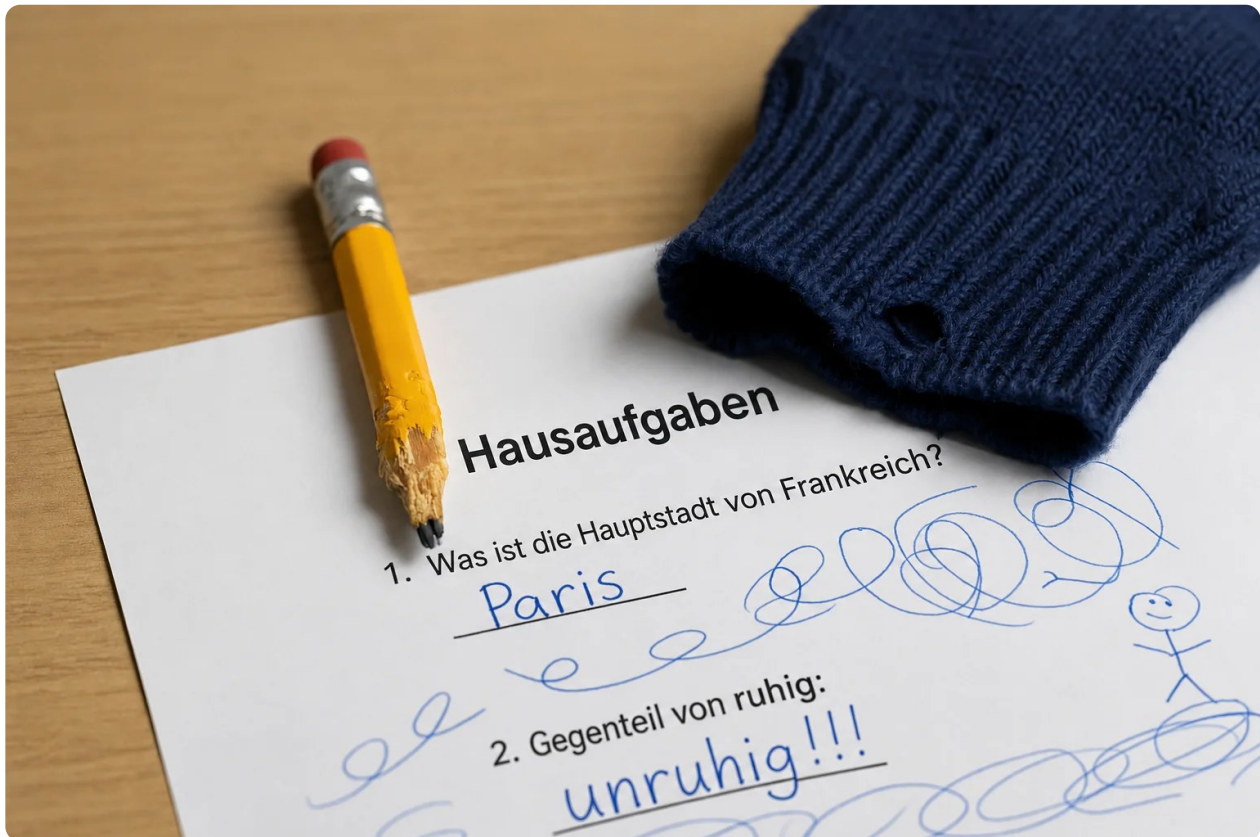


Wogegen hilft eine Kaukette?

Kauen und Beißen, Nagelkauen



Wogegen hilft eine Kaukette? Kurz gesagt: gegen Reizüberflutung (aber auch gegen Unterstimulation – wenn du etwas brauchst, um fokussiert zu bleiben ...), Nagelkauen, am Kragen kauen, Bleistiftkauen und alle Formen innerer Unruhe, die einfach raus müssen. Das Kauen auf einer Kaukette gibt einen Ausweg – ganz ohne kaputte Ärmel, schmerzende Finger, zerstörte Sachen oder abgelenkte Mitschüler.

Eine einfache Kette als Antwort auf innere Unruhe

Eine Kaukette – das klingt vielleicht etwas seltsam, wenn du das zum ersten Mal hörst. Aber unterschätz das nicht: Für sehr viele Kinder (und auch Erwachsene) ist sie ein Rettungsanker

im aufgewühlten Meer der Reize. Denk an Kinder, die ständig etwas in den Mund nehmen. Ihren Pullover, einen Bleistift, die Finger, das Kopfhörerkabel ... alles muss dran glauben. Nicht weil sie schwierig sind, sondern weil ihr Körper das braucht. Kauen hilft ihnen, ihren Kopf zu sortieren. Das klingt vielleicht merkwürdig, aber genau so funktioniert es.

Eine Kaukette bietet dann genau das, was sie brauchen: ein sicheres, flexibles Hilfsmittel, das du überall dabei haben kannst und das du – noch wichtiger – jederzeit nutzen kannst. Ohne dass du erst die Lehrerin um Erlaubnis bitten oder dir komische Blicke von Fremden einfangen musst. Eine Kaukette ist klein, unauffällig und passt einfach zu dem, was du gerade trägst. Und ja, das Kauen wirkt wirklich. Nicht nur für Kinder mit Autismus oder ADHS, sondern auch für alle, die schnell von Reizüberflutung betroffen sind, sich leicht ablenken lassen oder in stressigen Situationen einfach etwas mehr Halt suchen.

Was du nicht siehst, aber spürst: Reize von innen

Viele Eltern sehen vor allem das Verhalten: ein Kind, das schnell wütend wird, sich zurückzieht oder immer wieder andere Kinder stört. Aber dahinter steckt oft etwas, das man nicht sehen kann: ein Gehirn, das überläuft. Zu viele Geräusche, zu viele Menschen, zu viel Aufmerksamkeit gefordert, zu viele unvorhersehbare Situationen. All das kommt mit voller Wucht an. Und wenn der Kopf voll ist, muss das raus. Dann fängt man an zu beißen. Oder zu zappeln. Oder mit den Füßen zu tippen. Was auch immer man tut – man sucht nach etwas, das hilft, all diese Reize zu verarbeiten.

Eine Kaukette gibt in solchen Momenten buchstäblich etwas, worauf man zurückgreifen kann. Sie ist eine Form der Selbstregulation – eine Möglichkeit, die eigene Ruhe zu finden, ohne dass jemand anderes eingreifen muss. Das macht sie gleichzeitig zu einem Hilfsmittel, mit dem dein Kind selbst die Kontrolle übernimmt. Es muss keine Auszeit verlangen oder erst auf dem Kissen beim Therapeuten sitzen. Es muss nur seine Kette greifen – und es wirkt.

Für wen ist sie eigentlich gedacht?

Die Kaukette ist nicht nur für Kinder mit einer Diagnose. Ja, Kinder mit Autismus oder ADHS profitieren oft von so einem Hilfsmittel. Aber genauso das Kind, das Nägel kaut. Oder das

immer am Bleistift kaut. Oder das Kind, das nach einem langen Schultag zu Hause plötzlich explodiert, weil es seine Anspannung den ganzen Tag aufgestaut hat. Die Kaukette kann all diesen Kindern helfen, weil sie etwas Universelles anspricht: das Bedürfnis nach Entladung, Ruhe und Kontrolle über das, was man fühlt.

Das Schöne daran: Es ist eine dezente Lösung. Kein großer Kopfhörer auf dem Kopf, kein Wackelkissen unter dem Po. Einfach eine kleine Kette, die du unter deinem Pullover tragen kannst. Die du aus der Hosentasche holst, wenn du sie brauchst. Die du in der Faust halten oder darauf kauen kannst – je nachdem, was für dich funktioniert.

Was löst sie eigentlich genau?

Das ist eine gute Frage. Eine Kaukette löst nicht alles. Sie verändert nicht die Ursache von Stress oder Reizüberflutung – die bleibt einfach bestehen. Aber sie gibt einen Weg, damit umzugehen. Und genau das ist es, was so viele Kinder (und Erwachsene) brauchen.

Konkret kann eine Kaukette unterstützen bei:

- *Nagelkauen, Bleistiftkauen oder am Kragen kauen stoppen*: keine kaputten Finger oder Pullover mehr.
- *Sensorischer Verarbeitung*: weniger Ausbrüche, weniger Reizüberflutung, mehr Ruhe im Kopf.
- *Fokus und Konzentration*: manche Kinder können sich einfach besser konzentrieren, wenn sie etwas zum Kauen haben.
- *Selbstwahrnehmung stärken*: Kinder lernen zu erkennen, wann sie angespannt werden, und greifen dann selbst zu ihrem Hilfsmittel.

Sie ist eine Art Brücke: zwischen dem, was du innen fühlst, und dem, was du damit nach außen tun kannst. Das macht sie wirkungsvoll. Und praktisch. Denn du musst nichts installieren oder anpassen. Einfach: tragen und benutzen. Zu Hause, in der Schule, unterwegs, im Urlaub ... wo auch immer du bist.

Ganz praktisch: Wie wählst du die richtige Kaukette?

Es gibt Kauketten in allen Formen und Varianten. Coole, weiche, kräftige und dezente. Manche sind speziell für intensives Kauen, andere eher für Kinder, die gerne fummeln. Das Allerwichtigste ist, dass du das wählst, was zu deinem Kind passt. Oder zu dir selbst. Denn ja, auch als Erwachsener kann eine Kaukette helfen. Denk an Arbeitsstress, Meetings oder einfach beim Lesen eines Buches. Kauen kann auch dann helfen, Reize zu filtern und den Kopf dabei zu behalten.

Achte bei der Auswahl auf:

- Die **Kauintensität**: wie fest wird gekaut?
- Die **Form und Größe**: was liegt angenehm in der Hand oder im Mund?
- Die **Optik**: wähle eine Kette, die man gerne trägt.
- Die **Sicherheit**: achte auf lebensmittelechtes Silikon, BPA-frei und ohne schädliche Stoffe.

Und ja, jede Kaukette nutzt sich irgendwann ab. Das ist normal. Aber wenn dein Kind sie häufig benutzt, ist das nur ein Zeichen dafür, dass sie hilft. Sieh das nicht als Nachteil, sondern als Beweis, dass sie ein echtes Bedürfnis erfüllt.

Ein bisschen Halt in einer Welt voller Reize

Als Elternteil kannst du die Welt nicht immer an dein Kind anpassen. Die Unruhe im Klassenzimmer, der Lärm im Supermarkt, der Stress vor einer Prüfung oder das Chaos auf einem Kindergeburtstag – das bleibt alles bestehen. Aber du kannst deinem Kind etwas mitgeben, womit es selbst die Kontrolle übernehmen kann. Etwas Kleines. Etwas Einfaches. Eine Kaukette.

Sie ist kein Wundermittel. Aber ein Hilfsmittel. Und manchmal ist genau das, was man braucht, um es gerade noch durchzuhalten. Oder um zu verhindern, dass sich Anspannung so lange aufstaut, bis sie explodiert. Und das ist, seien wir ehrlich, für alle eine Erleichterung. Nicht nur für dein Kind. Sondern auch für dich. Für die Lehrerin. Für die anderen Kinder in der Klasse. Für die Stimmung zu Hause.

Eine Kaukette kann bei vielen kleinen Dingen helfen. Und all diese kleinen Dinge zusammen ... machen am Ende einen großen Unterschied.

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

Schlagwörter: Hilfsmittel gegen Nagelkauen bei Kindern, Kauen gegen Reizüberflutung, Konzentration verbessern mit Kauschmuck, Sensorische Verarbeitung Hilfsmittel Kinder, Wobei hilft eine Kaukette

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