

Liebe Patientin, lieber Patient!

Sie haben mit Magnesium Verla® N Konzentrat ein bewährtes Arzneimittel von Ihrem Arzt verordnet oder von Ihrem Apotheker empfohlen bekommen. In vielen Ländern vertrauen Patienten, Ärzte und Apotheker diesem Mineralstoffpräparat seit fast 40 Jahren. 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. Denn dieses Mineral ist für mehr als 300 verschiedene Stoffwechselprozesse in unserem Körper notwendig. Der Normalbedarf eines gesunden Menschen liegt bei 300 bis 350 mg Magnesium am Tag.

Ein Mangel kann viele Ursachen haben . . .

Es ist nicht immer sehr einfach, den Magnesiumbedarf über die Nahrung zu decken, da magnesiumreiche Lebensmittel auch kalorienreich sind. 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 und anderen Lebenssituationen mit stark erhöhtem Magnesiumbedarf, wie z.B. während der Schwangerschaft, der Stillzeit oder im Wachstum. In diesen Situationen brauchen Sie Magnesium, um sich vor Magnesiummangel und seinen Folgen zu schützen. Bei Schlankheitskuren oder einseitiger Ernährung, bei starkem Schwitzen oder bei 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 zu vorzeitigen Wehen führen. Wadenkrämpfe sind dabei oft ein erstes Warnsignal für einen Magnesiummangel.

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. Es empfiehlt sich, Magnesium Verla® N Konzentrat vor den Mahlzeiten einzunehmen. Verteilen Sie Ihre tägliche Magnesium-Dosis auf drei Einnahmen! Dadurch wird Magnesium besser aus dem Darm in das Blut aufgenommen! Und wenn Ihnen Magnesium Verla® N Konzentrat geholfen hat: 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!



4

Gebrauchsinformation: Information für den Anwender

Magnesium Verla® N Konzentrat

5 mmol Pulver zur Herstellung einer Lösung zum Einnehmen

Wirkstoff: Magnesiumbis(hydrogenaspartat)

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, muss Magnesium Verla® N Konzentrat 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 ist Magnesium Verla® N Konzentrat und wofür wird es angewendet?
2. Was müssen Sie vor der Einnahme von Magnesium Verla® N Konzentrat beachten?
3. Wie ist Magnesium Verla® N Konzentrat einzunehmen?
4. Welche Nebenwirkungen sind möglich?
5. Wie ist Magnesium Verla® N Konzentrat aufzubewahren?
6. Weitere Informationen

1. Was ist Magnesium Verla® N Konzentrat und wofür wird es angewendet?

Magnesium Verla® N Konzentrat ist ein Mineralstoffpräparat.

Magnesium Verla® N Konzentrat wird angewendet bei Magnesiummangel, wenn er Ursache für Störungen der Muskeltätigkeit (neuromuskuläre Störungen, Wadenkrämpfe) ist.

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

Magnesium Verla® N Konzentrat darf nicht eingenommen werden,

- wenn Sie überempfindlich (allergisch) gegen Magnesiumbis(hydrogenaspartat) oder einen der sonstigen Bestandteile von Magnesium Verla® N Konzentrat sind.

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

Besondere Vorsicht bei der Einnahme von Magnesium Verla® N Konzentrat ist erforderlich, wenn Ihre Nierenfunktion eingeschränkt ist; dann ist eine vorsichtige Dosierung erforderlich. In diesem Fall sollten Sie vor der Einnahme von Magnesium Verla® N Konzentrat Ihren Arzt fragen.



1

www.verla.de

Bei Einnahme von Magnesium Verla® N Konzentrat 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® N Konzentrat beeinflusst werden.

Bestimmte Antibiotika (Tetrazykline), Eisenpräparate und Natriumfluoridpräparate sollten zeitlich 3-4 Stunden versetzt zu Magnesium Verla® N Konzentrat eingenommen werden, um eine gegenseitige Beeinträchtigung der Aufnahme ins Blut zu vermeiden.

Schwangerschaft und Stillzeit:

Magnesium Verla® N Konzentrat kann 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® N Konzentrat: Dieses Arzneimittel enthält Sucrose und Lactose. Bitte nehmen Sie Magnesium Verla® N Konzentrat daher erst nach Rücksprache mit Ihrem Arzt ein, wenn Ihnen bekannt ist, dass Sie unter einer Unverträglichkeit gegenüber bestimmten Zuckern leiden. Bei Lactoseunverträglichkeit aufgrund von Lactasemangel verursacht die geringe Menge an Lactose (2 mg pro Beutel) höchstwahrscheinlich keine Beschwerden.

Wenn Sie eine Diabetes-Diät einhalten müssen, sollten Sie berücksichtigen, dass 1 Beutel ca. 3 g Sucrose (Zucker) entsprechend ca. 0,25 Broteinheiten (BE) enthält.

Magnesium Verla® N Konzentrat kann schädlich für die Zähne sein (Karies).

3. Wie ist Magnesium Verla® N Konzentrat einzunehmen?

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

Dosierung

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

Die Dosierung richtet sich nach dem Grad des Magnesiummangels. Kinder bis zum 4. Lebensjahr: 1 Beutel 1 mal täglich (entsprechend 122 mg Magnesium).

Kinder von 4-12 Jahren: 1 Beutel 2 mal täglich (entsprechend 243 mg Magnesium).

Ältere Kinder und Erwachsene: 1 Beutel 1-3 mal täglich (entsprechend 122-365 mg Magnesium).

Art der Anwendung

Verrühren Sie bitte den Inhalt eines Beutels in einem halben Glas Wasser, Tee oder Fruchtsaft und trinken Sie den Inhalt des Glases vollständig aus. Magnesium Verla® N Konzentrat sollte vor dem Essen eingenommen werden, da sich dadurch die Aufnahme vom Magen-Darmkanal in den Blutkreislauf verbessert.

Dauer der Anwendung

Empfehlenswert ist eine Einnahme über 4 Wochen. Auch eine Dauertherapie (über Jahre) ist bei normaler Nierenfunktion unbedenklich, da überschüssiges Magnesium über die Niere ausgeschieden wird.

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

Wenn Sie eine größere Menge Magnesium Verla® N Konzentrat eingenommen haben, als Sie sollten, können die unter Punkt 4 angegebenen Nebenwirkungen verstärkt auftreten.

4. Welche Nebenwirkungen sind möglich?

Wie alle Arzneimittel kann Magnesium Verla® N Konzentrat Nebenwirkungen haben, die aber nicht bei Jedem auftreten müssen.

Bei der Bewertung von Nebenwirkungen werden folgende Häufigkeitsangaben zugrunde gelegt:

Sehr häufig:	mehr als 1 Behandler von 10
Häufig:	1 bis 10 Behandler von 100
Gelegentlich:	1 bis 10 Behandler von 1000
Selten:	1 bis 10 Behandler von 10000
Sehr selten:	weniger als 1 Behandler von 10000

Nicht bekannt: Häufigkeit auf Grundlage der verfügbaren Daten nicht abschätzbar.

Mögliche Nebenwirkungen:

Gelegentlich können weiche Stühle oder Durchfall auftreten. Sie können Folge einer hochdosierten oralen Magnesiumbehandlung sein. Selten kann es zu Müdigkeitserscheinungen kommen. Das kann ein Hinweis darauf sein, dass bereits eine erhöhte Magnesiumkonzentration im Blut erreicht ist. Bei Auftreten störender Durchfälle soll die Tagesdosis verringert werden.

Informieren Sie bitte Ihren Arzt oder Apotheker, wenn eine der aufgeführten Nebenwirkungen Sie erheblich beeinträchtigt oder Sie Nebenwirkungen bemerken, die nicht in dieser Packungsbeilage angegeben sind.

5. Wie ist Magnesium Verla® N Konzentrat aufzubewahren?

Arzneimittel für Kinder unzugänglich aufbewahren. Sie dürfen das Arzneimittel nach dem auf der Faltschachtel und dem Beutel angegebenen Verfalldatum nicht mehr verwenden.

Hinweis auf Haltbarkeit nach Anbruch oder Zubereitung:

Nach Auflösen des Pulvers ist die trinkfertige Lösung 4 Stunden bei Raumtemperatur haltbar.

Zur Beachtung: Magnesium Verla® N Konzentrat enthält natürliche Aromastoffe, die zu geringen Geschmacksschwankungen führen können. Wenn Sie besonders geschmacksempfindlich sind, empfehlen wir die Einnahme des Präparates in Fruchtsaft. Ferner weisen wir darauf hin, dass die trinkfertige Zubereitung ungelöste Bestandteile enthalten kann. Die pharmazeutische Qualität bzw. Wirksamkeit wird hierdurch nicht beeinflusst.

6. Weitere Informationen

Was Magnesium Verla® N Konzentrat enthält:

Der Wirkstoff ist: Magnesiumbis(hydrogenaspartat) 1 Beutel (5 g) Pulver zur Herstellung einer Lösung zum Einnehmen enthält:

Magnesiumbis(hydrogenaspartat)-Dihydrat (berechnet wasserfrei) 1442 mg.

Magnesiumgehalt: 5 mmol = 121,5 mg

Die sonstigen Bestandteile sind: Riboflavin, Sucrose, Citronensäure, Saccharin-Natrium, hochdisperses Siliciumdioxid, Mandarinen-Aroma (enthält Lactose).

Magnesium Verla® N Konzentrat enthält kein Gluten.

Wie Magnesium Verla® N Konzentrat aussieht und Inhalt der Packung:

Es handelt sich um ein in Beutel verpacktes, gelbliches Pulver.

Magnesium Verla® N Konzentrat ist in Packungen mit 20 (N1), 50 (N2), 100 (N3) und 500 (AP) Beuteln erhältlich.

Pharmazeutischer Unternehmer und Hersteller

Verla-Pharm Arzneimittel, 82324 Tutzing,

www.verla.de

Diese Gebrauchsinformation wurde zuletzt überarbeitet: 03/2008

Magnesium Verla® N Konzentrat



2

www.verla.de



3

7311405
0308