
Subject: MSM-Dosierung

Posted by [Improvement](#) on Thu, 11 Feb 2010 00:11:20 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich weiss, es gehört eher ins allgemeine Forum, aber welche Dosierungen sind sinnvoll ?
Moses, Du kennst Dich doch aus. Ich will jetzt nicht unbedingt hören 500mg, sondern eher die verschiedenen Ansichten hier im Forum, wieviel man z.B. nehmen kann.

Subject: Re: MSM-Dosierung

Posted by [Treblig](#) on Thu, 11 Feb 2010 08:17:36 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich nehme immer einen Kaffelöffel, was ungefähr 3-4g sind. Das sollte ausreichen!

Ich hab irgendwo mal gelesen, das Schwefel nach 12h aus dem Körper ist, angeblich wäre da eine Einnahme von 2 mal täglich gut. Aber auch hier denke ich, kann man ruhig weniger nehmen.

Das wird auch wie mit allen Nahrungsergänzungen und Medikamenten sein, am besten man testet für sich selber. Was soll eigentlich passieren wenn man MSM "überdosiert"?

Subject: Re: MSM-Dosierung

Posted by [Moses](#) on Thu, 11 Feb 2010 12:04:12 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Treblig hat schon richtig beantwortet. Wichtig ist, dass Pulverform mit Vitamin C eingenommen wird. Ich lasse bei einer Apotheke direkt 5% Vitamin C mischen. 2x täglich wäre sinnvoll, aber ich nehme auch nur einmal. (Ein Teelöffel)

Was noch wichtig ist, falls Pulverform, dass Du mit einem Saft mischst, sonst bekommst Du nicht runter und gibst irgendwann auf.

Viele Grüße

Subject: Re: MSM-Dosierung

Posted by [Improvement](#) on Thu, 11 Feb 2010 12:33:53 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kapseln wären nicht optimal ?

Subject: Re: MSM-Dosierung
Posted by [Moses](#) on Thu, 11 Feb 2010 14:16:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Optimal ja, aber viel teurer

ich bekomme MSM mit Vitamin C (1kg) gemischt aus der Apotheke für knapp 14 EUR, bei Kapseln wäre gute Qualität /Günstig z.B. von PEAK knapp für 10 EUR (120 Kapseln a 1 g).

LG

Subject: Re: MSM-Dosierung
Posted by [Improvement](#) on Thu, 11 Feb 2010 14:53:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Was hältst Du von diesen: PZN: 4411668

Und wie viele von den von Dir genannten Kapseln empfehlst Du ?

Subject: Re: MSM-Dosierung
Posted by [Gast](#) on Thu, 11 Feb 2010 18:05:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,
die Dosierungsempfehlungen bei MSM schwanken häufig um das 10-fache. Allgemein wird aber empfohlen mit einer höheren Anfangsdosis zu beginnen - je nach Ziel. Ich habe mit 5 Gramm begonnen und werde dies auch noch ne Zeit lang so beibehalten; schädlich sind 5 Gramm pro Tag nicht. Ich komme mit dem Pulver sehr gut zurecht, nehme es allerdings auch alles auf einmal jeden Morgen. Den Vorteil der Kapseln sehe ich höchstens darin begründet, dass man diese praktischer über den Tag verteilt nehmen könnte, dafür kosten sie aber auch das Zehnfache.

Gruß fineliner

Subject: Re: MSM-Dosierung
Posted by [Gast](#) on Thu, 11 Feb 2010 18:16:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

... und noch ein Zusatz:

Auch wenn die Verwertbarkeit von MSM besser ist wenn die Einnahme über den Tag verteilt wird, so sollte MSM nicht zu spät am Abend eingenommen werden, da es zu unruhigem Schlaf

führen kann.

Subject: Aw: Re: MSM-Dosierung
Posted by [Shockloss0815](#) on Thu, 25 Feb 2010 12:12:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ok kann mir jemand verraten was MSM ist ? Und was es bewirkt

Vielen Dank im vorraus

Subject: Aw: Re: MSM-Dosierung
Posted by [Treblig](#) on Thu, 25 Feb 2010 20:30:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

<http://www.goldkraft.at/gesundheit/msm-anwendung.php>

Hier steht alles zu MSM gut erklärt...

Subject: Aw: MSM-Dosierung
Posted by [Shockloss0815](#) on Fri, 26 Feb 2010 20:36:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vielen Dank für die Infos und die PMs ich werde mir das alles mal genaustens analysieren
