



Alpinamed

Safran Kids Bären



Produktinformation

Nahrungsergänzungsmittel

✓ **Für psychische Balance
und ein ausgeglichenes
Nervensystem**®

Inhaltsstoffe

☞ Safranextrakt

⊕ Vitamin B6

✓ Süßungsmittel

🍃 Zuckerfrei

🍃 Vegan

🍃 Glutenfrei

🍃 Lactosefrei

🍃 Ohne künstliche Aromen,
Farb- und Konservierungsstoffe

Alpinamed® Safran Kids Bären

Für psychische Balance und ein
ausgeglichenes Nervensystem.

Vielen Dank, dass Sie sich für den Kauf
von Alpinamed Safran Kids Bären
entschieden haben.

Was sind Alpinamed Safran Kids Bären?

Alpinamed Safran Kids Bären sind ein Nahrungs-
ergänzungsmittel für Kinder in Form von veganen
Gummies. Jeder Bär enthält 1.5 mg Safranextrakt
aus 4 frischen Stigmen des iranischen Safrans sowie
Vitaminen B6 für Psyche und Nerven.

Wie werden Alpinamed Safran Kids Bären dosiert?

Kinder ab 4 Jahren bis zu 2 Bären täglich

Kinder ab 6 Jahren bis zu 3 Bären täglich

Kinder ab 8 Jahren bis zu 4 Bären täglich

Kinder ab 10 Jahren bis zu 5 Bären täglich

Kinder ab 12 Jahren bis zu 6 Bären täglich

Wie lange können Alpinamed Safran Kids Bären eingegenommen werden?

Alpinamed Safran Kids Bären gehören als Nahrungs-
ergänzungsmittel zu den Lebensmitteln. Nahrungs-
ergänzungsmittel sollen so lange eingenommen
werden, wie ein Bedarf an den darin enthaltenen
Nährstoffen besteht.

Enthalten Alpinamed Safran Kids Bären bekannte Allergene?

Alpinamed Safran Kids Bären sind vegan und ent-
halten keine Allergene aus Milch, Eiern und Fisch.
Alpinamed Safran Kids Bären enthalten weder Nuss-
bestandteile noch Bestandteile von Getreidearten
oder Soja. Alpinamed Safran Kids Bären sind gluten-
frei, lactosefrei und enthalten weder künstliche Farbstoffe,
Aromen noch Konservierungsmittel.

Wie sollen Alpinamed Safran Kids Bären aufbewahrt werden?

Alpinamed Safran Kids Bären sollen für Kinder uner-
reichbar, trocken und vor Licht geschützt in der
Originalverpackung aufbewahrt werden.

Werden Alpinamed Safran Kids Bären geprüft?

Nahrungsergänzungsmittel sind Vertrauenssache.
Der Safranextrakt wird auf den Gehalt an wertbe-
stimmenden Inhaltsstoffen wie Safranal und Crocin
laboranalytisch geprüft. Ebenso erfolgt eine Prüfung
auf Umweltschadstoffe wie Cadmium, Blei, Queck-
silber, Arsen, Benzpyrene und Pestizide sowie auf
mikrobiologische Verunreinigungen.

Alpinamed Qualitätsprodukt – hergestellt in der Schweiz

Rohstoffauswahl und Herstellung der Alpinamed Sa-
fran Kids Bären unterliegen einem anspruchsvollen
Prüfungs- und Qualitätssicherungsverfahren. Die
hochwertigen Ausgangsstoffe werden in aufwändigen
Laboranalysen geprüft. Bevor das verwendungs-
fertige Produkt in den Handel gelangt, durchläuft es
ein mehrstufiges Qualitätssicherungsverfahren.

Hinweise

Alpinamed Safran Kids Bären sind vegan, glutenfrei,
lactosefrei und enthalten weder Konservierungsmittel,
Aromen noch künstliche Farbstoffe. Die Verpackung
kann einen unterschiedlichen Füllstand aufweisen
oder teilweise nicht ganz gefüllt sein. Nahrungs-
ergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwech-
slungsreiche Ernährung.

Für eine normale Funktion von Psyche und Nerven der Kinder können folgende Ratschläge für Eltern und Kinder hilfreich sein:

Kinder, die herumzappeln und sich mit dem Einhalten
von Regeln schwertun, haben viele gute und starke
Seiten. Versuchen Sie diese wahrzunehmen und
achten Sie nicht nur auf das, was nicht funktioniert.

Bestärken Sie Ihr Kind in seinen guten Seiten und zeig-
en Sie ihm, dass Sie es gerne haben und viel Lobens-
wertes und Kreatives an ihm ist.

Loben Sie Ihr Kind, wenn es etwas gut gemacht oder
auch nur sich angestrengt hat. Oft fällt es Kindern
schwer, Regeln einzuhalten und Aufgaben zu Ende zu
bringen. Durch das Lob erfährt es Anerkennung und



✓ **kontrollierte
Qualität**

Bestätigung und macht die Erfahrung, dass es nicht
nur Kritik und Zurechtweisungen gibt.

Klare **Regeln** geben Ihrem Kind Halt, Orientierung
und Sicherheit. Stellen Sie gemeinsam Regeln für das
Familienleben auf, an die sich alle halten müssen und
setzen Sie Ihrem Kind klare Grenzen.

Achten Sie auf eine gute Kommunikation mit Ihrem
Kind. Senden Sie Ihrem Kind klare und eindeutige
«Ich-Botschaften», die es gut verstehen kann. Ein
Beispiel: «Ich möchte, dass du deine Bücher ins Regal
räumst.» Kontrollieren Sie anschließend, ob Ihr Kind
dies gemacht hat. Konfrontieren Sie Ihr Kind nicht mit
einer zu grossen Aufgabe, die es nicht schaffen kann
(das ganze Zimmer aufräumen), sondern besser mit
kleinen erfüllbaren Teilaufgaben.

Lebhafte Kinder brauchen eine klare Tagesstruktur,
an der sie sich orientieren können. Auch verlässliche
Rituale helfen einem Kind. So weiss es besser, wann
welches Verhalten erwünscht ist.

Manche Kinder tun sich schwer, Regeln einzuhalten.
Falls ein Kind Regeln übertritt, sollten Sie immer kon-
sequent und unmittelbar reagieren. Bei einer Sank-
tion, die erst einige Stunden später erfolgt, kann es
den Bezug zum Anlass nicht mehr herstellen. Auch
wenn Sie einen Regelübertritt einmal bestrafen und
ihn das andere Mal durchgehen lassen, gibt dies Ihrem
Kind keine Orientierung. Eine angemessene negative
Sanktion bei unerwünschtem Verhalten wäre bei-
spielsweise eine kleine Pause.

Manche Situationen sind für konzentrationsschwache
Kinder besonders problematisch, etwa die Hausauf-
gaben. Damit nicht alles aus dem Ruder gerät, ver-
einbaren Sie vorher Regeln für diese Situationen und
denken Sie sich gemeinsam Belohnungen aus, wenn
Ihr Kind die Situationen gemeistert hat.

Bewahren Sie Ihr Kind vor einer Reizüberflutung (Me-
dienkonsum, Handy). Zu viele Reize machen lebhaft
Kinder noch überdrehter und unruhiger.

Auch wenn es Ihnen manchmal schwerfällt – bleiben
Sie ruhig, seien Sie geduldig und behalten Sie die Über-
sicht. Versuchen Sie, Verständnis für die Besonderhei-
ten im Verhalten des Kindes aufzubringen. So fühlt es
sich nicht dauernd abgelehnt.

Wenn die Emotionen überkochen, sind Diskussionen
oft fruchtlos. Hier sind Auszeiten für Sie selbst und Ihr
Kind ein besseres Mittel als die direkte Konfrontation.
Wenn Sie sich beruhigt und wieder mehr Gelassenheit
haben, lässt sich oft besser eine Lösung für das Pro-
blem finden.

Lebhafte Kinder rauben den Eltern Zeit und Kraft. Ach-
ten Sie auf Ihre eigenen Bedürfnisse und nehmen Sie
sich Zeit für sich selbst, in denen Sie sich entspannen.
Wenn Sie Ihre Akkus wieder aufgeladen haben, profi-
tiert auch Ihr Kind davon.

Hergestellt in der Schweiz.
Herstellung und Vertrieb:
Alpinamed AG, CH-9306 Freidorf