



## Nahrungsergänzungsmittel mit Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Lutein für Erwachsene ab 50 Jahren.

Eine gesunde Ernährung ist eine wesentliche Grundlage für körperliche und geistige Fitness. Auch in späteren Lebensjahren benötigt der Körper eine ausgewogene Ernährung aus vielen Vollkornprodukten, Kartoffeln, Obst, Gemüse und Milchprodukten aber wenig Fleisch. Fakt ist jedoch, dass reifere Menschen eine größere Menge an bestimmten Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen zuführen sollten. Zudem sinkt der Kalorienbedarf, weil der Körper weniger Energie verbraucht.

Es stellt sich also die Frage: Wie kann man weniger essen und dennoch alle benötigten Vitamine sowie wichtige Mineralstoffe und Spurenelemente zu sich nehmen?

Unsere Nährstoffformel für die Generation 50+ kann einen Ausgleich schaffen. Eine Tablette Centrum Generation 50+ versorgt Sie täglich mit allen Vitaminen, wichtigen Mineralstoffen, Spurenelementen und Lutein.

**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.

Bestimmte Vitamine, dies sind Vitamin C und Vitamin E, 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.

**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.

Centrum enthält 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 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.

### Was Centrum Generation 50+ für Sie tun kann:

Centrum Generation 50+ kann eine gesunde Lebensweise nicht ersetzen, dafür aber eine gesunde Basis schaffen.

Wir empfehlen Ihnen Centrum Generation 50+, um ausgewählte Mikronährstoffe wie z.B. Vitamin C, Folsäure, Vitamin B6 und Vitamin B12 in höherer Menge zuzuführen.

Centrum Generation 50+ wird dem Anspruch einer hochwertigen Nahrungsergänzung gerecht: Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, sinnvoll formuliert – komplett von A bis Zink.



### Abwehrkräfte

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



### Gehirn

Zink und Eisen unterstützen die Denkfunktion.



### Knochen

Calcium, Magnesium und Vitamin D unterstützen den Erhalt der Knochen.



### Augen

Vitamin A und Zink unterstützen die Sehkraft.



### Energie

B-Vitamine, Kupfer und Mangan unterstützen den Energiestoffwechsel.

### Wertvolle Tipps für Centrum Generation 50+:

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

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\*

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



**Centrum frisch & fruchtig**  
Lutsch-Tabletten mit wichtigen Nährstoffen zur täglichen Nahrungsergänzung für die ganze Familie



**Centrum Generation 50+**  
Wichtige Nährstoffe zur täglichen Nahrungsergänzung für die Altersgruppe 50+

**Centrum für Sie**  
Wichtige Nährstoffe zur täglichen Nahrungsergänzung für Frauen



**Centrum für Ihn**  
Wichtige Nährstoffe zur täglichen Nahrungsergänzung für Männer

**Centrum für Sie 50+**  
Wichtige Nährstoffe zur täglichen Nahrungsergänzung für Frauen ab 50 Jahren



**Centrum für Ihn 50+**  
Wichtige Nährstoffe zur täglichen Nahrungsergänzung für Männer ab 50 Jahren

\* Nicht alle Produkte sind in Österreich erhältlich

Weitere Informationen finden Sie auch auf der Internetseite:

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

14008/14009/14010/14011-02



Pfizer Consumer Healthcare GmbH  
Linkstraße 10 · 10785 Berlin  
Pfizer Corporation Austria Gesellschaft m.b.H  
Consumer Healthcare  
Floridsdorfer Hauptstraße 1 · 1210 Wien

CI3218-00