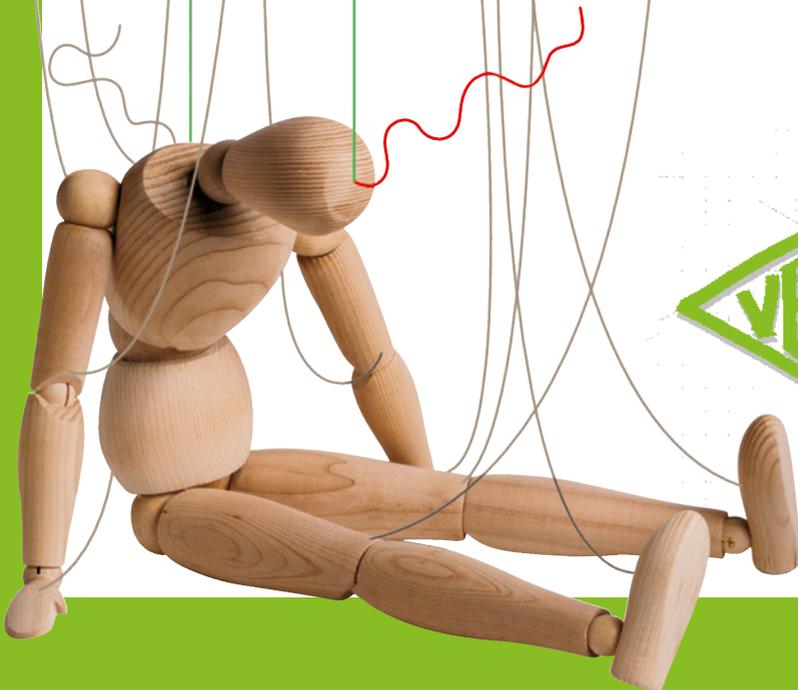


Magnesiocard®

schützt das **Herz** vor
Magnesiummangel

bei **Diabetes-bedingtem**
Magnesiummangel

bei **hyperaktiven Kindern** an
Magnesiummangel denken



Unsere Magnesiocard®-Produkte enthalten mit dem organischen Magnesiumaspartat-hydrochlorid eine einzigartige, patentgeschützte Magnesiumverbindung. Magnesiumaspartat-hydrochlorid kann der Körper besonders gut aufnehmen.

Magnesiummangel – wie äußert er sich?

Typisch für Magnesiummangel sind Muskelkrämpfe und Muskelverspannungen. Besonders schmerzhaft sind nächtliche Wadenkrämpfe. Aber auch viele andere körperliche und seelische Beschwerden können auf einen Magnesiummangel hindeuten. Jede einzelne Beschwerde kann auch andere Ursachen haben. Mehrere typische Beschwerden gleichzeitig machen einen Magnesiummangel jedoch wahrscheinlich.

Kopf und Stimmung: Nervosität, innere Unruhe, Hyperaktivität, inneres Zittern, Kopfschmerzen, Migräne, Schwindel, Niedergeschlagenheit, Angst, Konzentrationsstörungen, verringerte Gedächtnisleistung, Schlafstörungen, erhöhte Stressanfälligkeit.

Herz: Herzrhythmusstörungen, Herzschmerzen, Herzrasen, Bluthochdruck, verringerte Herzleistung, Druckgefühl.

Magen/Darm: Magen-Darm-Krämpfe, Übelkeit, abwechselnd Verstopfung und Durchfälle.

Muskulatur: Verspannungen im Nacken-, Schulter-, Rückenbereich, Wadenkrämpfe, Zehenkrämpfe, Muskelzucken (z.B. Lidzucken), Restless Legs (unruhige Beine), Kribbeln, Taubheitsgefühle, Menstruationsschmerzen, vorzeitige Wehen.

Stoffwechsel: Erhöhtes Diabetesrisiko, Elektrolytstörungen



Magnesiummangel kann sich durch einzelne oder zahlreiche, unterschiedliche Symptome bemerkbar machen

Unsere Empfehlung

- ▶ 3 x täglich 2 Filmtabletten Magnesiocard® 2,5 mmol oder
- ▶ 3 x täglich 1 Beutel Magnesiocard® 5 mmol oder
- ▶ 1-2 x täglich 1 Brausetablette Magnesiocard® 7,5 mmol oder
- ▶ 1-2 x täglich 1 Beutel Magnesiocard® forte 10 mmol /-forte 10 mmol Orange oder
- ▶ 1 x täglich 1 Beutel Magnesiocard® retard 15 mmol

Diabetiker haben häufig Magnesiummangel

Bei der Blutzuckerkrankheit (Diabetes mellitus) ist ein Mangel an Magnesium besonders häufig zu beobachten. Dies gilt für Typ-I-Diabetes ebenso wie für Typ-II-Diabetes. Ein wichtiger Grund dafür ist, dass Diabetiker als Folge des erhöhten Blutzuckerspiegels vermehrt Magnesium über den Urin verlieren. Je schlechter der Diabetes eingestellt ist, um so ausgeprägter ist das Magnesiumdefizit. Allerdings wird Magnesiummangel auch bei gut eingestellten Diabetikern beobachtet. Begünstigt wird ein Magnesiummangel zudem durch eine gestörte Magen- und Darmfunktion, wie das bei Diabetikern häufiger der Fall ist. Dadurch kann weniger Magnesium vom Darm in das Blut aufgenommen werden. Ein Magnesiummangel kann ebenfalls auftreten, wenn magnesiumreiche, aber hochkalorische Lebensmittel vermieden werden, weil eine Gewichtsabnahme erreicht werden soll.

Magnesiummangel begünstigt Diabetes-Folgeerkrankungen

Typische Folgeerkrankungen des Diabetes werden durch eine mangelhafte Magnesiumversorgung gefördert. So kann ein Magnesiummangel die Entwicklung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Erkrankungen der Augennetzhaut (sogenannte diabetische Retinopathie) beschleunigen.

Magnesiummangel führt zu Insulinresistenz

Bei Magnesiummangel kann das Hormon Insulin seine Wirkung nicht richtig entfalten. Die Zellen reagieren nicht mehr sensibel auf das vom Körper ausgeschüttete Insulin. Dagegen trägt eine ausreichende Magnesiumversorgung zur Normalisierung der Insulinwirkung bei und erleichtert die Einstellung des Blutzuckerspiegels beim Diabetiker.

Diabetiker verlieren viel Magnesium über den Urin



Magnesium & Insulin – ein starkes Team

Zum Thema Magnesium und Insulin präsentiert Verla-Pharm einen amüsanten Lehrfilm unter www.verla.de/service.

Magnesiocard® – wenn 2 Herzen schlagen

Magnesium – in der Schwangerschaft und Stillzeit

In der Schwangerschaft steigt der Bedarf an Magnesium. Das Kind braucht für sein Wachstum viel Magnesium. Zudem verliert die Mutter in der Schwangerschaft stoffwechselbedingt mehr Magnesium mit dem Urin. Es muss also nicht nur der Magnesiumbedarf „für Zwei“ gedeckt, sondern auch der Magnesiumverlust über den Urin ausgeglichen werden. Erste Anzeichen eines Magnesiummangels in der Schwangerschaft können Wadenkrämpfe sein, sowie Bauchmuskel- oder Gebärmutterkrämpfe, empfunden als ein „Hartwerden des Bauches“. Wenn der Magnesiummangel nicht beseitigt wird, kann es zu vorzeitigen Wehen kommen. Magnesiocard® wirkt entkrampfend, beseitigt und verhindert Magnesiummangelbeschwerden und normalisiert den Schwangerschaftsverlauf, was wichtig für die gesunde Entwicklung des Kindes ist. Ähnliches gilt auch in der Stillzeit. Damit erst gar kein Magnesiummangel auftritt, ist eine zusätzliche Magnesiumgabe von Beginn der Schwangerschaft an ratsam.



Unsere Empfehlung: Eine ergänzende Einnahme ab Beginn der Schwangerschaft von 2 x täglich 2 Filmtabletten Magnesiocard® 2,5 mmol oder 2 x täglich 1 Beutel Magnesiocard® 5 mmol oder 1 mal täglich 1 Brausetablette Magnesiocard® 7,5 mmol, wenn noch keine Mangelerscheinungen aufgetreten sind.

In der Schwangerschaft ist häufig die Einnahme von Magnesium- und Eisenpräparaten nötig. Magnesiocard® hat den einzigartigen Vorteil, dass es gleichzeitig mit Eisenprodukten eingenommen werden kann, die den Wirkstoff Eisengluconat enthalten. Andere Magnesiumsalze hemmen dagegen die Eisenaufnahme und dürfen deshalb nicht mit Eisenpräparaten kombiniert werden.

Magnesiocard®
ist kombinierbar
mit Eisengluconat



Magnesiocard® – bei Stress

Magnesium – das Antistress-Mineral

- Stress verbraucht Magnesium
- Magnesium verhindert übermäßige Stressreaktionen

Magnesium verringert die Freisetzung von Stresshormonen und dämpft Stressreaktionen im Organismus. Ein Mangel an Magnesium führt dagegen zu Übererregbarkeit und einer höheren Stressanfälligkeit. Man ist nervös, leicht reizbar, hektisch und angespannt.

Darüber hinaus verursacht Stress die Entwicklung eines Magnesiummangels, vor allem längerfristiger Dauerstress. Stresshormone bewirken, dass sich die Blutgefäße verengen, der Blutdruck steigt und der Pulsschlag schneller wird. Zur Beruhigung geben die Körperzellen Magnesium in das Blut ab, damit es den Stressreaktionen entgegen wirkt. Auf den dadurch erhöhten Magnesiumgehalt im Blut reagieren die Nieren allerdings mit einer verstärkten Ausscheidung von Magnesium. Dies bedeutet: in Stressphasen verliert der Körper Magnesium mit dem Urin. **Häufiger oder lang dauernder Stress führt also zu Magnesiummangel und dieser wiederum verstärkt die Stressreaktionen – ein Teufelskreis, der nur durch gezielte Zufuhr von Magnesium durchbrochen werden kann.**

Stress zu vermeiden wäre sicher die beste Strategie. Dies ist aber in vielen Fällen nicht möglich. Das gilt besonders für Stresssituationen wie z. B. Schmerz- und Angstzustände, Depressionen oder Operationen. Aber auch körperliche Arbeit, z. B. bei Lärm, Hitze oder unter ständigem Zeitdruck bedeutet für den Körper Stress. **Ähnliches gilt auch bei jeder intensiven sportlichen Belastung.**

Magnesium -
das „Salz der
inneren Ruhe“



Magnesiocard® schützt Herz

und Muskeln vor Magnesiummangel

Magnesium – für Herz und Gefäße

Magnesium wird für alle energieabhängigen Vorgänge im Körper benötigt. Das Herz im Besonderen ist auf Magnesium angewiesen. Schließlich ist das Herz im Gegensatz zu anderen Muskeln pausenlos im Einsatz und muss nicht nur sich selbst, sondern den gesamten Organismus versorgen. Dementsprechend reagiert dieses Organ sehr sensibel auf Magnesiummangel. Mögliche Zeichen einer Unterversorgung mit Magnesium sind z. B. Herzrhythmusstörungen. Da Magnesiummangel zu einer Verengung der Gefäße führt, kann ein erhöhter Blutdruck resultieren. Herzbeschwerden wie Schmerzen und Druckgefühl können sich bei Magnesiummangel verstärken, da Magnesium die Sauerstoffversorgung des Herzens unterstützt.

Magnesium besitzt daher eine große Bedeutung für ein gut funktionierendes Herz-Kreislauf-System. Patienten mit Herzerkrankungen sollten deshalb auf eine ausreichende Magnesiumzufuhr achten, vor allem wenn sie Medikamente einnehmen, die einen Magnesiummangel begünstigen (z. B. Entwässerungstabletten).



Magnesium – reguliert die Muskeltätigkeit

Magnesium hat eine große Bedeutung für die Funktion der Muskeln und für das komplizierte Zusammenspiel zwischen Muskeln und Nerven. So ist der Mineralstoff für die Kontraktion der Muskeln notwendig und hat einen beruhigenden Einfluss auf die Nervenreize. Solange Magnesium in ausreichender Menge vorhanden ist, lässt sich von all diesen Vorgängen nichts spüren. Wenn aber Magnesium fehlt, werden die Nervenreize verstärkt auf die Muskeln übertragen und der Körper sendet Warnsignale. Typische Beschwerden, die auch als neuromuskuläre

Störungen bezeichnet werden, sind Wadenkrämpfe, Zehenkrämpfe, Verspannungen im Nacken-, Schulter- und Rückenbereich, Muskelzucken (z. B. Augenlidzucken), Kribbeln in Händen und Füßen, Taubheitsgefühle und vorzeitige Wehen in der Schwangerschaft. Auch das häufig auftretende Restless-Legs-Syndrom, das Phänomen der „unruhigen Beine“, wird mit Magnesiummangel in Verbindung gebracht.

Magnesium – für das Hörvermögen

In den letzten Jahren wurde zunehmend die Bedeutung von Magnesium für das Hören erkannt. So kommt es bei Magnesiummangel zu einer erhöhten Empfindlichkeit für Lärmschäden im Ohr und einem verminderten Hörvermögen.



*Magnesiummangel
begünstigt
Herz-Kreislauf-
Erkrankungen
durch nachteilige
Wirkungen auf das
Herz, Blutgefäße
und Blutfettwerte*

Bei hyperaktiven Kindern und

bei Migräne an Magnesiummangel denken

Hyperaktive Kinder – und Magnesiummangel?

Kinder, die nicht still halten und sich nicht konzentrieren können, die kein Spiel zu Ende führen, morgens nicht essen, abends nicht schlafen, ständig Fernsehen wollen und in der Schule stören – Auffälligkeiten dieser Art werden mit der Bezeichnung ADHS (Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung) beschrieben. Die Übergänge vom typisch lebhaften Kind zur ADHS sind allerdings fließend.

ADHS wird häufig mit Psychopharmaka wie Methylphenidat behandelt (z. B. Ritalin®, Medikinet®, Concerta®). Sie beeinflussen die Auffälligkeiten zwar positiv, sind aber keineswegs unumstritten. Bereits der Behandlungsansatz, Kinder mit Psychopharmaka ruhig zu stellen, wird kritisch gesehen. Zudem gibt es eine lange Liste möglicher Nebenwirkungen wie z. B. Schlafstörungen, Appetitmangel, Magen- und Kopfschmerzen, Übererregbarkeit und aggressive Verhaltensweisen. Methylphenidat wird deshalb nur nach sorgfältiger Diagnose und nur im Rahmen eines umfassenden medizinischen Behandlungskonzeptes eingesetzt.

Die Ursache der ADHS ist bislang nicht abschließend geklärt. Es gibt jedoch Hinweise, dass Magnesiummangel eine der Ursachen sein könnte. Zum einen sind viele Beschwerden dieser Kinder wie Konzentrationsschwäche, Nervosität, schnelle Ermüdung, Bauchschmerzen, Schlafstörungen oder Kopfweg Magnesiummangel-Symptome und bei vielen der Kinder ist ein Magnesiummangel im Blut nachweisbar. Zum anderen zeigte eine Studie, dass die Verabreichung von täglich 2x1 Beutel Magnesiacard® 5 mmol Pulver bei einem großen Teil der Kinder wirksam war.*

Fazit: Wenn auch Psychopharmaka nicht immer vermeidbar sind – vor ihrer Verabreichung sollte an die Möglichkeit eines Magnesiummangels gedacht werden. Zum Ausgleich von Magnesiummangel bei Kindern eignet sich besonders Magnesiacard® 5 mmol (Pulver) zum Trinken.

Dosierungsempfehlung: 2x1 Beutel pro Tag (z. B. morgens und abends)

Bei hyperaktiven Kindern
an Magnesiummangel denken

Magnesium – ein Mangel bei Migräne?

Migräne bedeutet für viele Menschen eine schmerzhaft eingeschränkte Lebensqualität bis hin zu Arbeitsausfällen. Zwar steht für die Behandlung ein ganzes Spektrum an Arzneimitteln zur Verfügung; sie können jedoch mit vielen Nebenwirkungen verbunden sein. Wünschenswert sind deshalb gut verträgliche Arzneistoffe, besonders zur Vorbeugung. Wie man heute weiß, wird Migräne durch eine Engstellung der kleinen Blutgefäße im Gehirn verursacht, gefolgt von einer unnatürlichen Erweiterung der Gefäße. Dies ist ein wichtiger Ansatzpunkt, bei Migräne an Magnesium zu denken. Der Mineralstoff wirkt entspannend und erweiternd auf die Blutgefäße. Neben dieser Eigenschaft spielen auch erregungshemmende Einflüsse des Magnesiums im Nervensystem eine Rolle. Tatsächlich weisen Migränepatienten häufiger einen Mangel an Magnesium auf als Gesunde. Dabei muss der Magnesiumspiegel im Blutserum nicht unbedingt erniedrigt sein. Das Defizit zeigt sich jedoch in erniedrigten Magnesiumgehalten in verschiedenen Körperzellen und der Gehirnflüssigkeit. Wer an Migräne leidet, sollte deshalb auf seine Magnesiumversorgung achten und gegebenenfalls Mangelzustände beheben.

Magnesium
entspannt die
Blutgefäße



Foto: Fotolia/kurhan

* Schimatschek HF, Classen H-G, Baerlocher K, Thöni H. Hypomagnesiämie und funktionelle-neurovegetative Beschwerden bei Kindern: Eine Doppelblindstudie mit Mg-L-Aspartat-HCl. Der Kinderarzt 1997; 28: 196-203.

Heuschnupfen – Magnesiummangel?

Heuschnupfen – Magnesiummangel vermeiden

Eine laufende Nase, tränende Augen und die Taschentücher immer griffbereit – so geht es vielen Menschen, die sich mit einer sogenannten allergischen Rhinitis herumschlagen. Der Begriff Heuschnupfen ist eigentlich nicht korrekt, da es sich nicht um eine Allergie auf Heu handelt, sondern auf unterschiedliche Blüten- oder Gräserpollen. Es gibt aber noch viele andere mögliche Auslöser (Allergene), z.B. Hausstaubmilben, Schimmelpilze oder Tierallergene. Im Gegensatz zum Erkältungsschnupfen, der durch Viren oder Bakterien verursacht wird, heilt ein allergischer Schnupfen nicht einfach irgendwann ab. So haben viele Heuschnupfenkranke eine dauerhaft veränderte Schleimhaut in der Nase und den Nebenhöhlen.

Der körpereigene Stoff, der die Allergiebeschwerden auslöst, ist das Gewebehormon Histamin. Es wird in sogenannten Mastzellen gespeichert und freigesetzt, wenn ein Allergen in den Körper eindringt. Bestimmte Arzneistoffe, die Antihistaminika, machen das Histamin unschädlich und werden deshalb in der Behandlung der allergischen Rhinitis eingesetzt. Magnesium wirkt der Histaminfreisetzung aus den Mastzellen entgegen. Deshalb wird davon ausgegangen, dass sich Heuschnupfen bei Magnesiummangel verschlimmert. Eine optimale Magnesiumversorgung besonders vor und während der Heuschnupfenzeit kann hilfreich sein, die Beschwerden bei allergischer Rhinitis einzudämmen.

Unsere Empfehlung: Eine vorbeugende Magnesiumeinnahme, etwa 2 Monate vor Beginn der Heuschnupfenzeit, in Form von Magnesiumaspartat-hydrochlorid (Magnesiocard®)



*Bereits vor der
„Heuschnupfenplage“
auf ausreichend
Magnesium achten*

Magnesiocard® – Ihr Produkt

Wie wird ein Magnesiummangel behandelt bzw. verhindert?

Zur medizinischen Behandlung von Magnesiummangel wird die Einnahme von 180-365 mg (= 7,5-15 mmol) Magnesium pro Tag empfohlen; zur Vorbeugung reichen täglich ca. 120-240 mg (= 5-10 mmol). Da der Körper kleinere Magnesiummengen besser aufnehmen kann, sollte die Tagesdosierung idealerweise auf 2-3 Portionen aufgeteilt werden. Für diesen Zweck sind die Magnesiocard®-Arzneimittel von Verla-Pharm optimal geeignet. Mit Magnesiocard® forte 10 mmol/-forte 10 mmol Orange gibt es zusätzlich hochdosierte Pulver zum Trinken (243 mg Magnesium pro Beutel). Eine hervorragende Magnesiumaufnahme nach dem Prinzip der mehrmals täglichen Zufuhr kleiner Magnesiummengen gewährleistet Magnesiocard® retard 15 mmol, denn die retardierten Mikro-Filtabletten setzen das Magnesium langsam über den Tag verteilt frei. Diese Besonderheit erlaubt eine einmal tägliche Einnahme, da 1 Beutel die gesamte Tagesdosis an Magnesium (365 mg) liefert.

Wann darf Magnesiocard® nicht eingenommen werden?

Überschüssiges Magnesium scheidet der Körper mit dem Urin aus. Bei schwerer Nierenfunktionsstörung ist Magnesium kontraindiziert. Auch bei seltenen Nierensteinen, die nur während einer Niereninfektion auftreten, Infektsteinen (Calcium-Magnesium-Ammoniumphosphatsteine), darf Magnesiocard® nicht eingenommen werden. Dagegen ist bei den häufigeren Calcium-Oxalatsteinen sogar auf eine ausreichende Magnesiumzufuhr zu achten. Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Magnesiocard®

das **einzige** Magnesiumprodukt mit Magnesiumaspartat-hydrochlorid
kombinierbar mit Eisengluconat, z. B. Eisen Verla® 35 mg
sehr gut verträglich und individuell dosierbar

In eigener Sache:

Seit mehr als 60 Jahren forschen wir über die zentrale Rolle von Magnesium im menschlichen Körper und haben uns auch Randindikationen verschrieben. Dabei interessieren wir uns nicht nur für bekannte Beschwerden, die als Folge eines Magnesiummangels auftreten können, wie Wadenkrämpfe oder Nervosität. Unser Augenmerk gilt auch vor allem Lebenssituationen, die mit Magnesiummangelzuständen verbunden sein können, wie Schwangerschaft und Stillzeit, aber auch Diabetes mellitus, ADHS, Stresszustände, Herz-Kreislauf, vermindertes Hörvermögen, Heuschnupfen oder Fibromyalgie. Zudem engagieren wir uns seit 1977 in der Gesellschaft für Magnesium-Forschung e.V., die den therapeutischen Nutzen von Magnesium einem breiten Fachpublikum näher bringt.

Allein mit der patentierten Verbindung Magnesiumaspartat-hydrochlorid (Magnesiocard®) wurde die Bedeutung von Magnesium bei unterschiedlichen Krankheitsbildern in mehr als 200 wissenschaftlichen Studien untermauert. So wurde Verla-Pharm in Deutschland zum führenden Hersteller von Arzneimitteln für die Magnesiumtherapie. Magnesium wird heute in der modernen Medizin nicht umsonst bei einer Vielzahl von Beschwerden eingesetzt, denn ohne Magnesium läuft praktisch nichts. Es ist Ihr Vertrauen in unsere Magnesiumkompetenz, die uns seit vielen Jahren Marktführer mit hochwertigen Magnesiumpräparaten in der Apotheke sein lässt.

Magnesium ist nicht gleich Magnesium

das einzige Magnesiumaspartat-hydrochlorid
- patentgeschützt -

Magnesiocard®	Darreichungsform	Magnesiumgehalt
2,5 mmol	Filmtabletten	61 mg (= 2,5 mmol)
5 mmol	Pulver (zum Trinken)	122 mg (= 5 mmol)
7,5 mmol	Brausetabletten	182 mg (= 7,5 mmol)
forte 10 mmol	Pulver (zum Trinken)	243 mg (= 10 mmol)
forte 10 mmol Orange	Pulver (zum Trinken)	243 mg (= 10 mmol)
retard 15 mmol	Btl. mit retardierten Filmtabletten	365 mg (= 15 mmol)



www.magnesium.de

Magnesiocard® 2,5 mmol /-5 mmol /-7,5 mmol /-forte 10 mmol /-forte 10 mmol Orange /-retard 15 mmol

Wirkstoff: Magnesiumaspartat-hydrochlorid. **Anwendungsgebiete:** Behandlung von therapiebedürftigen Magnesiummangelzuständen, die keiner Injektion/Infusion bedürfen. Nachgewiesener Magnesiummangel, wenn er Ursache für Störungen der Muskeltätigkeit (neuromuskuläre Störungen, Wadenkrämpfe) ist. **Hinweise:** -5 mmol: enthält Sucrose (Zucker); -7,5 mmol: enthält Aspartam, Natrium- und Kaliumverbindungen; -forte 10 mmol Orange: enthält Sorbitol.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Mineralstoff-
kompetenz

Verla-Pharm Arzneimittel, Postfach 1261, 82324 Tutzing
Tel (08158) 257-0, Fax (08158) 257-254, MedWiss@verla.de



3800433/06/18/10