KAUKETTE.DE

ADHS und Konzentration: Warum Kauen helfen kann

ADHS



Du kennst das sicher: ein Kind, das ständig mit einem Stift im Mund sitzt, auf einem Ärmel kaut oder fast gedankenlos die Nägel beißt, während es Hausaufgaben macht. Oder vielleicht erkennst du es bei dir selbst: du kaust auf einer Kappe, friemelst mit etwas in der Hand oder tippst mit dem Fuß unter dem Tisch. Diese Art von Gewohnheiten treten häufig bei Kindern und Erwachsenen mit ADHS auf. Aber warum eigentlich? Und wichtiger noch: Kann Kauen wirklich helfen, sich besser zu konzentrieren?

Warum Konzentrieren mit ADHS so schwierig ist

Für Menschen mit ADHS ist es manchmal so, als würde man versuchen, einen Ballon unter Wasser zu halten: Es klappt kurz, aber ehe man sich versieht, schießt er wieder hoch. Geräusche, Bewegungen, Gedanken – alles konkurriert um Aufmerksamkeit. Das Gehirn funktioniert etwas anders, weshalb es schwerer ist, den Fokus zu halten und Impulse schneller die Oberhand gewinnen.

Was dahintersteckt, hat damit zu tun, wie Reize verarbeitet werden. Das Gehirn von jemandem mit ADHS sucht ständig nach Stimulation. Gibt es zu wenig Reize, kann das Gehirn selbst Ablenkung erzeugen (Träumen, Friemeln, Umherschauen). Sind es zu viele Reize, kann es schwierig sein, sie zu filtern. Dadurch kann sich jemand mit ADHS durch einen plappernden Mitschüler, einen vorbeifahrenden Lastwagen oder einfach einen Gedanken, der plötzlich auftaucht, ablenken lassen.

Die Rolle des Kauens bei der Konzentration

Kauen ist vielleicht nicht das Erste, woran du bei Konzentration denkst, aber viele Menschen mit ADHS berichten, dass es eine überraschend unterstützende Methode sein kann, um Reize zu regulieren. Studien deuten darauf hin, dass Kauen die Durchblutung im Gehirn anregen kann, wodurch man wacher wird und sich besser fokussieren kann. Außerdem kann es die Ausschüttung von Dopamin fördern – einem Stoff, der bei ADHS in geringeren Mengen vorhanden ist und eine große Rolle bei Aufmerksamkeit und Motivation spielt.

Für viele Menschen mit ADHS wirkt Kauen wie eine Art natürliche Geräuschunterdrückung. Es kann helfen, Hintergrundreize zu reduzieren und dem Gehirn ein sicheres sensorisches Ventil zu bieten, sodass es weniger auf der Suche nach Ablenkung ist. Kauen kann auch impulsives Friemeln oder Beißen in etwas Ungefährliches umlenken – zum Beispiel auf eine Kaukette statt auf Nägel oder Bleistifte.

Eine Kaukette als Hilfsmittel für bessere Konzentration

Eine Kaukette bietet eine praktische und sichere Möglichkeit, die Vorteile des Kauens zu nutzen. Es ist ein flexibler Anhänger, häufig aus Silikon, der speziell zum Draufkauen entwickelt wurde. Für Kinder (und Erwachsene) mit ADHS kann das ein ideales sensorisches

Hilfsmittel sein, weil es immer griffbereit ist und dabei unterstützen kann, überschüssige Reize zu regulieren.

Warum schätzen viele Menschen mit ADHS eine Kaukette? Hier sind ein paar Gründe:

- **Sie kann unbewusstes Ablenkungsverhalten reduzieren:** Statt Nagelkauen, Tippen oder auf einem Bleistift kauen bietet die Kaukette eine gezielte und ungefährliche Alternative.
- **Sie kann bei der Sensorischen Verarbeitung unterstützen:** Menschen mit ADHS können schnell in Reizüberflutung geraten, besonders in lauten Umgebungen wie dem Klassenzimmer. Eine Kaukette kann helfen, diese Reize besser zu regulieren.
- **Sie unterstützt die Selbstregulation:** Kauen kann bei der Regulierung von Stress und Energie helfen. Das macht es leichter, den Kopf dabei zu behalten – sowohl in der Schule als auch zu Hause.
- **Sie ist ein diskretes Hilfsmittel:** Anders als ein Wackelkissen oder Kopfhörer ist eine Kaukette unauffällig und einfach zu benutzen, ohne anderen eine Erklärung schulden zu müssen.

Wann und wo eine Kaukette helfen kann

Das Schöne an einer Kaukette ist, dass sie in verschiedenen Situationen hilfreich sein kann. In der Schule zum Beispiel, wo Kinder mit ADHS oft Schwierigkeiten haben, still zu sitzen und den Anweisungen zu folgen. Durch das Kauen auf einer Kaukette können sie ihren Körper und ihr Gehirn aktiv halten, ohne störendes Verhalten zu zeigen. Auch zu Hause, bei Hausaufgaben oder beim Fernsehen, kann es helfen, ruhiger und fokussierter zu bleiben.

Auch unterwegs, im Auto oder bei belebten sozialen Anlässen, kann eine Kaukette Unterstützung bieten. Der zusätzliche sensorische Input kann dazu beitragen, dass man sich weniger von der Umgebung überwältigt fühlt. Sogar Erwachsene mit ADHS berichten, dass eine Kaukette beim Filtern von Reizen helfen kann, zum Beispiel während langer Meetings oder bei Arbeit, die viel Konzentration erfordert.

Ist eine Kaukette für jeden mit ADHS geeignet?

Nicht jeder mit ADHS profitiert vom selben Hilfsmittel. Manche finden Bewegung (wie Wippen oder Herumlaufen) besser, um den Fokus zu halten, während andere mehr von taktilen Reizen profitieren, wie Friemeln oder Kauen. Eine Kaukette ist besonders eine Lösung für Menschen, die dazu neigen, auf Nägeln, Kleidung oder anderen Gegenständen herumzubeißen.

Wer unsicher ist, sollte es einfach mal ausprobieren. Oft dauert es ein paar Tage, bis jemand daran gewöhnt ist, die Kaukette bewusst zu benutzen statt zum Beispiel auf einem Bleistift zu kauen. Eltern können ihr Kind dabei unterstützen, indem sie die Kaukette aktiv anbieten, wenn es sonst auf etwas Unerwünschtem kauen würde.

Ein einfaches sensorisches Hilfsmittel mit spürbarem Unterschied

ADHS und Konzentrationsprobleme können eine Herausforderung sein, aber kleine Anpassungen machen oft schon einen großen Unterschied. Viele Kinder mit ADHS können sich mit der Kaukette besser konzentrieren – sie bietet ein sicheres Ventil für den Kaubedarf, kann helfen, Ablenkungen zu reduzieren, und unterstützt das Gehirn auf natürliche Weise durch sensorischen Input.

Ob du Elternteil eines Kindes mit ADHS bist, eine Lehrkraft, die bemerkt, dass manche Schülerinnen und Schüler Schwierigkeiten mit der Konzentration haben, oder ein Erwachsener, der nach Wegen sucht, sich besser zu fokussieren – eine Kaukette kann einen Versuch wert sein. Manchmal steckt die Lösung in etwas so Einfachem wie Kauen!

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

Schlagwörter: ADHS Konzentration, Hilfsmittel Konzentration, Kauen und Konzentration, Kaukette ADHS, Sensorische Verarbeitung ADHS

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