

Inhalt

Vorwort	9
Kapitel 1: Was ist MSM?	11
MSM-Steckbrief	11
Der Kreislauf des Schwefels in der Natur	12
Wozu Schwefel dient	14
Kapitel 2: Kleine Schwefelkunde	15
Entdeckung und Geschichte	15
Schwefel im menschlichen Körper	17
Kapitel 3: DMSO – wie alles anfang	21
Herkunft und Gewinnung	23
Definition und Wirkungsweise	23
Unterschiede und Gemeinsamkeiten zweier „Geschwister“	25
Verschiedene Wirkungen	26
Wirkung bei bestimmten gesundheitlichen Störungen und Problemen	28
Hinweise zur Anwendung	31

Kapitel 4: MSM – natürliche Hilfe bei Entzündungen und Schmerzen	33
Entzündung und Schmerz: Geißeln der Menschheit	34
Nebenwirkungen klassischer Schmerz- und Entzündungshemmer	35
Erfolgreiche Schmerz- und Entzündungshemmung mit MSM	37
 Kapitel 5: Beschwerden des Bewegungsapparates	41
Degenerative Gelenkerkrankungen	41
Fibromyalgie-Syndrom	43
Karpaltunnelsyndrom	44
Rückenschmerzen	45
Schleimbeutel-, Sehnen- und Sehnencheidenentzündungen	46
 Kapitel 6: Sportverletzungen	49
Verspannungen, Zerrungen und Schmerzen der Muskulatur	49
Bänderdehnungen und Verstauchungen	50
 Kapitel 7: Verdauungsstörungen	51
Schleimhautreizungen	52
Chronische Verstopfung	53

Kapitel 8: Harnwegserkrankungen	55
Kapitel 9: Autoimmunerkrankungen	59
Sklerodermie	60
Lupus erythematodes	61
Kapitel 10: Gesundheit, die man essen kann – für Haut und Haare	63
Kapitel 11: Kopfschmerzen	65
Chronische Kopfschmerzen	67
Kapitel 12: Schnarchen	69
Erfolgsrezept gegen Schnarchen	70
Kapitel 13: Hilfe bei Allergien	71
Kapitel 14: Entgiftung	73
Kapitel 15: MSM einnehmen – aber wie?	77
Empfehlungen zur Dosierung	78
Nebenwirkungen	80
Wechselwirkung mit Medikamenten	81
MSM-Allergie	81

Wie hätten Sie es gern? – MSM als Pulver, Kapseln oder Gel	82
Auf Qualität achten	82
 Kapitel 16: Antworten auf die häufigsten Fragen zum Thema	 85
 Literaturverzeichnis	 91
 Abbildungsverzeichnis	 94
 Über den Autor	 95
 Bezugsquellen für MSM-Präparate	 96