

## **Gebrauchsinformation: Information für den Anwender**

### **BEROCCA plus Zink - Filmtabletten**

Vitamin B und C, Calcium, Magnesium und Zink Formulierung

**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 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.

### **Was in dieser Packungsbeilage steht**

1. Was ist Berocca und wofür werden sie angewendet?
2. Was sollten Sie vor der Einnahme von Berocca beachten?
3. Wie ist Berocca einzunehmen?
4. Welche Nebenwirkungen sind möglich?
5. Wie ist Berocca aufzubewahren?
6. Inhalt der Packung und weitere Informationen

#### **1. Was ist BEROCCA und wofür werden sie angewendet?**

BEROCCA enthält als Wirkstoffe alle 8 B-Vitamine, Vitamin C, Calcium, Magnesium und Zink. BEROCCA wird zur Behandlung eines Mangels an und bei einem erhöhten Bedarf von B-Vitaminen, Vitamin C und Zink angewendet.

Fragen Sie Ihren Arzt um Rat, wenn Sie sich nicht besser oder gar schlechter fühlen.

#### *Allgemeines*

Vitamine und Mineralien sind wichtige Nährstoffe für alle lebendigen Organismen. Der menschliche Körper kann die Vitamine und Mineralstoffe, die er benötigt, nicht selbst herstellen. Zur Erhaltung seiner Gesundheit und Funktionalität muss der Körper diese Substanzen täglich in ausreichenden Mengen über die Nahrung aufnehmen. Wasserlösliche Vitamine, wie die B-Vitamine und Vitamin C, werden nicht in nennenswertem Umfang vom Körper gespeichert. Daher kann die Versorgung mit wasserlöslichen Vitaminen bei älteren Personen, bei Schwangeren und stillenden Frauen, während einer Diät oder im Falle bestimmter chronischer Krankheiten, bei intensivem körperlichen Training und während lang anhaltender Stresssituationen und chronischem Alkoholmissbrauch unzureichend sein. Bei Rauchern und bei Frauen, die die Pille (Schwangerschaftsverhütungsmittel zum Einnehmen) einnehmen, ist der Bedarf an Ascorbinsäure (Vitamin C) höher als normalerweise.

#### *B-Vitamine*

Die B-Vitamine sind an den verschiedensten Reaktionen im Zellstoffwechsel beteiligt. Hierzu gehören auch solche Reaktionen, die zur Bildung von Substanzen führen, die bei der Weiterleitung von Nervenimpulsen im Körper eine Rolle spielen.

### *Vitamin C*

Vitamin C (Ascorbinsäure) ist ein Antioxidans, das eine wichtige Rolle bei der Inaktivierung von freien Radikalen spielt. Vitamin C spielt bei vielen enzymatischen Funktionen eine Rolle, ebenso wie zum Beispiel beim Cholesterinstoffwechsel, beim Stoffwechsel der Gallensäuren und bei der Verstoffwechslung von Arzneimitteln. Vitamin C verbessert die Aufnahme von Eisen aus dem Darm und beeinflusst den Folsäurestoffwechsel sowie die Funktion der weißen Blutkörperchen. Es verbessert zusätzlich die Bildung von Bindegewebe und ist für die Entwicklung und Funktion der Zähne, des Skeletts und der Kapillaren von Bedeutung.

### *Calcium*

Calcium ist, zusammen mit Vitamin B6 und Magnesium, für einige komplizierte physiologische Prozesse, enzymatische Funktionen und Weiterleitung von Nervenimpulsen erforderlich.

### *Magnesium*

Magnesium ist an einer Reihe von Prozessen im Körper, wie der Bildung von Proteinen, dem Fettstoffwechsel, der Verbrennung von Zucker und der Zellatmung, beteiligt.

### *Zink*

Zink ist ein wichtiges Spurenelement. Es ist ein struktureller Bestandteil vieler Proteine, Hormone, Neuropeptiden und Hormonrezeptoren und ist für viele enzymatische Funktionen notwendig.

BEROCCA enthält keine fettlöslichen Vitamine.

## **2. Was sollten Sie vor der Einnahme von BEROCCA beachten?**

### **BEROCCA darf nicht eingenommen werden,**

- wenn Sie allergisch gegen die Wirkstoffe oder einen der in Abschnitt 6. genannten sonstigen Bestandteile dieses Arzneimittels sind.
- wenn Sie an Hypercalcämie oder Hypercalciurie (ein zu hoher Gehalt an Calcium im Körper oder Urin), an Nieren- oder Blasensteinen leiden.
- wenn Sie erhöhte Mengen an Oxalsäure im Urin oder eine eingeschränkte Nierenfunktion haben.

### **Kinder**

Die Einnahme von Berocca wird nicht empfohlen bei Kindern unter 11 Jahren.

### **Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen**

Bitte sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker, bevor Sie BEROCCA einnehmen.

- Wenn Sie einen Mangel an einem bestimmten Enzym (Glucose-6-phosphat-dehydrogenase) haben oder an Hämochromatose (Störung der Eisenspeicherung) leiden, sollten Sie dieses Produkt mit Vorsicht einnehmen, da es Ascorbinsäure (Vitamin C) enthält.
- Eine Filmtablette enthält etwa 10% des täglichen Calcium-Bedarfs und etwa 30% des täglichen Magnesium-Bedarfs. BEROCCA trägt zur empfohlenen täglichen Zufuhrmenge bei, ist aber nicht ausreichend als einzige Quelle für Calcium und Magnesium.
- BEROCCA soll nur dann für die Behandlung eines Vitamin B12-Mangels eingenommen werden, wenn dieser ernährungsbedingt ist. Sie sollten nicht eingenommen werden, um andere Vitamin B12-Mängel zu beheben, die durch z.B.: Blutarmut oder schlechte Aufnahme von Vitamin B12, durch Erkrankungen des Darms oder der Bauchspeicheldrüse verursacht werden.

- Eine Filmtablette enthält die tägliche Höchstdosis an Vitamin B6 (Pyridoxin) zur Vorbeugung. Die empfohlene tägliche Dosis von 1 Filmtablette darf nicht überschritten werden.
- Da BEROCCA Labortests beeinflussen kann, sollten Sie Ihren Arzt vor geplanten Tests informieren.
- BEROCCA Filmtabletten enthalten 150 Mikrogramm Biotin pro Doseinheit. Wenn Sie sich einer Laboruntersuchung unterziehen, müssen Sie Ihrem Arzt oder dem Laborpersonal mitteilen, dass Sie Berocca Filmtabletten einnehmen oder kürzlich eingenommen haben, da Biotin die Ergebnisse solcher Untersuchungen beeinflussen kann. Je nach Untersuchung können die Ergebnisse aufgrund des Biotins falsch erhöht oder falsch erniedrigt sein. Ihr Arzt könnte Sie bitten, die Einnahme von Berocca Filmtabletten vor der Durchführung von Laboruntersuchungen zu beenden. Sie sollten sich auch bewusst sein, dass andere Produkte, die Sie möglicherweise einnehmen, wie etwa Multivitamine oder Nahrungsergänzungsmittel für Haare, Haut und Nägel, ebenfalls Biotin enthalten können und die Ergebnisse von Laboruntersuchungen beeinflussen können. Bitte teilen Sie Ihrem Arzt oder dem Laborpersonal mit, wenn Sie solche Produkte einnehmen.
- Dieses Arzneimittel enthält weniger als 1 mmol Natrium (23 mg) pro Tablette, d.h. im Wesentlichen "natriumfrei".

### **Bei Einnahme von BEROCCA zusammen mit anderen Arzneimitteln**

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

- Ascorbinsäure (Vitamin C) kann die Bestimmung von Glucose im Urin oder Blut stören. Die Verabreichung von Vitamin C sollte daher einige Tage vor der Durchführung eines Zuckertests gestoppt werden.
- Eine Pyridoxin Dosis von mehr als 5 mg hebt die Wirkung von Levodopa, das zur Behandlung der Parkinson'schen Krankheit eingesetzt wird, auf. Dies passiert jedoch nicht, wenn Levodopa gemeinsam mit Carbidopa oder Benserazid eingenommen wird.
- Informieren Sie bitte Ihren Arzt, wenn Sie Deferoxamin (z.B.: zur Behandlung von überhöhten Eisenanreicherungen in Ihrem Körper) einnehmen, da die gleichzeitige Anwendung von Deferoxamin und Vitamin C Ihr Herz beeinträchtigen kann. Vitamin C kann auch die Wirkung von Cyclosporin, Disulfiram und Warfarin beeinflussen.
- Chloramphenicol kann die Aufnahme von Vitamin B12 im Verdauungstrakt verringern.
- Folsäure kann Methotrexat beeinflussen (zur Behandlung von Krebs wie z.B. Leukämie).
- Teilen Sie Ihrem Arzt mit, wenn Sie Diuretika verwenden, da sie die Spiegel von Calcium, Magnesium oder Zink in Abhängigkeit von der Art des Diuretikums erhöhen können.
- Wenn Sie Antibiotika, Levothyroxin (Schilddrüsenhormon), Methyldopa (zur Behandlung von Bluthochdruck), Mycophenolat Mofetil (bei Transplantationen) oder Eltrombopag (bei verminderter Anzahl an Blutplättchen) einnehmen, nehmen Sie dieses Produkt entweder 2 Stunden vor oder 4 Stunden nach deren Einnahme, um Wechselwirkungen so gering wie möglich zu halten.

### **Einnahme von BEROCCA zusammen mit Nahrungsmitteln und Getränken**

Eisen: Vitamin C kann die Eisenaufnahme steigern, vor allem bei Patienten mit Eisenmangel.

Calcium, Magnesium und Zink:

Da Oxalsäure (aus Spinat und Rhabarber) und Phytinsäure (aus Getreidekörnern) die Aufnahme von Calcium, Magnesium und Zink hemmen können, wird die Einnahme dieses Arzneimittels

nicht innerhalb von 2 Stunden nach der Einnahme von Nahrungsmitteln, die hohe Konzentrationen an Oxalsäure oder Phytinsäure aufweisen, empfohlen.

### **Schwangerschaft, Stillzeit und Fortpflanzungsfähigkeit**

Wenn Sie schwanger sind oder stillen, oder wenn Sie vermuten, schwanger zu sein oder beabsichtigen, schwanger zu werden, fragen Sie vor der Einnahme dieses Arzneimittels Ihren Arzt oder Apotheker um Rat.

*Schwangerschaft:* Bei Einhaltung der empfohlenen Dosierung gibt es keine Hinweise auf schädigende Auswirkungen auf das Ungeborene/Neugeborene.

BEROCCA soll jedoch in der Schwangerschaft nur eingenommen werden, wenn dies durch einen Arzt empfohlen wurde.

*Stillzeit:* Die Vitamine und Mineralien, die in BEROCCA enthalten sind, gehen in die Muttermilch über. Bei Einhaltung der empfohlenen Dosierung ist es jedoch unwahrscheinlich, dass dies zu schädigenden Auswirkungen beim Kind führt.

Die angegebene Dosis sollte nicht überschritten werden, da chronische Überdosierung für das Ungeborene und das Neugeborene schädlich ist.

*Fortpflanzungsfähigkeit:* Es gibt keine Hinweise, dass dieses Produkt Auswirkungen auf die Zeugungs- und Gebärfähigkeit hat.

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

BEROCCA wirkt sich nicht auf die Verkehrstüchtigkeit und die Fähigkeit zum Bedienen von Maschinen aus.

### **BEROCCA enthält Vitamin B2**

Nach der Einnahme von BEROCCA nimmt der Urin eine ungewöhnlich gelbe Farbe an. Dies lässt sich auf das Vitamin B2, das im Produkt enthalten ist, zurückführen. Diese Verfärbung ist vollkommen harmlos.

### **BEROCCA enthält Süßungsmittel**

*Süßungsmittel:* BEROCCA sind mit Mannitol E421 und Lactose gesüßt.

Bitte nehmen Sie BEROCCA erst nach Rücksprache mit Ihrem Arzt ein, wenn Ihnen bekannt ist, dass Sie unter einer Zuckerunverträglichkeit leiden.

*Diabetiker:* Diabetiker können BEROCCA einnehmen, da eine Filmtablette 25 mg Mannitol, 94 mg Lactose-Monohydrat und 13 mg Polydextrose enthält. Dies entspricht 0,02 Broteinheiten (BE) (das sind 0,14 kcal).

## **3. Wie ist BEROCCA einzunehmen?**

Nehmen Sie dieses Arzneimittel immer genau wie in dieser Packungsbeilage beschrieben bzw. genau nach der mit Ihrem Arzt oder Apotheker getroffenen Absprache ein. Fragen Sie bei Ihrem Arzt oder Apotheker nach, wenn Sie sich nicht sicher sind.

Die empfohlene Dosis für Erwachsene und Kinder über 11 Jahren ist 1 Filmtablette täglich. Es soll eine Tablette täglich im Ganzen mit einem Glas Wasser, vorzugsweise zu einer Mahlzeit eingenommen werden.

Die empfohlene Tagesdosis darf nicht überschritten werden.

#### **Wenn Sie eine größere Menge von BEROCCA eingenommen haben, als Sie sollten**

Kontaktieren Sie unverzüglich einen Arzt, einen Apotheker, die Notaufnahme eines Spitals oder die Vergiftungszentrale Tel. Nr. 01 406 43 43, wenn Sie oder jemand anderer (z.B. ein kleines Kind) eine Überdosis an BEROCCA eingenommen haben.

Es gibt keine Hinweise, dass dieses Produkt bei vorschriftsmäßiger Einnahme eine Überdosierung hervorrufen kann. Als Symptome einer Überdosierung können Verwirrtheit und Beschwerden im Bauchraum wie Verstopfung, Durchfall, Übelkeit und Erbrechen auftreten. Hohe Dosen an Vitamin B6 (200 mg bis 6000 mg täglich, über Monate oder Jahre eingenommen) können Symptome der Neuropathie, wie Schmerzen und Prickeln der Haut, im Besonderen an Händen und Füßen, hervorrufen.

Wenn Sie weitere Fragen zur Anwendung des Arzneimittels haben, fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

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

Wie alle Arzneimittel kann auch dieses Arzneimittel Nebenwirkungen haben, die aber nicht bei jedem auftreten müssen. Wenn Sie Nebenwirkungen bemerken, wenden Sie sich an Ihren Arzt, Apotheker oder das medizinische Fachpersonal. Dies gilt auch für Nebenwirkungen, die nicht in dieser Packungsbeilage angegeben sind.

Sie können Nebenwirkungen auch direkt (Details siehe unten) anzeigen. Indem Sie Nebenwirkungen melden, können Sie dazu beitragen, dass mehr Informationen über die Sicherheit dieses Arzneimittels zur Verfügung gestellt werden.

Bundesamt für Sicherheit im Gesundheitswesen  
Trasengasse 5  
1200 Wien  
ÖSTERREICH  
Fax: + 43 (0) 50 555 36207  
Website: <http://www.basg.gv.at/>

Die Wirkstoffe, die in BEROCCA enthalten sind, sind Substanzen, die natürlicherweise im menschlichen Körper vorkommen. Ihre Einnahme verursacht üblicherweise keine Nebenwirkungen.

Über Nebenwirkungen wie Durchfall, Übelkeit, Erbrechen, Verstopfung und Schmerzen im Bauch und Unterbauch wurde berichtet. Kopfschmerzen, Schwindel, Schlaflosigkeit und Nervosität können auftreten.

Über allergische Reaktionen, anaphylaktische Reaktionen und Schock wurde ebenfalls berichtet.

#### **5. Wie ist BEROCCA aufzubewahren?**

BEROCCA in der Originalverpackung nicht über 25 °C lagern.

Bewahren Sie dieses Arzneimittel für Kinder unzugänglich auf.

Sie dürfen BEROCCA nach dem auf dem Blister und Umkarton angegebenen Verfalldatum nicht mehr anwenden. Das Verfalldatum bezieht sich auf den letzten Tag des angegebenen Monats.

Entsorgen Sie Arzneimittel nicht im Abwasser oder Haushaltsabfall. Fragen Sie Ihren Apotheker, 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 BEROCCA enthält

Die Wirkstoffe sind:

Ascorbinsäure	Vitamin C	500 mg
Thiaminchloridhydrochlorid	Vitamin B1	15 mg
Riboflavin	Vitamin B2	15 mg
Nicotinamid	Vitamin B3	50 mg
Calciumpantothenat <sup>1)</sup> entsprechend		
Pantothensäure	Vitamin B5	23 mg
Pyridoxinhydrochlorid	Vitamin B6	10 mg
Cyanocobalamin	Vitamin B12	10 Mikrogramm
Biotin		150 Mikrogramm
Folsäure		400 Mikrogramm
Calciumcarbonat <sup>1)</sup>		244 mg
Magnesiumcarbonat <sup>2)</sup>		122 mg
Magnesiumoxid <sup>2)</sup>		115 mg
Zinkcitrat-Trihydrat <sup>3)</sup>		32 mg

<sup>1)</sup> Calciumgesamtgehalt 100 mg

<sup>2)</sup> Magnesiumgesamtgehalt 100 mg

<sup>3)</sup> Zinkgesamtgehalt 10 mg

Die sonstigen Bestandteile sind:

Lactose-Monohydrat (94 mg), Povidon, Croscarmellose-Natrium, Mannitol (25 mg), Talkum, Magnesiumstearat, Maltodextrin, Natriumcitrat, Citronensäure, Hypromellose, mittelkettige Triglyceride, Polydextrose, Titandioxid, rotes, gelbes und schwarzes Eisenoxid.

### Wie BEROCCA aussieht und Inhalt der Packung

BEROCCA Filmtabletten haben eine ovale Form (Größe 19 mm x 8,8 mm) und eine hell-orange oder grau-orange Farbe.

BEROCCA ist in Packungen zu 10, 30, 60 und 100 Tabletten erhältlich.

Es werden möglicherweise nicht alle Packungsgrößen in Verkehr gebracht.

### Pharmazeutischer Unternehmer

Bayer Austria Ges.m.b.H.  
Wien

**Hersteller**

Delpharm Gaillard  
33 rue de l'Industrie  
74240 Gaillard, Frankreich

oder

GP Grenzach Produktions GmbH  
Emil-Barell-Straße 7  
79639 Grenzach-Wyhlen, Deutschland

**Z.Nr.:** 1-24976

**Diese Gebrauchsinformation wurde zuletzt überarbeitet im März 2023.**