

---

Subject: MSM - Tipps?

Posted by [ricc123](#) on Mon, 11 Jan 2016 10:11:41 GMT

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

---

Hallo zusammen,

Ich wollte (nicht wegen der Haare) mit MSM anfangen, da es gut gegen Entzündungen und Gelenkschmerzen helfen soll. Ich weiss , dass hier schon einiges drüber geschrieben wurde, jedoch habe ich nun ein paar Fragen:

1. MSM soll mit Vitamin C und Glucosaminen noch besser wirken, kennt da jemand ein gutes Produkt oder lieber als Pulver einzeln kaufen?
2. Was ist die optimale Dosierung?
3. Kann ich es problemlos dauerhaft nehmen oder sollte man es nur kurweise anwenden?
4. Hat jemand schon gute Erfahrungen damit gemacht?
5. Hat jemand sonst noch iwelche Tipps und Anregungen zu MSM?

Danke

---