

# Magnesiocard® 5 mmol

Pulver zur Herstellung einer Lösung zum Einnehmen

Wirkstoff: Magnesiumaspartat-hydrochlorid

**Lesen Sie die gesamte Packungsbeilage sorgfältig durch, bevor Sie mit der Einnahme dieses Arzneimittels beginnen, denn sie enthält wichtige Informationen.**

**Nehmen Sie dieses Arzneimittel immer genau wie in dieser Packungsbeilage beschrieben bzw. genau nach Anweisung Ihres Arztes oder Apothekers ein.**

- 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 Sie Nebenwirkungen bemerken, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Apotheker. Dies gilt auch für Nebenwirkungen, die nicht in dieser Packungsbeilage angegeben sind. Siehe Abschnitt 4.
- Wenn Sie sich nach 4-6 Wochen nicht besser oder gar schlechter fühlen, wenden Sie sich an Ihren Arzt.

## Was in dieser Packungsbeilage steht:

1. Was ist Magnesiocard® 5 mmol und wofür wird es angewendet?
2. Was sollten 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. Inhalt der Packung und 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 sollten Sie vor der Einnahme von Magnesiocard® 5 mmol beachten?

### Magnesiocard® 5 mmol darf nicht eingenommen werden,

- wenn Sie allergisch gegen Magnesiumaspartat-hydrochlorid oder einen der in Abschnitt 6. genannten sonstigen Bestandteile dieses Arzneimittels sind,
- wenn Sie an einer schweren Nierenfunktionsstörung mit Ausscheidungshemmung oder Flüssigkeitsmangel des Körpers leiden oder zu Infektsteinen (Calcium-Magnesium-Ammoniumphosphatsteine) neigen.

### Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen

Bitte sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker, bevor Sie Magnesiocard® 5 mmol einnehmen.

Besondere Vorsicht bei der Einnahme von Magnesiocard® 5 mmol ist erforderlich, wenn Ihre Nierenfunktion eingeschränkt ist.

### 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.

### Einnahme von Magnesiocard® 5 mmol zusammen mit anderen Arzneimitteln

Informieren Sie Ihren Arzt oder Apotheker, wenn Sie andere Arzneimittel anwenden, kürzlich andere Arzneimittel angewendet haben oder beabsichtigen andere Arzneimittel anzuwenden.

Die Wirkung nachfolgend genannter Arzneistoffe bzw. Präparatengruppen kann bei gleichzeitiger Behandlung mit Magnesiocard® 5 mmol beeinflusst werden. Bestimmte Antibiotika (Tetrazykline) 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 eingenommen werden.

#### **Verkehrstüchtigkeit und Fähigkeit zum Bedienen von Maschinen**

Es sind keine besonderen Vorsichtsmaßnahmen erforderlich.

#### **Wichtige Informationen über bestimmte sonstige Bestandteile von Magnesiocard® 5 mmol**

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 enthält 3,2g Sucrose (Zucker). Wenn Sie eine Diabetes-Diät einhalten müssen, sollten Sie dies berücksichtigen.

Magnesiocard® 5 mmol kann schädlich für die Zähne sein (Karies).

Dieses Arzneimittel enthält weniger als 1 mmol (23 mg) Natrium pro Beutel, d. h. es ist nahezu „natriumfrei“.

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

Nehmen Sie dieses Arzneimittel immer genau wie in dieser Packungsbeilage beschrieben bzw. genau nach Anweisung Ihres Arztes oder Apothekers ein. Fragen Sie bei Ihrem Arzt oder Apotheker nach, wenn Sie sich nicht 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.

#### **Die empfohlene Dosis beträgt**

Erwachsene:

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

#### **Anwendung bei Kindern und Jugendlichen**

Jugendliche über 14 Jahre:

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- bis 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.

#### **Wenn Sie eine größere Menge von Magnesiocard® 5 mmol eingenommen haben, als Sie sollten,**

können die unter Punkt 4. angegebenen Nebenwirkungen verstärkt auftreten.

#### **Wenn Sie die Einnahme von Magnesiocard® 5 mmol vergessen haben**

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

### **4. Welche Nebenwirkungen sind möglich?**

Wie alle Arzneimittel kann auch dieses Arzneimittel Nebenwirkungen haben, die aber nicht bei jedem auftreten müssen.

Gelegentlich (bei bis zu 1 von 100 Behandelten) können weiche Stühle auftreten, die unbedenklich sind. Sie können Folge einer hochdosierten Magnesiumbehandlung sein.

Beim Auftreten störender Durchfälle ist die Tagesdosis zu verringern.

## 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](http://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 ist Magnesiocard® 5 mmol aufzubewahren?

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

Nicht über 25 °C aufbewahren.

Entsorgen Sie Arzneimittel niemals über das Abwasser (z. B. nicht über die Toilette oder das Waschbecken). Fragen Sie in Ihrer Apotheke, wie das Arzneimittel zu entsorgen ist, wenn Sie es nicht mehr verwenden. Sie tragen damit zum Schutz der Umwelt bei.

## 6. Inhalt der Packung und 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.

Es werden möglicherweise nicht alle Packungsgrößen in Verkehr gebracht.

## Pharmazeutischer Unternehmer und Hersteller

Verla-Pharm Arzneimittel GmbH & Co. KG, Postfach 1261,  
82324 Tutzing, [www.verla.de](http://www.verla.de)

**Diese Packungsbeilage wurde zuletzt überarbeitet im Dezember 2020.**

## 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 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. Der Mineralstoff ist für mehr als 600 verschiedene Stoffwechselprozesse in unserem Körper notwendig. Für gesunde Menschen liegt die Zufuhrempfehlung über die Nahrung bei 300 bis 400 mg Magnesium pro 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. Bestimmte Ernährungsgewohnheiten (z. B. Fast-Food, einseitige Diäten, Schlankheitskuren) spielen ebenfalls eine Rolle.

Ein Magnesiummangel kann auch bei Krankheiten entstehen (z. B. Zuckerkrankheit, chronische Darmerkrankungen), bei Einnahme von Arzneimitteln (z. B. Entwässerungsmittel, Protonenpumpenhemmer) und in Lebenssituationen mit erhöhtem Magnesiumbedarf, wie z. B. während der Schwangerschaft, Stillzeit oder im Wachstum. Starkes Schwitzen oder Alkoholkonsum können ebenfalls Magnesiumdefizite verursachen.

### ...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. Bekannt sind z. B. eine erhöhte Nervosität und innere Unruhe. 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. Herzrhythmusstörungen oder Kopfschmerzen können ebenfalls Folgen eines Magnesiummangels sein.

Wenn Sie Fragen haben, sind wir für Sie unter der kostenfreien Telefonnummer 0800 1044443 erreichbar.

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

**Mineralstoff-**  
 **kompetenz**

