternative an

Es geht nicht unbedingt darum, dass dein Kind mit dem Kauen *aufhört* – sondern darum, etwas anderes anzubieten, das dafür geeignet ist. Eine Kaukette ist zum Beispiel eine gute Alternative. Das ist ein speziell entwickelter Silikon-Anhänger, der sicher zum Daraufkauen ist und mit dem dein Kind sein Kaubedürfnis auf gesunde Weise regulieren kann.

2. Erkenne die Auslöser

Schaut dein Kind fern und wandert dabei sofort der Ärmel in den Mund? Oder passiert es vor allem in der Schule, wenn es stressig wird? Wenn du die Momente erkennst, in denen das Kauen beginnt, kannst du gezielt eine Alternative anbieten und schauen, wie du Stress oder Reize in dieser Situation reduzieren kannst.

3. Mach es bewusst

Viele Kinder tun das unbewusst. Sprich es ohne Vorwürfe an: „Ich sehe, dass du viel auf deinen Ärmeln herumkaust. Bist du vielleicht gerade angespannt?“ Manche Kinder merken gar nicht, dass sie es tun – und schon das Benennen kann helfen. Möchte dein Kind selbst aufhören, schafft es aber nicht? Dann ist das Anbieten einer Alternative der logische nächste Schritt.

4. Gehe auf sensorische Bedürfnisse ein

Wenn dein Kind wegen sensorischer Reize kaut, schau, ob du mehr sensorischen Input geben kannst. Das kann durch mehr Bewegung, etwas zum Fummeln in den Händen oder sogar durch Lebensmittel mit kräftigen Aromen gelingen. Manche Kinder haben da wirklich einen echten Bedarf.

5. Gib ihm Zeit

Eine Gewohnheit abzulegen geht nicht von heute auf morgen. Bleib geduldig, biete Alternativen an und ermutige dein Kind, wenn es gut läuft. Bestrafe das Kauen nicht – es ist schließlich ein Bewältigungsmechanismus, und den löst man nicht mit einem strengen Blick.

Warum kauen Kinder auf ihrer Kleidung, und hängt das mit dem Essen von Kleidung zusammen?

Kinder kauen oft auf ihrer Kleidung aus Neugier oder als Möglichkeit, Stress abzubauen. Dieses Verhalten kann aus sensorischer Verarbeitung oder einem Mangel an bestimmten Nährstoffen entstehen. Für Eltern ist es wichtig, [Lösungen bei Essproblemen bei Kindern](#) zu suchen, damit das Kauen nicht zu ungesunden Essgewohnheiten führt.

Was tun, wenn das Kauen auf Kleidung nicht aufhört?

In den meisten Fällen nimmt das Kauen auf Kleidung ab, sobald Kinder eine gute Alternative bekommen und sich ihres Verhaltens bewusst werden. Manchmal bleibt es aber hartnäckig. Wenn das Kauen wirklich den Alltag beeinträchtigt – zum Beispiel durch Lernschwierigkeiten, soziale Unannehmlichkeiten oder ausgeprägte sensorische Bedürfnisse – kann es sinnvoll sein, einen Ergotherapeuten oder einen Spezialisten für Sensorische Verarbeitung um Rat zu fragen.

Warum kann Stimming bei Kindern zum Kauen auf Kleidung führen?

Stimming, also selbststimulierendes Verhalten, kann bei Kindern dazu führen, dass sie auf ihrer Kleidung kauen. Dieses Verhalten dient oft dazu, sensorische Reize zu regulieren oder Stress abzubauen. Es ist wichtig zu verstehen, [was Stimming genau ist](#), damit Eltern und Betreuungspersonen besser auf die Bedürfnisse ihres Kindes eingehen können.

Eine kleine Veränderung, eine große Wirkung

Egal ob dein Kind aus Stress, Langeweile oder zur sensorischen Verarbeitung kaut – die gute Nachricht ist, dass es Lösungen gibt. Eine Kaukette kann eine einfache, aber wirkungsvolle Möglichkeit sein, Kleidung und Fingernägel zu schonen und deinem Kind gleichzeitig eine angenehme Art zu geben, Anspannung zu regulieren. Es braucht vielleicht etwas Zeit und Aufmerksamkeit, aber oft siehst du schnell erste Erfolge – und das ist für alle schön.

Also, wenn dein Kind das nächste Mal wieder mit dem Ärmel im Mund dasitzt: kurz durchatmen, eine Alternative anbieten und Geduld haben. Denn mal ehrlich – eine Kaukette ist doch deutlich praktischer, als schon wieder einen neuen Pullover kaufen zu müssen.

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

Schlagwörter: Ärmel beißen, Ärmel nuckeln, Kauen auf Kleidung, Kauen auf Kragen, Kleidung kauen, Kleidung kauen

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