



WIE NIMMT MAN ELEKTROLYTE RICHTIG EIN? Immer wieder liest man, dass sich Magnesium und Calcium gegenseitig behindern und deshalb zeitlich versetzt eingenommen werden sollen. 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.

DIE SINNVOLL KOMBINIERTER NAHRUNGSERGÄNZUNG. Zentramin® BASTIAN *classic* ist eine Nahrungsergänzung auf Elektrolytbasis. Jede Tablette enthält die essenziellen Bestandteile Magnesium, Calcium und Kalium. 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 – im Schreibtisch, in der Sporttasche, im Urlaubsgepäck. Mit reinen Citratsalzen, die vom Körper besonders gut aufgenommen und verwertet werden. Erschöpfte Elektrolyt-Reserven werden aufgefüllt, das Gleichgewicht der Elektrolyte wird stabilisiert.

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.

Für die Zufriedenheit unserer Kunden ist die Qualität unserer Produkte entscheidend. Entsprechend hoch ist unser Qualitätsanspruch: Unsere Nahrungsergänzungsmittel werden in Anlehnung an die GMP-Leitlinien (Good Manufacturing Practices) hergestellt und geprüft. Dadurch ist eine optimale, stets gleich bleibende Produktqualität gewährleistet.

Das Prüfsiegel des unabhängigen Instituts Dr. Lutz Lautenbacher unterstreicht die hohe kontrollierte Qualität unserer Nahrungsergänzungsmittel. Über die strengen Fertigungskontrollen hinaus prüft dieses Institut die Qualität unserer Produkte.



027406909/K

Zentramin® BASTIAN *classic*

Elektrolyt-Nahrungsergänzungsmittel
mit Magnesium, Calcium, Kalium

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 gem. EU-RL

* kein empfohlener Tagesbedarf vorgegeben

Zutaten:

Zucker, Stabilisator: Glycin; Maisstärke, Magnesiumcitrat (15%), Calciumcitrat (12%), Kaliumcitrat (7%), Verdickungsmittel: mikrokristalline Cellulose; Trennmittel: Magnesiumstearat, Polyvinylpyrrolidon, Siliciumdioxid. Frei von Gluten und Laktose.

Hinweis für Diabetiker: 1 Tablette enthält 113 mg Zucker

Nährwerte	pro 100 g Tabletten	pro 6 Tabletten/Tagesempfehlung
Brennwert	1043 kJ = 250 kcal	31,3 kJ = 7,5 kcal
Eiweiß	20,0 g	0,60 g
Kohlenhydrate	39,6 g	1,20 g
Fett	1,0 g	0,03 g

Verzehrempfehlung:

Zur täglichen Nahrungsergänzung 3 mal 2 Tabletten mit Flüssigkeit einnehmen.

Packung mit 50, 100 und 320 Tabletten (Kurpackung).

Fragen Sie auch nach Zentramin *sprint*. Das ausgewogene Elektrolyt-Konzentrat zum Trinken.

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

www.zentramin.de

Arzneimittel
Gesundheitsprodukte

BASTIAN

BASTIAN-Werk GmbH, August-Exter-Str. 4, 81245 München
bastian@bastian-werk.de





ELEKTROLYTE – GRUNDLAGE DES NATÜRLICHEN GLEICHGEWICHTS IM KÖRPER. Die Mineralstoffe Natrium, Magnesium, Calcium, Kalium, Phosphor und Chlor sind im menschlichen Körper als Ionen vorhanden. Weil sie elektrischen Strom leiten können, bezeichnet man sie als Elektrolyte. Elektrische Ströme steuern über die Nervenbahnen sämtliche Organe und Muskeln des menschlichen Körpers.

DER MENSCH BRAUCHT MINERALSTOFFE. 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. Über Urin, Stuhl und Schweiß werden sie wieder ausgeschieden. Diese Verluste müssen ständig ausgeglichen werden. Unser Körper benötigt genau soviel Mineralstoffe – Magnesium, Calcium, Kalium – wie er verliert, um im natürlichen Gleichgewicht zu bleiben.

DAS GLEICHGEWICHT DER ELEKTROLYTE. Die Versorgung des Menschen mit Natrium, Chlorid, Magnesium, Calcium und Kalium hat sich über Jahrmillionen zum heutigen Regelkreis entwickelt. Das erste Leben entstand im Ur-Ozean. Im Meerwasser waren alle lebenswichtigen Mineralstoffe in der richtigen Konzentration und im richtigen Verhältnis zueinander enthalten. Als dann die ersten Lebewesen den Weg vom Wasser ans Land gingen, mussten sie sich erst die gewohnten Konzentrationen sichern, um zu überleben: Nicht mehr das Wasser, sondern die Nahrung war jetzt Quelle für Elektrolyte – und ist es bis heute. Immer noch sind wir darauf angewiesen, dass unsere tägliche Nahrung die verschiedenen Elektrolyte enthält, die wir dringend brauchen.

ELEKTROLYTE AGIEREN IM TEAM. 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. Grundsätzlich sind in unserer Nahrung alle Mineralstoffe ausreichend 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 stabilisiert werden.

DIE KRITISCHEN FAKTOREN. 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.

WAS SAGT DIE ELEKTROLYT-FORSCHUNG? 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.

WIEVIEL ELEKTROLYTE BRAUCHT MAN TÄGLICH? 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.

HOCH- ODER NIEDRIGDOSIERT? Hochdosierte Monogaben z. B. von Magnesium können den Elektrolyt-Haushalt 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.

