

Inhalt

Vorwort	8
Was ist MSM?	9
MSM-Steckbrief	9
Der Kreislauf des Schwefels in der Natur	10
Wozu Schwefel dient	11
Kleine Schwefelkunde	13
Entdeckung und Geschichte	13
Schwefel im menschlichen Körper	14
DMSO – wie alles anfang	18
Herkunft und Gewinnung	19
Definition und Wirkungsweise	20
Unterschiede und Gemeinsamkeiten zweier „Geschwister“	21
Verschiedene Wirkungen	22
Wirkung bei bestimmten gesundheitlichen Störungen und Problemen	24
Hinweise zur Anwendung	27
MSM – natürliche Hilfe bei Entzündungen und Schmerzen	28
Entzündung und Schmerz: Geißeln der Menschheit	28
Nebenwirkungen klassischer Schmerz- und Entzündungshemmer	29
Erfolgreiche Schmerz- und Entzündungshemmung mit MSM	31

Beschwerden des Bewegungsapparates	35
Degenerative Gelenkerkrankungen	35
Fibromyalgie-Syndrom	37
Karpaltunnelsyndrom	38
Rückenschmerzen	39
Schleimbeutel-, Sehnen- und Sehnenscheiden-entzündungen	40
Sportverletzungen	42
Verspannungen, Zerrungen und Schmerzen der Muskulatur	42
Bänderdehnungen und Verstauchungen	43
Verdauungsstörungen	44
Schleimhautreizungen	44
Chronische Verstopfung	45
Harnwegserkrankungen	47
Autoimmunerkrankungen	50
Sklerodermie	51
Gesundheit, die man essen kann – für Haut und Haare	53
Kopfschmerzen	55
Chronische Kopfschmerzen	56
Schnarchen	58
Erfolgsrezept gegen Schnarchen	58
Hilfe bei Allergien	60
Entgiftung	62

MSM einnehmen – aber wie?	65
Empfehlungen zur Dosierung	66
Nebenwirkungen	68
Wechselwirkungen mit Medikamenten	69
MSM-Allergie	69
Wie hätten Sie es gern?	
MSM als Pulver, Kapseln oder Gel	70
Auf Qualität achten	70
Antworten auf die häufigsten Fragen zum Thema	72
Literaturverzeichnis	80
Bildquellenverzeichnis	83
Über den Autor	84