

Empfehlung einer Nahrungsergänzung bei symptomatischer Arthrose bzw. zur Unterstützung einer Entzündungshemmung:

- MSM Methylsulfonylmethan: 3g
- Omega 3: 2-3g (Omega3 Index 8,0-12,0)
- Vitamin D3: 2000-4000 IU
- Curcumin: 100-500mg, oder Curcuma longa 500-1000mg (Vorsicht bei Lebererkrankungen oder Neigung zu Gallensteinen!)
- Boswellia (Weihrauch): 100-250mg

ggf. zusätzlich:

- Chondroitin: 1g
- Glucosamin: 1,5g
- Kollagenhydrolysat: 20g