

14. August 2012: Start der Einnahme der Glucosamin-Chondroitin Kombination; 3x2 Kapseln (morgens-mittags-abends) Glucosamin+Chondroitin+MSM von Pure Encapsulations (das entspricht einer Tagesdosis von 1800mg Chondroitin Sulfat, 1800mg Glucosamin HCl und 1800mg Methylsulfonylmethan). 2x1 Kapsel (morgens-abends) Weihrauch von Pure Encapsulations (das entspricht einer Tagesdosis von 970mg Weihrauch). 1x5ml (mittags) EPA/DHA liquid.

16. August 2012: Punktion des linken Knies aufgrund einer belastungsimplizierten Schwellung. Danach Start einer Hyaluronsäure-Spritzentherapie, mit dem Ziel den Leidensdruck bis zur prognostizierten Wirkung der Therapie zu verringern.

21. August 2012: 2 Injektion der Hyalurntherapie. Bisher wurde (subjektiv) eine verringerte morgendliche Steifigkeit der Kniegelenke festgestellt.