
Subject: MSM

Posted by [Alana](#) on Mon, 02 Oct 2006 07:02:24 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

ich habe vor MSM einzunehmen.

Dazu habe ich folgende Frage, wie wird MSM eingenommen ?

Habe irgendwo gelesen zusammen mit grünem Tee und Vitamin C.

Nehme ich MSM besser als Pulver und dann eingerührt in den Tee oder kann man es auch als Tabletten einnehmen und den Tee mit dem Vitamin halt danach trinken ?

Wäre schön wenn mir jemand weiterhelfen könnte.

Viele Grüße

Alana

Subject: Re: MSM

Posted by [Unkreativer](#) on Mon, 02 Oct 2006 07:48:34 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Alana schrieb am Mon, 02 Oktober 2006 09:02Hallo,

ich habe vor MSM einzunehmen.

Dazu habe ich folgende Frage, wie wird MSM eingenommen ?

Habe irgendwo gelesen zusammen mit grünem Tee und Vitamin C.

Nehme ich MSM besser als Pulver und dann eingerührt in den Tee oder kann man es auch als Tabletten einnehmen und den Tee mit dem Vitamin halt danach trinken ?

Wäre schön wenn mir jemand weiterhelfen könnte.

Viele Grüße

Alana

Hi Alana!

Am besten wirkt MSM zusammen mit Vitamin C. Ich nehme selbst MSM in Kombination von Vitamin C ein und kann folgendes empfehlen:

Vitamin C (500mg) + Bioflavonoids (200mg)

http://www.vanverde.com/product_info.php/info/p963_Ester-C-- 500-Bioflavonoids---180.html

Es gibt davon auch die 1000mg Version ist allerdings deutlich teurer, so dass die 500mg wohl auch reichen werden.

Und hier das MSM:

MSM 1000mg

http://www.vanverde.com/product_info.php/info/p804_MSM-1000- mg----200.html

Ich bin sehr zufrieden mit vanverde. Die letzte Bestellung kam komplett in 2 Tagen an und die Preise dort sind auch fast unschlagbar.

Ich hoffe ich konnte Dir helfen!

Schöne Grüße,
Unkreativer

EDIT: Ich nehme die Sachen immer auf leeren Magen ein, von beidem eine Tablette täglich.

Subject: Re: MSM
Posted by [tvtotalfan](#) on Mon, 02 Oct 2006 09:20:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ist MSM als Pulver in irgend einer Weise schlechter als in Kapselform ?

Das wäre nämlich noch günstiger:
<http://www.linden-versandapotheke.de/?page=suchen&realpage=search&getpzn=3850331>

Ist es wasserlöslich ?

Subject: Re: MSM
Posted by [Unkreativer](#) on Mon, 02 Oct 2006 09:25:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tvtotalfan schrieb am Mon, 02 Oktober 2006 11:20ist MSM als Pulver in irgend einer Weise schlechter als in Kapselform ?

Das wäre nämlich noch günstiger:
<http://www.linden-versandapotheke.de/?page=suchen&realpage=search&getpzn=3850331>

Ist es wasserlöslich ?

13,69€ für 100g ist aber teurer als 200g für 19,95!

Subject: Re: MSM
Posted by [Alana](#) on Mon, 02 Oct 2006 09:30:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Unkreativer,
vielen Dank für Deine Mail.

Jetzt bin ich etwas schlauer und weiß was ich bestellen muss.
Wollte einfach so mal drauf losbestellen bei ebay, war aber spektisch.
Also vielen Dank für Deinen Tipp, werde mir die beiden von Dir genannten Sachen bestellen
(bei der Firma von dem Link).
Glaubst Du das von beiden 1 Tablette täglich ausreicht ?
Hast Du irgendwelche Nebenwirkungen bemerkt ?

Vielen Dank
Alana

Subject: Re: MSM
Posted by [Alana](#) on Mon, 02 Oct 2006 09:32:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi,
da muss ich Un kreativer Recht geben.
Er hat zwei Links angegeben, die sind sehr interessant, werde dort die Sachen bestellen.

Aber ich danke Dir für Deinen Tipp.

Viele Grüße

Alana

Subject: Re: MSM
Posted by [Un kreativer](#) on Mon, 02 Oct 2006 09:35:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Alana schrieb am Mon, 02 Oktober 2006 11:30Hallo Un kreativer,
vielen Dank für Deine Mail.
Jetzt bin ich etwas schlauer und weiß was ich bestellen muss.
Wollte einfach so mal drauf losbestellen bei ebay, war aber spektisch.
Also vielen Dank für Deinen Tipp, werde mir die beiden von Dir genannten Sachen bestellen
(bei der Firma von dem Link).
Glaubst Du das von beiden 1 Tablette täglich ausreicht ?
Hast Du irgendwelche Nebenwirkungen bemerkt ?

Vielen Dank
Alana

Also bisher merke ich nicht viel davon, da ich auch erst noch zu kurz nehme. Allerdings bin ich mit dem L-Arginin sehr zufrieden und bemerke positive Effekte.
Auch wenn ich von MSM vielleicht nichts merken werde, denke ich einfach dass er ein guter Antioxidant ist und da in der Familie die Arterien eher Probleme machen, hoffe ich, dass die

antioxidative Wirkung dort einen positiven Einfluss hat! (Schließlich ist oxidiertes LDL ein großes Problem der Arteriosklerose)

Schöne Grüße

Subject: Re: MSM

Posted by [tvtotalfan](#) on Mon, 02 Oct 2006 09:45:46 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Unkreativer schrieb am Mon, 02 Oktober 2006 11:25tvtotalfan schrieb am Mon, 02 Oktober 2006 11:20ist MSM als Pulver in irgend einer Weise schlechter als in Kapselform ?

Das wäre nämlich noch günstiger:

<http://www.linden-versandapotheke.de/?page=suchen&realpage=search&getpzn=3850331>

Ist es wasserlöslich ?

13,69€ für 100g ist aber teurer als 200g für 19,95!

Joo !! Ich habe mit einem anderen Produkt (60 Stück) von denen verglichen

aber wenn wir schon dabei sind: Hier ist es inkl. Porto günstiger :

<http://www.curavendi.de/4899434?kampagne=1>

Subject: Re: MSM

Posted by [kkoo](#) on Mon, 02 Oct 2006 10:20:20 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

das reine pulver bestellen ist aber billiger, hab da schon 500g für 16 euro gesehen, irgendwo

Subject: Re: MSM

Posted by [Unkreativer](#) on Mon, 02 Oct 2006 10:24:20 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kkoo schrieb am Mon, 02 Oktober 2006 12:20das reine pulver bestellen ist aber billiger, hab da schon 500g für 16 euro gesehen, irgendwo

Stimmt, hab gerade mal geschaut und man kann das Zeug in kg-Eimer kaufen . Also wenn jemand auch noch an L-Arginin Tabletten interessiert ist (Im L-Arginin-Beitrag im NEM-Forum) kann er sich ja melden. Evtl. würde sich das auch für MSM lohnen.

Subject: Re: MSM

Posted by [kkoo](#) on Mon, 02 Oct 2006 10:32:38 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Unkreativer schrieb am Mon, 02 Oktober 2006 12:24kkoo schrieb am Mon, 02 Oktober 2006 12:20das reine pulver bestellen ist aber billiger, hab da schon 500g für 16 euro gesehen, irgendwo

Stimmt, hab gerade mal geschaut und man kann das Zeug in kg-Eimer kaufen . Also wenn jemand auch noch an L-Arginin Tabletten interessiert ist (Im L-Arginin-Beitrag im NEM-Forum) kann er sich ja melden. Evtl. würde sich das auch für MSM lohnen.

z.b. hier

<http://www.makana.de/shop/index.htm>

bei produktsuche "MSM" eingeben, 1kg kostet da 15Euro

Subject: Re: MSM

Posted by [user_23](#) on Mon, 02 Oct 2006 12:14:38 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Also bisher merke ich nicht viel davon, da ich auch erst noch zu kurz nehme. Allerdings bin ich mit dem L-Arginin sehr zufrieden und bemerke positive Effekte.

wie lange nimmst du jetzt l-arginin und was für positive effekte meinst du?

ich nehme es jetzt seit 4 tagen,hatte in der letzten zeit immer wenig schlaf,mir kommt es so vor,als wäre ich fitter.

Subject: Re: MSM

Posted by [Unkreativer](#) on Mon, 02 Oct 2006 12:37:55 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

user_23 schrieb am Mon, 02 Oktober 2006 14:14Zitat:Also bisher merke ich nicht viel davon, da ich auch erst noch zu kurz nehme. Allerdings bin ich mit dem L-Arginin sehr zufrieden und bemerke positive Effekte.

wie lange nimmst du jetzt l-arginin und was für positive effekte meinst du?

ich nehme es jetzt seit 4 tagen,hatte in der letzten zeit immer wenig schlaf,mir kommt es so vor,als wäre ich fitter.

Ich fühle mich auch sehr fit, allerdings fällt mir sehr deutlich auf, dass ich so gut wie nicht mehr friere! Normalerweise war ich immer recht schnell frostelig, aber selbst wo wir mit einer Gruppe durch die Stadt nachts gegangen sind, war ich der einzige dem nich tkalt war und ich hatte nur ein T-Shirt an, ähnliches bemerke ich auch nach dem Ausstieg aus der Dusche. Aber mal abwarten und genau beobachten.

Subject: Re: MSM

Posted by [tvtotalfan](#) on Mon, 02 Oct 2006 13:10:36 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:z.b. hier

<http://www.makana.de/shop/index.htm>

bei produktsuche "MSM" eingeben, 1kg kostet da 15Euro

Das ist ja der absolute Wahnsinn !!!!
...sieht man mal wie viel Gewinn die Apotheken an sowas machen

Super, danke für den Tipp, hab jetzt dort bestellt.

Subject: Re: MSM

Posted by [Amarok](#) on Mon, 02 Oct 2006 13:25:44 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wie nimmt man das dann zu sich? Selbst einkapseln, oder kann man das auch z.b. in ein Getränk rühren?

Subject: Re: MSM

Posted by [Unkreativer](#) on Mon, 02 Oct 2006 13:31:39 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kkoo schrieb am Mon, 02 Oktober 2006 12:32Unkreativer schrieb am Mon, 02 Oktober 2006 12:24kkoo schrieb am Mon, 02 Oktober 2006 12:20das reine pulver bestellen ist aber billiger, hab da schon 500g für 16 euro gesehen, irgendwo
Stimmt, hab gerade mal geschaut und man kann das Zeug in kg-Eimer kaufen . Also wenn jemand auch noch an L-Arginin Tabletten interessiert ist (Im L-Arginin-Beitrag im NEM-Forum) kann er sich ja melden. Evtl. würde sich das auch für MSM lohnen.

z.b. hier

<http://www.makana.de/shop/index.htm>

bei produktsuche "MSM" eingeben, 1kg kostet da 15Euro
Das ist allerdings wirklich verdammt günstig!
Gibts da eigentlich irgendwelche Unterschiede bei dem MSM? Dürfte ja eigentlich nicht so sein...

Subject: Re: MSM

Posted by [Raiders-Fan](#) on Mon, 02 Oct 2006 15:35:27 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Muahaha... ich kaufe mir MSM 1kg für 18 Euro und fülle es selber in Kapseln ab. Auf <http://www.kapselwelt.de> gibt es günstige.

Ich bin doch nicht blöd. Rechnet euch doch mal aus was ihr da spart !!! Ich nehme am Tag 2000mg , wenn ich das für die Apothekenkapseln ausgeben würde wär ich doch arm.

Subject: Re: MSM

Posted by [Alana](#) on Mon, 02 Oct 2006 19:21:16 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,
habe inzwischen auch schon gemerkt dass das Pulver im Vergleich zu den Tabletten günstiger ist.

Aber wie kann man das Pulver einnehmen ?

In irgendein Getränk einrühren ? und wenn in kaltes oder warmes ?

Ihr seht ich habe Fragen über Fragen und bin Euch echt dankbar für Eure Antworten.

Viele Grüße

Alana

Subject: Re: MSM

Posted by [Alana](#) on Wed, 04 Oct 2006 05:00:10 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Guten Morgen Hunter,

vielen Dank für Deine Antwort.

Kann man eigentlich das MSM-Pulver auch in ein Getränk einrühren oder nur in Kapselform einnehmen.?

Vielen Dank

Alana

Subject: Re: MSM

Posted by [Alana](#) on Wed, 04 Oct 2006 05:02:45 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo kkoo,

wie nimmst Du das Pulver ein ? in ein Getränke gerührt ? oder füllst Du es auch in Kapseln ab ?

Über eine Antwort würde ich mich sehr freuen.

Vielen Dank

Alana

Subject: Re: MSM

Posted by [frühaufsteher78](#) on Wed, 04 Oct 2006 05:48:40 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Einfach in reichlich O-Saft einrühren. Schmeckt allerdings etwas bitter.

Subject: Re: MSM

Posted by [Amarok](#) on Wed, 04 Oct 2006 10:03:13 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nur nochmal zur Sicherheit, das Makana Pulver ist das gleiche Zeug wie die Kapseln? Der Satz hier hört sich halt ein bisschen komisch an: "Wir verkaufen MSM als Chemikalie !". Außerdem sind die Makana Produkte ja eigentlich für Tiere... "für stabile Hufe und glänzendes Fell"

Subject: Re: MSM

Posted by [tvtotalfan](#) on Wed, 04 Oct 2006 11:45:47 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kann man MSM auch einen Zwergkaninchen geben ?

ist kein Scherz diese Frage

Meine Freundin hat nämlich eines das hat Probleme mit den Hinterläufen. Die Tierärztin sagt das sind die Nerven die mittlerweile überempfindlich sind und man da nun mit Vitamin B und Cortison behandelt...

MSM wirkt ja:

entzündungshemmend, schmerzstillend, entkrampfend und gefäßerweiternd und hat eine hemmende Wirkung auf Knorpelabbau so wie ich gelesen habe.

Wie viel MSM müsste man dem 1kg Hasen dann geben ?

Subject: Re: MSM
Posted by [Alana](#) on Wed, 04 Oct 2006 17:43:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo
und danke für Deine Antwort.
Denn gerade das "für Tiere" hat mich etwas verwundert, ich dachte mir "bin doch kein Pferd".
Aber wenn ihr alle das Pulver schluckt, o.k., werde ich dann auch versuchen.
Vielleicht werde ich ja demnächst eine tolle glänzend Mähne haben und meinen Chef was
"vorwiehern" !!!

Vielen Dank

Alana

Subject: Re: MSM
Posted by [Alana](#) on Wed, 04 Oct 2006 17:45:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi,
soll ich Dir jetzt diese Rechenaufgabe ausrechnen ?
Würde mich eher interessieren ob Du das Pulver nimmst und wenn
wieviel ?

Viele Grüße

Alana

Subject: Re: MSM
Posted by [Amarok](#) on Wed, 04 Oct 2006 17:56:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bitte bitte, aber meine Antwort war eigentlich eher ne Frage
Aber was solls, was dem Pferd nicht schadet...
Werds auch probieren.

Subject: Re: MSM
Posted by [chrisan](#) on Wed, 04 Oct 2006 18:18:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

habe da noch was gefunden - ist ja wirklich beachtlich was MSM alles so drauf hat:
<http://www.naturepower.ch/2423.html>

Gruß

Subject: Re: MSM

Posted by [tvtotalfan](#) on Wed, 04 Oct 2006 19:25:20 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Alana schrieb am Mit, 04 Oktober 2006 19:45Hi,
soll ich Dir jetzt diese Rechenaufgabe ausrechnen ?
Würde mich eher interessieren ob Du das Pulver nimmst und wenn
wieviel ?

Viele Grüße

Alana

also wenn ich es habe (erst vor kurzem bestellt) dann nehme ich 1g täglich, dazu noch ein
wenig VitaminC Pulver (Ascorbinsäure) aus der Apotheke (2 Euro für 200g)

Subject: Re: MSM

Posted by [fiebius](#) on Thu, 05 Oct 2006 10:24:33 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

MSM lässt aber auch die Haare schneller wachsen,
was bei Körperbehaarung nicht immer von Vorteil ist!!!

Subject: Re: MSM

Posted by [Alana](#) on Thu, 05 Oct 2006 19:07:17 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,
heißt das, mir als Frau könnten sozusagen Haare auf der Brust wachsen ?

Viele Grüße

Alana

Subject: MSM für Hasen ?

Posted by [tvtotalfan](#) on Thu, 05 Oct 2006 19:36:27 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kann ich nun MSM auch nem Zwergkanickel geben oder wirkt es bei dem anders als beim

Menschen ?

Subject: Re: MSM für Hasen ?

Posted by [Alana](#) on Fri, 06 Oct 2006 05:01:11 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich denke MSM ist doch auch für Tiere geeignet,

siehe www.makana.de

Deshalb war ich doch am Zweifeln ob MSM-Pulver überhaupt für

Menschen geeignet ist.

Ein Freund von mir hat sich MSM jetzt bestellt (nicht wegen der Haare), wird es wohl heute bekommen und mir dann berichten.

Viele Grüße

Alana

Subject: Re: MSM

Posted by [Raiders-Fan](#) on Sat, 07 Oct 2006 13:20:24 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mh... im alten Forum wurde schonmal diskutiert dass wenn man MSM nimmt aber keine DHT Blocker, die Haare schneller wachsen aber man dadurch auch schneller eine Glatze kriegt. Ist aber auch nur spekulation und da ich topische dht blocker nehme hab ich da keine bedenken.

Hab mir letzte woche die 1kg. Auf der seite stand für Rennpferde Weil bei denen dann die Sehnen besser heilen...

Subject: Re: MSM

Posted by [Alana](#) on Sat, 07 Oct 2006 20:07:55 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

was sind DHT Blocker ?.

Ich habe mir heute MSM bestellt und will partout nicht meine Haare verlieren, es geht mir eher um das Gegenteil.

Nehme einige NEMS wie Folsäure, Biotin, Zink, Magnesium,

Vitamin B-Komplex, Selen, Calcium, Eisen

und ab demnächst (sobald das Päckchen eintrifft) auch MSM und Vitamin C.

Mache ich da evtl. was falsch ????? !!!!

Viele Grüße

Alana

Subject: Re: MSM

Posted by [reinforcement](#) on Sat, 07 Oct 2006 21:05:38 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

DHT blocker sind Finasterid, Dutasterid und Beta sis!

Subject: Re: MSM

Posted by [tvtotalfan](#) on Sat, 07 Oct 2006 21:07:55 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

...und sollte man sich als Frau sehr überlegen !!!!!

Subject: Re: MSM

Posted by [Alana](#) on Sun, 08 Oct 2006 08:00:18 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

..... das habe ich auch getan und werde es auch nicht einnehmen.
Habe mich schon geweigert Regaine zu benutzen.
Aber kann ich denn jetzt als Frau dieses MSM nicht einnehmen?
nur weil ich diese DHT Blocker nicht nehme ?
oder wirkt bei mir MSM jetzt ins Gegenteil, also noch mehr Haarausfall ?

Schon wieder habe ich Fragen über Fragen und bin dankbar für
Eure Antworten.

Viele Grüße

Alana

Subject: Re: MSM

Posted by [frühaufsteher78](#) on Sun, 08 Oct 2006 09:04:11 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Du kannst MSM bedenkenlos einnehmen!

Subject: Re: MSM

Posted by [Unkreativer](#) on Sun, 08 Oct 2006 09:07:57 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

frühaufsteher78 schrieb am Son, 08 Oktober 2006 11:04 Du kannst MSM bedenkenlos
einnehmen!

Subject: Re: MSM
Posted by [Alana](#) on Sun, 08 Oct 2006 11:27:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Frühaufsteher,
hallo Un kreativer

vielen Dank für Eure schnelle Antwort, bin jetzt beruhigt.

Ich wünsche Euch noch einen schönen Sonntag.

Viele Grüße

Alana

Subject: Re: MSM
Posted by [Zaga](#) on Sun, 08 Oct 2006 12:06:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hi leute, ist dass den zu empfehlen??ich habe mal gelesen dass msm auch für pferde gibt..nicht dass es zeug für die pferde ist??

File Attachments

1) [mod_show_image.php msm in beutel.jpg](#), downloaded 256 times



Subject: Re: MSM
Posted by [Amarok](#) on Sun, 08 Oct 2006 12:17:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das ist das Zeug für Pferde. Scheint aber soweit ich das verstanden habe das gleiche zu sein.

Nehmen zumindest mittlerweile einige hier.

Subject: Re: MSM

Posted by [tvtotalfan](#) on Sun, 08 Oct 2006 13:56:42 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ja, ich nehme es auch seit 3 Tagen, klärt mich bitte auf wenn das etwas falsches sein soll

Subject: Re: MSM

Posted by [Alana](#) on Mon, 09 Oct 2006 05:01:41 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Guten Morgen,

Du nimmst das richtige Zeug. Hatte mich letzte Woche bei der Firma Makama erkundigt, wollte selbst das Pulver nehmen.

Habe mir aber jetzt der einfachheit halber bei VanVerde die Tabletten bestellt.

Pulver kannst Du aber beruhigt nehmen, ein Bekannter von mir hat es sich auch, allerdings über ebay, bestellt und nimmt es auch ein.

Viele Grüße

Alana

Subject: Re: MSM

Posted by [Observer](#) on Mon, 09 Oct 2006 09:31:46 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo, gibt es irgendeine Studie, die die Wirkung von MSM belegt? Da dieses Zeug in der Tierfütterung benutzt wird, reicht mir auch eine aus diesem Gebiet. Wenn ich mir die Angaben auf den Seiten der Anbieter so angucke, dann soll das Zeug ja fast alles können, nur leider fehlt überall der Beleg für die Wirkung. Ach ja, laut Wikipedia ist das Zeug in der Pferdefütterung eigentlich verboten.

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

Subject: Re: MSM

Posted by [Alana](#) on Tue, 10 Oct 2006 04:43:08 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Guten Morgen,

ich habe noch eine Frage zu MSM.
Kann ich die MSM eigentlich zusammen mit meinen NEMS
einnehmen oder muss ich irgendwas wegen Zeitabständen beachten ?

Danke

Alana

Subject: Re: MSM
Posted by [reinforcement](#) on Tue, 10 Oct 2006 08:54:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich nehms immer gleichzeitig

Subject: Re: MSM
Posted by [Alana](#) on Tue, 10 Oct 2006 18:31:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,
danke für Deine Antwort.
Ich nehme Biotin, Zink, Magnesium, Selen, Folsäure, Calcium,
Eisen und Vitamin C (als Tablette)
Ich weiß leider nicht ob das alles zusammen paßt oder sich
da verschiedene Wirkungen wieder aufheben ?!

Viele Grüße

Alana

Subject: Re: MSM
Posted by [Alana](#) on Tue, 10 Oct 2006 18:36:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hab noch was vergessen,
ich nehme auch noch einen Vitamin-B-Komplex

Gruß
Alana

Subject: Re: MSM
Posted by [reinforcement](#) on Tue, 10 Oct 2006 19:44:15 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich glaub bei eisen und zink war mal was.....da solle man es nicht zusammen einnehmen!
Bin mir aber echt nicht mehr sicher!

Subject: Re: MSM

Posted by [Alana](#) on Wed, 11 Oct 2006 05:01:43 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja, das kann sein.

Eisen nehme ich morgens, Zink abends ca. 1 Std. vor dem Essen.

Ich glaube Magnesium und Calcium muss man auch ein paar Std.
getrennt voneinander einnehmen.

Gruß

Alana

Subject: Re: MSM

Posted by [frühaufsteher78](#) on Wed, 11 Oct 2006 05:43:11 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zink am besten abends vor dem zu Bett gehen.

Subject: Re: MSM

Posted by [Alana](#) on Wed, 11 Oct 2006 11:39:33 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

danke für den Tipp.

Viele Grüße

Alana

Subject: Re: MSM

Posted by [Raiders-Fan](#) on Mon, 16 Oct 2006 12:20:11 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Hallo, gibt es irgendeine Studie, die die Wirkung von MSM belegt? Da dieses Zeug in der Tierfütterung benützt wird, reicht mir auch eine aus diesem Gebiet. Wenn ich mir die Angaben

auf den Seiten der Anbieter so angucke, dann soll das Zeug ja fast alles können, nur leider fehlt überall der Beleg für die Wirkung.

Es gibt Studien aus den USA, auch mit schwangeren Frauen denen täglich 4000mg gegeben wurde. In Deutschland/Europa gibt es keine Studien, weil die Medizin hier rückständig ist und die meisten Ärzte ignorant und beschränkt sind.

Subject: Re: MSM

Posted by [Alana](#) on Mon, 16 Oct 2006 17:52:09 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Hunter,
was für eine Studie war das ?
Kannst Du vielleicht darüber was sagen, hatte letzte Woche eine Diskussion mit einem Bekannten darüber der meint dieses Zeug würde eh nicht helfen.
Ich nehme die Kapseln ein, seit Dienstag letzter Woche, habe bisher noch nicht viel bemerkt, eigentlich noch gar nichts ?
Dauert aber vielleicht auch seine Zeit.

Viele Grüße
Alana

Subject: Re: MSM

Posted by [Unkreativer](#) on Mon, 16 Oct 2006 17:54:00 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Alana schrieb am Mon, 16 Oktober 2006 19:52: Hallo Hunter,
was für eine Studie war das ?
Kannst Du vielleicht darüber was sagen, hatte letzte Woche eine Diskussion mit einem Bekannten darüber der meint dieses Zeug würde eh nicht helfen.
Ich nehme die Kapseln ein, seit Dienstag letzter Woche, habe bisher noch nicht viel bemerkt, eigentlich noch gar nichts ?
Dauert aber vielleicht auch seine Zeit.

Viele Grüße
Alana
Hi Alana!

Ja, das wird Dir wahrscheinlich auch nen Arzt sagen. Die meisten kennen halt keine Studien o.ä.. Was erwartest Du denn konkret von MSM? Hast Du ein spezielles Problem, welches Du damit in den Griff bekommen möchtest?

Schöne Grüße,
Unkreativer

Subject: Re: MSM
Posted by [Alana](#) on Mon, 16 Oct 2006 17:57:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe das Problem wie fast alle hier,
meine HAARE. Dabei soll es helfen.
Habe einem Freund von mir auch MSM empfohlen, er hat Probleme mit den Gelenken und Muskeln.
Allerdings nimmt er das Pulver und rührt es in 1 Liter Flüssigkeit, ich nehme an dass das zuviel Flüssigkeit ist.
Habe aber bisher noch nichts von ihm gehört ob es wirkt.
Hoffe es sehr für ihn.

Ich nehme die Kapseln mit Vitamin-C-Tabletten oder auch
Vitamin-C-Pulver (Ascorbin-Säure), je nachdem.

Viele Grüße
Alana

Subject: Re: MSM
Posted by [Unkreativer](#) on Mon, 16 Oct 2006 18:00:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Alana schrieb am Mon, 16 Oktober 2006 19:57Ich habe das Problem wie fast alle hier,
meine HAARE. Dabei soll es helfen.
Habe einem Freund von mir auch MSM empfohlen, er hat Probleme mit den Gelenken und Muskeln.
Allerdings nimmt er das Pulver und rührt es in 1 Liter Flüssigkeit, ich nehme an dass das zuviel Flüssigkeit ist.
Habe aber bisher noch nichts von ihm gehört ob es wirkt.
Hoffe es sehr für ihn.

Ich nehme die Kapseln mit Vitamin-C-Tabletten oder auch
Vitamin-C-Pulver (Ascorbin-Säure), je nachdem.

Viele Grüße
Alana

Weiviel nimmst denn Dein Freund davon und wieviel nimmst Du? Bei Probleme mit Gelenken und Muskeln sollte man schon etwas mehr nehmen, auch von dem VitC.
MSM ist auf jeden Fall eine gute Sache (nehme 1g täglich), aber ich denke nicht, dass es so viel für die Haare bringt, dass man da einen offensichtlichen Erfolg haben wird. Aber ich nehme es hauptsächlich wegen der allgemeinen Gesundheit und nicht nur wegen der Haare.

Subject: Re: MSM
Posted by [Alana](#) on Mon, 16 Oct 2006 18:06:31 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich nehme 3 Kapseln am Tag.

Wieviel jetzt mein Bekannter nimmt weiß ich nicht genau, schätze mal 1 mg, werde ihn mal fragen.

Vielen Dank für Deine schnelle Antwort.

Gruß

Alana

Subject: Re: MSM

Posted by [Unkreativer](#) on Mon, 16 Oct 2006 18:11:20 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Alana schrieb am Mon, 16 Oktober 2006 20:06Ich nehme 3 Kapseln am Tag.

Wieviel jetzt mein Bekannter nimmt weiß ich nicht genau, schätze mal 1 mg, werde ihn mal fragen.

Vielen Dank für Deine schnelle Antwort.

Gruß

Alana

Ok, 3 Kapseln ist ja schon was! Wie Du mit "Bekannter" schon angedeutet hast, fehlt im Deutschen einfach ein Wort wie "Boyfriend", aber was anderes als "Dein Freund" kann man ja nicht schreiben.

Also für die Behandlung bei Knorpelproblemen würde ich schon in die Richtung 5g MSM / 5g VitC gehen. Nebenwirkungen wurden selbst bei der Dosis noch nicht beobachtet (Wenn das jemand besser weiss, immer her mit der Info).

Allgemeine Frage: Wie sieht das mit MSM und dem Vermischen mit Getränken oder Einmischen in das Essen aus?

Subject: Re: MSM

Posted by [Raiders-Fan](#) on Tue, 17 Oct 2006 14:10:41 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat: ich nehme 3 Kapseln am Tag

wieviel mg sind denn in einer ? Ich nehme 2000mg täglich.

Es gibt Zahnärzte die ihren Patienten MSM geben, weil es das stärkste natürliche Schmerzmittel ist. Auch AntiAging Ärzte verwenden es. Normale Hausärzte haben eh keine Ahnung.

Subject: Re: MSM
Posted by [Alana](#) on Tue, 17 Oct 2006 18:33:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Hunter,
eine Kapsel hat 1 mg MSM.
Habe die Kapseln bei VanVerde bestellt, die Lieferung war
innerhalb von 2 Tagen da, hatte auch noch ein Multi-Vitamin-Präperat bestellt.
Mein Hausarzt ist oft in Amerika und interessiert sich auch
für Anti-Aging-Produkte. Ich kann durch ihn auch in Amerika Medikamente bestellen, finde ich
aber sehr teuer.

Daher war ich froh über den Tipp von "VanVerde", hat mir jemand hier im Allgem. Forum
gegeben.

Grüße
Alana

Subject: Re: MSM
Posted by [logi](#) on Tue, 31 Oct 2006 20:15:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wiki Zitat:

Wir können zwar einen Schwefelmangel haben, aber niemand hat bisher einen MSM Mangel
bewiesen. Das ist ein Kniff der Marketing Fachleute

Könnte dazu mal bitte jemand Stellung nehmen.

ty

Subject: Re: MSM
Posted by [lala](#) on Sat, 11 Nov 2006 00:04:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hunter schrieb am Mon, 02 Oktober 2006 17:35Muahaha... ich kaufe mir MSM 1kg für 18 Euro
und fülle es selber in Kapseln ab. Auf <http://www.kapselwelt.de> gibt es günstige.

Ich bin doch nicht blöd. Rechnet euch doch mal aus was ihr da spart !!! Ich nehme am Tag
2000mg , wenn ich das für die Apothekenkapseln ausgeben würde wär ich doch arm.

hey hunter,

welche kapselgröße (000, 00, 0, 1) verwendest du denn? die mengenangaben auf der

homepage sind ja total bescheuert..
füllst du das per hand ab?

Subject: Re: MSM
Posted by [Foxi](#) on Sat, 11 Nov 2006 21:45:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ist das eigentlich überzogen was MSM so zugeschrieben wird?
ist das wirklich so gut? oder Werbe-Abzocke?

<http://www.gapa-inc.com/5.html?oid=89104774>

Subject: Re: MSM
Posted by [reinforcement](#) on Sat, 11 Nov 2006 22:14:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Foxi schrieb am Sam, 11 November 2006 22:45Ist das eigentlich überzogen was MSM so
zugeschrieben wird?
ist das wirklich so gut? oder Werbe-Abzocke?

<http://www.gapa-inc.com/5.html?oid=89104774>

phu foxi.....das ist so schwer zu sagen!
Ich merk keinen effekt bei mir.....aber ich bin da auch schwerfällig!
Mein einziges Ziel ist eigentlich der placebo.....ich fühl mich toll wenn ich denke du nimmst so
ein wundermittel.....und dann gehts mir auch gleich viel besser.....

ich finde das reicht schon.....ist mir eigentlich egal (weil so teuer ist es auch nicht)

Subject: Re: MSM
Posted by [testuser](#) on Sun, 12 Nov 2006 20:53:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Irgendwie impliziert der Wikipedia Artikel doch, dass das MSM als Tierfutter nicht so hochrein ist,
wie das MSM als NEM!?

Zitat:Mein einziges Ziel ist eigentlich der placebo.....ich fühl mich toll wenn ich denke du nimmst
so ein wundermittel.....und dann gehts mir auch gleich viel besser.....

ich finde das reicht schon.....ist mir eigentlich egal (weil so teuer ist es auch nicht)

Naja ob man bei NEMs und Medikamenten so ohne weiteres sagen kann viel hilft viel.....

Subject: Re: MSM
Posted by [Raiders-Fan](#) on Tue, 21 Nov 2006 14:11:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:lala schrieb: hey hunter,

welche kapselgröße (000, 00, 0, 1) verwendest du denn? die mengenangaben auf der homepage sind ja total bescheuert..
füllst du das per hand ab?

Ich verwende die 000. Habe sie wiegen lassen, gefüllt mit MSM. 1400mg sind das dann ca. Ich habe sie alle per Hand abgefüllt.

Subject: Re: MSM
Posted by [Foxi](#) on Mon, 04 Dec 2006 11:15:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wieviel MSM sollte man täglich schlucken?

hab 1000mg Tabs

Foxi

Subject: Re: MSM
Posted by [reinforcement](#) on Mon, 04 Dec 2006 11:49:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

zwischen 2 und 3 g!
2 langen

Subject: Re: MSM
Posted by [MarcWen](#) on Mon, 04 Dec 2006 13:41:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

lala schrieb am Sam, 11 November 2006 01:04Hunter schrieb am Mon, 02 Oktober 2006 17:35Muahaha... ich kaufe mir MSM 1kg für 18 Euro und fülle es selber in Kapseln ab. Auf <http://www.kapselwelt.de> gibt es günstige.

Ich bin doch nicht blöd. Rechnet euch doch mal aus was ihr da spart !!! Ich nehme am Tag 2000mg , wenn ich das für die Apothekenkapseln ausgeben würde wär ich doch arm.

hey hunter,

welche kapselgröße (000, 00, 0, 1) verwendest du denn? die mengenangaben auf der homepage sind ja total bescheuert..
füllst du das per hand ab?

Ich nehme für mein L-Arginin die Kapseln in 000 (die größten). Füllen tut die meine Frau
Geht aber recht leicht... Pulver in eine flache Schale füllen (Fossil dose) und einkapseln...
nehme am Tag ca. 3 Kapseln, entspricht ca. 2-3g.

Übrigens kaufe ich die Kapseln bei Ebäh... waren glaub noch was günstiger als bei
Kapselwelt.
