



## Nahrungsergänzungsmittel mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen für Frauen.

Centrum für Sie wurde an die Nährstoffbedürfnisse von Frauen angepasst und leistet einen wertvollen Beitrag an wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, um die Ernährung von Frauen optimal zu ergänzen.

Besonders die Nährstoffe Calcium, Eisen und Folsäure spielen eine große Rolle bei der Erhaltung der Körperfunktion von Frauen. Calcium ist wichtig für den Erhalt der Knochen. Eine ausreichende Eisenzufuhr ist notwendig für die Bildung roter Blutkörperchen. Folsäure hat eine Funktion bei der Zellteilung und gilt als entscheidend für Frauen im gebärfähigen Alter.

Centrum für Sie enthält darüber hinaus weitere wichtige 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.

Diese Nährstoffe 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 Stoffwechsel-

geschehen. Sie sind notwendig für die Funktion von Nerven, 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 Eisen, Jod, Zink, Mangan, Kupfer, Selen, Chrom und Molybdän lebensnotwendig.

	<b>Frauennährstoffformel</b> Angepasster Gehalt an Calcium, Eisen und Folsäure für Frauen.
	<b>Abwehrkräfte</b> Vitamin C, Zink und Selen unterstützen die Funktion des Immunsystems.
	<b>Blutbildung</b> Vitamin B12, Folsäure und Eisen tragen zu einer normalen Blutbildung bei.
	<b>Haut, Haare, Nägel</b> Zink unterstützt die Bildung von Haut, Haaren und Nägeln.
	<b>Energie</b> B-Vitamine, Kupfer und Mangan unterstützen den Energiestoffwechsel.

### Wertvolle Tipps für Centrum für Sie:

- Tabletten zur täglichen Ergänzung Ihrer Nahrung
- Sollten Sie 1x täglich einnehmen
- Gluten- und lactosefrei
- 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

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

Weitere Informationen finden Sie auch auf der Internetseite:

[www.centrum-online.de](http://www.centrum-online.de)

Pfizer Consumer Healthcare GmbH  
Linkstraße 10 · 10785 Berlin