

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 ausgemahltem weißem Mehl und resistentem gemachtem Speisesatz 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 Schilddrüsenskuren, 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 in Körper gebraucht wird, können solche Krankheitsgrade aus ganz unterschiedlichen Körperregionen kommen. Die Muskulatur wird krampfartiger. Dies kann zu Waden- und Zehnkrampten, 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 Magnesio-card® retard 15 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 Patientenbrochure bei uns an oder fragen Sie Ihren Apotheker danach.

Verla-Pharm wünscht Ihnen rasche Genesung und gute Gesundheit!



4

7334101
0311**Gebrauchsinformation: Information für den Anwender**

Magnesiocard® retard 15 mmol

Beutel mit retardierten Filmtabletten
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® retard 15 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 mehreren 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 Magnesio-card® retard 15 mmol und wofür wird es angewendet?
 2. Was müssen Sie vor der Einnahme von Magnesio-card® retard 15 mmol beachten?
 3. Wie ist Magnesio-card® retard 15 mmol einzunehmen?
 4. Welche Nebenwirkungen sind möglich?
 5. Wie ist Magnesio-card® retard 15 mmol aufzubewahren?
 6. Weitere Informationen
- 1. Was ist Magnesio-card® retard 15 mmol und wofür wird es angewendet?**
Magnesiocard® retard 15 mmol ist ein Mineralstoffpräparat.
Magnesiocard® retard 15 mmol wird angewendet, - zur Behandlung von therapiebedürftigen Magnesiummangelzuständen, die keiner Injektion/Infusion bedürfen;
- bei nachgewesenem Magnesiummangel, wenn er Ursache für Störungen der Muskelaktivität (neuromuskuläre Störungen, Wadenkrämpfe) ist.
- 2. Was müssen Sie vor der Einnahme von Magnesio-card® retard 15 mmol beachten?**
Magnesiocard® retard 15 mmol darf nicht eingenommen werden,
- wenn Sie überempfindlich (allergisch) gegen Magnesiumaspartat-hydrochlorid oder einen der sonstigen Bestandteile von Magnesio-card® retard 15 mmol sind,
- wenn Sie an einer schweren Nierenfunktionsstörung mit Ausscheidungshemmung oder Flüssigkeitsmangel des Körpers leiden oder zu Injekt-

www.verla.de



1



steinen (Calcium-Magnesium-Ammoniumphosphatsteine) neigen.

Besondere Vorsicht bei der Einnahme von Magnesiocard® retard 15 mmol ist erforderlich.

wenn Ihre Nierenfunktion eingeschränkt ist; dann sollten Sie vor der Einnahme von Magnesiocard® retard 15 mmol Ihren Arzt fragen.

Bei Einnahme von Magnesiocard® retard 15 mmol 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. Präparatgruppen kann bei gleichzeitiger Behandlung mit Magnesiocard® retard 15 mmol beeinflusst werden. Bestimmte Antibiotika (Tetracycline) und Natriumflonidpräparate sollten 2-3 Stunden vor der Einnahme von Magnesiocard® retard 15 mmol eingenommen werden, um eine gegenseitige Beeinträchtigung der Aufnahme ins Blut zu vermeiden.

Kinder:

Kinder unter 14 Jahren sollten niedriger dosierte Darreichungsformen von Magnesiocard® erhalten, Kinder unter 4 Jahren jedoch nur nach Rücksprache mit dem Arzt, da bisher keine ausreichenden Erfahrungen für diese Altersgruppe vorliegen.

Schwangerschaft und Stillzeit:

Magnesiocard® retard 15 mmol kann in der Schwangerschaft und Stillzeit angewendet werden.

Verkehrstüchtigkeit und das Bedienen von Maschinen:

Es sind keine besonderen Vorsichtsmaßnahmen erforderlich.

3. Wie ist Magnesiocard® retard 15 mmol einzunehmen?

Nehmen Sie Magnesiocard® retard 15 mmol 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 über 14 Jahre:

1 Beutel mit retardierten Filmtabletten einmal täglich (entsprechend 365 mg Magnesium).

Kinder ab 4 Jahren sollten niedriger dosierte Darreichungsformen von Magnesiocard® erhalten.

Art der Anwendung

Geben Sie bitte den Inhalt eines Beutels auf die Zunge und schlucken Sie die retardierten Filmtabletten **unzerkaut** mit reichlich Wasser. Vermeiden Sie die Einnahme mit Fruchtsaft, da dies möglicherweise das Aufseverhalten von Magnesiocard® retard 15 mmol verändern kann. Magnesiocard® retard 15 mmol kann unabhängig von den Mahlzeiten eingenommen werden.

Dauer der Anwendung

Magnesiocard® retard 15 mmol sollte täglich über mindestens 4 Wochen eingenommen werden. Auch eine Dauertherapie mit Magnesiocard® retard 15 mmol (über Jahre) ist bei normaler Nierenfunktion unbedenklich, da überschrüssiges Magnesium über die Niere ausgeschieden wird.

Bitte sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker, wenn Sie den Eindruck haben, dass die Wirkung von Magnesiocard® retard 15 mmol zu stark oder zu schwach ist.

Wenn Sie eine größere Menge Magnesiocard® retard 15 mmol eingenommen haben, als Sie sollten, können die unter Punkt 4 angegebenen Nebenwirkungen verstärkt auftreten.

Wenn Sie die Einnahme von Magnesiocard® retard 15 mmol vergessen haben:

Nehmen Sie nicht die doppelte Dosis ein, wenn Sie die vorherige Einnahme vergessen haben.

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® retard 15 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 Behandelte von 10 Häufig: 1 bis 10 Behandelte von 100

G gelegentlich: 1 bis 10 Behandelte von 1 000

Sehr selten: weniger als 1 Behandelte von 10 000

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

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

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® retard 15 mmol aufzubewahren?

Arzneimittel für Kinder unzugänglich aufbewahren. Sie dürfen das Arzneimittel nach dem auf der Fallschachtel und den Beuteln angegebenen Verfalldatum nicht mehr verwenden.

6. Weitere Informationen

Was Magnesiocard® retard 15 mmol enthält:

Der Wirkstoff ist:

Magnesiumaspartat-hydrochlorid 3 H₂O.

1 Beutel mit 5 g retardierten Filmtabletten enthält: Magnesiumaspartat-hydrochlorid 3 H₂O 3689 mg.

Magnesiumgehalt: 15 mmol = 365 mg.

Die sonstigen Bestandteile sind:

Siliciumdioxid,

Hypromellose, hochdisperses

Magnesiumstearat (Ph. Eur.), Ammoniummeth-

acrylat-Copolymer (Typ A und B), Glycerolmono-

stearat, Triethylcitrat, Zitronen-Limetten-Aroma,

Zimt-Aroma, Saccharin-Natrium.

Magnesiocard® retard 15 mmol enthält kein Gluten

und keine Lactose.

Wie Magnesiocard® retard 15 mmol aussieht und

Inhalt der Packung:

Es handelt sich um kleine, weiße, in Beutel abge-

füllte retardierte Filmtabletten.

Magnesiocard® retard 15 mmol ist in Packungen

mit 20, 30, 50 und 100 Beuteln mit retardierten

Filmtabletten zugelassen.

Pharmazeutischer Unternehmer und Hersteller:

Verla-Pharm Arzneimittel GmbH & Co. KG,

82324 Tutzing, www.verla.de

Diese Packungsbeilage wurde zuletzt überarbeitet:

03/2011

Magnesiocard® retard 15 mmol



2

www.verla.de



3