

## Knorpelrehabilitation im Rahmen der kPNI

Sehr gute Erfahrungen bei Kniearthrose bis Grad 3 -  
Behandlungsdauer mind. 6 Monate!

### **1. Aufbaustoffe des Knorpels**

- a. Chondroitinsulfat ca. 800 – 1200 mg/tgl.
- b. Glucosaminsulfat ca. 800 mg/tgl.

### **2. Aminosäuren (Regenerationsfomel)**

- Arginin und Ornithin (= Aminosäureformel bei Eifelsan)  
2 Kapseln tgl. (am Abend einnehmen ohne Eiweiß!!)

### **3. Antioxidantien mit vielen sekundären Pflanzenstoffe**

- (Salvastrol, Resveratrol, Bioflavonoide, Mariendistel, Broccoli-Extrakt)  
Flavoxan ca. 2 – 3 Kapseln tgl.

### **4. Wichtige Vitamine und Mineralstoffe für den Gelenkstoffwechsel**

- a. Vit. C ca. 1000 mg/tgl.
- b. Schwefel (z.B. MSM 1000 mg/tgl.)
- c. Multimineral

Alle Präparate bekommt man Eifelsan ([www.eifelsan.de](http://www.eifelsan.de)) in einer hervorragenden Qualität und Reinheit. Dort gibt es das Chondroitinsulfat, Glucosaminsulfat und MSM in einer Kapsel (siehe unten).

### **Mineral forte** - Complex chelierter und organischer Mineralien

Mineral forte bietet ein breites Spektrum an Mineralstoffen und ist besonders reich an Calcium und Magnesium: Bei Mineralstoffmangel und erhöhtem Bedarf bei Mineralstoffverlusten über den Schweiß. Für eine schnelle Regeneration nach Training und Wettkampf.

Beinhaltet Aquamin, eine natürliche Alge aus dem sauberen Wasser des Atlant. Ozeans im Südwesten von Irland. Sie ist reich an Calcium, anderen Mineralstoffen und Spurenelementen.

**Zutaten:** Mineralien (Eisen-AAC enthält: Milchzucker), Füllstoff (Microkristalline Cellulose), Methylsulfonylmethan (MSM), Bambus Extract, L-Glutaminsäure, Glanzmittel (Magnesiumstearat, Propylenglycol, HPMC).

3 Tabletten enthalten: Calcium (-carbonat (Aquamin)) 500mg/63%, Magnesium (-AAC\*) 175mg/47%, Zink (-AAC\*) 15mg/150%, Eisen (-AAC\*) 6mg/43%, Kupfer (-Lysincomplex) 1mg/100%, Jod (aus Kelp) 75mcg/50%, Kalium (-chlorid) 99mg/5%, Mangan (-AAC) 5mg/250%, Selen (Selenomethionin) 50mcg/91%, Chrom (-picolinat) 75mcg/188%, Molybdän (als

Amoniummolybdat) 60mcg/120%, Bor (als Natriumborat) 2mg, MSM 100mg, Bamboe-extract (Tabashir, 75% silica) 80 mg, L-Glutaminsäure 50mg, %=Tagesempfehlung DGE, ACC=Amino-Acid-Chelat

Garantiert frei von Soja, Hefe, Gluten, zugefügter Saccharose, Gelatine, tierischen Substanzen, Konservierungsmitteln, synthet. Farb-, Geruchs- u. Geschmackstoffen.

Verzehrsempfehlung: Wenn nicht anders empfohlen über den Tag verteilt 3 Tabletten zu einer Mahlzeit mit Wasser nehmen. Empfehlung nicht überschreiten.  
Inhalt: 90 Tabletten = 124g netto (Art.-Nr. 7450)

### **Glucosamin Plus (Glucosaminsulfat & MSM)**

Glucosamin Plus enthält Gelenkvitalstoffe und Synergisten, die den Knorpelaufbau in den Gelenken unterstützen und für geschmeidige Gelenke sorgen.

Zutaten: Glucosamin (als Sulfat 2 KCl, beinhaltet Schalentiere), MSM, Cellulose (HPMC), Füllstoff (mikrokristalline Cellulose), Equisetum arvense, Tanacetum parthenium, Chondroitinsulfat (beinhaltet Fisch), Mineralien.

2 Tabletten enthalten: Glucosamin (als -sulfat) 443mg, Chondroitinsulfat 90% 76mg, Methylsulfonylmethan (MSM) 350mg, Ackerschachtelhalm 120mg (enthält 6% Silicium), Tanacetum parthenium (Mutterkraut - 0,7 % parthenolide) 100mg, Zink (als L-Methionin) 7,6mg/55%, Kupfer (als -Lysincomplex) 1mg, Mangan (als -Citrat) 1mg/20%. % = % Tagesempfehlung DGE

Garantiert frei von Mais, Soja, Hefe, Gluten, Lactose, zugefügter Saccharose, Gelatine, Konservierungsmitteln, synthetischen Geruchs-, Aroma- und Farbstoffen

Verzehrsempfehlung: Täglich 2 Kapseln (für deutsche VerbraucherInnen), für niederländische VerbraucherInnen 3-4 Kapseln mit einer Mahlzeit vorzugsweise mit Obstsaft nehmen. Eiweißhaltige Getränke (z.B. Milch) würden die Resorption behindern.  
Inhalt: 60 Tabletten = 56g netto (Art.-Nr. 7599).

---

von Andi Schibli – Zürich (Schweiz) und Andreas Voltz - Ingolstadt (Germany)  
Osteopathen und Therapeuten für klinische Psychoneuronale Immunologie