

## Preiswerte Alternative bei der Handelskette Norma:

### St. Andreas Gelenkkapseln

(kleiner Nachteil: Chondroitin ist unterdosiert, optimales Verhältnis zu Glucosamin wäre 4:5)

60 Kapseln je Packung zu einem Preis von 3,99 €

je Kapsel:	- 350 mg	Glucosaminsulfat	
	- 37,5 mg	Chondroitinsulfat	
	- 30 mg	Vitamin C	(mögl. Ergänzung: 2000 mg)
	- 1 mg	Vitamin B6	(mögl. Ergänzung: 200 mg)
	- 2,5 mg	Zink	(mögl. Ergänzung: 15 mg)
	- 15 µg	Selen	(mögl. Ergänzung: 200 µg)

Preis je Kapsel: 6,7 Cent

### Dosierungsempfehlung:

**Prophylaxe** (Vorbeugung Knorpelverschleiß/Knorpelerhaltung – keine Beschwerden an/durch Gelenken/Bandscheiben): **2 – 3 Kapseln täglich** (Hersteller: 2) (13 – 20 Cent)

**Therapie** (Reparatur/Aufbau Knorpel – regelmäßige Beschwerden an/durch Gelenken/Bandscheiben):

4 – 6 Kapseln täglich (27 – 40 Cent)

Bei 6 Kapseln werden die Grenzwerte für die mögliche Ergänzung bei den Zusatzstoffen (Überschreitung DGE-Werte) nicht überschritten. Bei Zink wird der Grenzwert von 15 mg erreicht.

