

---

Subject: MSM und Vitamin C  
Posted by [tvtotalfan](#) on Tue, 06 Feb 2007 09:03:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Vitamin C verbessert ja angeblich die Wirkung von MSM.

Ist es aber empfehlenswert beides schon vorher zu mischen und evtl. sogar Monate in dieser Mischung zu lagern ?

Welches Mischverhältnis ist eigentlich empfehlenswert ?

---

---

Subject: Re: MSM und Vitamin C  
Posted by [frühaufsteher78](#) on Wed, 07 Feb 2007 17:11:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also ich nehm abends immer jeweils nen Teelöffel von beidem. Ist doch kein Ding, wieso dann mischen?

---

---

Subject: Re: MSM und Vitamin C  
Posted by [tvtotalfan](#) on Wed, 07 Feb 2007 17:20:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Mein Vater hat Rheumatische Beschwerden. Ich hab ihn jetzt dazu gebracht dass er der Sache eine Chance gibt, aber er ist nicht so der Chemiker der sich seine Pülverchen selbst zusammenmixt, deshalb wollte ich das mischen und in Gelatinekapseln füllen wovon er dann täglich 2 nimmt.

VitaminC wird ja nachgesagt dass es Sachen eher haltbarer macht, aber ich weiß nicht ob das eben auch auf das Pulver zutrifft wenn es mit anderem Pulver gemischt wird, ist ja schließlich eine Säure...

---

---

Subject: Re: MSM und Vitamin C  
Posted by [frühaufsteher78](#) on Wed, 07 Feb 2007 17:46:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Das weiß ich natürlich auch nicht, aber warum füllst du nicht eine Kapsel mit Vit. C und die andere mit MSM?

---

---

Subject: Re: MSM und Vitamin C  
Posted by [tvtotalfan](#) on Wed, 07 Feb 2007 17:49:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

weil er die eine mittags nehmen soll und die andere Abends und da schon beides drin enthalten sein soll. Mehr als 2 Kapseln will ich ihm auch nicht zumuten.

---

---

Subject: Re: MSM und Vitamin C  
Posted by [pilos](#) on Wed, 07 Feb 2007 17:53:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

tvtotalfan schrieb am Mit, 07 Februar 2007 18:49weil er die eine mittags nehmen soll und die andere Abends und da schon beides drin enthalten sein soll. Mehr als 2 Kapseln will ich ihm auch nicht zumuten.

und msm zeigt eine wirkung ab 3 gramm täglich erst...das passt nicht in einer kapsel...

---

---

Subject: Re: MSM und Vitamin C  
Posted by [frühaufsteher78](#) on Wed, 07 Feb 2007 18:04:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pilos schrieb am Mit, 07 Februar 2007 18:53tvtotalfan schrieb am Mit, 07 Februar 2007 18:49weil er die eine mittags nehmen soll und die andere Abends und da schon beides drin enthalten sein soll. Mehr als 2 Kapseln will ich ihm auch nicht zumuten.

und msm zeigt eine wirkung ab 3 gramm täglich erst...das passt nicht in einer kapsel...

Wenns überhaupt eine "richtige" Wirkung zeigt.

---

---

Subject: Re: MSM und Vitamin C  
Posted by [pietrasch](#) on Wed, 07 Feb 2007 18:18:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

äh, jungs, wofür steht MSM nochmal?!

---

---

Subject: Re: MSM und Vitamin C  
Posted by [frühaufsteher78](#) on Wed, 07 Feb 2007 18:24:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

<http://de.wikipedia.org/wiki/Methylsulfonylmethan>

---

Subject: Re: MSM und Vitamin C  
Posted by [tvtotalfan](#) on Wed, 07 Feb 2007 18:24:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Pilos wie kommst Du auf 3g ?

Hab leider keine andere Info, nur diese hier:

<http://www.vitamin-info.at/MSM-Methyl-Sulfonyl-Methan.htm>

und da steht was drinnen mit 4x 500mg / Tag

...und ich habs gerade ausprobiert. Ich brauche 4 Kapseln für 3g MSM und 1g Vit.C

---