



Wissen was fehlt!

Nährstoffarme nicht ausgewogene Ernährung führt zu Vitamin- und Mineralstoffmangel. In der Tabelle sind Ernährungsgewohnheiten aufgelistet, bei denen Mangelerscheinungen möglicherweise auftreten können und die angebrachten Nahrungsergänzungsempfehlungen.

Lebens- und Ernährungsgewohnheiten	Möglicher Mangel	Empfehlenswerte Nahrungsergänzung, funktionelle Lebensmittel
Sie verzehren wenig Milch und Milchprodukte	Vitamin B2, Calcium	Hefeprodukte, Weizenkeime, Sojamilch plus Calcium, Gerolsteiner Mineralwasser, Cellagon t.go
Sie essen wenig Obst	Vitamin C	Acerolasaft, Sanddornzerzeugnisse, Cellagon aurum, Cellagon felice
Sie essen wenig Gemüse	Vitamin C, Karotin, Folsäure	Karottensaft, Cellagon aurum, Cellagon felice
Sie essen wenig Vollkorn	Vitamin B1, B2, B6 Magnesium	Hefeprodukte, Weizenkeime, Gerolsteiner Mineralwasser, Cellagon aurum, C. felice
Sie essen wenig Fisch	Jod	Meersalz, Algenprodukte, z. B. Algenwürstchen, Riegel mit Algen, Dashi-Brühe (Asialaden)
Sie lehnen alle tierischen Lebensmittel ab	Vitamin B 12 Calcium, Creatin Zink und Eisen	Hefeprodukte, Weizenkeime, Vitam R Paste, B12-reiche Zahnpasta, Cellagon t.go, Afa Alge, Chlorella
Sie trinken häufig/ regelmäßig Alkohol	B- Vitamine, Karotin, Magnesium	Weizenkeime, Cellagon aurum, Veluvia Balance, Veluvia Green
Sie trinken viel Kaffee/ Schwarztee	Eisen	Spirulina, Eisenpräparate nicht zusammen mit schwarzem Tee oder Kaffee, Cellagon felice, Cellagon vitale plus
Sie führen häufig Diäten durch	Alle Vitamine und Mineralstoffe	Cellagon aurum
Sie rauchen	Karotin, Vitamin C, E, Selen	Acerolasaft, Cellagon aurum, Sanddornzerzeugnisse, Karottensaft, Weizenkeime,
Viel Stress	Vitamin C, E, Magnesium	Acerolasaft, Sanddornzerzeugnisse, Weizenkeime, Cellagon aurum
Häufiger und intensiver Sport	B1 (Ausdauer) B6 (Kraft) Karotin, Vitamin C, E, Chrom, Eisen, Zink, Magnesium	Blütenpollen, Hefeprodukte, Weizenkeime, Cellagon aurum, Cellagon t.go