

5 MIKRONÄHRSTOFFE,

DIE BÜRO- MENSCHEN TÄGLICH FEHLEN.

*Und wie du sie ohne großen Aufwand ausgleichst —
damit du im Büro wieder Energie hast.*

80%

**der Deutschen sind
nicht ausreichend
mit Vitamin D versorgt.**

Quelle: Robert Koch-Institut

IN DIESEM RATGEBER:

- #1 Vitamin D — der unsichtbare Energieräuber
- #2 Magnesium — das Anti-Stress-Mineral
- #3 Vitamin B12 — der Konzentrations-Booster
- #4 Vitamin C — das Immunschild
- #5 Zink — der Fokus-Faktor

Erstellt von

Christopher Engler

Personal Trainer & Ernährungsberater

Selbst im Konzernalltag — ich weiß, was Bürojobs mit dem Körper machen.

WAS DEINEM KÖRPER IM BÜRO FEHLT.

#1

Vitamin D

Der unsichtbare Energieräuber

Vitamin D wird hauptsächlich durch Sonnenlicht gebildet — wer 8 Stunden am Schreibtisch sitzt, produziert kaum davon. Folge: chronische Müdigkeit, schlechte Laune, schwaches Immunsystem. In Deutschland sind bis zu 80% der Bevölkerung unterversorgt.

Empfehlung: 500 I.E. – 2.000 I.E. täglich

80% der Deutschen betroffen · besonders im Herbst & Winter

#2

Magnesium

Das Anti-Stress-Mineral

Stress verbraucht Magnesium — und Bürojobs sind Dauerstress. Das Ergebnis: Muskelverspannungen, Kopfschmerzen, Schlafprobleme und Konzentrationsschwäche. Magnesium ist an über 300 Stoffwechselprozessen beteiligt und wird im Alltag kaum ausreichend aufgenommen.

Empfehlung: 300–400 mg täglich

Verspannungen · Schlafstörungen · Konzentrationsprobleme

#3

Vitamin B12

Der Konzentrations-Booster

Vitamin B12 ist entscheidend für die Nervengesundheit und die Bildung roter Blutkörperchen. Ein Mangel macht sich erst nach Monaten bemerkbar — dann aber deutlich: Vergesslichkeit, Erschöpfung und Kribbeln in den Extremitäten sind klassische Zeichen.

Empfehlung: 4 µg täglich (Referenzwert)

Häufig bei einseitiger Ernährung · kaum auffällig im Alltag

WARUM GUTE ERNÄHRUNG OFT NICHT REICHT.

#4

Vitamin C

Das Immunschild

Stress schwächt das Immunsystem — und Vitamin C ist der erste Nährstoff, der dabei verbraucht wird. Wer dauerhaft unter Druck steht, braucht deutlich mehr als die empfohlene Tagesdosis. Zusätzlich schützt Vitamin C vor oxidativem Stress durch Bildschirmarbeit.

Empfehlung: 200–500 mg täglich

Besonders wichtig in Stressphasen · stärkt Kollagenbildung

#5

Zink

Der Fokus-Faktor

Zink ist entscheidend für Konzentration, Immunfunktion und Stressresistenz. In der modernen Ernährung — viel verarbeitete Lebensmittel, wenig hochwertiges Protein — wird Zink oft nicht ausreichend aufgenommen. Ein Mangel zeigt sich durch Infektanfälligkeit und nachlassende Leistungsfähigkeit.

Empfehlung: 10–15 mg täglich

Häufig bei Berufstätigen mit unregelmäßiger Ernährung

Warum reicht normale Ernährung oft nicht?

- Böden sind ausgelaugt — Lebensmittel haben heute weniger Nährstoffe als vor 50 Jahren.
- Stress, Kaffee und Alkohol verbrauchen Mikronährstoffe schneller als sie aufgenommen werden.
- Weißmehl, Zucker & Fast Food verdrängen nährstoffreiche Lebensmittel aus dem Alltag.

EINE PORTION. NEUN VITAMINE. NATÜRLICHE QUELLEN.

Cellagon aurum — das Mikronährstoffkonzentrat für den Büroalltag.

Eine Portion täglich

Morgens ins Wasser — fertig. Kein Abwiegen, keine Kapseln.

100% natürliche Quellen

Vitamine aus echten Pflanzen & Früchten, keine synthetischen Isolate.

Seit 1986 bewährt

Cellagon steht für geprüfte Qualität und natürliche Mikronährstoffversorgung.

Cellagon aurum

Mikronährstoffkonzentrat

- ✓ Vitamin C, E, B6, B12
- ✓ Riboflavin & Thiamin
- ✓ Folsäure & Biotin
- ✓ Pantothersäure
- ✓ 100% natürliche Quellen

JETZT SCANNEN & BESTELLEN



QR-Code scannen → Cellagon Shop von Christopher Engler

Persönliche Beratung durch Christopher Engler

Fragen zur Dosierung oder zum richtigen Produkt?
Schreib mir direkt — kostenlos und unverbindlich.

info.chriskraft@gmail.com · chris-kraft.com

JETZT BESTELLEN → beratung.cellagon.de/christopher-engler