
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

Subject: Aw: MSM - Tipps?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 12 Jan 2016 22:03:02 GMT

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

Wenn es Dir um Entzündungshemmung geht, würde ich Dir zu Thymian + Nelke raten. Diese haben laut Studien die stärkste entzündungshemmende Wirkung. Aber Nelke nicht zu hoch dosieren, ist sonst toxisch! Zum MSM, stimmt schon dass es mit Vit. C besser wirken soll.

Subject: Aw: MSM - Tipps?

Posted by [Obes89](#) on Wed, 13 Jan 2016 10:59:01 GMT

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

Mein Vater hat Probleme mit seinem Knie, wurde vor 1 1/2 Jahren operiert. Schmerzt immer mal wieder und macht Probleme. Er nahm auf mein an raten MSM. Hat ihm geholfen, es macht deutlich weniger Probleme. Auch bei Magenproblemen kann es helfen

Subject: Aw: MSM - Tipps?

Posted by [ricc123](#) on Thu, 14 Jan 2016 11:40:46 GMT

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

Keiner eine konkrete Produktempfehlung? Ausser das Makano Pulver?

Subject: Aw: MSM - Tipps?

Posted by [madmaxx](#) on Thu, 14 Jan 2016 14:37:13 GMT

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

ich hab eine Zeit lang 10gr. morgens auf nüchternen Magen genommen.
bis ich gelesen habe dass es vegf reduzieren soll. hab es dann abgesetzt.
ach ja ich hatte welches von Amazon in Pharma Qualität.

Subject: Aw: MSM - Tipps?

Posted by [Obes89](#) on Thu, 14 Jan 2016 16:59:05 GMT

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

Habe es auch längere Zeit genommen. Morgens und Abends jeweils 5g. Wusste nicht das es vegf reduzieren soll. Aber irgendwie wirkt ja alles immer auf irgendwas und hier und da und hat man noch nicht gesehen... Denke mal nicht das es einen entscheidenden negativen Faktor spielen könnte. Würde mich sehr wundern. Nehme es jetzt allerdings auch nicht mehr wirklich. Hab es für die Haut genommen. Hat nicht geschadet aber auch keine großartig positive Veränderung bewirkt.

Wie gesagt hab aber schon von anderen gehört und auch bei meinem Vater erlebt das es gegen Entzündungen und Gelenkprobleme und dergleichen helfen kann.

Ich hatte das Pulver von Makana. Ist gute Qualität und kostet bei einem 1kg gerade mal knapp über 10€. Wüsste also nicht wieso du dies nicht nehmen solltest. Kann auch nur dieses empfehlen da ich kein anderes MSM Produkt getestet habe.

Subject: Aw: MSM - Tipps?

Posted by [cesa](#) on Thu, 14 Jan 2016 22:03:02 GMT

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

madmaxx schrieb am Thu, 14 January 2016 15:37ich hab eine Zeit lang 10gr. morgens auf nüchternen Magen genommen.

bis ich gelesen habe dass es vegf reduzieren soll. hab es dann abgesetzt.
ach ja ich hatte welches von Amazon in Pharma Qualität.

was soll den,, vegf reduzieren,, heißen bitte??

Subject: Aw: MSM - Tipps?

Posted by [Obes89](#) on Thu, 14 Jan 2016 22:07:16 GMT

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

cesa schrieb am Thu, 14 January 2016 23:03madmaxx schrieb am Thu, 14 January 2016

15:37ich hab eine Zeit lang 10gr. morgens auf nüchternen Magen genommen.
bis ich gelesen habe dass es vegf reduzieren soll. hab es dann abgesetzt.
ach ja ich hatte welches von Amazon in Pharma Qualität.

was soll den,, vegf reduzieren,, heißen bitte??

Vascular Endothelial Growth Factor
