

# Nägelbeisser

Nägelkauen bei Kindern kann unterschiedliche Ursachen haben. Es ist jedoch immer eine Reaktion auf Stress oder Überforderung. Wie Eltern diese Angewohnheit ihrer Kinder einordnen und wie sie reagieren können, weiss Kinderarzt Dr. med. Stephan König.

jmo



Kinderarzt Dr. med. Stephan König, Brig.

Nägelkauen beginnt meistens im Kindergartenalter und erreicht mit 13 Jahren ein Maximum, bevor es dann deutlich seltener wird. «Das Nägelkauen wird oft als eine ›Leerlauf-Handlung‹ oder von Psychologen als eine ›impulsive Kontrollstörung‹ beschrieben», weiss Kinderarzt Dr. med. Stephan König. «Es ist eine Verhaltensstörung, die, obwohl oft sogar schmerzhaft, eine gewisse Beruhigung und Entlastung bringt.»

## Ursachen und Massnahmen

Nägelkauen kann auf Schwierigkeiten des Kindes mit seiner Umgebung – Personen oder Situationen – hinweisen. Es kann aber auch nur eine Gewohnheit sein. «Selten steckt hinter dem Nägelkauen eine schwere psychische Störung.» Deshalb müssen Eltern nicht immer eingreifen, wenn ihr Kind zu nagen beginnt. «Wenn ein Kind nur gelegentlich an den Nägeln kaut oder an Nägelhäutchen zupft, dann soll dies nicht beachtet und das Kind nicht durch

ständiges Mahnen genervt werden.» Wird das Nägelbeissen hingegen zu einem zwanghaften, unkontrollierbaren Verhalten, dann sollte gehandelt werden. Denn bei intensivem Nägelkauen kommt es nicht selten zu schmerzhaften Entzündungen im Bereich der Nagelumgebung oder des Nagelbettes. Und gerade diese Entzündung könne therapeutisch verwendet werden, erklärt Dr. König. «Man kann dem Kind erklären, dass sich mit dem Nägelkauen der Finger entzündet oder es sogar den Nagel dadurch verlieren kann.» Den eigentlichen Auslöser des Nägelbeissens herauszufinden, ist nicht immer einfach. Schulprobleme, Trennungsschmerz, Enttäuschung, Überforderung, Eifersucht und vieles mehr können die Ursachen sein. Drohungen sind kontraproduktiv und setzen den Nägelbeisser nur unnötig unter Druck. «Wichtig ist, dass die Eltern dem Kind Aufmerksamkeit, Zuwendung und viel Zeit geben, um das Selbstwertgefühl des Kindes zu stärken.» Und was die Eltern nicht schaffen, das schaffen mit zunehmendem Alter oft die Kollegen: Vor allem als Jugendlicher möchte man doch auch schöne Fingernägel haben. Wie stehts mit Arzt- oder Hausmittel? «Von der Zitronensäure über das Pflaster bis zum bitteren Nagellack wird alles Mögliche, aber mit sehr mässigem Erfolg eingesetzt», rät Dr. König eher davon ab. Übrigens: Nägelkauen ist nicht nur eine Kinderkrankheit. Es sind immerhin 10–15 Prozent der Erwachsenen, welche es ebenfalls nicht lassen können. ■