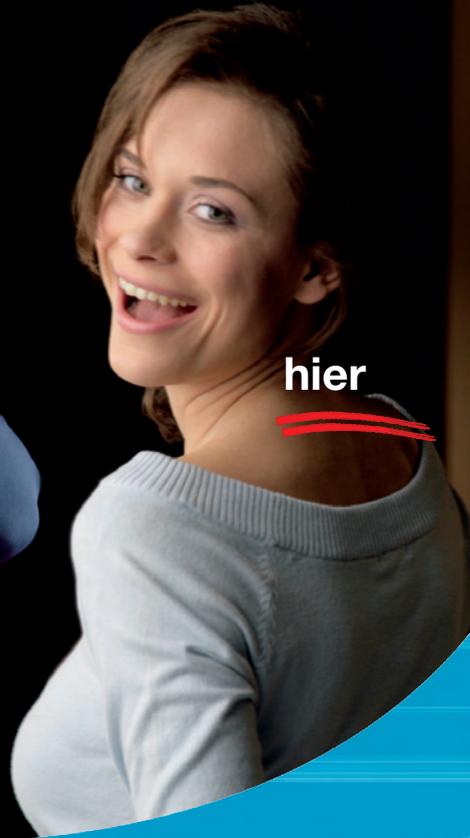


Informationsbroschüre

Magnesium[®] Verla



hier



hier



Magnesium ist wichtig!

Das blau-gelbe organische Magnesium aus Ihrer Apotheke!

Moderne
Produktion in
Deutschland



Magnesium Verla® – über 50 Jahre Marken-Qualität

Das Familienunternehmen Verla-Pharm produziert in Deutschland und widmet sich seit mehr als 50 Jahren der Magnesiumforschung. Verla-Pharm und das Tochterunternehmen Xenofit sind ökozertifiziert (EMAS). Der sparsame Umgang mit Ressourcen und eine ökologische Produktion haben traditionsgemäß einen sehr hohen Stellenwert.

Magnesium Verla® Arzneimittel in der blau-gelben Packung sind nur in Apotheken erhältlich. Dort werden Patienten und Interessierte umfassend beraten.

Magnesium Verla®-Arzneimittel zur Behandlung von Magnesiummangel

- Magnesium Verla® N Dragées
- Magnesium Verla® N Konzentrat, Pulver zum Trinken
- Magnesium Verla® Kautabletten
- Magnesium Verla® Brausetabletten

www.magnesium.de
www.magnesium-verla.de



* Verla-Pharm ist nach EMAS öko-zertifiziert

Verla-Pharm verdankt den Erfolg u.a. den intensiven Forschungs- und Entwicklungsarbeiten, die zur wissenschaftlichen Anerkennung von Magnesium als Arzneistoff initiiert wurden. Verla-Pharm ist mit seiner Mineralstoff-Kompetenz kontinuierlich gewachsen und blickt stolz auf eine große, vielfältige Produktpalette für eine moderne, nebenwirkungsarme Medizin. Neben der bestmöglichen Qualität stehen für uns auch die sichere Herstellung und der Umweltschutz* im Mittelpunkt des Denkens und Handelns.

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Medizin hat den Mineralstoff Magnesium lange Zeit unterschätzt. Mittlerweile ist bekannt und anerkannt, dass Magnesiummangel eine Vielzahl von Beschwerden auslösen kann. Dabei reichen die Folgen von schmerzhaften Wadenkrämpfen bis hin zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Magnesium ist für unseren Körper unentbehrlich: Etwa 300 Enzyme (so genannte Biokatalysatoren) unseres Stoffwechsels sind auf diesen Mineralstoff angewiesen. Ohne Magnesium läuft praktisch nichts, doch gerade in der heutigen Zeit ist die Versorgung oft mangelhaft – und das, obwohl wir eigentlich in einer „Überflussgesellschaft“ leben. Unausgewogene Ernährung und Stress lassen unsere Magnesiumreserven im Körper schrumpfen.

Hinzu kommt, dass viele von uns einen erhöhten Magnesiumbedarf haben. Schwangere, Sportler, Stressgeplagte, Herzkranke und Diabetiker brauchen mehr Magnesium – das gleiche gilt auch für Kinder und Jugendliche. Viele ältere Menschen führen einfach zu wenig Magnesium über die Nahrung zu, da sie häufig nicht genug essen, um ihren Magnesiumbedarf zu decken.

Dieser Ratgeber bietet Betroffenen und Interessierten die Möglichkeit, sich umfassend rund um das Thema Magnesium zu informieren.

Erfahren Sie, wie Sie „Magnesium-Räuber“ aufspüren und einen Magnesiummangel vermeiden oder einen bestehenden Mangel ausgleichen können.

Wenn Sie weiterführende Tipps benötigen oder spezielle Fragen haben, kontaktieren Sie uns einfach unter **www.verla.de** oder nutzen Sie unsere kostenfreie Hotline 0800-1044443. Gerne beantworten wir Ihre Fragen.

Alles Gute wünscht Ihnen Ihre Verla-Pharm

**Kompetenz
im Zeichen der Raute**





Inhalt

Der Powermineralstoff	5
Unser Körper braucht Magnesium	6
Magnesium im Blut – nur ein Laborwert	7
Wie macht sich ein Magnesiummangel bemerkbar?	8
Wie entsteht Magnesiummangel	10
Wer ist von Magnesiummangel betroffen?	14
Magnesiummangel-Kandidaten im Alltag	16
Magnesium Verla®-Produkte	20
Häufig gestellte Fragen	22
Magnesiumgehalt in Lebensmitteln	24

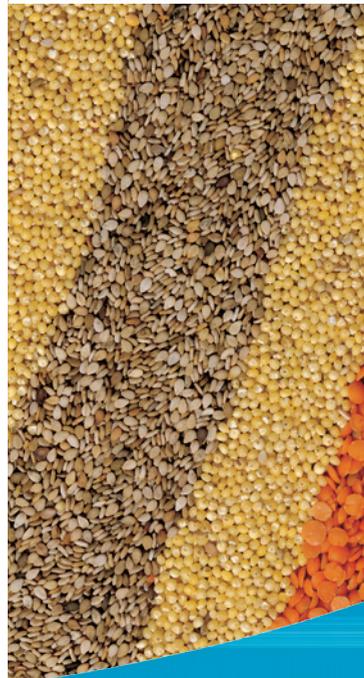
M

Der Powermineralstoff

Unser Körper kann Magnesium nicht selbst herstellen. Wir müssen den lebenswichtigen Mineralstoff über die Nahrung aufnehmen. Besonders in Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten ist Magnesium enthalten. Auch unser Trinkwasser enthält Magnesium – allerdings in sehr unterschiedlicher Konzentration. Abhängig von Alter und Geschlecht sollte die Magnesiumzufuhr eines Erwachsenen über die Nahrung etwa 300 mg bis 400 mg täglich betragen. Bei besonderer Belastung, zum Beispiel durch Sport oder auch bei länger anhaltendem Stress (z.B. bei der Arbeit), ist es deutlich mehr.

Übrigens: Magnesium kommt in der Natur in vielen Formen nahezu überall vor und ist entscheidend für unser Ökosystem – ob in der Erdkruste oder im Meerwasser. Als Bestandteil des grünen Farbstoffs Chlorophyll in den Pflanzen ermöglicht es die Photosynthese und damit die Fähigkeit der Pflanzen, Sauerstoff zu produzieren.

Der Mineralstoff Magnesium wird in der Fachsprache mit dem chemischen Symbol Mg^{++} abgekürzt.



Unser Körper braucht Magnesium

Jeder energieabhängige Prozess unseres Körpers benötigt Magnesium, denn es aktiviert viele der so genannten Biokatalysatoren oder Enzyme unseres Körpers. Jede Muskelbewegung, die Tätigkeit unserer inneren Organe oder die Nervenfunktionen – all diese zentralen Körperfunktionen wären ohne Magnesium nicht möglich oder liefen fehlerhaft ab.

Magnesium ist wichtig:



Ohne Magnesium „läuft“

Magnesium im Blut – nur ein Laborwert

Ein gesunder Erwachsener hat etwa 20 bis 25 Gramm Magnesium im Körper gespeichert. Mehr als die Hälfte davon befindet sich in den Knochen, so dass diese den Speicher für Magnesium darstellen.

Nur circa ein Prozent des Körpermagnesiums ist im Blut enthalten. Dieser Wert wird zur Einschätzung des Magnesiumhaushaltes zu Rate gezogen – dabei ist er eigentlich wenig repräsentativ für den gesamten Magnesiumhaushalt.

Ist die Konzentration im Blut niedriger als der Normalwert (0,75 mmol/l – 1,1 mmol/l), liegt auf alle Fälle schon ein fortgeschrittener Magnesiummangel vor. Doch ein normaler Magnesiumspiegel im Blut kann täuschen: die Depots in den Knochen geben Magnesium an das Blut ab, sobald der Magnesiumspiegel im Blut sinkt. So kann der Magnesiumgehalt im Blut normal bleiben – trotz Magnesiummangel.

Wichtiger ist es darum, auf erste Anzeichen eines Magnesiummangels zu achten:

Haben Sie Muskelverspannungen und Krämpfe,
sind Sie unruhig und nervös,
haben Sie verstärkt Kopfschmerzen
oder Schlafprobleme?

Hinter diesen Beschwerden kann ein Magnesiummangel stecken. Selbst einfaches Lidzucken deutet auf einen Magnesiummangel hin.



hier



7

praktisch nichts!

Wie macht sich ein Magnesiummangel bemerkbar?

Kopfschmerzen/Migräne
Muskelzucken (Tics)
Schwindel
Depressive Verstimmung
Angstgefühle
Erhöhte Stressanfälligkeit

bei Frauen:
Regelschmerzen

Innere Unruhe
Nervosität
Schlafstörungen

Restless-Legs
(„unruhige Beine“)



Muskelverspannungen

Herzrhythmusstörungen
Herzrasen
Druckgefühl

Magen-Darm-Krämpfe
Verstopfung/Durchfall

Fingerkribbeln

Wadenkrämpfe
Zehenkrämpfe
Fußkrämpfe

Viele Symptome haben oft nur eine

Krämpfe und Verspannungen: Wenn der Muskel rebelliert

Vielleicht kennen Sie das: Mitten in der Nacht wird man urplötzlich von einem starken stechenden Schmerz in der Wade geweckt – ein Krampf. Es dauert einige Zeit bis man die Muskeln mit Tricks wie Füße anziehen und Dehnungen wieder gelockert hat und sich von dem Schreck erholen kann. Solche schmerzhaften Krämpfe, die oft auch in den Zehen oder im ganzen Fuß auftreten, sind typische Anzeichen für einen Magnesiummangel. Auch Muskelverspannungen im Hals-, Nacken- sowie Schulter- und Rückenbereich können durch einen Magnesiummangel verursacht oder verstärkt werden.

Tics: Wenn Muskeln unkontrolliert zucken

Manchmal zuckt das Augenlid oder sogar ein Teil des Gesichts ganz von allein und es will einfach nicht mehr aufhören. Wir fühlen uns wie fremdgesteuert, man kann nichts dagegen tun außer abzuwarten. Zuckungen des Gesichts, der Augenlider, aber auch Fingerkribbeln oder einfach nur kalte Füße können Erkennungszeichen eines Magnesiummangels sein.

Nervosität: Wenn die innere Ruhe fehlt

Manchmal ist die Anspannung einfach zu hoch. Man ist nervös, gereizt, fühlt sich ständig „auf dem Sprung“, kann die Beine nicht mehr still halten; eine innere Unruhe breitet sich aus. Nachts fällt das Einschlafen schwer oder man wacht auf, weil der Kopf nicht mehr abschalten kann. Der Teufelskreis kann sich bis hin zu Migräne, depressiven Verstimmungen oder Hyperaktivität hochschrauben. Wer buchstäblich „unter Strom“ steht, sollte besonders auf eine ausreichende Magnesiumzufuhr achten. Fehlt Magnesium im Körper, macht sich das auch nervlich bemerkbar, es kommt zu so genannten neuromuskulären Störungen. Der Mineralstoff ist für die Beruhigung überreizter Nerven wichtig.

Herzrhythmusstörungen: Wenn das Herz stolpert

Magnesium ist wichtig für eine gesunde Herzfunktion. Bei einem Mangel kann das Herz aus dem Takt geraten, sog. Herzrhythmusstörungen können auftreten. Herzbeschwerden wie Herzschmerzen oder Druckgefühl können sich verstärken, wenn unser zentralstes Organ nicht ausreichend mit Magnesium versorgt wird.

Müdigkeit: Immer nur schlapp

Magnesium ist bei allen Energiegewinnungsprozessen des Körpers entscheidend. Zu wenig Magnesium bedeutet so oft auch zu wenig Energie. Man fühlt sich erschöpft und kraftlos.



Wie entsteht ein Magnesiummangel?

Ein Mangel entsteht, wenn ...

- wir nicht genügend Magnesium zuführen
- wir einen erhöhten Bedarf haben
- unser Körper krankheits- oder belastungsbedingt zu viel Magnesium ausscheidet
- die Aufnahme des Mineralstoffs gestört ist

Unser Magnesiumhaushalt wird beeinflusst durch:

**Ausscheidung
Verluste**

Bedarf

Zufuhr

Aufnahme



Zufuhr

Ob wir einen ausgeglichenen Magnesiumhaushalt und gut gefüllte Depots in unseren Knochen haben, hängt zunächst davon ab, ob wir ausreichend Magnesium mit der Nahrung zuführen, denn unser Körper kann Magnesium nicht selbst bilden.

Magnesiumhaushalt wird von

Magnesiumreich sind zum Beispiel Schokolade, Nüsse, Vollkornprodukte und Hirse. Magnesiumreiche Kost kann sehr fettig sein, so dass sie sich nicht jeder von uns „leisten“ kann, ohne zuzunehmen. Das Beispiel Schokolade zeigt diesen Nachteil vieler magnesiumreicher Nahrungsmittel eindrucksvoll: 100 g Schokolade, also eine ganze Tafel, enthalten zwar 86 mg Magnesium – allerdings auch 32 bis 34 g Fett. Damit ist gerade mal ein Viertel des Tagesbedarfs an Magnesium gedeckt, man hat sich aber soviel Fett einverleibt wie mit zwei panierten Schnitzeln oder fast drei Kilogramm Brot. Gesund – aber magnesiumarm: Gemüse, Obst und Salate enthalten nur mäßig bis wenig Magnesium. Selbst bei gesunder Ernährung mit viel Obst und Gemüse kann demzufolge Magnesium „Mangelware“ sein. Ein kleines Beispiel: Um den täglichen Magnesiumbedarf mit Äpfeln zu decken, müsste man etwa 50 Stück essen!

Ein weiterer „Problemfall“: Durch die industrielle Verarbeitung und Aufbereitung unserer Lebensmittel geht wertvolles Magnesium verloren. Wir essen lieber blütenweißen Reis statt ungeschälten. Unser Getreide wird von der Kleie befreit und unser Gebäck enthält meist hohe Anteile an Weißmehl. Das Magnesium steckt jedoch vor allem in der naturbelassenen Schale und im vollen Korn. Aber auch wer häufig Vollkornprodukte isst, hat es schwer, den Magnesiumbedarf zu decken. Denn Vollkornprodukte sind zwar magnesiumreich, enthalten aber auch viel Phytinsäure, die eine Aufnahme des Mineralstoffs verringert.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass eine ausreichende Magnesiumzufuhr ausschließlich über die Nahrung nicht immer erreichbar ist. Wer lieber auf Nummer sicher gehen will, sollte Magnesium zusätzlich zur Nahrung zuführen. Verla-Pharm empfiehlt Präparate mit organischen Magnesiumverbindungen.

 Weitere Informationen zum Magnesiumgehalt unserer Lebensmittel finden Sie auf den Seiten 24 bis 26.





■ Bedarf

Ob genügend Magnesium aufgenommen wird, hängt wiederum vom individuellen Bedarf ab.

Ein gesunder Erwachsener sollte täglich mit 300 bis 350 mg Magnesium über die Nahrung versorgt sein. Jugendliche benötigen sogar bis zu 400 mg täglich.

Es gibt jedoch Situationen, in denen wir mehr Magnesium als normal benötigen. So fordert unser Körper mehr Magnesium:

- bei körperlich oder nervlich anstrengender Arbeit,
- bei schweißtreibendem Sport,
- bei anhaltendem Stress,
- während der Schwangerschaft und
- in der Stillzeit.

Übrigens: Im Vergleich mit Erwachsenen haben Kinder im Verhältnis zum Körpergewicht einen höheren Magnesiumbedarf. Das gilt besonders für die Wachstumsphasen.

Schwangere und Stillende benötigen buchstäblich Magnesium für zwei, damit sich das Kind richtig entwickelt und die Mutter trotzdem keinen Mangel leiden muss.

Magnesiummangel muss nicht sein!

Ausscheidung/ Verluste

Bei manchen Erkrankungen wie zum Beispiel Diabetes mellitus verliert der Körper vermehrt Magnesium über den Urin. In diesen Fällen haben die Betroffenen einen erhöhten Magnesiumbedarf.

Auch wer Entwässerungstabletten oder Herzmedikamente nehmen muss, hat oft einen hohen Magnesiumverlust.

Übrigens: Wenn wir beim Sport oder bei schwerer körperlicher Arbeit schwitzen, verlieren wir Mineralstoffe – darunter natürlich auch Magnesium.

Auch durch Stress kann sehr viel Magnesium verloren gehen.

Alkohol und koffeinhaltige Limonaden können sich als wahre „Magnesiumräuber“ entpuppen, so dass hier ebenfalls Verluste entstehen.

Darüber hinaus gibt es auch eine erblich bedingte erhöhte Ausscheidung von Magnesium.

Aufnahme

Manchmal wird nicht ausreichend Magnesium vom Körper aufgenommen, obwohl genügend zugeführt wird. Der Grund dafür: Die Aufnahme ist gestört. Dies trifft zu, wenn wir unter Durchfall leiden oder eine entzündliche Darmerkrankung (z.B. Morbus Crohn) haben. Auch bei Diabetikern ist oft die Darmfunktion beeinträchtigt, so dass Mineralstoffe wie Magnesium weniger effizient aufgenommen werden.

Manche Medikamente beeinträchtigen ebenfalls die Magnesiumaufnahme. Dazu zählen zum Beispiel Abführmittel, bestimmte Antibiotika oder Protonenpumpenhemmer (Arzneimittel als Magenschutz).

Zudem gibt es eine erblich bedingte Minderaufnahme von Magnesium.





**Für Mutter
und Kind...
Magnesium
ist wichtig!**

Wer ist von Magnesiummangel betroffen?

In unserem Leben gibt es Entwicklungsphasen, die natürlicherweise einen erhöhten Magnesiumbedarf mit sich bringen.

Schwangere:

In der Schwangerschaft muss gleichzeitig der Magnesiumbedarf von Mutter und Kind gedeckt werden. Für eine ungestörte Schwangerschaft und eine gesunde Entwicklung des werdenden Kindes ist es sinnvoll, während der gesamten Schwangerschaft ein Magnesiumpräparat einzunehmen.

Spätestens bei auftretenden Wadenkrämpfen empfehlen wir Schwangeren eine gezielte Magnesiumzufuhr, denn bei anhaltendem Magnesiummangel während der Schwangerschaft kann es zu einer krampfartigen Verhärtung des Bauchs oder im schlimmsten Fall zu vorzeitigen Wehen kommen.

Stillende

Die einzige Versorgungsquelle eines Säuglings ist die Muttermilch. Über sie erhält der kleine Mensch auch das Magnesium, das er für sein Wachstum benötigt. Die Natur hat es so eingerichtet, dass für die Entwicklung des Kindes die Magnesiumspeicher der Mutter „angezapft“ und erschöpft werden. Aus diesem Grund sollten nicht nur Schwangere, sondern auch Stillende auf eine optimale Magnesiumversorgung achten.

Magnesiummangel kennt

Im besten Alter... Magnesium ist wichtig!

Kinder und Jugendliche

Klar haben nicht alle Kids Lust auf Vollkornbrot und naturbelassene Nahrungsmittel. Kinder und Jugendliche lieben Burger und Süßigkeiten, Pommes und Nudeln mit Tomatensauce oder Ketchup. Durch die oft einseitige Ernährung kommt es jedoch häufig zu einem Magnesiummangel, denn gerade Heranwachsende haben einen höheren Magnesiumbedarf als Erwachsene. Zwischen dem 15. und 19. Lebensjahr benötigen sie zwischen 350 mg und 400 mg Magnesium täglich. Gerade bei den Essgewohnheiten der Jugendlichen ist es schwer, diesen hohen Bedarf über die Nahrung zu decken.

Die Folge bei Magnesiummangel: Die Kinder und Jugendlichen sind nervös, zappelig, schnell genervt, leiden unter Kopfschmerzen und Verstimmungen oder können sich nicht konzentrieren. Diese Magnesiummangel-Symptome sind den Anzeichen des so genannten „Zappelphilipp-Syndroms“ (ADHS) sehr ähnlich. Deshalb sollte bei hyperaktiven oder an ADHS leidenden Kindern an einen eventuell vorliegenden Magnesiummangel gedacht werden.

Generation 60+: die „Best Ager“

Auch wer über 60 fit und agil und voller Tatendrang ist, sollte unbedingt einige Veränderungen des Körpers berücksichtigen. Die Speicherkapazität der Knochen für Magnesium beginnt bereits zu schrumpfen. Die kontinuierliche Magnesium-Bereitstellung für die wichtigsten inneren Organe funktioniert nicht mehr ganz so effektiv und reibungslos. Deshalb sollte man insbesondere auch in seinen besten Jahren auf eine ausreichende Magnesiumzufuhr achten. Zudem bringt das Alter Krankheiten mit sich, die oft Medikamente erforderlich machen. Viele von ihnen beeinflussen den Magnesiumhaushalt negativ.





Magnesiummangel-Kandidaten im Alltag

Zeitweise sind wir wohl alle einmal Magnesiummangel-Kandidaten. Je nachdem, was wir unserem Körper abverlangen und in welchen Lebensumständen wir uns wiederfinden.

Gestresste

Stress gehört zu unserem modernen Leben dazu. Schulstress, Prüfungsstress, Stress in der Arbeit, Stress durch Unstimmigkeiten in der Familie oder Freizeitstress, weil man unbedingt möglichst viel erleben möchte.

Alle „Stressoren“ haben eines gemeinsam: Sie können Magnesiummangel auslösen. Denn steht der Körper buchstäblich „unter Strom“, wird Magnesium aus den Zellen in die Blutbahnen abgegeben, um die Freisetzung von Stresshormonen zu reduzieren und die Stressreaktionen zu dämpfen. Durch den kurzzeitig erhöhten Magnesiumgehalt im Blut scheiden die Nieren jedoch mehr Magnesium aus, es geht mit dem Urin verloren. Ein Magnesiumdefizit kann entstehen, das selbst wiederum die Stressreaktionen verstärkt. Denn ein Magnesiummangel führt zu einer vermehrten Freisetzung von Stresshormonen. Ein Teufelskreis beginnt, der nur durch die Zufuhr von Magnesium gestoppt werden kann.

Bei Dauerstress ist man daher nicht zuletzt durch den entstehenden Magnesiummangel nervös, leicht reizbar, hektisch und angespannt. Sicher wäre es optimal, wenn wir weniger Belastungen hätten, doch viele stressige Situationen müssen wir einfach bewältigen und können sie nicht vermeiden. Wir können jedoch etwas für eine gezielte und ausreichende Zufuhr des „Anti-Stress-Minerals“ Magnesium tun.

**Stress im Alltag...
Magnesium
ist wichtig!**



Magnesium:

Alle, die hin und wieder eine Diät machen

Viele Frauen starten mindestens einen Abnehmversuch pro Jahr. Die Pfunde sollen runter, dementsprechend wird das Essen streng rationiert und die Ernährung umgestellt. Was man dabei jedoch beachten sollte: Diäten sind oft einseitig und magnesiumarm. Oft wird auch generell zu wenig Nahrung zugeführt, so dass der tägliche Magnesiumbedarf nicht gedeckt werden kann.

Hinzu kommt, dass dauerhaftes Abnehmen nicht richtig klappt, wenn der Körper unter Magnesiummangel leidet. Denn zum einen ist Magnesium notwendig für die Fettverbrennung: Es wird für die Enzyme gebraucht, die das Fett abbauen und in Energie umsetzen. Zum anderen haben Personen mit Magnesiummangel einfach mehr Hunger, da der Nüchtern-Insulinspiegel erhöht ist. Es ist daher nicht verwunderlich, dass Magnesiummangel gerade bei übergewichtigen Menschen (mit einem Body-Maß-Index von über 25) häufiger auftritt. Um effektiv abzunehmen, sollte gleich zu Beginn der Diät Magnesium zugeführt werden, um die optimale Voraussetzung für die Gewichtsabnahme zu schaffen und einen Magnesiummangel zu vermeiden.

Wer schnell Gewicht verlieren will, greift vielleicht zusätzlich zu Abführmitteln. Keine gute Idee, wenn es um den Mineralstoffhaushalt geht: Denn durch Abführmittel nimmt der Darm zu wenig Mikronährstoffe auf. Zu einer geringen Magnesiumzufuhr gesellt sich dann auch noch eine höhere Magnesium-Ausscheidung mit dem Stuhl.

Alle, die gerne manchmal einen „guten Tropfen“ genießen

Nach getaner Arbeit das Feierabendbier oder zum Essen einen Wein – die meisten von uns genießen in richtiger Stimmung auch mal ein Glas Alkohol. Mit der Aufnahme von Alkohol wird jedoch die Magnesiumausscheidung über den Urin gesteigert. So mancher hat dies schon einmal schmerzhaft zu spüren bekommen, wenn nach dem Alkoholgenuss unangenehme Wadenkrämpfe folgten. Die Zufuhr von zusätzlichem Magnesium ist also ratsam, wenn z.B. Feierlichkeiten anstehen.





Sportlich Aktive

Magnesium gilt als das Sportler-Mineral schlechthin, denn alle energieabhängigen Prozesse des Körpers hängen von Magnesium ab. Wer Sport treibt, verliert Magnesium über Schweiß und Urin. Haben wir uns so richtig „ausgepowert“, kann sich ein Magnesiummangel durch Wadenkrämpfe oder Ermüdungserscheinungen der Muskeln bemerkbar machen.



- Die Broschüre „Magnesium Verla® – Magnesium und Sport“ informiert Sie speziell zu diesem Thema.

Menschen mit Schlafstörungen

Zwölf Millionen Deutsche leiden unter Schlaflosigkeit: Wer sich nachts unruhig hin und her wälzt und die Gedanken nicht „abschalten“ kann, leidet vielleicht unter einem Magnesiummangel. Der Mineralstoff beruhigt überreizte Nerven und entspannt die Muskeln.

Frauen, die ihre Regel haben

Eine Monatsblutung kann zur Tortur werden, wenn meist zu Beginn der Regel krampfartige Schmerzen im Unterleib auftreten. Leiden Frauen unter starken Regelschmerzen, kann ein Magnesiummangel dahinter stecken.

Kranke mit Magnesiummangel

Manche Erkrankungen verursachen Magnesiumverluste. Einige Krankheitssymptome verschlechtern sich bei einem bestehenden Magnesiummangel, da dem Mineralstoff eine zentrale Bedeutung für unsere Gesundheit zukommt.



Magnesium ist wichtig!

Migräne-Patienten

Jeder Zehnte kennt die unerträglichen Kopfschmerzen, die den Alltag massiv beeinträchtigen. Migräne-Patienten leiden häufiger an Magnesiummangel als Gesunde. Dieser verstärkt wiederum Verspannungen der Hals-, Nacken- und Schultermuskulatur – keine guten Voraussetzungen, um die Schmerzen loszuwerden. Gerade Migränepatienten sollten deshalb auf eine hohe Magnesiumzufuhr achten.

Diabetiker

Diabetiker, egal ob Typ-I oder Typ-II-Diabetiker, leiden besonders häufig unter Magnesiummangel. Das liegt darin begründet, dass sie durch den erhöhten Blutzuckerspiegel ständig Magnesium über den Urin verlieren. Zudem ist bei Diabetes oft die Magen-Darm-Funktion beeinträchtigt, so dass die Magnesiumaufnahme vom Darm in den Blutkreislauf weniger effizient ist.

Nicht zuletzt müssen bei Diabetes magnesiumreiche Lebensmittel wegen ihres hohen Fettgehalts oft gemieden werden – für eine ausreichende Magnesiumversorgung nicht unbedingt förderlich.

Übrigens: Wenn Diabetiker einen ausgewogenen Magnesiumhaushalt haben, lässt sich der Blutzucker besser einstellen, denn die Wirkung des Insulins ist von ausreichend Magnesium abhängig. Ein Magnesiummangel hingegen beeinträchtigt dessen Wirkung. Die gute Einstellung des Blutzuckerspiegels ist für Diabetiker elementar, denn viele Folgeerkrankungen wie diabetesbedingte Retinopathie (Netzhauterkrankung des Auges) oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen werden durch einen schlecht eingestellten Blutzuckerspiegel begünstigt.

- Zum Thema Magnesium und Insulin präsentiert Verla-Pharm einen leicht verständlichen und amüsanten Lehrfilm. Der Lehrfilm lässt sich im Internet unter www.verla.de/service/patienten ansehen.



Herzkrank

Magnesium ist sehr wichtig für ein gut funktionierendes Herz-Kreislauf-System und kann bei bedarfsdeckender Versorgung Herzbeschwerden vorbeugen. Patienten mit Herzerkrankungen sollten deshalb gut auf eine ausreichende Magnesiumzufuhr achten.

Ein Magnesiummangel kann Herzrhythmusstörungen auslösen oder Herzschmerzen verstärken.



Magnesium Verla® Arzneimittel

Einnahme und Dosierung

Zur medizinischen Behandlung eines Magnesiummangels werden 240-365 mg Magnesium pro Tag empfohlen. Dabei ist es sinnvoll, die Magnesiummenge auf 2-3 Einnahmen pro Tag zu verteilen, denn so wird der Mineralstoff am besten aufgenommen. Um die Magnesiumspeicher im Körper aufzufüllen, sollte die Einnahme über mindestens 4 Wochen erfolgen.

Klein und durch die besondere Dragée-Form angenehm zu schlucken:

Magnesium Verla® N Dragées: 3 x täglich 2

Für Personen, die zusätzlich auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten sollten, gibt es Magnesium Verla® N Konzentrat. Das aufgelöste Pulver ist nicht brausend, was viele Menschen mit empfindlichem Magen als sehr angenehm empfinden.

Magnesium Verla® N Konzentrat: 2-3 x täglich 1 Beutel

Zum Trinken und brausend: Die Magnesium Verla® Brausetablette.
Sie löst sich sprudelnd schnell im Wasser auf.

Magnesium Verla® Brausetabletten: 2-3 x täglich 1

Wer schnell, unterwegs und ohne Wasser mit Magnesium versorgt sein will, greift zur Magnesium Verla® Kautablette.

Magnesium Verla® Kautabletten: 2-3 x täglich 1



Bedarfsgerecht in vielen

Kompetenz in der Magnesium-Forschung

Magnesium Verla®-Produkte sind bereits seit mehr als 50 Jahren im Handel. Sie wurden und werden immer nach dem aktuellen und modernen Stand der Technik in Deutschland produziert. Am Anfang der kontinuierlichen Entwicklung standen die Dragées. Heute umfasst die Marke Magnesium Verla® eine Vielzahl von Darreichungsformen für jeden Bedarf und ist seit vielen Jahren Marktführer unter den Magnesiumpräparaten in der Apotheke (IH 08/2015). Magnesium Verla® N Dragées gehört zu den Top-Produkten in der Arztempfehlung im Selbstmedikationsbereich. Als Wirkstoffe kommen ausschließlich organische Magnesiumverbindungen zum Einsatz. Organische Magnesiumverbindungen waren bei Verla-Pharm seit jeher Gegenstand intensiver Forschungs- und Entwicklungsarbeiten und werden heute in der Medizin bei einer Vielzahl von Beschwerden eingesetzt.

Organische Verbindungen:
z.B. Magnesiumcitrat
Magnesiumaspartat
Magnesiumglutamat



Mineralstoff-
VERIA
kompetenz



Ihre Fragen – unsere Antworten

Welches Magnesium ist empfehlenswert?

Die Magnesium Verla®-Produktfamilie umfasst viele Darreichungsformen. Aus medizinischer Sicht spielt es keine Rolle, welche Darreichungsform Sie bevorzugen. Bequem einzunehmen und praktisch für unterwegs sind Dragées, Kautabletten und Direkt-Granulat. Die flüssigen Formen (Pulver, Granulat, Brausetabletten) sind vorteilhaft, wenn auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr geachtet werden muss.

Wie lange kann man Magnesium Verla® einnehmen?

In akuten Mangelsituationen sollten Sie Magnesium mindestens vier Wochen lang täglich einnehmen, auch wenn die Beschwerden bereits abgeklungen sind (z. B. Wadenkrämpfe). Die Magnesiumspeicher in den Knochen lassen sich nur langsam wieder auffüllen. Auch eine Dauereinnahme ist gesundheitlich völlig unbedenklich.

Kann zu viel Magnesium Verla® schaden?

Überschüssiges Magnesium scheidet der Körper über den Urin aus, so dass eine Überdosierung quasi unmöglich ist. Nur bei schwerer Nierenfunktionsstörung kann zuviel eingenommenes Magnesium nicht mehr mit dem Urin ausgeschieden werden. In diesem Fall sollten Sie die Magnesiumeinnahme mit Ihrem Arzt absprechen.

Kann man Magnesium und Calcium gleichzeitig einnehmen?

Magnesium kann bedenkenlos auch gleichzeitig mit Calcium eingenommen werden. Die Mineralstoffe stören sich nicht gegenseitig bei der Aufnahme. Nur eine gleichzeitige Gabe als Injektion oder Infusion ist meist nicht ratsam.



Magnesium Verla® N Dragées; -N Konzentrat; -Brausetabletten; -Kautabletten

Wirkstoffe: -N Dragées: Magnesiumcitrat, Magnesiumbis(hydrogen-L-glutamat); -N Konzentrat, -Brausetabletten: Magnesiumbis(hydrogenaspartat); -Kautabletten: Magnesiumbis(hydrogen-DL-aspartat). **Anwendungsgebiete:** Behandlung von therapiebedürftigen Magnesiummangelzuständen, die keiner Injektion/Infusion bedürfen. Nachgewiesener Magnesiummangel, wenn er Ursache für Störungen der Muskeltätigkeit (neuromuskuläre Störungen, Wadenkrämpfe) ist. **Hinweise:** -N Dragées: enth. Sucrose (Zucker) u. Glucose (entspr. ca. 0,01 BE), -N Konzentrat: enth. Sucrose (Zucker) (entspr. ca. 0,25 BE) u. Lactose (im Aroma), -Kautabletten: enth. Sorbitol, -Brausetabletten: enth. Sorbitol und Natriumverbindungen.

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

Stand: September 2015

Verla ist mehr!

Deshalb bieten wir Ihnen auf Ihre Anforderung auch weitere Gesundheitsinformationen zu folgenden Themen:

- **Magnesium Verla®** – Magnesium und Sport
- **Magnesiocard®** – Informationsbroschüre
- **Zink Verla®** – Zink ist wichtig
- **Calcium Verla®** – das Lebensmineral
- **Calcium Verla® vital** – Vitalstoffe für gesunde und starke Knochen
- **Eisen Verla® plus** – wenn eine Spur Eisen fehlt
- **Eisen Verla®** – Eisen ist lebenswichtig
- **Arthri-Verlan®** – Vitalstoffe für die Gelenke
- **Vitaverlan®** – Multivitamine für ein gesundes Leben
- **Folverlan®** – Folsäure, das vielseitige Vitamin
- **Thymiverlan®** – natürliche Lösung bei Erkältung mit Husten und Bronchitis
- **Gastrovegetalin®** – Melisse pur bei Magen-Darm-Beschwerden
- **Crataegus Verla® cor 450 mg** – Weißdorn natürlich das Herz kräftigen
- **Basocaps Verla®** – Mikronährstoffe mit Zink für einen gesunden Säure-Basen-Haushalt
- **Glutamin Verla®** – natürliche Glutaminsäure die Nahrung für unser Gehirn
- **Eubioloac Verla®** – Milchsäure für eine gesunde Vaginalflora

Auswahl unserer Broschüren:





Soviel Magnesium ist in jeweils 100 g essbarem Anteil enthalten:

Gemüse	mg	Obst	mg
Auberginen	13	Ananas	17
Austernpilze	13	Apfel	6
Blumenkohl	16	Aprikose	9
Bohnen (grün)	24	Banane	31
Bohnen (weiß)	140	Birne	7
Brokkoli	19	Erdbeere	13
Champignon	14	Feigen	20
Endiviensalat	10	Himbeere	30
Erbsen	34	Honigmelone	13
Feldsalat	13	Kirsche (süß)	13
Grünkohl	31	Kiwi	24
Gurke	8	Mandarine	11
Kartoffel	21	Orange	12
Kohlrabi	43	Papaya	41
Kopfsalat	9	Pfirsich	9
Kürbis	8	Pflaume	8
Lauch	16	Wassermelone	9
Linsen (trocken)	129	Weintraube (weiß)	9
Meerrettich	38		
Möhre	13	Nüsse/Samen	mg
Paprika (grün)	12	Erdnüsse	160
Radieschen	9	Cashewnuss	267
Rosenkohl	22	Haselnüsse	156
Rote Beete	21	Kokosnuss	39
Sauerkraut	14	Mandeln	170
Sojasprossen	19	Mohn	333
Spargel	17	Paranüsse	160
Spinat	60	Pistazien	158
Tomate	12	Sesamsamen	347
Zucchini	18	Sonnenblumenkerne	420
Zwiebel	10	Walnuss	129

Getreide	mg	Fisch	mg
Amaranth	308	Auster	32
Buchweizen	142	Forelle	26
Cornflakes	14	Garnele, Krabbe	67
Dinkel (Vollkornmehl)	114	Hering	31
Grünkern	130	Kabeljau	24
Haferflocken	134	Lachs	26
Hirse (geschält)	170	Makrele	30
Mais	91	Miesmuschel	32
Reis (poliert)	32	Rotbarsch	29
Reis (unpoliert)	119	Sardine	24
Roggenmehl (Typ 815)	26	Seelachs	57
Roggenmehl (Typ 1370)	47	Thunfisch	50
Roggenschrot	93	Zander	47
Weizenmehl (Typ 550)	23		
Weizenmehl (Typ 1700)	130	Fleisch	mg
Weizenkeime	285	Bierschinken	18
		Cervelat	11
Backwaren	mg	Corned Beef	15
Brötchen	30	Ente	22
Butterkeks	23	Fleischwurst	13
Knäckebrot	68	Hirsch	21
Nudeln (mit Ei)	42	Huhn (Brathuhn)	19
Roggenmischbrot	30	Jagdwurst	19
Roggenvollkornbrot	54	Kalbfleisch (mager)	16
Weißbrot	24	Lammfleisch	22
Weizenmischbrot	40	Leberpastete	15
Weizenschrotbrot	42	Pute	20
Weizentoastbrot	25	Rindfleisch	23
Weizenvollkornbrot	60	Schweinefleisch	26
Zwieback	16	Schweineleber	23
		Schweinsbratwurst	14
		Wildschwein	22





Soviel Magnesium ist in jeweils 100 g essbarem Anteil enthalten:

Milchprodukte/Ei	mg	Sonstiges	mg
Butter	3	Honig	2
Butterkäse (50% F.i.Tr.)	9	Marzipan	120
Buttermilch	16	Milchschokolade	71
Camembert (60% F.i.Tr.)	15	Zartbitterschokolade	100
Edamer (30% F.i.Tr.)	34	Zucker	0,2
Emmentaler (45% F.i.Tr.)	33		
Gouda (45% F.i.Tr.)	28	Getränke	
Hühnerei	12	Apfelsaftschorle	4
Joghurt (mind. 3,5% F.)	12	Bier (hell)	9
Joghurt (höchst. 1,8% F.)	11	Bohnenkaffee	10
Kefir	14	Cola	1
Kuhmilch (mind. 3,5% F.)	12	Orangensaft	12
Mozzarella	24	Rotwein	8
Parmesan (37% F.i.Tr.)	41	Tee (schwarz)	5
Quark (mager)	12	Traubensaft	9
Tilsiter (30% F.i.Tr.)	36		

Quelle: Deutsche Forschungsanstalt für Lebensmittelchemie, Garching b. München (Hrsg.). Souci - Fachmann - Kraut. Die Zusammensetzung der Lebensmittel. Nährwert-Tabellen. 6., revidierte und ergänzte Auflage, Medpharm Scientific Publishers, Stuttgart, 2000

Unser Service

Für Fragen rund um unsere Produkte stehen wir Ihnen gerne unter der kostenfreien Telefonnummer 0800-1044443, der Fax-Nummer 08158 257-254 oder unter www.verla.de zur Verfügung.

**Gesundheit,
die
schmeckt!**

Hinweis: Magnesium Verla® 300 (1 Beutel pro Tag), Magnesium Verla® direkt (1 Beutel pro Tag), Magnesium Verla® plus (1-2 Beutel pro Tag) und Magnesium Verla® purKaps (1-2 Kapseln pro Tag) sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Zur Behandlung von Magnesiummangel stehen Magnesium Verla®-Präparate in vielen Darreichungsformen in Form von Arzneimitteln zur Verfügung.

Magnesium ist wichtig für die Funktion von Nerven, Muskel und Herzmuskel.

Bei erhöhtem Bedarf und zur Nahrungsergänzung

Magnesium Verla® 300 liefert organisches Magnesium und ist ideal für alle, die nur einmal am Tag an die Einnahme von Magnesium denken wollen!

- 1 Beutel enthält 300 mg Magnesium in Form der organischen Verbindung Magnesiumcitrat.
- 1 x täglich!
- Qualitätsprodukte mit natürlichen Fruchtsaftextrakten
Typ Apfel: kalorienarm (18 kcal pro Beutel)
Typ Orange: kalorienarm (11 kcal pro Beutel), zuckerfrei
- glutenfrei und ohne Lactose

Magnesium Verla® plus das Granulat zum Trinken enthält neben Magnesium auch das „Fitness-Mineral“ Kalium und Vitamin C. Die Magnesiumkombination ist ideal nach Schweißverlusten wie sie z.B. bei Sport und Fitness, Sauna oder in den Wechseljahren auftreten.

- mit dem Elektrolyt Kalium – für einen gesunden Blutdruck
- organisches Magnesiumcitrat und Kaliumcitrat
- fruchtig mit Grapefruitgeschmack
- glutenfrei und ohne Lactose
- kalorienarm (24 kcal/Beutel)

Magnesium Verla® purKaps sind speziell für Verbraucher entwickelt, die organisches Magnesiumcitrat in möglichst reiner Form einnehmen möchten.

- rein pflanzliche Kapselhülle ohne Gelatine, ideal für Veganer
- ohne Farbstoffe, Geschmacksstoffe, Süßungsmittel
- glutenfrei, zuckerfrei und ohne Lactose

Magnesium Verla® direkt

Praktisches Direkt-Granulat: einfach auf die Zunge geben und zergehen lassen – ohne Flüssigkeit. Ideal für unterwegs und im Sport.

- direkt ohne Flüssigkeit – praktisch für unterwegs
- organisches Magnesiumcitrat
- fruchtig mit Citrus- oder Himbeergeschmack
- zuckerfrei



Nahrungsergänzungsmittel



Nahrungsergänzungsmittel



Nahrungsergänzungsmittel

Nahrungsergänzungsmittel



In Stress- & körperlichen Belastungsphasen...

verliert der Körper Magnesium. Magnesiummangel-Beschwerden – z.B. Muskelkrämpfe, Rücken- und Nackenverspannungen – können die Folge sein. Magnesium Verla® gleicht diesen Mangel aus und hilft so gegen Verspannungen und Krämpfe.

Pflichttext siehe Seite 22



Bedarfsgerecht
dosierbar!

Mineralstoff-
 **kompetenz**

www.magnesium-verla.de

Die meistgekauftete Magnesium-Marke aus Ihrer Apotheke.
In vielen Darreichungsformen. (IH 08/2015)

Das blau-gelbe organische Magnesium aus Ihrer Apotheke!

Verla-Pharm Arzneimittel, 82327 Tutzing