

ADHS:

DAS FRÜHSTÜCK GEHÖRT ZUR THERAPIE



Mit Ruhe und Zeit für den Tag bereit



Das Frühstück ist nicht nur für Kinder mit ADHS wichtig, sondern die ganze Familie profitiert davon.

Frühstück ist mehr als Essen am Morgen, es **ist auch Familienzeit**, in der man sich austauschen kann und sich miteinander beschäftigt.

Das **Frühstück** ist für Kinder mit ADHS erwiesenermaßen die beste Starthilfe für den Tag.

- **Integrieren** Sie das gemeinsame Frühstück als stetig wiederkehrenden Ablauf in den Alltag.

- **Nehmen Sie sich Zeit** und frühstücken Sie nicht im „Vorübergehen“.

- **Wecken Sie Ihr Kind** so **rechtzeitig auf**, dass noch genügend Zeit für Morgentoilette, Frühstück und Schulweg bleibt.



Das Frühstück, keine Frage, gilt als beste Grundlage

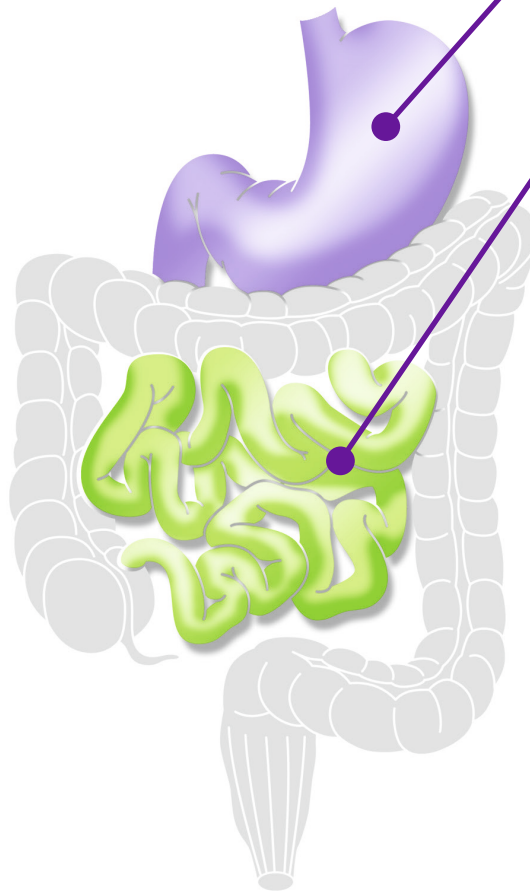


Ist der Magen-Darm-Trakt erst einmal wieder beschäftigt, kommt der richtige Zeitpunkt für die Einnahme des ADHS-Medikaments. Es ist erwiesen, dass auf dieser Grundlage die optimale Wirkung für den Tagesablauf erzielt wird.

Die kleine, gut zu schluckende Kapsel sollte mit etwas Flüssigkeit eingenommen werden.

Sollte sie Ihrem Kind dennoch zu groß erscheinen, können Sie die Kapsel mit einer leichten Dreh-Ziehbewegung öffnen, und den Inhalt, blaue und weiße Kügelchen (Pellets), auf einen Löffel mit Apfelmus streuen und Ihrem Kind verabreichen.

Die Kapselhülle kann entsorgt werden. Sie ist nur „Verpackung“ und nicht für die Wirkung des Medikaments verantwortlich.



Der Magen-Darm-Trakt wird durch das Frühstück angeregt und ist nun für das Medikament aufnahmefähig.

● **Die weißen Pellets** sind so konzipiert, dass sie sich sofort nach der Einnahme im Magen auflösen. Schon nach etwa einer halben Stunde kann mit einer Wirkung gerechnet werden.

● **Die blauen Pellets** sind mit einem magensaft-resistenten Lack überzogen. Diese Schicht verhindert, dass sich die Pellets nicht schon im Magen, sondern erst im Darm nach ca. 3 – 4 Stunden auflösen.

Diese **Kombination** bedeutet einen **schnellen Wirkungseintritt**, der mit einer **verlängerten Wirkdauer** von etwa 8 Stunden verbunden ist, eine optimale Versorgung für den Schultag.

Kleine Häppchen sind famos, auf das Frühstück, fertig, los!

Geben Sie Frühstücksmuffeln keine Chance. Sie mögen morgens keinen Stress und wenn überhaupt, dann nur Essen in kleinen Portionen. Legen Sie „Köder“ aus, indem Sie Brote, Äpfel oder Bananen in kleine Stücke schneiden, die mit einem „Happs“ verschwunden sind. Oder versuchen Sie es mit einem Müsli, das nur gelöffelt werden muss.

Wer gar nicht essen will, dem kann man auch in 5 Minuten im Mixer einen Bananen-Milchshake zaubern; dementsprechend üppiger sollte dann auch das Pausenbrot ausfallen.

Nebenstehende Tipps helfen Ihnen vielleicht weiter.

Tipps für Morgenmuffel

- Rechtzeitig wecken, d.h. Zeit zum Frühstückern morgens einplanen
- Das Vorbild von Eltern und Familienmitgliedern regt an zu frühstücken
- Kinder essen gerne in Gemeinschaft
- Neue Brotaufstriche ausprobieren
- Brot z.B. mit Gemüse verzieren
- Ein Glas Milch / Joghurt mit Obst
- Ein Joghurt mit Müsli und / oder Obst
- Ein Glas Milch / Saft mit Schmelzflocken
- Frisches, geschnittenes Obst immer bereitstellen
- Selbst zubereitete Milch-Mix-Getränke wie Bananen- oder Erdbeershake (Obst der Saison)

SALMON PHARMA

a member of



MEDICE
THE HEALTH FAMILY



Salmon Pharma GmbH

St. Jakobs-Strasse 90 | 4052 Basel | Tel. 061 313 79 65

E-Mail: info@salmon-pharma.com | www.salmon-pharma.com