

Häufig gestellte Fragen und Antworten

WAS SIND MINERALSTOFFE?

Mineralstoffe sind Nahrungsbestandteile wie Magnesium, Calcium, Kalium und Natrium, die unser Körper benötigt, um wichtige Funktionen aufrecht zu erhalten. Deshalb sind sie für uns essenziell – lebensnotwendig. Weil der Körper Mineralstoffe nicht selbst herstellen kann und kontinuierlich wieder ausscheidet, müssen wir sie dem Körper regelmäßig von außen zuführen: über unsere Nahrung.

WAS SIND ELEKTROLYTE?

Elektrolyte sind in Wasser gelöste Mineralstoffe, die wir mit unserer täglichen Nahrung aufnehmen. Mit Hilfe ihrer elektrischen Ladung bauen sie kleinste elektrische Ströme in Körperzellen und Nervenbahnen auf, die dort lebenswichtige Prozesse in Gang setzen und aufrechterhalten. Elektrolyte sind an allen Körperfunktionen wie Herzschlag, Muskelkontraktion sowie Knochenaufbau beteiligt.

WARUM BRAUCHT UNSER KÖRPER ELEKTROLYTE?

Der menschliche Körper kann Elektrolyte nicht selbst bilden: Er muss sie von außen zuführen. Elektrolyte werden unverändert wieder ausgeschieden. Diese Verluste über Urin, Stuhl und Schweiß müssen ständig ausgeglichen werden. Unser Körper benötigt genau soviel Elektrolyte, wie er verliert, um im natürlichen Gleichgewicht zu bleiben.

WARUM IST DAS NATÜRLICHE GLEICHGEWICHT DER ELEKTROLYTE SO WICHTIG?

Unser Organismus benötigt Elektrolyte. Dass Elektrolyte im Körper zu finden sind, genügt nicht: Nur wenn sie auch in ausreichenden Mengen und im physiologisch richtigen Verhältnis vorhanden sind, fühlen wir uns fit, gesund und leistungsfähig.



SIND WIR ÜBER DIE NAHRUNG NICHT AUSREICHEND MIT ELEKTROLYTEN VERSORGT?

Normalerweise sind wir über unsere tägliche Nahrung ausreichend mit Elektrolyten versorgt, wenn wir uns ausgewogen ernähren. Dennoch wird auch in Industrieländern zuweilen eine Unterversorgung mit Nährstoffen beobachtet. Besonders auf Magnesium trifft dies zu. Die Hauptursachen: Kochen und Wässern der Nahrungsmittel, vermehrte Aufnahme von magnesiumarmen Nahrungsmitteln (Weißmehlprodukte, Süßspeisen) sowie fett- und eiweißreiche Ernährung.

WARUM IST DIE KOMBINATION VON DREI ELEKTROLYTEN SINNVOLL?

Hochdosierte Monogaben nur eines Elektrolyts wirken sich fast immer negativ auf das natürliche Gleichgewicht aus. Und bei fast allen Mangelzuständen sind mehrere Elektrolyte beteiligt. Daher ist die kombinierte Zufuhr physiologisch sinnvoll. Das Gleichgewicht wird nicht beeinträchtigt sondern erhalten.

Gerne sind wir für weitere Fragen für Sie da.

Häufig gestellte Fragen und Antworten

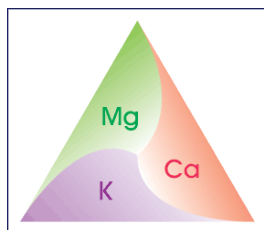
WIEVIELE ELEKTROLYTE BRAUCHT MAN TÄGLICH?

Der Bedarf variiert in Abhängigkeit von Faktoren wie Alter, Gesundheitszustand und Lebenssituation.

Grundsätzlich kann man feststellen: Unser Körper „weiß“, was er braucht, sofern ihm die Elektrolyte in ausreichenden Mengen angeboten werden. Bei Einnahme von großen Elektrolytmengen wird nur ein Teil resorbiert. Ein gesunder Organismus mit normal arbeitenden Nieren nimmt sich, was er braucht – und scheidet überschüssige Elektrolyte über Stuhl, Urin und Schweiß einfach wieder aus.

WAS IST ZENTRAMIN®?

Zentramin® ist eine Kombination aus Magnesium, Calcium und Kalium als Nahrungsergänzungsmittel. Es gibt zwei Formen: Zentramin® BASTIAN *classic* als Tabletten und als flüssiges Konzentrat zum Trinken Zentramin® *sprint*.



WIE NIMMT MAN ELEKTROLYTE RICHTIG EIN?

Immer wieder liest man, Mineralstoffe sollten am besten einzeln – also zeitlich versetzt – eingenommen werden. Früher dachte man nämlich, dass sich verschiedene Mineralstoffe, insbesondere Calcium und Magnesium, gegenseitig behindern. Heute wissen wir: Elektrolyte können, ja sollen sogar zusammen eingenommen werden. So wird das natürliche Gleichgewicht der Elektrolyte im Körper nicht durch isolierte Zufuhr eines einzelnen Elektrolyts gefährdet. Jeder Mensch nimmt schließlich über die Nahrung Calcium und Magnesium gleichzeitig auf und bleibt lebendig und gesund.

WIE LANGE SOLL ICH ZENTRAMIN® EINNEHMEN?

Das kommt ganz auf Ihre individuelle Lebenssituation und Ihre körperliche Belastung an. Bei anhaltend starker Belastung durch körperliche Arbeit oder intensiven Leistungssport ist eine dauerhafte Einnahme möglicherweise sinnvoll. Aus gesundheitlicher Sicht ist jedenfalls

nichts einzuwenden, wenn Ihre Nieren gesund sind. Auch im Alter oder in den Wechseljahren könnte eine dauerhafte Einnahme sinnvoll sein. Ihr Arzt oder Apotheker berät Sie gern.

WARUM IST ZENTRAMIN® NIEDRIGER DOSIERT ALS ANDERE PRODUKTE AUF DEM MARKT?

Die Prozesse in unserem Körper laufen dann optimal ab, wenn alle Elektrolyte im natürlichen Gleichgewicht sind. Die Zufuhr kleinerer Elektrolyt-Dosen bewirkt eine langsame konstante Anhebung der Elektrolytkonzentration im Körper. Das hat einen positiven Effekt auf das Gleichgewicht der Elektrolyte. Und über unsere Nahrung nehmen wir ja ständig Elektrolyte zu uns. Deshalb enthält eine Tagesdosis von Zentramin® BASTIAN *classic* oder von Zentramin® *sprint* nicht den kompletten Tagesbedarf an Magnesium, Calcium und Kalium. Sondern deutlich weniger.

Gerne sind wir für weitere Fragen für Sie da.

Häufig gestellte Fragen und Antworten

WARUM ENTHÄLT ZENTRAMIN® KEIN NATRIUM?

Ein Mangel an Natrium ist nahezu ausgeschlossen. Natrium und Chlor ergeben zusammen Natriumchlorid, also Kochsalz, und sind in unserer Nahrung normalerweise ausreichend vorhanden.

WAS DEUTET AUF EINEN MINERALSTOFF-MANGEL HIN?

Die Medizin kennt zahlreiche organische Auffälligkeiten, die auf einen Mineralstoffmangel oder besser: ein Ungleichgewicht der Elektrolyte hindeuten können. Die wichtigsten Symptome gehen einher mit einer zu starken oder zu schwachen Erregung Ihres Nerven- und Muskelsystems: z.B. Reizbarkeit, innere Unruhe, Mattigkeit, Abgeschlagenheit. Jedes dieser Symptome kann aber auch völlig andere Ursachen haben. Wenn Sie eines dieser Symptome an sich beobachten, sollten Sie daher einen Arzt zu Rate ziehen.



WAS PASSIERT, WENN MAN ZU VIELE MINERALSTOFFE EINNIMMT?

Ein gesunder Organismus mit normal arbeitenden Nieren nimmt sich, was er braucht, sofern eine ausreichende Menge angeboten wird – und scheidet überschüssige Elektrolyte über Stuhl, Urin und Schweiß einfach wieder aus.

WELCHES PRODUKT IST FÜR MICH GEEIGNET?

Beide BASTIAN-Produkte haben die gleiche Wirkung. Grundsätzlich unterscheiden sich Zentramin® BASTIAN *classic* und Zentramin® *sprint* nicht in ihrer Zusammensetzung, sondern in der Darreichungsform. Die Tablettenform von Zentramin® BASTIAN *classic* ist die klassische Variante für Zuhause und Büro, bei der lediglich etwas Flüssigkeit benötigt wird. Zentramin® *sprint* ist ideal für körperlich Aktive und für unterwegs: Das flüssige Mineralstoffkonzentrat ist leicht und platzsparend und kann ohne Flüssigkeit eingenommen werden.

WAS IST EIN NÄHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL?

Der Gesetzgeber definiert es in der Nahrungsergänzungsmittel-Verordnung (§1 NemV) so: Ein Nahrungsergänzungsmittel ist ein Lebensmittel, das dazu bestimmt ist, die allgemeine Ernährung zu ergänzen und ein Konzentrat von Nährstoffen darstellt, das in dosierter Form, z. B. in Form von Tabletten oder Flüssigampullen in den Verkehr gebracht wird. Nährstoffe im Sinne dieser Verordnung sind Vitamine und Mineralstoffe einschließlich der Spurenelemente.

WARUM RISKIEREN BESONDERS ALLE SPORTLICH AKTIVEN UND KÖRPERLICH ARBEITENDEN EINE UNTERSÜCHUNG MIT ELEKTROLYTEN?

Sportlich Aktive und körperlich Arbeitende verlieren durch starkes Schwitzen besonders viele Elektrolyte. Das Verhältnis der Elektrolyte kann sich ändern und das wirkt leistungshemmend.

Gerne sind wir für weitere Fragen für Sie da.

Häufig gestellte Fragen und Antworten

FÜR WEN IST ZENTRAMIN® GRUNDSÄTZLICH GEEIGNET?

Zentramin® ist grundsätzlich für alle Menschen geeignet, die das natürliche Gleichgewicht der Elektrolyte im Körper aufrecht erhalten oder wiederherstellen wollen. Zentramin® ersetzt NICHT eine ausgewogene, bewusste Ernährung, sondern ist ein Nahrungsergänzungsmittel, das ergänzend eingenommen werden soll. Zu den typischen Zentramin® Verwendern zählen u.a.:

- Leistungs- und Freizeitsportler
- Menschen mit anstrengender körperlicher Arbeit
- Menschen, die zu extremem Schwitzen neigen
- Menschen mit einseitiger Ernährung, z. B. während einer Diät
- Menschen, nach starkem Durchfall oder Erbrechen
- Frauen in den Wechseljahren
- Schwangere und Stillende
- Ältere Menschen

SOLL ICH ZENTRAMIN® VOR ODER NACH DEM ESSEN EINNEHMEN?

Sie können Zentramin® unabhängig von den Mahlzeiten einnehmen. Zentramin® BASTIAN *classic* Tabletten sind mit jeder beliebigen Flüssigkeit zu verzehren – vor, während oder nach dem Essen. Zentramin® *sprint* ist ein trinkfertiges Mineralstoff-Konzentrat, zu dessen Verzehr Sie keine weitere Flüssigkeit benötigen.

KANN ICH ZENTRAMIN® MIT ANDEREN NAHRUNGSERGÄNZUNGS- UND ARZNEIMITTELN KOMBINIEREN?

Zentramin® ist grundsätzlich mit allen Arzneimitteln sowie mit anderen Nahrungsergänzungsmitteln kombinierbar. Wechselwirkungen mit Nahrungsergänzungs- oder Arzneimitteln sind nicht bekannt

GIBT ES ZENTRAMIN® AUCH IN DER GROSS-PACKUNG?

Ja, es steht eine kostengünstige Kur-Packung mit 320 Tabletten zur Verfügung.

WANN SOLLTE ICH ZENTRAMIN® NICHT EINNEHMEN?

Der Verzehr von Zentramin® ist für einen gesunden Erwachsenen mit intaktem Stoffwechsel generell unbedenklich. Patienten mit schweren Nierenausscheidungsstörungen und Diabetiker sollten sich vor dem Verzehr von Zentramin® mit Ihrem Arzt besprechen.

ENTHÄLT ZENTRAMIN® GLUTEN ODER LAKTOSE?

Nein, Zentramin® ist frei von Gluten und Laktose und damit für Menschen mit Gluten- und Laktoseunverträglichkeit geeignet.

WERDEN NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL VON DER KASSE ERSTATTET?

Nein, Nahrungsergänzungsmittel werden nicht von der gesetzlichen Krankenkasse erstattet. Privatpatienten sollten sich bei der Kasse erkundigen, ob ihr Tarif eine solche Erstattung umfasst.

Gerne sind wir für weitere Fragen für Sie da.