

Magnesium-Sandoz® 243 mg Brausetabletten

Magnesium-Sandoz® 243 mg Brausetabletten



Ein Klassiker bei Magnesiummangel

Magnesiummangel kann sich durch unterschiedlichste Beschwerden äußern: Muskel- und Wadenkrämpfe, Lidzucken, Migräne, unregelmäßiger Herzschlag oder Unruhe und Nervosität können Anzeichen dafür sein, dass der lebensnotwendige Mineralstoff Magnesium im Körper fehlt.

Magnesium-Sandoz® 243 mg Brausetabletten sind speziell für die Behandlung von Magnesium-Mangel empfohlen. Das Besondere an den Magnesium-Sandoz Brausetabletten sind die hochwertigen, organischen Magnesiumverbindungen, die zu einer leichten Aufnahme von Magnesium in den Körper führen. Die Brausetabletten lösen sich schnell auf und haben einen frischen Zitronengeschmack.

Ein Klassiker bei Magnesiummangel

- Bei Muskelkrämpfen und anderen neuromuskulären Störungen
- Individuell dosierbar: ½ - 2 Brausetabletten täglich*
- Mit Zitronengeschmack

* Kinder von 10 bis 12 Jahren (30–43 kg Körpergewicht) nehmen pro Tag 1 Brausetablette (243 mg Magnesium) ein.

Kinder von 6 bis 9 Jahren (20–29 kg Körpergewicht) nehmen pro Tag ½ Brausetablette (121,5 mg Magnesium) ein.

Lebensnotwendiger Mineralstoff

Magnesium ist im Körper für zahlreiche Funktionen zuständig: Es spielt eine wichtige Rolle für die Funktionsfähigkeit von Muskel- und Nervenzellen und unterstützt die Verbrennung von Kohlenhydraten und Fetten in den Zellen. Der Mineralstoff beeinflusst den Blutzuckerspiegel und kann das Diabetes-Typ-2-Risiko verringern, reguliert die Herzmuskel-Tätigkeit und trägt zur Knochenstabilität bei. Außerdem trägt Magnesium zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei und hat eine wichtige Funktion bei der Zellteilung. Organisches Magnesium ist leicht löslich und wird deshalb gut vom Körper aufgenommen.

ANWENDUNGSEMPFEHLUNG:

Lösen Sie die Magnesium-Sandoz® 243 mg Brausetablette in einem Glas Wasser auf und trinken Sie den gesamten Inhalt. Lagern Sie das Arzneimittel nicht über 30 °C und halten Sie das Röhrchen fest verschlossen, um den Inhalt vor Feuchtigkeit zu schützen.



MUSKELKRÄMPFE

Fehlt dem Körper Magnesium, kann das zu schmerzhaften Muskelkrämpfen führen. Eine ausreichende und regelmäßige Zufuhr von Magnesium kann dabei helfen, den Magnesiummangel zu beheben und so Muskelkrämpfen entgegen wirken.



KRANKHEITEN

Bestimmte Erkrankungen wie z. B. Diabetes oder Zöliakie verursachen einen erhöhten Bedarf an Magnesium. Daher ist es wichtig, den Körper mit ausreichend Magnesium zu versorgen und so erst gar keinen Mangel entstehen zu lassen.



BESTIMMTE MEDIKAMENTE

Verschiedene Medikamente wie z.B. Protonenpumpenhemmer, Kortison, Insulin, die Anti-Baby-Pille oder Antibiotika können entweder zu einer verminderten Aufnahme oder verstärkter Ausscheidung von Magnesium führen. Die Einnahme eines Magnesium-Präparats kann den Mangel ausgleichen.

HÄUFIGE FRAGEN & ANTWORTEN:

Sind wir in Deutschland ausreichend mit Magnesium versorgt?

Viele Frauen und Männer nehmen zu wenig Magnesium zu sich, insbesondere sind jüngere Frauen im Alter von 14 bis 18 Jahren und auch 34 % aller Frauen und Männer über 65 Jahren betroffen¹.

Wieviel Magnesium braucht man täglich als Erwachsener?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt bei Frauen eine Zufuhr von 300 mg Magnesium am Tag, bei Männern 350 mg. Der Magnesiumbedarf kann in einigen Lebensabschnitten aber auch erhöht sein. So liegt die Zufuhrempfehlung für Jugendliche und junge Erwachsene, Schwangere und Frauen während der Stillzeit generell etwas höher. Auch bei erhöhter körperlicher und mentaler Belastung (z. B. beim Sport oder in Stresssituationen, bei Leistungssportlern, bei chronisch Kranken) oder unausgewogener Ernährung kann ein erhöhter Magnesiumbedarf entstehen.

Kann ich als Sportler überhaupt Magnesium zusätzlich zur Ernährung zu mir nehmen, wenn ich bereits Calcium nehme?

Bei den Mengen, die durchschnittlich an Calcium und Magnesium aufgenommen werden, behindern sich die beiden Nährstoffe nicht, da sie im Darm über zwei unterschiedliche Prozesse aufgenommen werden. Vielmehr sind beide Mineralstoffe für den reibungslosen Ablauf der Muskelfunktion und die Stabilität der Knochen wichtig.

¹Max Rubner-Institut (2008): Nationale Verzehrsstudie II. Ergebnisbericht Teil II.

Magnesium-Sandoz® 243 mg Brausetabletten

Wirkstoff: Magnesium. **Anwendungsgebiete:** Behandlung von Magnesiummangelzuständen, sofern diese durch diätetische Maßnahmen nicht behoben werden können. Behandlung von Muskelfunktionsstörungen, die durch einen bestätigten Magnesiummangel verursacht werden (neuromuskuläre Störungen, Muskelkrämpfe, wie z. B. Wadenkrämpfe, nächtliche Krämpfe). **Warnhinweise:** Enthält Sorbitol, Natrium und Aspartam. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke! **Mat.-Nr.:** 2/51013400-02 **Stand:** September 2019 Hexal AG, 83607 Holzkirchen, www.hexal.de **MLR-3243-3/2025**