

Magnesium ist wichtig!



Immer im Stress und in der Muskulatur verspannt?

hier

hier



Magnesium Verla®
hilft.

www.magnesium-verla.de

In Stressphasen und bei Belastungen 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. Pflichttexte auf der Innenseite

Die meistverkaufte Magnesium-Marke* aus Ihrer Apotheke. Erhältlich in vielen Darreichungsformen.
(*Quelle: Insight Health 05/2017)

Das blau-gelbe organische Magnesium aus Ihrer Apotheke!

Magnesium ist wichtig!



Machen Sie Ihren persönlichen
Magnesiummangel-Test!

www.magnesium.de

Ist Ihre Magnesiumversorgung ausreichend?

- | | | | |
|---|---|--|---|
| Treiben Sie Sport? | <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein | Nehmen Sie zeitweise/regelmäßig Arzneimittel wie Entwässerungsmittel (zur Wasserausschwemmung aus dem Körper), Protonenpumpenhemmer (Magensäureblocker) oder Abführmittel ein? | <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein |
| Schwitzen Sie viel z.B. durch schwere körperliche Arbeit oder durch regelmäßige Saunabesuche? | <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein | Sind Sie Diabetiker? | <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein |
| Sind Ihre Nacken, Schulter- und Rückenmuskeln zeitweise verspannt? | <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein | Machen Sie Fastenkuren oder ernähren sich möglicherweise einseitig? | <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein |
| Haben Sie zeitweise Augenlidzucken oder Zucken der Gesichtsmuskeln? | <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein | Haben Sie öfter kalte Füße und Finger? | <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein |
| Leiden Sie gelegentlich unter (Spannungs-)Kopfschmerzen oder Migräne? | <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein | Spüren Sie öfter ein Taubheitsgefühl oder Kribbeln in Armen und Beinen? | <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein |
| Sind Sie hin und wieder oder dauerhaft gestresst? | <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein | Schlafen Sie schlecht oder haben Einschlafprobleme? | <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein |
| Haben Sie manchmal Herzrasen oder unregelmäßige Herzschläge, obwohl Sie keine Herzerkrankung haben? | <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein | Wachen Sie manchmal wegen schmerzhafter Muskel- oder Wadenkrämpfe nachts auf? | <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein |
| Neigen Sie zu erhöhtem Blutdruck? | <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein | Knirschen Sie nachts mit den Zähnen oder können die Beine nicht stillhalten? | <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein |
| Sind Sie manchmal hektisch, hyperaktiv und können sich schlecht konzentrieren? | <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein | Sind Sie sehr oft müde oder abgespannt? | <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein |
| Fühlen Sie sich zeitweise (sehr) niedergeschlagen? | <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein | Trinken Sie mehr als zweimal in der Woche Alkohol? | <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein |
| Sind Sie oft nervös und fühlen sich innerlich unruhig? | <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein | | |

Zusatzfragen für Frauen im gebärfähigen Alter

- | | |
|----------------------|---|
| Sind Sie schwanger? | <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein |
| Stillen Sie aktuell? | <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein |

Auswertung

Sie haben mindestens dreimal „ja“ angekreuzt: Es besteht ein Risiko für einen Magnesiummangel. Ihr Körper kann Magnesium nicht selbst herstellen und ist auf die Zufuhr über die Nahrung angewiesen. Sprechen Sie bei Vorliegen der aufgeführten Symptome immer mit Ihrem Arzt oder Apotheker. Lassen Sie sich kompetent und individuell beraten. Nur so können ernstere Ursachen bzw. Erkrankungen ausgeschlossen werden.

Magnesium Verla®-N Dragées/-N Konzentrat/-Brausetabletten

Wirkstoffe: -N Dragées: Magnesiumcitrat, Magnesiumbis(hydrogen-L-glutamat). -N Konzentrat, -Brausetabletten: Magnesiumbis(hydrogenaspartat). **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: enthält Sucrose (Zucker) u. Glucose. -N Konzentrat, enthält Sucrose (Zucker) u. Lactose (im Aroma). -Brausetabletten: enthält Natriumverbindungen u. Sorbitol.

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