

**Dr. Heiko Brand - Fachzahnarzt für Kieferorthopädie**  
**Ganzheitliche Kieferorthopädie**  
**Niederauerstr. 8**  
**01662 Meißen**  
**Tel.: 03521-710102**  
[www.zahnspangen-meissen.de](http://www.zahnspangen-meissen.de)

## **Daumen oder Nuckel**

### **Warum nuckeln Kinder eigentlich?**

Kinder nuckeln von Geburt an. Die Fachleute sprechen von einem angeborenen Saugreflex. Manchmal nuckelt das Ungeborene bereits im Mutterleib an seinem Daumen. Der Saugreflex ist von der Natur eingerichtet, damit sich das Baby die Milch aus der Mutterbrust holt.

Das Saugen dient aber auch einem anderen Zweck. Denn es hat eine beruhigende und entspannende Wirkung. Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, dass ein Baby schneller nuckelt, wenn es aufgeregt ist? Durch das Nuckeln baut es überschüssige Energien ab und beruhigt sich wieder.

Eine ähnliche Bedeutung haben auch Schmusekissen, Stofftiere oder einfache Stoffreste. Jedes Kind hat sein Lieblingsteil, das eine bestimmte Form, Farbe und Geruch haben muss. Wehe, wenn die Mutter dieses lieb gewordene Teil in die Waschmaschine steckt und der Geruch nicht mehr stimmt. So schnell wird sie das Geschrei ihres Kindes nicht vergessen.

### **Schnuller und Schmusedecken geben Sicherheit**

Nuckel, Schnuller und Daumen, aber auch Schmusekissen und Stofftiere haben eines gemeinsam: Sie geben dem Kind das Gefühl von Vertrautheit und Sicherheit. Solange sie diese Gegenstände bei sich haben, fühlen sie sich geborgen. Die meisten Kinder hüten sie wie ihren Augapfel und achten peinlich darauf, sie nicht zu verlieren. Für den zweijährigen Felix aus O. ist es beispielsweise nichts Besonderes, wenn er drei, vier "Ersatzschnuller" bei sich führt, die er von Zeit zu Zeit auswechselt.

Doch nicht alle Kinder haben sich an einen Schnuller gewöhnt oder ein Stofftier zum Kuscheln ausgewählt. Manche nehmen für diesen Zweck den guten alten Daumen. Er hat den Vorteil, dass er jederzeit verfügbar ist und man ihn nicht verlieren kann. Er passt sich an den Gaumen an, riecht immer gut und ist ein vertrautes Körperteil.

Auch das Teefläschchen oder ein wenig Saft in der Nuckelflasche üben eine beruhigende Wirkung aus und regen zum Schlafen an. Dennoch ist von dieser Möglichkeit abzuraten. Indem nämlich die Zähne und der Kiefer ständig von süßen Getränken umspült werden, kann es zu extremen Zahnproblemen und zu frühkindlichem Karies kommen.

### **Schnuller oder Daumen?**

So praktisch der Daumen auch sein mag, sollten sich Kinder das Lutschen am Daumen erst gar nicht angewöhnen. Denn es hat zwei Nachteile:

- Durch den einseitigen Druck nach vorne verschiebt sich der Kiefer und es kommt zu einer Fehlstellung der Zähne.
- Das Lutschen am Daumen kann zu einer starken Gewöhnung führen, die manchmal nur schwer abzubauen ist.

Dass Kinder nuckeln, ist kaum zu verhindern und sollte auch nicht verhindert werden. Doch wenn das Kind immer wieder den Daumen in den Mund steckt, versuchen sie es frühzeitig an den Schnuller zu gewöhnen. Wenn Sie ihm immer dann, wenn es den Daumen in den Mund führt, einen Schnuller anbieten, wird es sich leicht daran gewöhnen.

Moderne Schnuller aus Latex oder Silikon erfüllen ihren Zweck sehr gut und unterstützen die Entwicklung des kindlichen Kiefers. Bekanntlich gibt es drei Schnullergrößen. Wichtig ist nur, dass Sie die richtige Größe verwenden. Der entscheidende Vorteil gegenüber dem Daumen ist aber, dass der Schnuller eines Tages "entsorgt" werden kann, wodurch sich das Nuckeln in der Regel erledigt. Das sollte aber auch zwischen dem 2. und 3. Lebensjahr erfolgen, weil zu langes Schnullertragen ebenfalls Fehlbildungen des Kiefers hervorrufen kann.

### **Abschied vom Nuckeln und Saugen**

Zum Glück hören die meisten Kinder im 3. bis 4. Lebensjahr von alleine auf zu nuckeln oder den Daumen in den Mund zu stecken. Sie fühlen sich dann "groß genug", um das Nuckeln einzustellen. Gelegentlich oder zum Einschlafen wird der Daumen noch genommen, aber ansonsten ist in diesem Alter Ruhe. Je älter ein Kind ist, desto schwerer fällt es ihm, sich das Nuckeln abzugewöhnen.

Manche Kinder hören erst dann damit auf, wenn sie im Kindergarten von anderen Kindern aufgezo-gen werden. Von anderen Kindern gehänselt zu werden, ist aber keine gute Voraussetzung, um mit dem Nuckeln aufzuhören. Deswegen ist es besser, wenn Ihr Kind vor dem Eintritt in den Kindergarten das Nuckeln einstellt. Mit einem Kind in diesem Alter können wir schon "ganz vernünftig" reden.

Am einfachsten ist es, wenn die Kinder Schnuller benutzen. Um das Kind bei seiner Ablösung vom Schnuller zu unterstützen, sind Rituale ein hervorragend geeignetes und elegantes Mittel, die zudem allen Beteiligten ein Riesenspaß machen. Bei einem solchen Ritual nehmen die Eltern mit dem Kind und den Geschwistern gemeinsam und feierlich von dem "treuen Begleiter" Abschied.

### **Abschiedsfeier für einen Schnuller**

Das feierliche Abschiedsritual bedarf sorgfältiger Vorbereitung. In den Wochen zuvor wurde das Kind darauf eingestimmt, dass es schon bald groß ist und zum Kindergarten gehen darf. Es wird daran erinnert, dass die älteren Geschwister auch keinen Schnuller mehr haben, dass große Kinder nicht nuckeln usw. Wenn das Kind wirklich soweit ist, dass es sich von dem Schnuller trennen kann, dann nehmen Sie Ihr Kind beim Wort. Denn Kinder haben ein unbändiges Verlangen, die Dinge selber in die Hand zu nehmen. Nutzen Sie diese Energie, indem Sie ein Abschiedsritual veranstalten, das so ablaufen könnte:

*Nachdem Sie sich noch einmal versichert haben, dass Ihr Kind bereit ist, beginnen Sie mit dem Ritual. Wandern Sie in einem feierlichen Festzug mit Ihrem Sohn oder Tochter durch das ganze Haus, bis Sie die Mülltonne erreicht haben. Ob Sie ein schauerliche Vollmondnacht oder einen Sommertag in Badesandalen wählen, bleibt Ihrer Fantasie überlassen. Auf jeden Fall versammeln sich alle Familienmitglieder mit einer ernsten Mine rund um die Tonne. Ein Sprecher, vielleicht mit einer Krone oder einem Kerzenleuchter ausgestattet, spricht eine Botschaft an den Schnuller, der auf einem Samtkissen liegen könnte. Wichtig ist, dass die Tochter oder der Sohn die Worte nachsprechen. Das könnte sich so anhören:*

*"Mein lieber Schnuller!" (oder Nucki, Nulli, oder was auch immer). "Es war eine schöne Zeit mit Dir!" (Wiederholung) "Du warst mir immer ein guter Freund. Nie hast Du mich im Stich*

*gelassen." (Wiederholung) "Als ich dich einmal verloren hatte, wie hast du mir gefehlt. Ich werde dich nie vergessen ... Doch nun ist die Zeit gekommen, wo wir uns trennen müssen." (Wiederholung) "Leb' wohl, lieber Schnuller." Bei diesen Worten wird der Schnuller von dem Kind in die Mülltonne oder in ein zuvor gegrabenes Loch geworfen.*

Ich selbst habe dieses Ritual mehrfach und mit Begeisterung durchgeführt und es hat immer geholfen. Als sinnvoll hat es sich erwiesen, ein kleines Geschenk (Spielzeugauto, Puppe oder ähnliches) zu überreichen, mit dem das Kind sich über den Anfangsschmerz hinwegtrösten kann. Denn so ganz leicht ist es nicht, sich von einer lieb gewordenen und vertauten Gewohnheit zu verabschieden.

Unglücklich wäre es, wenn der Schnuller "auf einmal" verloren ginge. Je älter sie sind, umso eher durchblicken die Kinder ein unehrliches Spiel. Wenn der Schnuller durch natürlichen Verschleiß nicht mehr brauchbar ist, wird das Kind einer endgültigen Entsorgung sicherlich zustimmen.

Auch ein Opfer an ein "bedürftiges Kind" wird das Kleine eher akzeptieren, als wenn eine "Schnullerfee" über Nacht den Schnuller entführt hat. Wichtig ist einfach, dass das Kind an der Beseitigung des geliebten Teils beteiligt ist. So kann es den Verlust besser einordnen und verschmerzen. Bei einer konsequenten Haltung der Eltern sind "Rückfälle" eher selten.

### **Abschied vom Daumen**

Ähnlich, wie bei der Schnullerverabschiedung können Sie bei der Verabschiedung vom Fläschchen, Stofffetzen oder dem Schmusetier vorgehen. Im Prinzip ließe sich sogar beim Daumenlutschen so verfahren. Mit dem kleinen Unterschied natürlich, dass der Daumen dranbleiben muss. Setzen Sie Ihre Fantasie ein und bauen das Ritual entsprechend um. Wie wäre es, wenn Sie für den Daumen ein Symbol finden, das genau auf Ihr Kind zutrifft?

Gehen Sie auf jeden Fall behutsam mit Ihrem Kind um. Ein Kind, das an seinem Daumen lutscht, will Sie nicht ärgern. Möglicherweise befindet es sich in einem scheußlichen Teufelskreis: Je mehr Sie sich über das Daumenlutschen aufregen, umso mehr sucht das Kind nach Entspannung. Oder: Je mehr es von Spielkameraden verspottet wird, umso größer ist das Bedürfnis, sich etwas Gutes zu tun.

Es ist zwar nicht bewiesen, dass spätere Suchtprobleme (Alkoholismus, Drogenabhängigkeit, Essstörungen usw.) genau auf diesem Teufelskreis beruhen. Doch ist es nicht auszuschließen, dass übermäßig langes Daumenlutschen eine Suchtentwicklung begünstigt. Aus diesem Grunde sollten wir Eltern uns frühzeitig um fachlichen Rat bemühen, wenn das Kind noch im Schulalter regelmäßig am Daumen lutscht. Auf der anderen Seite gibt es keinen Grund, sich übermäßig zu beunruhigen: Gelegentliches Daumenlutschen, z.B. zum Einschlafen, kommt selbst bei Erwachsenen vor. Es mag eine etwas störende Angewohnheit sein. Dennoch gibt es keine Veranlassung, dass Kind gleich für psychisch gestört anzusehen.

Gelegentlich werden von konservativen Pädagogen oder Kinderärzten äußerst rabiate Methoden zur Abgewöhnung des Daumenlutschens empfohlen. Vor ihnen möchte ich dringend warnen. Wer Kindern übel riechende und widerlich schmeckende Flüssigkeiten auf den Daumen träufelt oder ihnen gar in der Nacht die Hände festbindet, hat nichts von der "Not einer schlechten Angewohnheit" verstanden. Genauso gut könnte man einen Menschen mit zusammen gebundenen Händen vor seine Liebesspeise setzen. Wird es deshalb sein Liebessessen nicht mehr mögen? Wohl kaum.