



Nahrungsergänzungsmittel mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen für Erwachsene und Kinder ab 4 Jahren. 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.

Wertvolle Tipps für Centrum Frisch & Fruchtig:

- Tabletten zur täglichen Ergänzung Ihrer Nahrung
- Verzehrsempfehlung für Erwachsene: 1-2 Tabletten / Tag lutschen.
- Verzehrsempfehlung für Kinder ab 4 Jahren: 1 Tablette / Tag lutschen.
- 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 Centrum Produkte*

| | | |
|---|--|---|
| <p>Centrum Wichtige Nährstoffe zur täglichen Nahrungsergänzung von A bis Zink für Erwachsene</p>  | <p>Centrum Frisch & Fruchtig Lutsch-Tabletten mit wichtigen Nährstoffen zur täglichen Nahrungsergänzung für die ganze Familie</p>  | <p>Centrum Generation 50+ Wichtige Nährstoffe zur täglichen Nahrungsergänzung für die Altersgruppe 50+</p>  |
| <p>Centrum für Sie Wichtige Nährstoffe zur täglichen Nahrungsergänzung für Frauen</p>  | <p>Centrum für Ihn Wichtige Nährstoffe zur täglichen Nahrungsergänzung für Männer</p>  | <p>Centrum für Sie 50+ Wichtige Nährstoffe zur täglichen Nahrungsergänzung für Frauen ab 50 Jahren</p>  |
| <p>Centrum für Ihn 50+ Wichtige Nährstoffe zur täglichen Nahrungsergänzung für Männer ab 50 Jahren</p>  | | |

*Nicht alle Produkte sind in Österreich erhältlich.

Weitere Informationen finden Sie auch auf der Internetseite:

www.centrum-online.de
www.centrum.at

14021/14022-01

Pfizer Pfizer Consumer Healthcare GmbH
Linkstraße 10 · 10785 Berlin

Pfizer Corporation Austria Gesellschaft m.b.H.
Consumer Healthcare
Floridsdorfer Hauptstraße 1 · 1210 Wien

CI3236-02