



## Liebe Patientin, lieber Patient!

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

### Lebens- wichtiger Mineralstoff

Magnesium ist ein Mineralstoff, ohne den kein Leben möglich wäre! 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 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.

### ...und führt zu Beschwerden

Im Magnesiummangel wird die Muskulatur krampfanfälliger. Dies kann zu Waden- und Zehenkrämpfen, vor allem nachts, aber auch zu Verkrampfungen im Nacken-, Schulter- und Rückenbereich führen. 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. 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® Brausetabletten 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!



4

77966-0605

7310903  
0405



## Gebrauchsinformation

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

Dieses Arzneimittel ist auch ohne ärztliche Verschreibung erhältlich. Um einen bestmöglichen Behandlungserfolg zu erzielen, müssen Magnesium Verla® Brausetabletten 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 Ihr Krankheitsbild verschlimmert oder nach etwa 4-6 Wochen keine Besserung eintritt, müssen Sie einen Arzt aufsuchen.

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

# Magnesium Verla® Brausetabletten

Wirkstoff: Magnesiumbis(hydrogenaspartat)

Der arzneilich wirksame Bestandteil ist Magnesiumbis(hydrogenaspartat)-Dihydrat. 1 Brausetablette enthält:

Magnesiumbis(hydrogenaspartat)-Dihydrat 1623 mg.

Magnesiumgehalt: 5 mmol = 121,5 mg.

Die sonstigen Bestandteile sind:

*Citronensäure, Natriumhydrogencarbonat, D-Glucitol (= Sorbitol), Natriumcarbonat, Maltodextrin, Saccharin-Natrium, Natriumcyclamat, Natriumcitrat, Orangen-Aroma.*

Hinweis für Diabetiker: 1 Brausetablette enthält verwertbare Kohlenhydrate 0,02 BE. Magnesium Verla® Brausetabletten sind in Packungen mit 20 (N1) und 50 (N2), Brausetabletten erhältlich.

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

- 1.1 Magnesium Verla® Brausetabletten sind ein Mineralstoffpräparat
- 1.2 von: Verla-Pharm Arzneimittel, 82324 Tutzing, [www.verla.de](http://www.verla.de)
- 1.3 Magnesium Verla® Brausetabletten werden angewendet bei nachgewiesenem Magnesiummangel, wenn er Ursache für Störungen der Muskelätigkeit (neuromuskuläre Störungen, Wadenkrämpfe) ist.

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

- 2.1 Magnesium Verla® Brausetabletten dürfen nicht eingenommen werden:

[www.verla.de](http://www.verla.de)



1

- wenn Sie überempfindlich (allergisch) gegenüber dem Wirkstoff oder einem der sonstigen Bestandteile von Magnesium Verla<sup>®</sup> Brausetabletten sind,  
- wenn Sie an einer schweren Nierenfunktionsstörung leiden,  
- wenn Sie zu Infektsteinen (Calcium-Magnesium-Ammoniumphosphatsteine) neigen. Gegebenenfalls sollte geprüft werden, ob der Elektrolytstatus gegen eine Einnahme von Magnesium Verla<sup>®</sup> Brausetabletten spricht.

2.2 Besondere Vorsicht bei der Einnahme von Magnesium Verla<sup>®</sup> Brausetabletten ist erforderlich, wenn Ihre Nierenfunktion eingeschränkt ist; dann sollten Sie Magnesium Verla<sup>®</sup> Brausetabletten nur unter ärztlicher Kontrolle einnehmen.  
Schwangerschaft: Magnesium Verla<sup>®</sup> Brausetabletten können in der Schwangerschaft angewendet werden.

Stillzeit:

Magnesium Verla<sup>®</sup> Brausetabletten können in der Stillzeit angewendet werden.

Verkehrstüchtigkeit und das Bedienen von Maschinen:

Es sind keine besonderen Vorsichtsmaßnahmen erforderlich.

Wichtige Warnhinweise über bestimmte Bestandteile von Magnesium Verla<sup>®</sup> Brausetabletten:

1 Brausetablette enthält 154 mg D-Glucitol (= Sorbitol). Wenn Sie an einer angeborenen Fructose-Unverträglichkeit leiden, besteht deshalb bei Einnahme dieses Arzneimittels ein gesundheitliches Risiko. In diesem Fall dürfen Sie Magnesium Verla<sup>®</sup> Brausetabletten nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt ein-



nehmen. 1 Brausetablette enthält 314 mg Natrium. Wenn Sie eine kochsalzarme Diät einhalten müssen, sollten Sie dies berücksichtigen.

2.3 Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln:

Bitte informieren Sie Ihren Arzt oder Apotheker, wenn Sie andere Arzneimittel anwenden bzw. vor kurzem 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<sup>®</sup> Brausetabletten beeinflusst werden. Bestimmte Antibiotika (Tetracykline), Eisenpräparate und Natriumfluoridpräparate sollten zeitlich 3-4 Stunden versetzt zu Magnesium Verla<sup>®</sup> Brausetabletten eingenommen werden, um eine gegenseitige Beeinträchtigung der Aufnahme ins Blut zu vermeiden.

3. Wie sind Magnesium Verla<sup>®</sup> Brausetabletten einzunehmen?

Nehmen Sie Magnesium Verla<sup>®</sup> Brausetabletten 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.

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

Erwachsene und Jugendliche:  
1 Brausetablette 1-3 mal täglich (entsprechend 121,5 - 364,5 mg Magnesium).

Kinder ab 6 Jahren:

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

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<sup>®</sup> Brausetabletten zu stark oder zu schwach ist.

3.2 Art der Anwendung

Lösen Sie bitte die Brausetablette in einem Glas Wasser auf und trinken Sie den Inhalt des Glases vollständig aus. Magnesium Verla<sup>®</sup> Brausetabletten sollten vor dem Essen eingenommen werden, da sich dadurch die Aufnahme vom Magen-Darmkanal in den Blutkreislauf verbessert.

3.3 Wenn Sie eine größere Menge Magnesium Verla<sup>®</sup> Brausetabletten eingenommen haben, als Sie sollten, können die unter Punkt 4.1 angegebenen Nebenwirkungen verstärkt auftreten.

4. Welche Nebenwirkungen sind möglich?

Wie alle Arzneimittel können Magnesium Verla<sup>®</sup> Brausetabletten Nebenwirkungen haben.

Die Aufzählung umfasst alle bekannt gewordenen Nebenwirkungen unter der Behandlung mit Magnesiumbis(hydrogenaspartat), auch solche unter höherer Dosierung oder Langzeittherapie. Bei der Bewertung von Nebenwirkungen werden folgende Häufigkeitsangaben zugrundegelegt:

Sehr häufig: mehr als 1 von 10 Behandelten  
Häufig: weniger als 1 von 10, aber mehr als 1 von 100 Behandelten  
Gelegentlich: weniger als 1 von 100, aber mehr als 1 von 1000 Behandelten  
Selten: weniger als 1 von 1000, aber mehr als 1 von

10 000 Behandelten  
Sehr selten: weniger als 1 von 10 000 Behandelten, einschließlich Einzelfälle

4.1 Nebenwirkungen:

Gelegentlich können weiche Stühle auftreten, die jedoch unbedenklich sind. Sie können Folge einer hochdosierten Magnesiumbehandlung sein. Selten kann es bei hochdosierter und länger dauernder Einnahme des Präparates zu Müdigkeitserscheinungen kommen. Dies kann ein Hinweis darauf sein, dass bereits eine erhöhte Magnesiumkonzentration im Blut erreicht ist.

4.2 Gegenmaßnahmen:

Bei Auftreten störender Durchfälle soll die Tagesdosis verringert werden oder das Präparat vorübergehend abgesetzt werden.

4.3 Informieren Sie Ihren Arzt oder Apotheker, wenn Sie Nebenwirkungen bemerken, die nicht in dieser Packungsbeilage aufgeführt sind.

5. Wie sind Magnesium Verla<sup>®</sup> Brausetabletten aufzubewahren?

Arzneimittel für Kinder unzugänglich aufbewahren.

Sie dürfen das Arzneimittel nach dem auf der Faltschachtel und dem Röhrchen angegebenen Verfalldatum nicht mehr verwenden.

Aufbewahrungsbedingungen:

Im Originalbehältnis lagern. Das Originalbehältnis fest verschlossen halten, um den Inhalt vor Feuchtigkeit zu schützen.

Stand der Information: April 2005

6. Weitere Angaben

Magnesium Verla<sup>®</sup> Brausetabletten sind gluttenfrei.

