

Mehr kauen, weniger Stress

Kauen und Beißen



Hast du schon mal gemerkt, dass du bei einem spannenden Film unbewusst anfängst zu kauen – auf deinen Nägeln, Popcorn, Kaugummi oder sogar der Fernbedienung? Oder dass dein Kind nach einem langen Schultag plötzlich an seinem Pulloverärmel herumkaut? Das ist kein Zufall. Kauen ist eine natürliche Reaktion auf Stress – und die Wissenschaft hat herausgefunden, warum das so eine starke beruhigende Wirkung hat. Lass uns in die faszinierende Verbindung zwischen Kauen, Stressabbau und der Frage eintauchen, wie eine Kaukette dabei unterstützen kann.

Kauen als natürlicher Stresspuffer: Was die Forschung sagt

Neurowissenschaftler haben herausgefunden, dass Kauen einen direkten Einfluss auf unser Nervensystem hat. Wenn wir kauen, aktiviert das den **Parasympathikus** – den Teil unseres Nervensystems, der für Entspannung und Erholung zuständig ist. Eine Studie der Universität Tohoku in Japan zeigte, dass Kauen die Produktion von Cortisol (dem Stresshormon) senken und gleichzeitig die Ausschüttung von Serotonin anregen kann – einem Neurotransmitter, der für innere Ruhe sorgt. Das erklärt, warum Tiere in der Wildnis instinktiv auf Ästen kauen, wenn sie sich in Gefahr befinden, und warum Babys sich durch Nuckeln beruhigen.

Aber wie funktioniert das genau? Kauen wirkt als eine Art *sensorischer Anker*. Durch die repetitive Bewegung und das taktile Feedback richtet sich unsere Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt – statt auf überwältigende Reize. Das erklärt auch, warum Kinder und Erwachsene mit ADHS, Autismus oder Hochsensibilität oft von Kauverhalten profitieren: Es kann helfen, äußere Reize zu filtern und emotionale Anspannung zu regulieren.

Von Nagelkauen zur Kaukette: Warum Alternativen so wichtig sind

Auch wenn Kauen eine natürliche Stressreaktion ist, sind nicht alle Formen gleich gesund. Nagelkauen oder das Kauen auf Kleidung und Stiften kann zu Zahnschäden, bakteriellen Infektionen oder sozialen Schwierigkeiten führen. Genau hier kommt der Wert einer **Kaukette** ins Spiel. Eine Untersuchung mit Kindern mit sensorischen Verarbeitungsproblemen zeigte, dass der Einsatz eines speziell entwickelten Kausierrads schädliches Verhalten reduzieren und die Konzentration fördern konnte.

Eine Kaukette bietet mehr als nur eine sichere Alternative. Der sanfte Widerstand des lebensmittelechten Silikons gibt genau den sensorischen Input, nach dem das Gehirn in Stressphasen sucht. Das funktioniert ähnlich wie ein Stressball für Erwachsene – mit einem entscheidenden Extra: Die Kombination aus Mundmotorik und Tastsinn erzeugt eine doppelte Fokusverschiebung, die Reizüberflutung schneller abklingen lassen kann.

Kauen und Kognition: Überraschende Vorteile für den Alltag

Was viele nicht wissen: Kauen kann auch unsere kognitiven Leistungen beeinflussen. Ein Experiment am Karolinska-Institut in Schweden zeigte, dass Teilnehmer, die während mentaler Aufgaben auf einem Kauobjekt kauten, besser bei Gedächtnistests abschnitten und komplexe Probleme leichter lösten. Das liegt daran, dass Kauen die Durchblutung des Gehirns anregen kann – besonders in Bereichen, die für Aufmerksamkeit und Planung zuständig sind.

Für Kinder im Unterricht oder Erwachsene mit einem stressigen Alltag kann das ein echter Gamechanger sein. Eine Kaukette fungiert dabei als *unauffälliges Hilfsmittel* – anders als Wackelkissen oder Kopfhörer, die manchmal ungewollte Aufmerksamkeit auf sich ziehen. Das Schöne daran: Wer eine Kaukette nutzt, lernt nach und nach, eigene Stresssignale früher wahrzunehmen und besser damit umzugehen.

Kann eine Kaukette beim Stressabbau helfen?

Kauketten werden häufig als Hilfsmittel für Babys beim Zahnen eingesetzt, aber das Interesse an ihrer stressreduzierenden Wirkung wächst. Wenn du dir unsicher bist, lohnt es sich, zuverlässige [Informationen über Kauketten](#) zu lesen – damit du eine fundierte Entscheidung treffen kannst.

Die Rolle von Kauketten in einer reizüberfluteten Welt

In einer Zeit, in der Bildschirme und ständige Informationsflut unser Nervensystem belasten, ist Selbstregulation wichtiger denn je. Kauen bietet einen ursprünglichen, sensorisch unterstützenden Weg, um zu den eigenen Grundbedürfnissen zurückzufinden. Eine Kaukette macht das zugänglich – ob du in einem Meeting sitzt, in einer vollen Bahn stehst oder zu Hause Hausaufgaben machst.

Trotzdem ist es wichtig zu betonen: Eine Kaukette ist kein Wundermittel. Ähnlich wie Meditation oder Atemübungen entfaltet sie ihre Wirkung am besten als Teil eines umfassenderen Ansatzes zur Stressbewältigung. Für viele ist sie aber der erste, entscheidende Schritt zu mehr Ruhe und Kontrolle.

Kauen als lebenslange Unterstützung: Von der Kindheit bis ins Erwachsenenalter

Wir denken oft, dass das Kaubedürfnis etwas ist, aus dem Kinder einfach herauswachsen – doch die Forschung zeigt, dass auch viele Erwachsene davon profitieren können. Denk an Menschen in stressigen Berufen, Studierende in der Prüfungszeit oder ältere Menschen mit Demenz. Das Bedürfnis nach sensorischer Regulation verschwindet nicht einfach.

Eine Kaukette kann dabei eine diskrete Lösung sein. Immer mehr Erwachsene entdecken zum Beispiel Schmuckstücke mit versteckter Kaufunktion – genauso funktional wie unauffällig. Es zeigt: Manchmal sind die einfachsten Lösungen auch die wirkungsvollsten.

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

Schlagwörter: [Kaubedürfnis Kind](#), [Kaukette Alternative](#), [Kind steckt alles in den Mund](#), [orale Fixierung](#), [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