

Centrum

frisch & fruchtig

von A bis Zink

Nahrungsergänzungsmittel mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen für Erwachsene. Mit Süßungsmitteln.

Centrum enthält sorgfältig aufeinander abgestimmte Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. 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 nicht durch andere Stoffe zu ersetzen und müssen deshalb dem Körper regelmäßig mit der Nahrung zugeführt werden.

Ein erhöhter Bedarf kann immer wieder auftreten; zumeist sind mehrere Nährstoffe zugleich betroffen. Besonders gilt dies für Kinder, Jugendliche, ältere Menschen, Schwangere, Stillende und Sportler. Auch bei Erwachsenen, die regelmäßig Medikamente einnehmen müssen, sich häufig von Fast Food ernähren, Diäten einhalten oder Schlankheitskuren machen, kann ein erhöhter Bedarf bestehen.

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, Knochen, Zellen und Blutzellen. Vitamine sind in fast allen Lebensmitteln in unterschiedlicher Menge enthalten, hauptsächlich jedoch in frischem Obst und Gemüse.

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 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 wie z. B. Eisen, Zink, Mangan und Selen lebensnotwendig.

Antioxidantien: Bestimmte Vitamine z. B. Vitamin C und Vitamin E sowie das Spurenelement Selen, wirken zusätzlich zu ihren speziellen Funktionen auch als Antioxidantien, d.h. sie können so genannte freie Radikale fangen und neutralisieren und somit die Zellen vor oxidativem Stress schützen.

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 und sie unterstützen die Funktionsfähigkeit unseres Organismus.



Abwehrkräfte

Vitamin C, Zink und Selen unterstützen die Funktion des Immunsystems.



Gehirn

Zink und Eisen unterstützen die Denkfunktion.



Zellschutz

Vitamin E und Zink zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress.



Nerven

Vitamin B1 und Vitamin B12 unterstützen das Nervensystem.



Knochen

Magnesium und Vitamin D unterstützen den Erhalt der Knochen.



Blutbildung

Vitamin B12, Folsäure und Eisen tragen zur normalen Blutbildung bei.



Augen

Vitamin A und Zink unterstützen die Sehkraft.



Energie

B-Vitamine und Mangan unterstützen den Energiestoffwechsel.



Wertvolle Tipps für Centrum frisch & fruchtig

- Capletten zur täglichen Ergänzung Ihrer Nahrung
- Sollten Sie 1–2 x täglich einnehmen
- Glutenfrei
- Laktosefrei
- Zu einer Mahlzeit einnehmen
- Bei Raumtemperatur trocken aufbewahren

Centrum – mit Sicherheit von guter Qualität

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

Pfizer Consumer Healthcare GmbH
Linkstraße 10 · 10785 Berlin

Die Centrum Familie

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



Centrum frisch & fruchtig
Lutschcapletten mit wichtigen Nährstoffen zur täglichen Nahrungsergänzung von A bis Zink für Erwachsene



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



Centrum Cardio
Wichtige Nährstoffe zur täglichen Nahrungsergänzung von A bis Zink zur Unterstützung der Herzfunktion



Bitte senden Sie mir weitere interessante Informationen über Centrum frisch & fruchtig zu!

Bitte ausfüllen, ausschneiden und im frankierten Umschlag einsenden an:
Pfizer Consumer Healthcare GmbH · Postfach 61 01 94 · 10922 Berlin

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 Pfizer Consumer Healthcare GmbH, Stichwort: Centrum widerrufen.