

## 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, Protonenpumpenhemmer) und 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 Magnesiocard® 5 mmol 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

# Magnesiocard® 5 mmol

Pulver zur Herstellung einer Lösung zum Einnehmen

Wirkstoff: Magnesiumaspartat-hydrochlorid

**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 Magnesiocard® 5 mmol 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 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 Magnesiocard® 5 mmol und wofür wird es angewendet?
2. Was müssen Sie vor der Einnahme von Magnesiocard® 5 mmol beachten?
3. Wie ist Magnesiocard® 5 mmol einzunehmen?
4. Welche Nebenwirkungen sind möglich?
5. Wie ist Magnesiocard® 5 mmol aufzubewahren?
6. Weitere Informationen

## 1. Was ist Magnesiocard® 5 mmol und wofür wird es angewendet?

Magnesiocard® 5 mmol ist ein Mineralstoffpräparat.

Magnesiocard® 5 mmol wird angewendet

- zur Behandlung von therapiebedürftigen 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 Magnesiocard® 5 mmol beachten?

Magnesiocard® 5 mmol darf nicht eingenommen werden,

- wenn Sie überempfindlich (allergisch) gegen Magnesiumaspartat-hydrochlorid oder einen der sonstigen Bestandteile von Magnesiocard® 5 mmol 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 Magnesiocard® 5 mmol ist erforderlich,

wenn Ihre Nierenfunktion eingeschränkt ist; dann sollten Sie vor der Einnahme von Magnesiocard® 5 mmol Ihren Arzt fragen.

www.verla.de



1

#### Kinder:

Geben Sie dieses Arzneimittel an Kinder unter 4 Jahren nur nach Rücksprache mit dem Arzt, da bisher keine ausreichenden Erfahrungen für diese Altersgruppe vorliegen.

#### Bei Einnahme von Magnesiocard® 5 mmol 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. Präparatgruppen kann bei gleichzeitiger Behandlung mit Magnesiocard® 5 mmol beeinflusst werden. Bestimmte Antibiotika (Tetracykline) und Natriumfluoridpräparate sollten zeitlich 3-4 Stunden versetzt zu Magnesiocard® 5 mmol eingenommen werden, um eine gegenseitige Beeinträchtigung der Aufnahme ins Blut zu vermeiden.

#### Schwangerschaft und Stillzeit:

Magnesiocard® 5 mmol 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 Magnesiocard® 5 mmol:

Dieses Arzneimittel enthält Sucrose. Bitte nehmen Sie Magnesiocard® 5 mmol erst nach Rücksprache mit Ihrem Arzt ein, wenn Ihnen bekannt ist, dass Sie unter einer Unverträglichkeit gegenüber bestimmten Zuckern leiden.

1 Beutel (5 g) Magnesiocard® 5 mmol enthält 3,2 g Sucrose (Zucker) entsprechend ca. 0,26 Proteinheiten (BE). Wenn Sie eine Diabetes-Diät einhalten müssen, sollten Sie dies berücksichtigen.

Der häufige und dauernde Gebrauch von Magnesiocard® 5 mmol kann schädlich für die Zähne sein (Karies).

### 3. Wie ist Magnesiocard® 5 mmol einzunehmen?

Nehmen Sie Magnesiocard® 5 mmol immer genau nach der Anweisung in dieser Packungsbeilage ein. Bitte fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker, wenn Sie sich nicht ganz sicher sind.

Als mittlere Tagesdosis empfiehlt sich 0,185 mmol Magnesium (4,5 mg) pro kg Körpergewicht. Bei chronischen und schweren akuten Magnesium-Mangelzuständen kann die Tagesdosis, falls keine Gegenanzeigen vorliegen, bis zur Beseitigung des Mangels unbedenklich auf 0,37 mmol Magnesium (9 mg) pro kg Körpergewicht erhöht werden.

#### *Dosierung*

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

Erwachsene und Jugendliche:

1 Beutel 3 mal täglich (entsprechend 364,5 mg Magnesium).

Kinder von 10-14 Jahren:

1 Beutel 2 mal täglich (entsprechend 243,0 mg Magnesium).

Kinder von 4-9 Jahren:

1 Beutel 1-2 mal täglich (entsprechend 121,5-243,0 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. Magnesiocard® 5 mmol sollte vor dem Essen eingenommen werden, da sich dadurch die Aufnahme vom Magen-Darmkanal in den Blutkreislauf verbessert.

#### *Dauer der Anwendung*

Magnesiocard® 5 mmol sollte täglich über mindestens 4 Wochen eingenommen werden. Auch eine

Dauertherapie mit Magnesiocard® 5 mmol (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 Magnesiocard® 5 mmol zu stark oder zu schwach ist.

#### Wenn Sie eine größere Menge Magnesiocard® 5 mmol 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 kann Magnesiocard® 5 mmol 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 1000

Selten: 1 bis 10 Behandelte von 10000

Sehr selten: weniger als 1 Behandler von 10000

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

Gelegentlich können weiche Stühle auftreten, die unbedenklich sind. Sie können Folge einer hochdosierten Magnesiumbehandlung sein.

Beim Auftreten störender Durchfälle ist die Tagesdosis zu verringern.

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 Magnesiocard® 5 mmol aufzubewahren?

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

#### Aufbewahrungsbedingungen:

Nicht über 25°C aufbewahren.

### 6. Weitere Informationen

#### Was Magnesiocard® 5 mmol enthält:

Der Wirkstoff ist: Magnesiumaspartat-hydrochlorid  
1 Beutel mit 5 g Pulver zur Herstellung einer Lösung zum Einnehmen enthält: Magnesiumaspartat-hydrochlorid 3 H<sub>2</sub>O 1229,6 mg.

Magnesiumgehalt: 5 mmol = 121,5 mg.

#### Die sonstigen Bestandteile sind:

Sucrose, Citronensäure, Saccharin-Natrium, Macrogol 6000, Zitronenaroma.

Magnesiocard® 5 mmol enthält kein Gluten und keine Lactose.

#### Wie Magnesiocard® 5 mmol aussieht und Inhalt der Packung:

In Beutel verpacktes, weißes Pulver.  
Magnesiocard® 5 mmol ist in Packungen mit 20, 50, 100 und 500 Beuteln mit je 5 g Pulver zur Herstellung einer Lösung zum Einnehmen erhältlich.

#### Pharmazeutischer Unternehmer und Hersteller:

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

Diese Packungsbeilage wurde zuletzt überarbeitet: 03/2011