Centrum

von A bis Zink

Nahrungsergänzungsmittel mit Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Lutein für Erwachsene

Centrum enthält sorgfältig aufeinander abgestimmte Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Lutein. Diese Nährstoffe unterstützen den Funktionsablauf unseres Körpers und sind wie Kohlenhydrate, Fette und Proteine (Eiweiße) Bestandteile unserer Lebensmittel, allerdings in sehr viel kleineren Mengen. Sie sind essentiell, d.h. lebensnotwendig, da unser Körper sie nicht selbst aufbauen kann.

Sie sind nicht durch andere Stoffe zu ersetzen und müssen deshalb dem Körper regelmäßig mit der Nahrung zugeführt werden. Eine ausreichende Versorgung mit diesen Stoffen ist eine wichtige Voraussetzung für unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit.

Ein erhöhter Bedarf kann immer wieder auftreten; zumeist sind mehrere Nährstoffe zugleich betroffen. Besonders gilt dies für Kinder, Jugendliche, ältere Menschen, Schwangere, Stillende, Sportler und Schwerarbeiter. Auch bei Erwachsenen, die regelmäßig Medikamente einnehmen müssen, sich von Kantinen- oder Fertigkost ernähren, Diäten einhalten oder Schlankheitskuren machen, kann ein erhöhter Bedarf bestehen. Um den heutigen Belastungen des Alltags und der Umwelt gewachsen zu sein, braucht der Körper dann oft eine erhöhte Zufuhr an Antioxidantien.

Allgemein gilt: Je unausgewogener die Nahrungsaufnahme ist, desto schwieriger ist es, genügend Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente aufzunehmen.

Vitamine sind unentbehrliche, chemisch sehr unterschiedliche Verbindungen. Sie dienen als Reglersubstanzen im gesamten Stoffwechselgeschehen. Sie sind notwendig für die Funktion von Augen, Haut, Gewebe, Zellen und Blutzellen. Vitamine sind in fast allen Lebensmitteln in unterschiedlicher Menge enthalten, hauptsächlich jedoch in frischem Obst und Gemüse.

Carotinoide sind gelb-rötliche Pigmente, von denen 500 – 600 Varianten in der Natur vorkommen. Überwiegend findet man sie in Obst und Gemüse, denen sie die intensiven roten und gelben Farben verleihen. Auch grüne Pflanzen sind oft reich an Carotinoiden, dabei wird die Farbe der Carotinoide allerdings von den grünen Blattfarbstoffen überdeckt.

Zu den wichtigsten Aufgaben der Carotinoide im menschlichen Körper gehört die Bindung freier Radikale und somit die antioxidative Wirkung. Durch diese antioxidative Wirkung spielen Carotinoide eine wichtige Rolle. Das bekannteste Carotinoid ist das Beta-Carotin, von dem sich der Name der ganzen Gruppe der, Carotinoide ableitet. Ein weiteres wichtiges Carotinoid ist das Lutein.

Lutein findet sich vorwiegend in grünem Blattgemüse wie Rosenkohl, Brokkoli, Grünkohl und Spinat. Es ist ein Carotinoid, das im menschlichen Auge in der Macula lutea (= gelber Fleck), der Stelle des schärfsten Sehens, vorhanden ist.

Zu den **Mineralstoffen** gehören Calcium, Phosphor, Magnesium, Natrium, Chlorid und Kalium. Insgesamt liegt der Bestand bei etwa 5 % des Körpergewichts. Sie erfüllen wichtige Aufgaben als Bau- und Reglerstoffe in den Knochen und im Bindegewebe. Außerdem wirken sie als Aktivatoren oder Bestandteile von Enzymen (= Proteine, die Reaktionen im Körper beschleunigen), Hormonen und roten Blutkörperchen. Einige sind an der Aufrechterhaltung der Gewebespannung beteiligt oder sind für die Funktion der Nerven wichtig.

Die Gesamtmenge aller im Körper vorhandenen **Spurenelemente** ergibt nur etwa 10 g. Trotz der geringen Mengen (Spuren) sind die Spurenelemente Eisen, Jod, Zink, Mangan, Kupfer, Selen, Chrom und Molybdän lebensnotwendig:

Antioxidantien: Bestimmte Vitamine, dies sind Beta-Carotin (Provitamin A), Vitamin C und Vitamin E, sowie das Spurenelement Selen, wirken zusätzlich zu ihren speziellen Funktionen auch als Antioxidantien, d.h. sie können sogenannte freie Radikale fangen und neutralisieren. Freie Radikale wirken hauptsächlich von außen auf unseren Körper ein und sind in Abgasen, Smog, Ozon und im Zigarettenrauch enthalten. Sie können aber auch, z.B. durch erhöhte Belastungen im Alltag, von unserem Körper selbst gebildet werden.

Die Antioxidantien sind daher besonders wichtig zur Erhaltung der Abwehrkräfte und sie unterstützen die Funktionsfähigkeit unseres Organismus.

Die Centrum Familie

Centrum Junior
Kaucapletten mit wichtigen Nährstoffen zur täglichen Nahrungsergänzung von A bis Zink für Kinder ab 4 Jahren

Centrum Materna
Centrum Materna Plus DHA
Wichtige Nährstoffe zur täglichen Nahrungsergänzung von A bis Zink für Schwangere und Stillende

Centrum
Wichtige Nährstoffe zur täglichen Nahrungsergänzung von A bis Zink für Erwachsene

Centrum Generation 50+
Wichtige Nährstoffe zur täglichen Nahrungsergänzung von A bis Zink für die Altersgruppe 50+

Abwehrkräfte
Die Vitamine A, C, E, Beta-Carotin sowie die Mineralstoffe Zink und Selen haben antioxidative Eigenschaften. Sie können als Antioxidantien freie Radikale abfangen und sind wichtig zur Erhaltung und Funktion der Zelle.

Gelassenheit
Vitamin B1 spielt eine wichtige Rolle im Kohlenhydrat-Stoffwechsel. Niacin wirkt an der Energielieferung der Zellen mit. Vitamin B12 ist für die Bildung und den Abbau von Aminosäuren verantwortlich. Biotin ist für eine normale Nervenfunktion wichtig.

Knochengesundheit
Calcium und Vitamin D sind für den Aufbau und die Erhaltung von gesunden Knochen und Zähnen notwendig. Magnesium ist Bestandteil von Knochen und Zähnen und spielt eine wichtige Rolle im Skelettaufbau.

Gesunde Haut
Vitamin A, Vitamin C und Vitamin B2, sind bedeutend für den Unterhalt der Gewebe, der Hautoberfläche und der Schleimhäute. Zink ist wichtig für eine gesunde Haut.

Augengesundheit
Vitamin A, Beta-Carotin und Lutein sind wichtig für die Augengesundheit.

Blutbildung
Die B-Vitamine Folsäure und Vitamin B12 sowie das Spurenelement Eisen sind notwendig für die Blutbildung.

Muskeln
Vitamin B6 ist notwendig für den Eiweißstoffwechsel. Calcium und Magnesium sind wichtige Mineralstoffe für Muskeln. Magnesium verringert die Neigung zu Muskel- und Wadenkrämpfen.

Energie
Vitamin B1, B2 und B12 sowie Panthothensäure sind an den Stoffwechselvorgängen zur Energiegewinnung beteiligt.

Wertvolle Tipps für Centrum

- Capletten zur täglichen Ergänzung Ihrer Nahrung.
- Sollten Sie 1x täglich einnehmen.
- Für Diabetiker geeignet, ohne Anrechnung von Broteinheiten (BE).
- Glutenfrei.
- Mit Flüssigkeit zu einer Mahlzeit einnehmen.
- Leicht zu schlucken durch die Beschichtung.
- Bei Bedarf in zwei Hälften zerteilen.
- Bei Raumtemperatur trocken aufbewahren.

Centrum – mit Sicherheit von guter Qualität

Kontrollierte Qualität von A bis Zink

Centrum unterzieht sich regelmäßigen Qualitätskontrollen. Das Produkt und seine Inhaltsstoffe, aber auch der gesamte Herstellungsprozess werden streng überwacht. Der guten Centrum Qualität können Sie vertrauen!

Centrum gibt es ausschließlich beim Spezialisten – in Ihrer Apotheke.

Weitere Informationen finden Sie auch auf der Internetseite:
www.centrum-online.de

Whitehall-Much GmbH
48046 Münster

☐ **Bitte senden Sie mir weitere interessante Informationen über Centrum zu!**

Bitte ausfüllen, ausschneiden und im frankierten Umschlag einsenden an:
Whitehall-Much GmbH · Postfach 8604 · 48046 Münster

Frau/Herr _____

Straße _____

PLZ, Wohnort _____

Mit Einsendung des Coupons erklären Sie Ihr Einverständnis mit der Speicherung Ihrer Daten bis zur Erledigung Ihrer Anforderung von Infomaterial. Eine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte erfolgt nicht. Ihr Einverständnis können Sie bei der Whitehall-Much GmbH, Stichwort: Centrum widerrufen.

4675/4677/4678/4679-01

CI1336-00