

## Preiswertes Online-Präparat:

### **Glucosamin Chondroitin MSM von Gesund24h**

(kleiner Nachteil: Chondroitin ist unterdosiert, optimales Verhältnis zu Glucosamin wäre 4:5; zusätzlich MSM (Methyl Sulfonyl Methan) als natürlicher Entzündungs- und Schmerzhemmer und andere Wirkungen)

60 Kapseln je Packung (Art.-Nr. 20023) zu einem Preis von 8,29 € (10 + 2 Bestellung - portofrei):

[http://www.gesund24h.de/sporternaehrung/spezialprodukte/gelenke-glucosamin/p152\\_glucosamin-chondroitin-msm-60-kaps-von-prethis.html](http://www.gesund24h.de/sporternaehrung/spezialprodukte/gelenke-glucosamin/p152_glucosamin-chondroitin-msm-60-kaps-von-prethis.html)



je Kapseln: - 500 mg    Glucosamin(-hydrochlorid)  
              - 200 mg    Chondroitin(-sulfat)  
              - 200 mg    MSM (mögl. Ergänz.: 8.000 mg)

Preis je Kapsel: 13,8 Cent

#### Dosierungsempfehlung:

**Prophylaxe** (Vorbeugung Knorpelverschleiß/Knorpelerhaltung – keine Beschwerden an/durch Gelenken/Bandscheiben): **2 Kapseln täglich** (entspr. Hersteller) (28 Cent)

**Therapie** (Reparatur/Aufbau Knorpel – regelmäßige Beschwerden an/durch Gelenken/Bandscheiben): **3 – 5 Kapseln täglich** (41 – 69 Cent)

Zeitlich begrenzt sind auch wesentlich höhere Dosierungen möglich, da die Substanzen nebenwirkungsfrei sind. Nach meiner Kenntnis werden im Leistungssportbereich bei Problemen (vermutlich Meniskus) die ersten vier Wochen bis zu 10.000 mg Glucosamin = 20 Kapseln eingesetzt und anschließend mit 2.500 mg (5 Kapseln) weiterbehandelt.