

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	8
<b>Was ist MSM?</b>	9
MSM-Steckbrief	9
Der Kreislauf des Schwefels in der Natur	10
Wozu Schwefel dient	11
<b>Kleine Schwefelkunde</b>	13
Entdeckung und Geschichte	13
Schwefel im menschlichen Körper	14
<b>DMSO – wie alles anfing</b>	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
<b>MSM – natürliche Hilfe bei Entzündungen und Schmerzen</b>	28
Entzündung und Schmerz: Geißeln der Menschheit	28
Nebenwirkungen klassischer Schmerz- und Entzündungshemmer	29
Erfolgreiche Schmerz- und Entzündungshemmung mit MSM	31

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

<b>MSM einnehmen – aber wie?</b>	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
<b>Antworten auf die häufigsten Fragen zum Thema</b>	72
<b>Literaturverzeichnis</b>	80
<b>Bildquellenverzeichnis</b>	83
<b>Über den Autor</b>	84