

## MSM - Methylsulfonylmethane

MSM steht heutzutage immer mehr im Mittelpunkt des Interesses der Gesundheitsfürsorge. Die Resultate, die mit MSM erreicht werden sind bemerkenswert. Was sind die Qualitäten dieses Produktes und wie können Sie davon profitieren?

MSM ist die Abkürzung für Methylsulfonylmethane oder auch **organischer Schwefel**. Unser Körper besteht nach Wasser und Natrium zum größten Teil aus MSM. MSM kommt in frischen Nahrungsmitteln vor, geht aber schon bei leichter Bearbeitung dieser Nahrungsmittel verloren. MSM ist ein Mineral, das vor allem in **frischen, rohen** Nahrungsmitteln vorkommt, wie zum Beispiel Obst, Gemüse, Fleisch, Milch und Meeresfrüchten. MSM geht jedoch **sehr schnell verloren**, wenn diese Nahrungsmittel **erhitzt** werden oder austrocknen. Deshalb haben die meisten Menschen einen **Schwefelmangel**, da sie **nur gekochtes** Gemüse zu sich nehmen. MSM kommt in fast allen grünen Gemüse- und Obstsorten vor, in Algen, verschiedenen Früchten, Gemüse und in geringen Mengen auch in Getreide.

MSM wirkt in erster Linie entzündungshemmend, wird gegen Allergien und Autoimmunerkrankungen eingesetzt und hilft bei Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes sowie der Haut.

Fakten:

- Schwefel ist ein wichtiger Baustein von Enzymen und Immunglobulinen, ist wichtig für die Bildung und den Nährstoffhaushalt von Bindegeweben, Haaren und Nägeln.
- MSM ist Bestandteil einiger lebenswichtiger Aminosäuren. Es bildet die flexible Verbindung zwischen den Proteinen in unserem Muskelgewebe. Es hält die Zellwände in unserem Körper porös, so dass Nahrungsstoffe und Wasser transportiert und Giftstoffe abgeführt werden können.
- MSM ist entzündungshemmend und ermöglicht dem Körper, zerstörte Zellen und Gewebsstrukturen wiederherzustellen.
- Dadurch wirkt MSM auch schmerzlindernd bei entzündlichen Prozessen in Gelenken, Sehnen, Schleimbeuteln, bei Bandscheibenproblemen und zahlreichen anderen Prozessen im Muskel- und Bewegungsapparat.
- Bei Sportlern hilft MSM gegen Steifheit und Schmerzen bei überbeanspruchten Bändern, Muskeln und Gelenken.
- MSM gilt auch als ein wichtiges Antiallergikum. Es besetzt die Rezeptoren in den Schleimhäuten, so dass Allergene nicht mehr angreifen können.
- Darüber hinaus hilft MSM bei zahlreichen Problemen im Magen-Darm-Trakt wie Durchfall, Verstopfung und Übersäuerung (MSM balanciert den pH-Wert ohne Nebenwirkungen aus) sowie gegen eine Vielzahl von Parasiten.
- MSM ist sehr gut bioverfügbar und stellt einen essentiellen (lebensnotwendigen) Nahrungsbestandteil dar.

Seit Jahrhunderten weiß man, dass schwefelhaltige Heilquellen bei vielen Beschwerden Erleichterung bringen. Schwefelverbindungen werden seit vielen Jahren als Antibiotika (Sulfonamide) zur Bekämpfung von bakteriellen Infektionen verwendet.

Der menschliche Körper produziert jeden Tag neue Zellen. Stirbt eine Zelle ab, so wird sie durch eine neue ersetzt. Ohne die erforderliche Menge MSM, wird die Zelle zwar in das Bindegewebe aufgenommen, sie wird jedoch hart. Die Flexibilität der Gewebe nimmt somit ab und es können Probleme mit den Lungen und anderen Organen auftreten. Die schwefelenthaltenden Proteine, die im ganzen Körper angetroffen werden, befinden sich vor allem in der Oberhaut bei den Haarfollikeln, in den Epithelen der Bronchien, in der Darm-schleimhaut und in großen Mengen in den Fingernägeln. In unseren Fingernägeln ist die Konzentration von Schwefel im Vergleich zum Rest unseres Körpers am höchsten.

MSM werden entzündungshemmende Eigenschaften zugeschrieben: **Linderung bei Stress, Asthma, Arthritis, Entzündungen, Verstopfung, Candidose, Entgiftungsförderung des Körpers und die Stimulans des Brutkreislaufs, Linderung bei Muskelkrämpfen und Rückenschmerzen, Hilfe bei der Heilung von Muskeln, vergrößern der Energie, Aufmerksamkeit, mentale Ruhe und das Konzen-**

**trationsvermögen.** MSM befreit den Körper von **Freien Radikalen**. Bei Patienten, die an chronischen oder ernstesten **Allergien gegen Hausstaub, Pollen, Wolle, Federn und anderen Allergenen** leiden, führt MSM zu einer deutlich spürbaren oder völligen Linderung der allergischen Symptome, wie **erschwerter Atmung, Entzündungen, Juckreiz, erhöhte Schleimproduktion und allgemeine Beschwerden**. MSM unterstützt die **Leber** bei der Produktion von **Cholin**, überwacht den Säuregrad des **Magens** und verringert das Risiko auf **Magengeschwüre**, bildet eine Schicht im **Magen-Darm-Trakt**, so dass Parasiten sich hier nicht einnisten können, verringert allergische Reaktionen gegen Medikamente, stimuliert die **Insulinproduktion**, ist lebenswichtig beim Kohlenhydratstoffwechsel und fördert die **Heilung von Wunden**. Darüber hinaus blockiert es die **Schmerzreaktion** von gesundem Gewebe. MSM lindert **Schmerzen bei Arthritis und Entzündungen**, da sich in Knochen nur wenige Nerven befinden. Der bei diesen Krankheiten entstehende Schmerz, entsteht in dem weichen Gewebe, das den Knochen umringt. Oft wird Aspirin als Schmerzmittel eingenommen, so dass die Nerven blockiert werden. MSM aber kann die Entzündung an sich lindern und somit zu einer Heilung der Muskeln führen. MSM kann auch **Narbengewebe** entgegenwirken, da es die Verbindungen im Kollagen, dem Baustein von Narben, verändert.

MSM befreit den Körper von **Giftstoffen** und stimuliert den **Blutkreislauf**. Ohne die benötigte Menge MSM in unserem Körper, liefern die Aminosäuren eine Unmenge von Baustoffen an die Drüsen, ohne dass die benötigten Enzyme produziert werden. Wenn unser Körper einen Schwefelmangel hat, erhöht sich das Risiko auf Krankheiten und chronische Beschwerden.

Für allgemeinen Gebrauch sollte MSM als Nährpräparat eingenommen werden. MSM ist für die Synthese von Kollagen unerlässlich, d.h. für die Bildung von Haut, Haaren und Nägel. MSM hält die Zellen flexibel und somit die Gewebe weich - "**das Schönheitsmineral**". MSM ist das Transportmolekül für Schwefel oder eine Quelle für Schwefel, der für die Assimilation der essentiellen Aminosäuren Methionin und Cystein unerlässlich ist. Darüber hinaus besteht die molekulare Struktur von Insulin aus Schwefel und auch andere Proteine, Katalysatoren und Enzyme sind daraus aufgebaut. Proteine sind für einen guten Ablauf des Zellstoffwechsels und die Bildung von flexiblen Geweben lebenswichtig. Eine gute Proteinsynthese wird nur mit MSM erreicht.

Auf höheren Niveaus funktioniert MSM als ein sicheres und effektives Mittel, das für verschiedene Ziele verwendet werden kann. Im Gegensatz zu DMSO kann MSM in einen speziellen Nahrungsplan aufgenommen werden. Darüber hinaus ist MSM geruchlos und neutralisiert es die Toxizität von Anticholinesterase, so dass der Körper gegen **Insektiziden** geschützt ist. Bei oraler Einnahme lindert MSM physiologische Reaktionen auf Stress, zum Beispiel **Verdauungsstörungen, Schleimhautentzündungen, Schmerzen der Muskulatur und der Knochen und infektiöse Allergene**. MSM trägt über ein natürliches Vitamin auch zur Stärkung des **Immunsystems** bei. MSM ist auch bekannt durch seine non-toxische Wirkung bei Kindern, Erwachsenen und älteren Menschen.

MSM lindert darüber hinaus **Verdauungsbeschwerden**, die z.B. nach der Einnahme von Aspirin oder anderen Medikamenten oder bei parasitären Infektionen auftreten können. MSM hilft auch bei **Darmbeschwerden**, wie zum Beispiel **Durchfall, chronischer Verstopfung, Übelkeit, Magensäure und/oder Schmerzen im Magenbereich oder Schleimhautentzündungen**. MSM kann auch gegen **Arthritis** eingesetzt werden. Noch bessere Resultate werden mit der Kombination von MSM und Ascorbinsäure (Vitamin C Extra) erzielt. Diese Kombination hat sich insbesondere bei der Bekämpfung von **Wadenkrampf** als sehr effektiv herausgestellt. **Athleten** bekommen zum Beispiel während ihrer sportlichen Aktivitäten oft mit schmerzlichen Krämpfen zu tun. Auch bei **Migränepatienten** traten deutlich spürbare Verbesserungen auf. Bei Arthritispatienten wurde der Schmerz und die Steifheit in den Gliedern gelindert und gingen **Schwellungen und Entzündungen** zurück.

Normalerweise reicht eine Dosis MSM nicht aus um die Beschwerden zu lindern. Spürbare Resultate treten **erst innerhalb von 2 bis 21 Tagen** auf (in manchen Fällen länger). Empfohlen werden tägliche Dosen von zwischen 250 bis 500 mg in Kombination mit Glucosamin, Vitamin C, Proanthozyanidin und Bromelaine (nach belieben kann die Dosis erhöht werden). Die Effektivität von MSM wird noch weiter erhöht, wenn zusätzlich 100 mg oder mehr Vitamin C eingenommen wird.

Bei einer Untersuchung nach MSM folgerte Dr. Stanley Jacob der University of Oregon Medical School, dass dieses Mineral für unsere Ernährung genauso sicher (in kleinen Dosen) und wichtig ist wie Vitamin C.

MSM ist weniger toxisch als gewöhnliches Tafelsalz und auch bei hoher Dosierung entstehen keine Nebenwirkungen. Der menschliche Körper scheidet zu hohe Dosierungen innerhalb 12 Stunden aus und eine Überdosierung ist nicht möglich (Mindell, 1997). Dr. Stanley Jacobs (1993) der Oregon Health Science University, der sich seit 20 Jahren mit MSM befasst und über 1000 Patienten behandelt hat, beschreibt dass **MSM** prinzipiell als strukturelle Komponenten zur Bildung sämtlicher Bindegewebe dient und der Bildung von **Glucosaminen** dient, welche dem Knorpelgewebe Struktur und Widerstandskraft geben. MSM ist bekannten Medikamenten (Ibuprofen) gleichzeitig wenn es um die Reduktion der Beschwerden geht - hat hingegen **keinerlei Nebenwirkungen** (Withaker, 1997). Zu beachten ist, dass Vitamin C die Resorption von MSM weiter erhöht. Dr. Lawrence Untersuchungen wurden 2250 mg MSM während 6 Wochen verwendet. Im durchschnitt erfolgte eine Schmerzreduktion von 82%. Schmerzlindernde Effekte setzen generell erst nach 3-4 Wochen Einnahme ein - bei rheumatischem Arthritis hingegen sind erste Effekte unmittelbar, oder nach 3-4 Tagen bemerkbar. **Weitere in der Literatur genannte Anwendungsbereiche von MSM sind:**

- Kopf- & Rückenschmerzen
- Allergien
- Post-traumatische Entzündungen und Sportverletzungen
- Fibromyalgien
- Tendonitis und Bursitis
- Hyperacidismus

**Arthrose:** Die übliche Behandlung von Arthrosen besteht in der Verabreichung schmerzlindernder und entzündungshemmender Medikamente, die aber oft unangenehme Nebenwirkungen haben. MSM hatte bei mehreren Studien die selben Wirkungen wie handelsübliche Medikamente und war dabei äußerst verträglich.

**Rheumatoide Arthritis:** 40 Prozent aller Menschen über 65 Jahre leiden an rheumatoider Arthritis. MSM stoppt Schwellungen und Entzündungsreaktionen, lindert Schmerzen und verhindert eine Versteifung der Gelenke.

**Brust- und Darmkrebs:** In Tierversuchen wurde gezeigt, dass MSM den Ausbruch von Brustkrebs und Darmkrebs unterdrücken kann. MSM hatte keine toxischen Nebenwirkungen. In Bezug auf die Humanmedizin bedeutet dies, dass die Einnahme von MSM - speziell in Verbindung mit anderen Therapien zu Krebsvorbeugung - den Ausbruch aller Arten von Krebs verhindern oder zumindest verzögern könnte.

**Emphyseme/Lungenerkrankungen:** Studien zeigten, dass MSM bei vielen Lungenerkrankungen helfen kann. **Bronchitis, Kurzatmigkeit und Raucherhusten** konnten bei einer MSM-Therapie in Verbindung mit spezifischen Übungen und einer Diät oft vollständig geheilt werden.

#### **Systemischer Lupus erythematodes - SLE:**

SLE ist eine **Autoimmunerkrankung**, die durch **Fieber, Müdigkeit, schmerzhafte Gelenke** und unangenehme **Hautausschläge** charakterisiert ist. Auch Herz, Lungen, Nieren, Magen-Darm-Trakt und Gehirn können betroffen sein, manchmal mit tödlichem Verlauf. Bei Tierversuchen senkte MSM die Sterberate um 75 bis 100 Prozent. Entsprechende Versuche an Menschen laufen.

**Muskelschmerzen:** Bei schmerzenden Muskeln oder Krankheiten der Skelettmuskulatur konnte MSM signifikante Verbesserungen bewirken. Wenn man zusätzlich noch Vitamin C verabreichte, setzte der Heilungserfolg schneller ein und war auch effektiver. MSM wird oft von Athleten und Sportmedizinern eingesetzt. Es hilft bei übertrainierten Muskelpartien, Krämpfen, Verletzungen und bei Überanstrengung. Die Rekonvaleszenzzeit wird verkürzt und Verletzungen heilen schneller aus.

**Parasiten:** Haut- und Fußpilze lassen sich mit MSM gut behandeln. Es wirkt aber auch bei Giardiasis (Erkrankung durch Darmflagellaten), bei Trichinen und Wurmbefall.

**Haut, Haare und Nägel:** MSM erhöht die Elastizität der Haut und des Bindegewebes. MSM brachte auch Erfolge in der Behandlung von Akne, Verbrennungen und altersbedingten Hautveränderungen. Auch überschießendes Narbengewebe wird durch diese MSM-Wirkungen weicher und optisch ansprechender.

**Sklerodermie:** Sklerodermie ist eine **Autoimmunerkrankung**, bei der **Haut und Bindegewebe** abnorm hart und steif werden. Bei einer schweren Form kann dies bis zur Unbeweglichkeit (z.B. der Finger) oder zu einem **maskenhaften Gesicht** führen. Bei Versuchen wurde gezeigt, dass MSM (innerlich verabreicht und zusätzlich in Cremeform) die betroffenen Gewebe wieder weicher und elastischer machte und die Lebensqualität der Patienten verbessert wurde.

**Einnahmeempfehlungen:** 1000 mg werden als tägliche Nahrungsergänzung empfohlen.

**Nebenwirkungen / Kontraindikationen:** MSM ist nicht toxisch und verträgt sich mit allen anderen Medikamenten. Bisher wurden keine Nebenwirkungen beobachtet.

**Hinweise:** Um optimal wirken zu können, muss MSM täglich und über einen längeren Zeitraum regelmäßig eingenommen werden. Empfohlen wird eine gleichzeitige Einnahme von Vitamin C oder Multivitaminpräparaten, da dann die gewünschten Effekte schneller eintreten. Die ersten positiven Resultate sollten innerhalb von drei Wochen zu bemerken sein.

Literatur:

<p><b>MSM - eine Supersubstanz der Natur</b> Frank Liebke Hilfe bei Schmerz, Entzündung und Allergie. Eine gute Nachricht zum Thema Schmerz, Entzündung und Allergie: Mit der Supersubstanz MSM gibt es eine sanfte Lösung der Natur - nebenwirkungsfrei. MSM ist eine biologisch aktive, organische Verbindung aus geruchlosem Schwefelpulver, gehört in den Bereich der Mineralstoffe und Vitamine und zeigt in der Heilbehandlung eindrucksvolle Ergebnisse. Der Arzt und Autor zeigt, wie und warum MSM eine natürliche Alternative zu den Medikamenten der klassischen Schulmedizin ist. Ein Buch für alle Betroffenen und für Heilpraktiker. 78 Seiten, 10 Abbildungen. VAK-Verlag</p>	<p>7,90 EUR</p>
--	-----------------