

Liebe Patientin, lieber Patient!

Mit diesen ergänzenden Informationen möchten wir Sie mit dem Mineralstoff Magnesium und seiner lebenswichtigen Bedeutung für unseren Organismus vertraut machen.

Lebenswichtiger Mineralstoff

Magnesium ist ein Mineralstoff, ohne den kein Leben möglich wäre! Ob wir uns am Grün der Blätter erfreuen oder in unserer täglichen Arbeit und Freizeit aktiv sind - ohne Magnesium wäre beides unmöglich. Im Pflanzenreich ist Magnesium der zentrale Bestandteil des Blattgrüns. Bei uns Menschen dient es dem Körper zur Bereitstellung von Energie. Dieses Mineral ist für mehr als 300 verschiedene Stoffwechselprozesse in unserem Körper notwendig. Für gesunde Menschen liegt die Zufuhrempfehlung über die Nahrung bei 300 bis 400 mg Magnesium am Tag.

Ein Mangel kann viele Ursachen haben...

Es ist nicht immer einfach, den Magnesiumbedarf über die Nahrung zu decken, da manche magnesiumreiche Lebensmittel sehr kalorienreich sind (z.B. Nüsse, Schokolade) und häufig zu wenig naturbelassene Nahrungsmittel auf dem Speiseplan stehen. Außerdem tragen die Magnesiumverarmung der landwirtschaftlichen Anbauflächen und damit der Pflanzen, die Verwendung von raffiniertem Zucker, hoch ausgemahlenem weißem Mehl und rieselfähig gemachtem Speisesalz zur Entstehung eines Magnesiummangels bei. Schließlich spielen die modernen Ernährungsgewohnheiten gerade jüngerer Menschen und eine verminderte Nahrungsaufnahme im höheren Alter eine wichtige Rolle.

Ein Magnesiummangel kann auch entstehen bei Krankheiten (z.B. Zuckerkrankheit), bei Einnahme von Arzneimitteln (z.B. Entwässerungsmittel, Pro-

tonenpumpenhemmer) und anderen Lebenssituationen mit stark erhöhtem Magnesiumbedarf, wie z.B. während der Schwangerschaft, der Stillzeit oder im Wachstum. In diesen Situationen brauchen Sie zusätzlich Magnesium, um sich vor Magnesiummangel und seinen Folgen zu schützen. Bei Schlankheitskuren, einseitiger Ernährung, starkem Schwitzen oder Alkoholkonsum können ebenfalls Magnesiumdefizite entstehen.

...und führt zu Beschwerden

Unser Körper signalisiert einen Magnesiummangel durch bestimmte Symptome. Da Magnesium überall im Körper gebraucht wird, können solche Krankheitssignale aus ganz unterschiedlichen Körperregionen kommen. Die Muskulatur wird krampfanfälliger. Dies kann zu Waden- und Zehenkrämpfen, vor allem nachts, aber auch zu Verkrampfungen im Nacken-, Schulter- und Rückenbereich führen. Während einer Schwangerschaft kann ein Magnesiummangel vorzeitige Wehen verursachen. Wadenkrämpfe sind dabei oft ein erstes Warnsignal für einen Magnesiummangel. Herzrhythmusstörungen oder Kopfschmerzen können ebenfalls Anzeichen eines Magnesiummangels sein.

Wie viel Magnesium Sie benötigen, richtet sich nach dem Auftreten und dem Grad der Beschwerden. Halten Sie sich deshalb - falls Ihr Arzt es nicht anders verordnet hat - an die Dosierungsanleitung der Gebrauchsinformation. Und wenn Ihnen Magnesium Verla® Kautabletten geholfen haben: teilen Sie dies doch Ihrem Arzt oder Apotheker mit, denn auch sie werden sich über den Behandlungserfolg freuen!

Wenn Sie sich noch weiter zum Thema "Magnesium" informieren wollen, fordern Sie unsere Patientenbroschüre bei uns an oder fragen Sie Ihren Apotheker danach.

**Verla-Pharm wünscht Ihnen rasche Genesung
und gute Gesundheit!**

Magnesium Verla® Kautabletten



4

7310808
1113

Gebrauchsinformation: Information für den Anwender

Magnesium Verla®

Wirkstoff: Magnesiumbis(hydrogen-DL-aspartat)

Lesen Sie die gesamte Packungsbeilage sorgfältig durch, denn sie enthält wichtige Informationen für Sie.

Dieses Arzneimittel ist ohne Verschreibung erhältlich. Um einen bestmöglichen Behandlungserfolg zu erzielen, müssen Magnesium Verla® Kautabletten jedoch vorschriftsmäßig angewendet werden.

- Heben Sie die Packungsbeilage auf. Vielleicht möchten Sie diese später nochmals lesen.
- Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker, wenn Sie weitere Informationen oder einen Rat benötigen.
- Wenn sich Ihre Symptome verschlimmern oder nach etwa 4-6 Wochen keine Besserung eintritt, müssen Sie auf jeden Fall einen Arzt aufsuchen.
- Wenn eine der aufgeführten Nebenwirkungen Sie erheblich beeinträchtigt oder Sie Nebenwirkungen bemerken, die nicht in dieser Packungsbeilage angegeben

sind, informieren Sie bitte Ihren Arzt oder Apotheker.

Diese Packungsbeilage beinhaltet:

1. Was sind Magnesium Verla® Kautabletten und wofür werden sie angewendet?
2. Was müssen Sie vor der Einnahme von Magnesium Verla® Kautabletten beachten?
3. Wie sind Magnesium Verla® Kautabletten einzunehmen?
4. Welche Nebenwirkungen sind möglich?
5. Wie sind Magnesium Verla® Kautabletten aufzubewahren?
6. Weitere Informationen

1. Was sind Magnesium Verla® Kautabletten und wofür werden sie angewendet?

Magnesium Verla® Kautabletten sind ein Mineralstoffpräparat. Magnesium Verla® Kautabletten werden angewendet
- zur Behandlung von therapiebedürftigen

Kautabletten 5 mmol

Magnesiummangelzuständen, die keiner Injektion/Infusion bedürfen;

- bei nachgewiesenem Magnesiummangel, wenn er Ursache für Störungen der Muskeltätigkeit (neuromuskuläre Störungen, Wadenkrämpfe) ist.

2. Was müssen Sie vor der Einnahme von Magnesium Verla® Kautabletten beachten?

Magnesium Verla® Kautabletten dürfen nicht eingenommen werden:

- wenn Sie überempfindlich (allergisch) gegen Magnesiumbis(hydrogen-DL-aspartat) oder einen der sonstigen Bestandteile von Magnesium Verla® Kautabletten sind.

- wenn Sie an einer schweren Nierenfunktionsstörung mit Ausscheidungshemmung oder Flüssigkeitsmangel des Körpers leiden oder zu Infektsteinen (Calcium-Magnesium-Ammoniumphosphatsteine) neigen.



1

www.verla.de

Besondere Vorsicht bei der Einnahme von Magnesium Verla® Kautabletten ist erforderlich,

wenn Ihre Nierenfunktion eingeschränkt ist; dann sollten Sie Magnesium Verla® Kautabletten nur unter ärztlicher Kontrolle einnehmen.

Bei Einnahme von Magnesium Verla® Kautabletten mit anderen Arzneimitteln:

Bitte informieren Sie Ihren Arzt oder Apotheker, wenn Sie andere Arzneimittel einnehmen/anwenden bzw. vor kurzem eingenommen/angewendet haben, auch wenn es sich um nicht verschreibungspflichtige Arzneimittel handelt.

Die Wirkung nachfolgend genannter Arzneistoffe bzw. Präparategruppen kann bei gleichzeitiger Behandlung mit Magnesium Verla® Kautabletten beeinflusst werden. Bestimmte Antibiotika (Tetracykline), Eisenpräparate und Natriumfluoridpräparate sollten zeitlich 3-4 Stunden versetzt zu Magnesium Verla® Kautabletten eingenommen werden, um eine gegenseitige Beeinträchtigung der Aufnahme ins Blut zu vermeiden.

Schwangerschaft und Stillzeit:

Magnesium Verla® Kautabletten können in

der Schwangerschaft und Stillzeit angewendet werden.

Verkehrstüchtigkeit und das Bedienen von Maschinen:

Es sind keine besonderen Vorsichtsmaßnahmen erforderlich.

Wichtige Informationen über bestimmte sonstige Bestandteile von Magnesium Verla® Kautabletten:

Dieses Arzneimittel enthält Sorbitol. Bitte nehmen Sie Magnesium Verla® Kautabletten erst nach Rücksprache mit Ihrem Arzt ein, wenn Ihnen bekannt ist, dass Sie unter einer Unverträglichkeit gegenüber bestimmten Zuckern leiden.

3. Wie sind Magnesium Verla® Kautabletten einzunehmen?

Nehmen Sie Magnesium Verla® Kautabletten immer genau nach der Anweisung in dieser Packungsbeilage ein. Bitte fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker, wenn Sie sich nicht ganz sicher sind.

Dosierung

Falls vom Arzt nicht anders verordnet, ist die übliche Dosis:

Erwachsene und Jugendliche:

1 Kautablette 1-3 mal täglich (entsprechend 121,5-364,5 mg Magnesium).

Kinder ab 6 Jahren:

1 Kautablette 1-2 mal täglich (entsprechend 121,5-243 mg Magnesium).

Art der Anwendung

Nehmen Sie bitte die Kautabletten zerkaut vor dem Essen ein, da sich dadurch die Aufnahme vom Magen-Darmkanal in den Blutkreislauf verbessert.

Dauer der Anwendung

Es ist keine zeitliche Begrenzung für die Einnahmedauer vorgesehen. Bei chronischem Magnesiummangel sollte die Einnahme über 4 Wochen andauern.

Bitte sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker, wenn Sie den Eindruck haben, dass die Wirkung von Magnesium Verla® Kautabletten zu stark oder zu schwach ist.

Wenn Sie eine größere Menge Magnesium Verla® Kautabletten eingenommen haben, als Sie sollten,

können die unter Punkt 4 angegebenen Nebenwirkungen verstärkt auftreten.

Wenn Sie weitere Fragen zur Anwendung des Arzneimittels haben, fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

4. Welche Nebenwirkungen sind möglich?

Wie alle Arzneimittel können Magnesium Verla® Kautabletten Nebenwirkungen

haben, die aber nicht bei Jedem auftreten müssen.

Bei den Häufigkeitsangaben zu Nebenwirkungen werden folgende Kategorien zugrunde gelegt:

Sehr häufig:

mehr als 1 Behandler von 10

Häufig:

1 bis 10 Behandelte von 100

Gelegentlich:

1 bis 10 Behandelte von 1 000

Selten:

1 bis 10 Behandelte von 10 000

Sehr selten:

weniger als 1 Behandler von 10 000

Nicht bekannt:

Häufigkeit auf Grundlage der verfügbaren Daten nicht abschätzbar.

Gelegentlich können weiche Stühle auftreten, die jedoch unbedenklich sind. Sie können Folge einer hochdosierten Magnesiumbehandlung sein. Beim Auftreten störender Durchfälle soll die Tagesdosis verringert werden oder das Präparat vorübergehend abgesetzt werden.

Meldung von Nebenwirkungen

Wenn Sie Nebenwirkungen bemerken, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Apotheker. Dies gilt auch für Nebenwirkungen,

die nicht in dieser Packungsbeilage angegeben sind. Sie können Nebenwirkungen auch direkt dem Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte, Abt. Pharmakovigilanz, Kurt-Georg-Kiesinger-Allee 3, D-53175 Bonn, Website: www.bfarm.de anzeigen. Indem Sie Nebenwirkungen melden, können Sie dazu beitragen, dass mehr Informationen über die Sicherheit dieses Arzneimittels zur Verfügung gestellt werden.

5. Wie sind Magnesium Verla® Kautabletten aufzubewahren?

Arzneimittel für Kinder unzugänglich aufbewahren.

Sie dürfen das Arzneimittel nach dem auf der Faltschachtel und der Durchdrückpackung angegebenen Verfallsdatum nicht mehr verwenden.

Aufbewahrungsbedingungen:

Nicht über 25°C aufbewahren.

6. Weitere Informationen

Was Magnesium Verla® Kautabletten enthalten:

Der Wirkstoff ist:

Magnesiumbis(hydrogen-DL-aspartat)

1 Kautablette enthält: Magnesiumbis(hydrogen-DL-aspartat) 4H₂O 1803 mg.

Magnesiumgehalt: 5 mmol = 121,5 mg.

Die sonstigen Bestandteile sind:

Sorbitol (Ph. Eur.), Citronensäure, langkettige Partialglyceride, hochdisperses Siliciumdioxid, Calciumbehenat (DAB), Natriumcyclamat, Saccharin-Natrium, Glycerol 85%, Zitronen-Aroma.

Hinweis für Diabetiker: 1 Kautablette enthält verwertbare Kohlenhydrate (0,02 BE). Magnesium Verla® Kautabletten enthalten kein Gluten und keine Lactose.

Wie Magnesium Verla® Kautabletten aussehen und Inhalt der Packung:

Flache, weiße Tabletten mit Bruchkerbe. Magnesium Verla® Kautabletten sind in Packungen mit 20, 50 und 100 Kautabletten erhältlich.

Pharmazeutischer Unternehmer und Hersteller:

Verla-Pharm Arzneimittel GmbH & Co. KG, 82324 Tutzing, www.verla.de

Diese Packungsbeilage wurde zuletzt überarbeitet: 11/2013.

