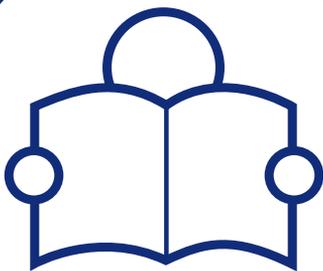


Strategien zur Verbesserung des Schlafs von Kindern mit Autismus-Spektrum-Störungen



Ein Ratgeber für Eltern



Diese Materialien sind das Ergebnis von fortlaufenden Aktivitäten des Autism Speaks Autism Treatment Network, eines Programmes, das von Autism Speaks finanziert wird. Es wird im Rahmen der Kooperationsvereinbarung UA3 MC11054 des U.S. Department of Health and Human Services, Health Resources and Services Administration, Maternal and Child Health Research Program mit dem Massachusetts General Hospital unterstützt.

Diese Informationsbroschüre soll Eltern Strategien vermitteln, wie sie das Schlafverhalten ihres Kindes mit Autismus-Spektrum-Störung (im Folgenden Autismus) verbessern können. Viele Kinder mit Autismus haben Probleme beim Schlafen. Das kann sowohl für die Kinder als auch für ihre Familien sehr belastend sein. Die Vorschläge in dieser Broschüre basieren auf Forschungsergebnissen und praktischen klinischen Erfahrungen von Schlafexperten. Die Strategien können für Kinder aller Altersgruppen (auch Teenager) angewandt werden. Einige Vorschläge (wie z. B. das Vermeiden von Mittagsschlaf) gelten für ältere Kinder, die generell keinen Mittagsschlaf mehr halten.

Die Vorschläge bieten Lösungen an, die Ihrem Kind zu einem besseren Nachtschlaf und Schlaf-Wach-Rhythmus verhelfen. Die Broschüre enthält Informationen zu folgenden Themen:

- **Angenehme Schlafumgebung**
- **Regelmäßige Rituale vor dem Schlafengehen**
- **Regelmäßiger Tagesablauf**
- **Selbstständiges Einschlafen**
- **Strukturierung des Tagesablaufs**

Um Ihrem Kind zu besserem Schlaf zu verhelfen, ist es wichtig, bei seinen Schlafgewohnheiten anzusetzen. Veränderungen der Schlafumgebung und der Art der Verständigung mit Ihrem Kind beim Zubettgehen und nächtlichem Aufwachen können schon hilfreich sein.

Schlafprobleme wie z.B. Probleme beim Ein- und Durchschlafen oder auch frühmorgendliches Aufwachen sind sowohl bei normal entwickelten als auch bei Kindern mit Autismus weit verbreitet. ***Einige Symptome wie Schnarchen, Atemnot beim Schlaf und/oder Bettnässen können die genauere Beurteilung und Behandlung durch einen Schlafspezialisten erforderlich machen.***

Die in dieser Broschüre beschriebenen Vorschläge können vielen Eltern dabei helfen, Ihrem Kind ein besseres Schlafmuster zu ermöglichen. Bei der Auswahl eines Schlafprogramms gibt es einige Punkte, die Sie berücksichtigen können, um Ihr Ziel zu erreichen:

- > Wählen Sie die Vorschläge aus, die am ehesten zum Lebensstil Ihrer Familie passen.
- > Beginnen Sie mit der Umsetzung des Plans, wenn Sie ausreichend Zeit und Energie haben, um den Erfolg auch zu überprüfen.
- > Fangen Sie mit einer kleinen Umstellung an und führen Sie nach und nach weitere Änderungen ein.

Seien Sie geduldig. Es kann bis zu zwei Wochen dauern, bis sich erste Erfolge abzeichnen.



Wie viel Schlaf braucht mein Kind?

Normal entwickelte Schulkinder brauchen in der Regel 10–11 Stunden Schlaf. Kinder mit Autismus scheinen allerdings häufig weniger Schlaf zu benötigen. Dies sollte berücksichtigt werden, da frühes Zubettgehen, um „mehr Schlaf zu bekommen“ das Einschlafen zusätzlich erschweren kann. Mehr Hinweise zur Erstellung eines Schlaf-Zeitplans finden Sie auf Seite 7.

Gestaltung einer angenehmen Schlafumgebung

Es ist wichtig, für Ihr Kind eine sichere, ruhige Schlafumgebung zu schaffen. Egal, wo Ihr Kind schläft, es sollte einen eigenen festen Schlafplatz haben. Dies kann entweder ein gemeinsames Bett oder ein eigenes Kinderbett sein. Der Platz sollte jedoch jede Nacht gleich sein.

- > **Das Schlafzimmer sollte behaglich sein** (nicht zu warm oder zu kalt), ruhig und dunkel. Falls das Schlafzimmer zu dunkel ist, können Sie ein gedimmtes Nachtlicht anbringen, das während der ganzen Nacht eingeschaltet bleibt. Falls das Licht einer Straßenlaterne oder früh morgens Sonnenlicht ins Schlafzimmer scheint, könnten Sie dichtere Vorhänge anbringen oder den Rollläden herunterlassen.
- > **Der Raum sollte nachts ruhig sein.** Beim Einschlafen sollten Radio, Fernsehen und Musik möglichst vermieden werden. Wenn die Geräusche nachts aufhören, könnte Ihr Kind davon aufwachen. Einige Kinder finden ein „Hintergrundrauschen“ oder ein tiefes, ruhiges, gleichmäßiges Geräusch wie z. B. von einem Deckenventilator oder einem Luftreiniger beruhigend. Generell sollten in den umliegenden Zimmern laute Geräusche z. B. durch Geschwister, Fernsehen, Computer, Videospiele und Musik vermieden werden.
- > **Berücksichtigen Sie auch die Umgebung.** Kinder mit Autismus können nachts geräuschempfindlicher sein als andere Kinder. Laufendes Wasser oder andere haushaltsübliche Geräusche können den Schlaf stören. Außerdem sind Kinder mit Autismus oft berührungssensibel und können Probleme mit der Beschaffenheit der Bettdecke oder des Schlafanzugs haben. Versuchen Sie herauszufinden, ob diese Dinge Ihr Kind stören. Bevorzugt Ihr Kind beispielsweise einen engen oder locker sitzenden Schlafanzug und eine leichte oder schwere Bettdecke?



Es ist wichtig, dass Sie, Ihr Partner und andere Bezugspersonen die gleiche Routine befolgen.

Je gleichmäßiger die Routine von Nacht zu Nacht abläuft, desto leichter kann Ihr Kind einschlafen.

Führen Sie gleichbleibende Rituale vor dem Schlafengehen ein

Entwickeln Sie Abendrituale, die kurz, absehbar und durchschaubar sind. Eine gute Routine hilft Ihrem Kind dabei, sich zu entspannen und auf den Schlaf vorzubereiten. Die Routine sollte für Ihr Kind beruhigende Tätigkeiten beinhalten. Ein allabendlich gleich ablaufendes Ritual wirkt beruhigend auf Ihr Kind. Vermeiden Sie aufregende Fernsehprogramme, Filme/Videos/Computerspiele, Computer, laute Musik oder helles Licht vor dem Schlafengehen. Außerdem sollten Aktivitäten wie Rennen, Springen und Herumtoben besser vermieden werden.

Beginnen Sie 15–30 Minuten vor der festgelegten Bettgezeit mit der Routine. Bei jüngeren Kindern fällt die Routine etwas kürzer aus (z.B. 15 Minuten im Alter von einem Jahr) und verlängert sich dann mit fortschreitendem Alter. Die Routine sollte jedoch 60 Minuten nicht überschreiten.



Einfache Tipps für eine bessere Abendroutine:

- Sie sollte im ruhigen Schlafraum des Kindes stattfinden (außer Baden/Zähneputzen).
- Es ist beruhigend für Ihr Kind, wenn die Routine jeden Abend in der gleichen Reihenfolge durchgeführt wird.
- Für jüngere Kinder oder Kinder mit Autismus bietet sich ein bildlicher Zeitplan oder eine „To do-Liste“ an (z. B. Bilder und/oder Wörter), um sie an die einzelnen Schritte zu erinnern (Beispiel siehe Seite 7). Daran sieht Ihr Kind, dass seine Abendroutine jeden Abend gleich abläuft. Außerdem hilft der Zeitplan auch anderen Familienmitgliedern oder Betreuern, die Abendroutine durchzuführen. Bei Kindern, die mit der bildlichen Darstellung schlecht zurechtkommen, können stattdessen auch Gegenstände verwendet werden. Jeder Schritt in der Abendroutine wird dabei von einem Gegenstand dargestellt, der zu der jeweiligen Aktivität gehört.
- Stellen Sie fest, welche Ereignisse Ihr Kind beruhigen und welche stimulierend sind. Beruhigende Aktivitäten sollten mit in die Abendroutine aufgenommen werden. Stimulierende Aktivitäten dagegen sollten früher am Abend stattfinden. Wenn Ihr Kind beispielsweise durch das Baden eher angeregt als beruhigt wird, sollte dies lieber auf einen früheren Zeitpunkt verschoben werden.

Beispiel für eine Abendroutine & bildliche Darstellung



Schlafanzug
anziehen



Auf Toilette
gehen



Hände
waschen



Zähne
putzen



Wasser
trinken



Vorlesen



Ins Bett
legen



Schlafen

Gestalten Sie die Routine beruhigend, kurz, absehbar und durchschaubar.

Halten sie sich an einen regelmäßigen Zeitplan



Bestimmen Sie eine Schlafenszeit... und halten Sie sich daran. Ihr Kind sollte möglichst an sieben Tagen der Woche zur gleichen Zeit aufstehen und ins Bett gehen – so gut dies im täglichen Leben eben machbar ist. Wählen Sie eine altersgerechte Schlafenszeit für Ihr Kind aus. Die Schlafenszeit Ihres Kindes sollte auch mit Ihrer eigenen Abendplanung vereinbar sein, so dass sie täglich durchgeführt werden kann. Falls der Zeitplan Ihres Kindes aufgrund neuer Aktivitäten oder Familienereignissen angepasst werden muss, beobachten Sie, wie sich die Veränderung auf den Schlaf Ihres Kindes auswirkt. Unter Umständen müssen sie einen neuen Zeitplan erstellen oder so schnell wie möglich zum vorherigen Zeitplan zurückkehren, wenn dieser gut funktioniert hat.



Die richtige Zeit. Viele Kinder (und Erwachsene) neigen dazu, in der Stunde vor dem Zubettgehen noch einmal „aufzudrehen“ und haben deswegen Probleme beim Einschlafen, wenn sie dann zu früh ins Bett gehen. Falls Ihr Kind länger als eine Stunde zum Einschlafen benötigt, können Sie darüber nachdenken, die Schlafenszeit um 30 Minuten bis zu einer Stunde nach hinten zu verschieben.



Je älter Ihr Kind wird, desto mehr wird sich die Schlafenszeit nach hinten verschieben. Die Schlafdauer sollte dabei jedoch immer ausreichend sein. Ältere Kinder werden außerdem beginnen, am Wochenende länger wach zu bleiben und später aufzustehen. Versuchen Sie dann, die Schlafens- und Aufstehzeit nicht mehr als eine Stunde nach hinten zu verschieben.



Frühes Aufstehen. Selbst wenn Ihr Kind gelegentlich später ins Bett geht, sollten Sie es morgens immer zur gleichen Zeit oder maximal eine Stunde später wecken. Obwohl es sinnvoll erscheinen mag, Ihr Kind ausschlafen und Schlaf nachholen zu lassen, ist es hilfreicher, die reguläre Weckzeit beizubehalten, um dem Kind einen besseren Schlaf zu ermöglichen.



Mittagsschlaf. Falls Ihr Kind noch kleiner ist und Mittagsschlaf macht, sollte auch dieser einer Regelmäßigkeit unterliegen. Falls möglich, sollte er im Schlafzimmer des Kindes stattfinden. Wecken Sie Ihr Kind spätestens um 16:00 Uhr auf, da es sonst abends zu Einschlafproblemen kommen kann. Ältere Kinder sollten deshalb generell keinen Mittagsschlaf mehr machen. Ausnahmen sind erlaubt, z. B. wenn Ihr Kind krank ist.



Richtige Ernährung. Ein ebenfalls wichtiger Teil der Routine sind die Essenszeiten. Ihr Kind sollte sowohl an Werktagen als auch am Wochenende immer etwa zur gleichen Zeit früh-

stücken. Abends sollten Sie Ihrem Kind keine schweren Mahlzeiten oder große Snacks mehr geben. Leichte Snacks mit Kohlenhydraten (z. B. Laugengebäck mit Käse oder Früchten) können Ihrem Kind jedoch dabei helfen, besser einzuschlafen.



Guten Morgen Sonnenschein, gute Nacht Mond.

Sonnenlicht am Morgen und Dunkelheit in der Nacht unterstützen den Schlafrhythmus. Sobald Ihr Kind morgens aufwacht, öffnen Sie die Vorhänge oder Rollläden und lassen Sie das Sonnenlicht herein. Wenn Ihr Kind zu Bett geht, solange es draußen noch hell ist, sorgen Sie für gedimmtes Licht während der Abendroutine und für Dunkelheit im Schlafzimmer.

Bringen Sie Ihrem Kind bei, selbstständig einzuschlafen.



Warum sollten Kinder lernen, alleine einzuschlafen?

Kinder und Erwachsene wachen von Natur aus nachts mehrmals auf. Jedes Mal, wenn wir aufwachen, überprüfen wir kurz unsere Umgebung und schlafen schnell wieder ein. Diese Aufwachphasen sind so kurz, dass wir uns häufig am Morgen gar nicht mehr daran erinnern können.

Wenn Ihr Kind nicht alleine einschlafen kann, wird es ihm auch schwer fallen, nachts ohne Ihre Hilfe wieder einzuschlafen. Sobald Ihr Kind selbstständig einschlafen kann, wird ihm dies auch beim nächtlichen Erwachen gelingen und es wird morgens ausgeruhter sein.

Wie bringe ich das meinem Kind bei?

Genau wie Ihr Kind sich daran gewöhnt hat, mit Ihrer Unterstützung einzuschlafen, kann es sich auch daran gewöhnen, alleine einzuschlafen. Dies sollte schrittweise über einige Wochen eingeführt werden. Wenn Sie sich beispielsweise normalerweise zu Ihrem Kind ins Bett legen, können Sie sich nun zunächst einige Abende lang auf das Bett und später auf einen Stuhl neben dem Bett setzen. Im weiteren Verlauf können Sie den Stuhl immer weiter vom Bett weg stellen, bis er außerhalb des Zimmers und außerhalb des Blickfelds Ihres Kindes steht. Reduzieren Sie während der Umstellungsphase die Aufmerksamkeit, die Sie Ihrem Kind schenken, sprechen Sie z. B. weniger, zeigen Sie weniger Gesichtsmimik und halten Sie weniger Augenkontakt.

Wenn Sie das Zimmer verlassen haben und Ihr Kind unruhig und wach ist, können Sie nach einigen Minuten in das Zimmer zurückkehren, um nachzuschauen. Halten Sie den Besuch kurz (weniger als eine Minute) und begrenzen Sie Ihren sprachlichen und körperlichen Kontakt (z. B. auf eine kurze Umarmung). Sagen Sie freundlich aber bestimmt – „Es ist jetzt Schlafenszeit. Es ist alles in Ordnung. Gute Nacht.“ und verlassen Sie dann den Raum.

Falls Sie mehrmals in den Raum zurückkehren müssen, warten Sie jedes Mal ein bisschen länger und halten Sie den Besuch kurz. Sobald Ihr Kind alleine einschlafen kann, können Sie die gleiche Technik bei nächtlichem oder zu frühem Aufwachen am Morgen anwenden.



Ein Lern-Hilfsmittel: Schlafenszeit-Karte

Eine Schlafenszeit-Karte (siehe rechts) ist ein nützliches Hilfsmittel für ältere Kinder. Die Karte (oder ein anderer Gegenstand) kann von Ihrem Kind, wenn es nachts aufwacht, gegen eine kleine Aufmerksamkeit (z.B. ein Glas Wasser, eine Umarmung oder einen Gutenachtkuss) eingetauscht werden.

Ihrem Kind sollte gezeigt werden, dass es die Karte nur ein Mal pro Nacht eintauschen kann und sobald sie benutzt wurde, an Sie abgegeben werden muss. Am nächsten Abend können Sie Ihrem Kind die Karte zurückgeben, so dass es sie erneut einlösen kann.

Erklären Sie Ihrem Kind, dass eine unbenutzte Karte am nächsten Morgen gegen ein kleines Geschenk eingetauscht werden kann. Sie können auch ein Belohnungssystem einführen, bei dem Ihr Kind für jede nicht benutzte Karte z.B. einen Sticker erhält. Wenn Ihr Kind eine bestimmte Anzahl an Stickern (z.B. fünf) gesammelt hat, kann es diese gegen ein besonderes Geschenk eintauschen. Als Geschenke eignen sich Kleinigkeiten aus dem 1€-Laden oder auch gemeinsame Unternehmungen oder Ausflüge.

Am Ende der Broschüre finden Sie eine Schlafenszeit-Karte zum Ausschneiden.



Ermutigen Sie schlafförderndes Verhalten

Körperliche Aktivität

Bewegung am Tag hilft Ihrem Kind, nachts besser zu schlafen. Kinder und Erwachsene, die sich tagsüber bewegen, schlafen leichter ein und haben einen tieferen Schlaf. Falls Ihr Kind sich in der Schule nicht regelmäßig bewegt, sollten zu Hause genügend Sportmöglichkeiten angeboten werden.

Achten Sie darauf, dass die sportliche Aktivität nicht zu spät am Abend stattfindet, da stimulierende Tätigkeiten das Einschlafen behindern können. Alle anstrengenden und ermüdenden Tätigkeiten sollten mind. 2 Stunden vor der Zubettgehzeit beendet sein.



Koffeinhaltige Lebensmittel und Getränke

Koffein ist ein Stimulanz, das einen „Aufwach-Effekt“ auslösen und Ihr Kind nachts wach halten kann. Der Effekt von Koffein kann drei bis fünf und maximal sogar bis zu 12 Stunden anhalten. Wenn Ihr Kind nachmittags oder abends koffeinhaltige Lebensmittel oder Getränke (z. B. Schokolade, Kaffee, Tee, Cola) zu sich nimmt, kann dies zu Schlafproblemen führen. Einige Kinder schlafen deutlich besser, wenn auf diese Produkte komplett verzichtet wird. Für die meisten Kinder genügt es, einige Stunden vor dem Zubettgehen auf koffeinhaltige Produkte zu verzichten.



Was ist mit meinen anderen Kindern?

Viele Familien fragen sich, wie sich die Veränderungen der Schlafgewohnheiten des einen Kindes auf die übrigen Kinder auswirken. Häufig sind die Effekte einer regelmäßigen Routine für alle von Vorteil.

Helfende Hände: Geschwister können sich eventuell auch gegenseitig beim Einschlafen helfen. Wenn alle Geschwister einen bildlichen Ablaufplan nutzen, kann das von Schlafproblemen betroffene Kind von den anderen lernen, wie man ihn richtig nutzt. Wenn alle Familienmitglieder sich an die gleiche Routine halten, ist es für Ihr Kind einfacher, eine neue Fähigkeit zu erlernen.

Zusammen spielen, zusammen bleiben: Wichtig ist auch die Art der Aktivitäten vor dem Schlafengehen. Geschwister können beruhigende Aktivitäten gemeinsam durchführen.



Versetzte Schlafenszeiten: Einige Familien finden es hilfreich, wenn ihre Kinder zu leicht unterschiedlichen Uhrzeiten ins Bett gehen. Dies ermöglicht den Eltern, jedem Kind vor der Schlafenszeit individuell Aufmerksamkeit zu schenken. Falls Sie versetzte Schlafenszeiten einführen, sollten Sie aber den Geräuschpegel im Auge behalten, um das gerade einschlafende Kind nicht zu stören.

Schlafumgebung: Auch die Schlafumgebung Ihres Kindes muss berücksichtigt werden. Einige Kinder schlafen am besten in ihrem eigenen Zimmer, für andere ist es besser, gemeinsam mit einem Bruder oder einer Schwester in einem Raum zu schlafen.



Was ist, wenn die Veränderungen zu keiner Verbesserung des Schlafs führen?

Falls die Vorschläge für Sie und Ihr Kind nicht geeignet sind oder das Schlafverhalten Ihres Kindes nach wie vor gestört ist, sollten Sie mit Ihrem Kinderarzt besprechen, ob ein Besuch bei einem Schlafspezialisten notwendig ist. Es kann sinnvoll sein, weitere mögliche Gründe für die Schlafschwierigkeiten zu ergründen und zu prüfen, ob eine medikamentöse Behandlung geeignet sein könnte, um den Schlaf Ihres Kindes zu verbessern. Melatonin-Präparate und andere Medikamente wiesen in Studien vielversprechende schlaffördernde Effekte auf. Diese Medikamente sollten nur nach ärztlicher Empfehlung verabreicht werden.



Quellen

Das Autism Speaks Family Services Department bietet Quellen, Werkzeuge und Unterstützung bei der Hilfe zur Bewältigung des Alltags bei Autismus an. www.autismspeaks.org/family-services. Falls Sie daran interessiert sind, mit einem Mitglied des Autism Speaks Family Service Teams zu sprechen, kontaktieren Sie bitte das Autism Response Team (ART) per E-Mail family-services@autismspeaks.org.

Danksagung

Dieses Dokument wurde von Shelly K. Weiss, MD, FRCPC, Kinderneurologin am Hospital for Sick Children (SickKids), University of Toronto, Toronto, Ontario, Canada, und Beth Ann Malow, MD, MS, Neurologin und Leiterin des Schlafstörungsprogramms an der Vanderbilt University, Nashville, Tennessee, USA als ein Produkt des Autism Speaks Treatment Network (ATN), einem Programm von Autism Speaks, erstellt. Die wertvolle Unterstützung durch die Mitglieder des ATN Sleep Committee, darunter Terry Katz, PhD, Psychologe, University of Colorado School of Medicine, und Kim Frank, M.Ed, Bildungsreferent, Vanderbilt University bei der Begutachtung dieses Dokument möchten wir dankbar anerkennen. Das Konzept einer Schlafenszeit-Karte wurde von Dr. Patrick Friman (Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine, 1999) entwickelt.

Dieses Dokument wurde vom Autism Speaks Autism Treatment Network / der Kommunikationsabteilung des Autism Intervention Research Network on Physical Health redigiert, gestaltet und hergestellt. Wir bedanken uns für die Begutachtung und Vorschläge von vielen Familien, die dem Autism Speaks Autism Treatment Network angehören. Diese Veröffentlichung darf in ihrem aktuellen Zustand weiterverbreitet werden oder kostenfrei als elektronische Datei für Ihre Herstellung und Verbreitung individualisiert werden,

so dass es Ihre Organisation und Ihre wichtigsten Bezüge enthält. Für Informationen zur Überarbeitung kontaktieren Sie bitte atn@autismspeaks.org.

Diese Materialien sind das Ergebnis von fortlaufenden Aktivitäten des Autism Speaks Autism Treatment Network, eines Programmes, das von Autism Speaks finanziert wird. Es wird im Rahmen der Kooperationsvereinbarung UA3 MC11054 des U.S. Department of Health and Human Services, Health Resources and Services Administration, Maternal and Child Health Research Program mit dem Massachusetts General Hospital unterstützt. Die Inhalte unterliegen ausschließlich der Verantwortung der Autoren und geben nicht notwendigerweise die Ansichten des MCHB, HRSA und HHS wider.

Haftungsausschluss

Dieses Projekt wird von der Health Resources and Services Administration (HRSA) des U.S. Department of Health and Human Services (HHS) durch die Kooperationsvereinbarung UA3 MC11054 – Autism Intervention Research Network on Physical Health (AIR-P) unterstützt. Diese Informationen oder dieser Inhalt und Schlussfolgerungen sind die des Autors und sollten nicht als offizielle Positionen oder Unterstützung des HRSA, HHS oder der U.S. Regierung gewertet werden. Die Arbeit wurde durch das Autism Speaks Autism Treatment Network unter dem Namen AIR-P durchgeführt.





Schlafenszeit-Karte

1x Tausch gegen:

1x Besuch der Eltern

1x Wasser

1x nächtliche Umarmung

1x nächtlicher Kuss

Weitere Ratgeber

Für die unterschiedlichsten Themenbereiche bieten wir Ihnen weitere Ratgeber an. Fragen Sie Ihre Hebamme, Ihren Arzt oder Apotheker.



Zusätzlich haben wir im Angebot auch einige fremdsprachigen Ratgeber:

Kopfläuse (englisch, türkisch, russisch, französisch, persisch);
 Krupp (türkisch); Madenwürmer (englisch, türkisch, französisch,
 persisch, arabisch);
 Säuglingskoliken (türkisch)



28

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit dieser Broschüre viele hilfreiche Tipps für erfolgreiche Strategien zur Verbesserung des Schlafs von Kindern mit Autismus-Spektrum-Störungen geben können.

Falls Sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihren Arzt oder Apotheker.

Diese Broschüre wurde überreicht durch:

Praxis-/Apothekenstempel

P650189T-01-0619

Hinweis: Der Inhalt dieser Broschüre dient ausschließlich der Information und kann keinesfalls die ärztliche Beratung ersetzen. Bei speziellen Fragen suchen Sie bitte den Arzt auf.

InfectoPharm Arzneimittel und Consilium GmbH · Pädia GmbH
Von-Humboldt-Str. 1 · 64646 Heppenheim · www.infectopharm.com · www.pädia.de

 **INFECTOPHARM**
Wissen wirkt.

 **pädia**