



Nahrungsergänzungsmittel mit Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Lutein

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. Und sie sind nicht durch andere Stoffe zu ersetzen; sie müssen daher 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 nehmen müssen, sich von Kantine- oder Fertignahrung 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 Regler-substanzen 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.

Man kennt heute 13 Vitamine, wobei zwischen fettlöslichen und wasserlöslichen Vitaminen unterschieden wird. Die fettlöslichen Vitamine sind die Vitamine A, D, E und K. Bei ausreichender Versorgung kann der Organismus sie über längere Zeit speichern. Zu den wasserlöslichen Vitaminen zählen die Vitamine B₁, B₂, B₆ und B₁₂, Folsäure, Niacin, Pantothenäure, Biotin und Vitamin C. Mit Ausnahme von Vitamin B₁₂ können sie nur in geringem Umfang gespeichert werden. Deshalb ist hier eine tägliche Vitaminszufuhr besonders wichtig.

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 Carotinoide ist β -Carotin, von dem sich der Name der ganzen Gruppe, Carotinoide, ableitet. Ein weiteres wichtiges Carotinoide ist das Lutein.

Lutein findet sich vorwiegend in grünem Blattgemüse wie Rosenkohl, Brokkoli, Grünkohl und Spinat. Es ist ein Carotinoide, 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 Körpergewichtes.

Die Gesamtmenge aller im Körper vorhandenen **Spurenelemente** ergibt nur etwa 10g. Trotz der geringen Mengen (Spuren) sind folgende Spurenelemente lebensnotwendig:

Eisen, Jod, Zink, Mangan, Kupfer, Selen, Chrom und Molybdän.

Mineralstoffe 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.

Antioxidantien: Bestimmte Vitamine, dies sind β -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 Zigarettentrauch 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.

Häufig gestellte Fragen zu Centrum

F: Kann ich Centrum auch nehmen, wenn ich Diabetiker bin?

A.: Ja, denn Centrum ist für Diabetiker geeignet – ohne Anrechnung von Proteineinheiten (BE).

F: Ich darf keine glutenhaltigen Lebensmittel verzehren, darf ich Centrum verwenden?

A.: Ja, denn Centrum ist glutenfrei.

F: Wie sollte ich Centrum aufbewahren?

A.: Vitamine sind empfindlich gegenüber Licht, Luftsauerstoff, Hitze und Feuchtigkeit. Centrum sollte deshalb an einem trockenen Ort und nicht über +25°C aufbewahrt werden, nicht im Kühlschrank oder Badezimmer.

Dose nach Gebrauch wieder verschließen.

Centrum – mit Sicherheit von guter Qualität

Centrum unterzieht sich freiwillig regelmäßigen und selbstverständlich unabhängigen Qualitätskontrollen. Das Produkt und seine Inhaltsstoffe, aber auch der gesamte Herstellungsprozess werden streng überwacht. Dies wird auch durch Analysezertifikate bestätigt. Der guten Centrum Qualität können Sie vertrauen! Centrum ist eine gute Wahl, denn Centrum trägt als einziges Multivitamin das unabhängige Fresenius Qualitätssiegel.

Centrum mit dem Fresenius Qualitätssiegel gibt es ausschließlich beim Spezialisten – in Ihrer Apotheke.



Unabhängig geprüfte Qualität von A bis Zink

Centrum Junior
Kaucapletten mit wichtigen Nährstoffen zur täglichen Nahrungsergänzung für Kinder ab 4 Jahren



(30, 60 Capletten)

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



(30, 90 Capletten)

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



(30, 60, 100, 180 Capletten)

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



(30, 60, 100, 180 Capletten)

Vitamin A	fördert das Wachstum und die Sehkraft und ist von Bedeutung für die Haut, Schleimhäute, Zähne, Zahnfleisch und Haare.
β-Carotin (Provitamin A)	trägt zur Erhaltung der Zellen bei und wird bei Bedarf vom Körper in Vitamin A umgewandelt.
Kupfer	zur Unterstützung der Augengesundheit
Vitamin D	unterstützt die Bildung von Knochen und Zähnen und reguliert den Calcium- und Phosphathaushalt.
Vitamin E	ist an der Bildung von Muskeln und anderen Geweben beteiligt. Es wirkt wie β-Carotin an der „Eintrittspforte“ der Zelle antioxidativ und trägt zur Funktionsfähigkeit der Zellen bei.
Vitamin K	ist an der Herstellung wichtiger körpereigener Proteine beteiligt.
Vitamin C	stärkt die körpereigenen Abwehrkräfte. Es ist besonders für Knochen, Knorpel, Bindegewebe und Zähne wichtig. Als wasserlösliches Antioxidans kann es in wässrigen Bereichen der Zellen mit freien Radikalen reagieren und so zur Funktionsfähigkeit der Zellen beitragen.
Biotin	ist Bestandteil vieler Enzyme und von Bedeutung für den Kohlenhydrat-, Fett- und Proteinstoffwechsel.
Folsäure	spielt eine entscheidende Rolle beim Zellaufbau.
Niacin	wirkt an der Energiebildung der Zellen mit und ist am Auf- und Abbau von Proteinen und Fetten beteiligt.
Pantothensäure	ist für den Kohlenhydrat-, Fett- und Aminosäurestoffwechsel sowie für die Bildung einiger Hormone und den Aufbau von Gewebe von Bedeutung.
Vitamin B₁	ist von zentraler Bedeutung für den Kohlenhydratstoffwechsel und damit für die Energiegewinnung aus der Nahrung; es ist wichtig für Muskeln und Wachstum.
Vitamin B₂	ist gut für die Haut und die Augen und bedeutend für den gesamten Stoffwechsel von Kohlenhydraten, Fetten und Aminosäuren (Bausteine der Proteine).
Vitamin B₆	spielt eine zentrale Rolle im Aminosäurestoffwechsel und beim Aufbau von Proteinen; es ist wichtig für Wachstum, Muskeln und Haut.
Vitamin B₁₂	ist für Bildung und Abbau einzelner Aminosäuren (Bausteine der Proteine) verantwortlich.
Calcium	ist für den Aufbau und die Erhaltung von Knochen, Zähnen und kollagenen Fasern von Bedeutung.
Phosphor	unterstützt zusammen mit Calcium den Aufbau von Knochen und Zähnen; darüber hinaus ist es entscheidend an der Energiegewinnung und -verwertung im Körper beteiligt.
Magnesium	ist unentbehrlich in den Protein-, Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel integriert und hat eine Schlüsselfunktion bei der Energiebereitstellung. Auch Knochen und Muskeln benötigen Magnesium.
Kalium	ist an der Regulierung des Wasserhaushaltes der Zelle, am Proteinaufbau und an der Kohlenhydratverwertung beteiligt.
Chlorid	ist entscheidend an der Regulierung des Wasserhaushaltes im Körper beteiligt.
Jod	ist für die Funktion der Schilddrüse bedeutend. Es wird in die Schilddrüsenhormone eingebaut, die an der Regulation des Stoffwechsels und der Körpertemperatur beteiligt sind.
Eisen	bindet den Sauerstoff in den roten Blutzellen, ist Bestandteil von einigen Enzymen und wird für das Wachstum gebraucht.
Kupfer	ist Bestandteil vieler Enzyme und unterstützt unseren Stoffwechsel.
Mangan	ist ein Enzymaktivator und ist am Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel beteiligt. Es ist notwendig für die normale Knochenentwicklung und unterstützt die Sexualhormonproduktion.
Chrom	stimuliert die Enzyme des Fettsäureaufbaus und des Kohlenhydratstoffwechsels.
Molybdän	aktiviert Enzyme im Kohlenhydrat-, Fett- und Eisenstoffwechsel.
Selen	ist Bestandteil eines wichtigen Enzyms, das auf das Fangen von freien Radikalen im Blut und in anderen Geweben spezialisiert ist.
Zink	ist Bestandteil von vielen Enzymen und vielfach zugleich deren Aktivator; es ist unentbehrlich für das Wachstum.

Verzehrempfehlung: Erwachsene nehmen zur dauerhaften Ergänzung täglich eine Caplette mit Flüssigkeit zu einer Mahlzeit. Bereits eine Centrum-Caplette pro Tag liefert einen wesentlichen Beitrag zum Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Trotz der Vielzahl der in Centrum enthaltenen Nährstoffe ist es gelungen, die Größe der Capletten zu begrenzen. Bei Bedarf kann die Caplette jedoch leicht in zwei Hälften zerteilt werden.

Weitere Informationen finden Sie auch auf der Internetseite:

www.centrum-online.de

Whitehall-Much GmbH · 48046 Münster

Weitere interessante Informationen über Centrum schicken wir Ihnen gerne!

Frau/Herr _____

Straße _____

PLZ, Wohnort _____

Bitte ausfüllen, ausschneiden und in einem frankierten Umschlag einsenden an:

Whitehall-Much GmbH · Postfach 8604 · 48046 Münster