



Elektrolyt-Nahrungsergänzung. Verzehrfertig.

Zentramin[®]

BASTIAN classic

Magnesium Calcium Kalium
Mineralstoff-Tabletten

Essenzielle Mineralstoffe für das natürliche Gleichgewicht der Elektrolyte



Die physiologisch sinnvolle 3er-Kombination aus
Magnesium, **Calcium** und Kalium

Für körperliches Wohlbefinden und
tägliche Leistungsfähigkeit:

- > individuell dosierbar
- > praktische Tablettenform
- > überall einzunehmen

DER MENSCH BRAUCHT MINERALSTOFFE.

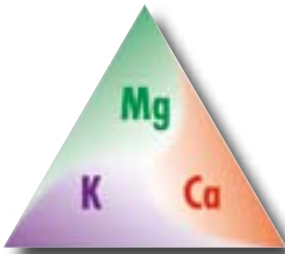


Ihr Körper leistet viel. Mineralstoffe tragen wesentlich dazu bei, seine Leistungsfähigkeit zu erhalten. Sie unterstützen die Entwicklung unserer Körperstrukturen und sind am Erhalt wichtiger Körperfunktionen beteiligt. Der menschliche Körper kann Elektrolyte nicht selbst bilden. Er muss sie als Mineralstoffe von außen zuführen. Deshalb sind Elektrolyte für den Menschen essenziell, also lebensnotwendig.

MINERALSTOFFE ODER ELEKTROLYTE?

Ohne Elektrolyte läuft nichts. Elektrolyte sind in Wasser gelöste Mineralstoffe, die wir mit unserer Nahrung aufnehmen. Sie sind u. a. in natürlichen Nahrungsmitteln enthalten. Mit Hilfe ihrer elektrischen Ladung bauen sie kleinste elektrische Ströme in Körperzellen und Nerven auf, die dort lebenswichtige Prozesse in Gang setzen und aufrechterhalten. Dass Elektrolyte im Körper vorhanden sind, genügt nicht: Nur wenn sie auch in der richtigen Konzentration zueinander vorhanden sind (Gleichgewicht), fühlen wir uns gesund und leistungsfähig.

ELEKTROLYTE AGIEREN IM TEAM.



Wir brauchen sie alle. Magnesium, Calcium, Kalium und Natrium arbeiten im Team und beeinflussen sich wechselseitig. Calcium ist wichtig für den Erhalt gesunder, stabiler Knochen, die Blutgerinnung und die Funktion von Muskeln und Nerven. Kalium regelt unsere Muskeltätigkeit, Magnesium wird im Nervensystem, zur Entspannung der Muskeln und zur Energieverwertung benötigt. Natrium regelt den Wasserhaushalt.

Damit wir uns wohl fühlen, müssen diese Elektrolyte in der physiologisch richtigen Konzentration im Körper vorhanden sein. Ein Zuviel oder Zuwenig des einen Mineralstoffes kann die Aufnahme eines anderen hemmen oder fördern. Die isolierte Einnahme eines einzelnen Mineralstoffes wirkt sich daher meist negativ auf das sensible Elektrolyt-Gleichgewicht aus. Stimmt das Verhältnis der Elektrolyte im Körper, funktioniert unser Organismus, der Kopf ist klar, die Muskeln arbeiten ruhig und geschmeidig.



DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG.

Ausgewogen isst am besten. Grundsätzlich sind in unserer Nahrung alle Mineralstoffe in ausreichendem Maß enthalten. Über eine ausgewogene Ernährung lassen sich dem Körper alle Mineralstoffe zuführen, die er benötigt. Ernährungsgewohnheiten wie hoher Weißmehlkonsum, fett- und eiweißreiche Ernährung sowie langes Kochen und Wässern der Nahrungsmittel können die tägliche Versorgung beeinflussen und zu einer Verschiebung des Elektrolyt-Gleichgewichts im Körper führen. Durch eine ausgewogene Mineralstoffzufuhr kann dieses Gleichgewicht aufrecht erhalten werden.



Ausgewogene Ernährung ist durch nichts zu ersetzen.

DIE KRITISCHEN FAKTOREN.

Was beeinflusst den Bedarf? Stress und Alkoholgenuß erhöhen den Bedarf an Magnesium. Auch Sport und körperliche Anstrengung ziehen einen erhöhten Magnesium- und Kaliumbedarf nach sich. Einseitige Ernährung erhöht auch den Bedarf an Magnesium, Calcium und Kalium. Heranwachsende, Schwangere und Stillende benötigen mehr Calcium und Magnesium als ein normaler Erwachsener. Und auch bei Menschen, die häufig stark phosphathaltige Softdrinks und Wurst konsumieren, steigt der Calciumbedarf. In solchen Fällen kann es sinnvoll sein, dem Körper diese Mineralstoffe kombiniert zuzuführen: als tägliche Nahrungsergänzung.

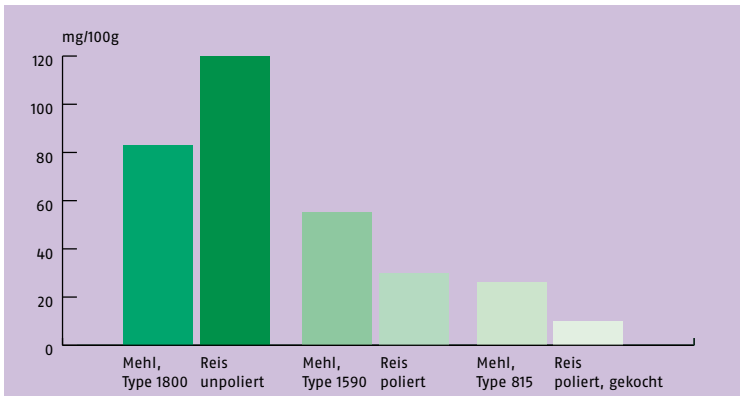
BEISPIELE FÜR ERHÖHTEN MINERALSTOFFBEDARF.

Stress	Mg	K	
Alkohol	Mg		
Diäten	Mg	K	Ca
Intensiver Sport	Mg	K	
Körperliche Arbeit	Mg	K	
Fett- und eiweißreiche Ernährung	Mg	K	Ca
Konsum phosphathaltiger Lebensmittel			Ca
Kinder und Heranwachsende	Mg		Ca
Schwangere und Stillende	Mg	K	Ca
Wechseljahre	Mg	K	Ca
Geringe Nahrungsaufnahme	Mg	K	Ca

INTERESSANTE ZUSAMMENHÄNGE.

Was nimmt unser Körper auf? Das Gleichgewicht der Elektrolyte im Körper ist also Voraussetzung dafür, dass wir uns gesund und leistungsfähig fühlen. 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.

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.

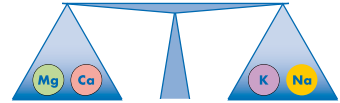


Magnesiumgehalt von Roggenmehl und Reis (in mg) in verschiedenen Bearbeitungsstufen

Hoch- oder niedrigdosiert? Hochdosierte Monogaben z. B. von Magnesium können den Elektrolythaushalt stören. Die regelmäßige Zufuhr kleinerer Mengen dagegen bewirkt eine konstante Anhebung der Elektrolytspiegel und einen langsamen Einbau in die Speicherorgane. Das wirkt sich positiv auf das natürliche Gleichgewicht der Elektrolyte aus. Deshalb enthält die empfohlene Tagesdosis von Zentramin® BASTIAN *classic* nicht einfach unseren kompletten Tagesbedarf an Magnesium, Calcium und Kalium. Sondern deutlich weniger.

DAS NATÜRLICHE GLEICHGEWICHT.

Das Verhältnis macht's. Das Gleichgewicht der Elektrolyte im Körper ist wichtig für unser Wohlbefinden. Nobelpreisträger Szent-Györgyi wies nach, dass eine optimale nervale Erregbarkeit nur gegeben ist, wenn die Mineralstoffe in einem bestimmten Verhältnis zueinander stehen. Verschiebungen können sich negativ auswirken. Der Szent-Györgyi-Quotient ist die Formel für diese Entdeckung. Fehlt etwa Kalium, verringert sich die Erregbarkeit des Nervensystems. Abgeschlagenheit, Mattigkeit können die Folge sein. Ein Mangel an Calcium und Magnesium führt zu einer Übererregbarkeit des Nervensystems, die sich in innerer Unruhe, Reizbarkeit und Krämpfen äußern kann. Deshalb ist es sinnvoll, auf die gleichzeitige Zufuhr von Magnesium, Calcium und Kalium in einem ausgewogenen Verhältnis zu achten.



DIE NATÜRLICHE NAHRUNGSERGÄNZUNG.

Magnesium. Calcium. Kalium. Zentramin® BASTIAN *classic* ist die natürliche Nahrungsergänzung auf Elektrolytbasis. Jede Tablette enthält die essenziellen Bestandteile Magnesium, Calcium und Kalium. Erschöpfte Elektrolyt-Reserven werden aufgefüllt, das Gleichgewicht der Elektrolyte aufrecht erhalten. So trägt Zentramin® BASTIAN *classic* dazu bei, die Leistungsfähigkeit des Körpers zu erhalten. Zentramin® BASTIAN *classic* eignet sich als tägliche Nahrungsergänzung zum Ausgleich ernährungsbedingter Elektrolytdefizite und zur zeitweiligen Einnahme in Phasen erhöhten Elektrolytbedarfs.

Mineralstoffe	pro 100 g Tabletten	pro 6 Tabletten	% RDA
Magnesium	2250 mg	68 mg	22,5
Calcium	2530 mg	76 mg	9,5
Kalium	2530 mg	76 mg	*

% RDA = empfohlener Tagesbedarf gemäß EU-Richtlinie

* kein empfohlener Tagesbedarf vorgegeben



IHRE TÄGLICHE NAHRUNGSERGÄNZUNG.

Fühlen Sie sich fit? Wann immer einseitige Ernährungsweise oder besondere Lebenssituationen wie Stress, hohe körperliche Belastung, Schwangerschaft oder Wechseljahre eine ergänzende Zufuhr von Mineralstoffen nahe legen: Zentramin® BASTIAN *classic* ist zur Stelle. Dank seiner kompakten Tablettenform findet Zentramin® BASTIAN *classic* immer Platz: im Schreibtisch, in der Sporttasche, im Urlaubsgepäck. Führen Sie Ihrem Körper drei essenzielle Mineralstoffe in der physiologisch richtigen Kombination zu: als reine Citratsalze, die vom Körper besonders gut aufgenommen und verwertet werden.

VERZEHRSEMPFEHLUNG:

3 mal 2 Tabletten, mit etwas Flüssigkeit eingenommen, ergänzen sinnvoll den durchschnittlichen Tagesbedarf an Magnesium, Calcium und Kalium.

Zentramin® BASTIAN *classic* ist gluten- und laktosefrei.

Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung verwendet werden.

IHRE FRAGEN, BITTE!

Wir antworten gerne. Bevor Sie etwas für das natürliche Gleichgewicht Ihres Körpers tun, haben Sie vielleicht noch die eine oder andere Frage. Zu Ihrer Ernährung, zu Ihrer persönlichen Elektrolytversorgung oder zu den Details einer täglichen Nahrungsergänzung mit Zentramin® BASTIAN *classic*. Wir freuen uns, wenn wir Ihnen weiterhelfen dürfen.

Das BASTIAN-Versprechen: Wir besitzen die Erfahrung aus über 80 Jahren pharmazeutischer Forschung, Entwicklung und Herstellung. Mit Mineralstoffen beschäftigen wir uns seit 1953. Vertrauen Sie auf das Wissen und die hohen Qualitätsstandards aus mehr als 50 Jahren Produktentwicklung in diesem Markt.



BASTIAN-Werk GmbH
August-Exter-Str. 4
81245 München

www.zentramin.de
bastian@bastian-werk.de

