

Inhalt

Vorwort	7
Was ist MSM?	9
MSM-Steckbrief	9
Der Kreislauf des Schwefels in der Natur	9
Wozu Schwefel dient	11
Kleine Schwefelkunde	12
Entdeckung und Geschichte	12
Schwefel im menschlichen Körper	13
DMSO – wie alles anfang	17
Herkunft und Gewinnung	18
Definition und Wirkungsweise	18
Unterschiede und Gemeinsamkeiten zweier „Geschwister“	19
Verschiedene Wirkungen	20
Wirkung bei bestimmten gesundheitlichen Störungen und Problemen	22
Hinweise zur Anwendung	25
MSM – natürliche Hilfe bei Entzündungen und Schmerzen	26
Entzündung und Schmerz: Geißeln der Menschheit ...	26
Nebenwirkungen klassischer Schmerz- und Entzündungshemmer	27
Erfolgreiche Schmerz- und Entzündungshemmung mit MSM	29
Beschwerden des Bewegungsapparates	33
Degenerative Gelenkerkrankungen	33
Fibromyalgie-Syndrom	35
Karpaltunnelsyndrom	36

Rückenschmerzen	36
Schleimbeutel-, Sehnen- und Sehnenscheiden- entzündungen	37
Sportverletzungen	40
Verspannungen, Zerrungen und Schmerzen der Muskulatur	40
Bänderdehnungen und Verstauchungen	40
Verdauungsstörungen	42
Schleimhautreizungen	42
Chronische Verstopfung	43
Harnwegserkrankungen	45
Autoimmunerkrankungen	48
Sklerodermie	48
Gesundheit, die man essen kann – für Haut und Haare	51
Kopfschmerzen	52
Chronische Kopfschmerzen	53
Schnarchen	55
Erfolgsrezept gegen Schnarchen	55
Hilfe bei Allergien	57
Entgiftung	59
MSM einnehmen – aber wie?	62
Empfehlungen zur Dosierung	62
Nebenwirkungen	64
Wechselwirkung mit Medikamenten	65
MSM-Allergie	66
Wie hätten Sie es gern? – MSM als Pulver, Kapseln oder Gel	66
Auf Qualität achten	67
Antworten auf die häufigsten Fragen zum Thema	68
Literatur	74
Über den Autor	77