

Reizüberflutung und Reizarmut - was ist der Unterschied?

Sensorische Integration und Sensorische Verarbeitung, Reizüberflutung, Unterstimulierung



Kennst du das? Das eine Kind wirkt nach einem Schultag völlig erschöpft, während das andere durch die Wohnung tobt und einfach keine Ruhe findet. Wo das eine Kind sich zurückzieht, braucht das andere genau das Gegenteil: noch mehr Input. Dieser Unterschied hat alles mit Reizüberflutung und Reizmangel zu tun. Aber wie erkennst du das bei deinem Kind? Und noch wichtiger: Was kannst du dagegen tun?

Reizüberflutung: wenn alles zu viel wird

Reizüberflutung bedeutet einfach gesagt, dass zu viele Reize auf einmal ankommen. Geräusche, Gerüche, grelles Licht oder Trubel im Klassenzimmer zum Beispiel. Aber auch soziale Erwartungen oder Änderungen im Tagesablauf können zur Reizüberflutung führen. Für manche Kinder – besonders solche mit Hochsensibilität, Autismus oder ADHS – kommen Reize besonders intensiv an. Dadurch fühlen sie sich schneller überfordert.

Wie erkennst du Reizüberflutung?

- Dein Kind zieht sich zurück, wird still oder wirkt abwesend.
- Es wird schnell gereizt oder frustriert.
- Es reagiert auf Kleinigkeiten wütend oder traurig – die Zündschnur ist sehr kurz.
- Du siehst Anspannung im Körper: Schultern hochgezogen, Hände zu Fäusten geballt.
- Dein Kind ist schnell erschöpft oder klagt über Kopf- oder Bauchschmerzen.

Kinder mit Reizüberflutung brauchen Ruhe und Vorhersehbarkeit. Eine ruhige Umgebung, eine klare Struktur und ein Hilfsmittel zur Reizregulation – wie eine Kaukette – können helfen, die Anspannung zu verringern. Das Kauen auf einer Kaukette liefert zum Beispiel angenehmen sensorischen Input, wodurch das Nervensystem zur Ruhe kommen kann.

Reizmangel: wenn zu wenig passiert

Am anderen Ende des Spektrums steht der Reizmangel. Das klingt vielleicht seltsam, aber manche Kinder bekommen schlicht zu wenige Reize, wodurch sie Schwierigkeiten haben, sich zu konzentrieren, und ihre Energie nicht loswerden können. Das kommt häufig bei Kindern mit ADHS vor, aber auch bei Kindern, die eher verträumt oder langsam wirken.

Wie erkennst du Reizmangel?

- Dein Kind wirkt ständig abgelenkt und desinteressiert.
- Es zappelt, bewegt sich dauernd oder macht kleine Geräusche.
- Es hat ein ständiges Bewegungsbedürfnis – rennen, springen oder auf Dinge kauen.
- Dein Kind wirkt verträumt und hat Mühe, Aufgaben zu Ende zu bringen.

- Es sucht sich selbst Reize – zum Beispiel indem es an Kleidung kaut oder mit Gegenständen klopft.

Bei Reizmangel ist es wichtig, zusätzliche Reize anzubieten. Das kann auf verschiedene Arten funktionieren: Bewegung beim Lernen, Fidget-Toys oder eine Kaukette, auf der dein Kind kauen kann, um sensorischen Input zu bekommen. Kauen ist nämlich nicht nur eine Möglichkeit, Stress zu regulieren – es kann auch dabei helfen, das Gehirn wachzuhalten.

Was kannst du bei Reizüberflutung oder Reizmangel tun?

Jetzt, wo du weißt, wie du Reizüberflutung und Reizmangel erkennst, stellt sich die nächste Frage: Wie kannst du deinem Kind helfen?

Bei Reizüberflutung hilft es oft:

- Einen ruhigen Rückzugsort zu schaffen, an den sich dein Kind zurückziehen kann.
- Reize zu reduzieren – grelles Licht, laute Geräusche oder volle Räume.
- Vorhersehbarkeit in den Tagesablauf einzubauen.
- Hilfsmittel einzusetzen wie eine Gewichtsdecke, Kopfhörer oder eine Kaukette.

Bei Reizmangel kannst du dagegen eher an Folgendes denken:

- Mehr Bewegung über den Tag verteilt – zum Beispiel ein kurzer Spaziergang zwischen zwei Aufgaben.
- Ein Fidget-Toy oder eine Kaukette, damit dein Kind auf gesunde Weise zusätzliche Reize bekommt.
- Eine spielerische Art zu lernen – zum Beispiel Aufgaben mit Bewegung kombinieren.
- Anregende Aktivitäten wie Musik, Basteln oder Spiele, die das Gehirn aktivieren.

Warum eine Kaukette ein gutes Hilfsmittel ist

Ob dein Kind unter Reizüberflutung oder Reizmangel leidet – eine Kaukette kann in beiden Fällen eine wertvolle Unterstützung sein. Kauen kann dabei helfen, Anspannung zu

regulieren, und bietet gleichzeitig angenehmen sensorischen Input. Für Kinder, die schnell von Reizen überwältigt werden, kann eine Kaukette helfen, Druck abzubauen. Für Kinder mit Reizmangel kann das Kauen genau den extra Kick liefern, den sie brauchen, um sich besser fokussieren zu können.

Außerdem hat eine Kaukette ein paar handfeste Vorteile:

- Sie ist immer griffbereit und einfach zu benutzen.
- Sie fällt weniger auf als andere Hilfsmittel wie Kopfhörer oder Wackelkissen.
- Sie kann unerwünschtes Verhalten wie Nagelkauen oder Kleidungkauen verringern.
- Sie hilft Kindern, sich ihres eigenen Kaubedürfnisses bewusster zu werden.

Hör auf die Signale deines Kindes

Jedes Kind ist anders. Was für das eine funktioniert, muss für das andere noch lange nicht die Lösung sein. Das Wichtigste ist, genau hinzuschauen: Wann hat dein Kind Schwierigkeiten? Was braucht es gerade? Wenn du die Signale von Reizüberflutung und Reizmangel erkennst, kannst du viel gezielter reagieren – und das macht den Alltag für euch beide deutlich angenehmer.

Du suchst ein Hilfsmittel, das dein Kind bei der sensorischen Verarbeitung unterstützen kann? Dann schau dir unsere Kollektion an Kauketten an. Sie sind speziell für Kinder mit erhöhtem Kaubedürfnis entwickelt und können sowohl bei Reizüberflutung als auch bei Reizmangel eine sinnvolle Unterstützung sein.

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

Schlagwörter: Hilfsmittel gegen Reizüberflutung, Kaukette zur Reizregulation, Konzentrationsprobleme bei Kindern, Reizüberflutung und Unterstimulation erkennen, 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