

## MSM – organischer Schwefel - Methylsulfonylmethan

MSM ist ein Abbauprodukt von DMSO (Dimethylsulfoxid).

Die industrielle Landwirtschaft und die Verarbeitung der Lebensmittel sorgen gemeinsam mit der modernen Ernährungsweise dafür, dass letztendlich nur noch geringe Mengen Schwefel beim Konsumenten ankommen.

**Schwefelmangel** ist daher weit verbreitet. Mögliche Symptome die darauf schließen lassen sind:

- Gelenkbeschwerden,
- Leberprobleme,
- Durchblutungsstörungen,
- Niedergeschlagenheit,
- Ängste,
- stumpfes Haar,
- fahle Haut,
- grauer Star,
- brüchige Fingernägel,
- schlaffes Bindegewebe und Vieles mehr.

Trockenfrüchte, Wein und Essig aus konventioneller Herstellung werden oft zum Zwecke der Haltbarkeit mit **Sulfiten bzw. schwefeliger Säure** geschwefelt. MSM jedoch hat mit diesen **gesundheitsbedenklichen** Schwefelverbindungen nichts gemein.

MSM ist eine natürliche Schwefelverbindung, die den menschlichen Körper mit wertvollem natürlichem Schwefel versorgen kann. Schwefel ist ein **lebenswichtiges Element** und der menschliche Körper besteht zu **0,2 Prozent** aus Schwefel.

Diese Menge mag auf den ersten Blick äußerst gering erscheinen, betrachtet man die mengenmäßige Verteilung in unserem Körper etwas näher, wird die **Wichtigkeit** des Schwefels mehr als deutlich. So enthält der Körper beispielsweise fünfmal mehr Schwefel als Magnesium und vierzigmal mehr Schwefel als Eisen.

Schwefel ist ein unverzichtbarer Bestandteil vieler körpereigener Stoffe, wie beispielsweise von Enzymen, Hormonen (z.B. Insulin), Glutathion (Antioxidans gegen freie Radikale) und vielen **lebenswichtigen Aminosäuren**, wie z.B. Cystein, Methionin, Taurin.

Aus schwefelhaltigen Aminosäuren wird gemeinsam mit anderen Aminosäuren unser körpereigenes Eiweiß aufgebaut, sogenannte Schwefelbrücken legen die Struktur sämtlicher Enzyme und Eiweiße fest. Ohne diese Schwefelbrücken haben diese Enzyme und Eiweiße jedoch eine ganz andere räumliche Struktur und sind biologisch inaktiv. Können also ihre ursprünglichen Funktionen nicht mehr erfüllen.

Die Aminosäure **Methionin** hat viele wichtige Aufgaben. Eine davon ist der Transport des Spurenelements **Selen** zum Einsatzort. Selen hilft bei der Abwehr von Krankheitserregern und schützt vor freien Radikalen, ist sehr wichtig für die Augen und die Gefäßwände und das Bindegewebe. Fehlt Methionin, dann kann Selen nicht dorthin gebracht werden, wo es die körpereigene Abwehr aufrechterhält und der Mensch wird anfällig für Infektionen, Entzündungen, Abnutzungserscheinungen, die allesamt bei einem gesunden **Immunsystem** nicht auftreten würden.

Heute ist bekannt, dass **Allergien** nicht durch ein schwaches Immunsystem ausgelöst werden, sondern eine Fehlsteuerung der körpereigenen Abwehr dafür verantwortlich ist. Menschen mit Pollenallergie (Heuschnupfen) Nahrungsmittelallergien, Allergien gegen Hausstaub oder Tierhaare berichten oft schon nach wenigen Tagen der MSM-Einnahme von gravierenden Besserungen ihrer allergischen Symptome.

Wenn **Arthrose** in ein entzündliches Stadium übergeht, kann die Einnahme von 6 Gramm MSM auf zwei Dosen aufgeteilt, zu einer deutlichen Abnahme der Schmerzen und zu einer verbesserten Beweglichkeit führen.

Schwefel ist ein wichtiger Bestandteil der **Gelenkschmiere** und auch der Innenschicht der **Gelenkkapseln**, Beides wird aufgrund permanenter Belastung der Gelenke vom Körper selbständig immer wieder erneuert.

MSM ist ein wirksamer Schutz vor **Gelenkentzündungen** und vor weiterem **Knorpelabbau** und kann Arthritis – insbesondere im frühen Stadium – stoppen.

Bei **akuten Gelenkschmerzen** kann zusätzlich zur Einnahme von MSM eine äußerliche Anwendung mit verdünntem **DMSO** (Dimethylsulfoxid) hilfreich sein. Zuvor die entsprechende Hautstelle sehr gründlich reinigen.

Im Sport kommt es häufig zu **Muskelverletzungen**. Starke Muskeln stabilisieren zwar die Gelenke, dennoch kann es durch unzureichendes Aufwärmen, falsche Trainingsmethode oder Überlastung häufig zu Muskelschäden. MSM kann auf Grund seiner antioxidativen Wirkung sportbedingte Muskelschäden verringern helfen. Die Einnahme von 3 Gramm MSM reduziert Muskelschmerzen und beschleunigt den Regenerationsprozess nach dem Sport.

Schwefel sorgt für einen reibungslosen Ablauf bei der **Energieproduktion auf zellulärer Ebene**, treibt gemeinsam mit den B-Vitaminen den Stoffwechsel an und erhöht auf diese Weise Fitness und Energielevel der betreffenden Person.

Schwefel sorgt auch für zarte Haut, gesundes Haar und feste Nägel, weil diese Körperteile u.a. aus Proteinen (Kollagen, Elastin und Keratin) bestehen zu deren Herstellung

Selbst bei einer der häufigsten Erbkrankheiten, der „unheilbaren“ Hautkrankheit Ichthyose (**Fischschuppenkrankheit**), zu deren Symptome Schuppen, trockene raue Haut, Schmerzen und Juckreiz zählen, kann MSM gute Dienste leisten. Zur inneren Einnahme von MSM kommt noch die äußere Behandlung mit einer MSM-Feuchtigkeitscreme dazu.

Eine weitere, als „unheilbar“ geltende entzündliche Hautkrankheit, die **Rosacea**, welche vornehmlich im Gesicht auftritt, kann MSM helfen. In Kombination mit Silymarin (Wirkstoff aus der Mariendistel, als Leberheilmittel bekannt) kann damit eine Linderung der Symptome wie Juckreiz, Rötungen, Knötchen und Hauttrockenheit, erreicht werden.

MSM verbessert die Darmfunktion und sorgt für ein gesundes **Darmmilieu**, so dass sich Pilze, wie *Candida albicans* oder auch Parasiten nicht so leicht ansiedeln können.

Die **Säureproduktion im Magen** wird ebenso reguliert, was zu einer besseren Nährstoffausnutzung führen und viele Verdauungsprobleme, wie Sodbrennen, Völlegefühl oder Blähungen beheben kann.

MSM verstärkt die Wirkung vieler **Vitamine** und anderer **Nährstoffe**. Da es die Durchlässigkeit der Zellmembranen verbessert können die benötigten Stoffe **besser** in die Zelle gelangen und überschüssige Stoffwechselprodukte und **Abfallstoffe besser** aus den Zellen herausgeschleust werden. Ein gründlich entschlackter und gut mit Vitalstoffen versorgter Körper ist auch besser gegen Krankheiten aller Art gefeit!

MSM aktiviert das Heilgeschehen bei **Krebs**, da es u.a. durch die Sauerstoffanreicherung von Blut und Gewebe zur Hemmung des Krebswachstums beiträgt. Denn Krebszellen bevorzugen eine sauerstoffarme Umgebung. Studien haben belegt, dass vor allem Brustkrebszellen durch MSM am Wachstum gehindert werden. Erfolgt eine Chemotherapie um Metastasen zu behandeln, so hilft MSM die Metastasen anfälliger zu machen für diese herkömmliche Therapie.

Ein weiterer Nutzen von MSM ist sein Beitrag zur körpereigenen inneren Reinigung. Durch seine **entgiftende** Wirkung, weil viele Entgiftungsenzyme Schwefel enthalten, wie z.B. Glutathionperoxidase oder die Glutathiontransferasen, ist Schwefel eine unentbehrliche Unterstützung für unser Entgiftungsorgan, die Leber.

### Dosierung:

Wird eine Nahrungsergänzung mit MSM begonnen, können oft schon nach **drei Wochen** die ersten positiven Auswirkungen beobachtet werden. Wer zusätzlich auf eine üppige Versorgung mit Vitamin C achtet, kann die Wirkung von MSM noch verstärken.

Bei chronischen **Schmerzen im Gelenkbereich** morgens nüchtern vor dem Frühstück 1.500 mg und mittags 750 mg nüchtern vor dem Mittagessen genommen werden.

MSM setzt Toxine im Körper frei und so kann es erfahrungsgemäß es in den ersten zehn Tagen zu **Entgiftungssymptomen**, wie Hautausschlägen, Kopfschmerzen, Durchfall, Energieabfall kommen. Durch die Einnahme von Mineralerde können die gelösten Toxine rasch gebunden und ausgeleitet werden. Die Einnahme sollte **zeitversetzt** erfolgen.



MSM kann auch in sehr **hohen Dosen** 6.000 mg bis 10.000 mg eingenommen werden. In diesem Fall empfiehlt sich eine Aufteilung auf drei Gaben pro Tag. Stets mit einer niedrigen Dosierung beginnen, z.B. in der ersten Woche 1.500 mg, in der zweiten verdoppeln usw. Dabei die Verträglichkeit beachten. Je höher die Dosis umso stärker die Entgiftung und die Entgiftungssymptome.

Um den Geschmack zu verbessern kann das Pulver in Wasser aufgelöst werden und mit etwas Zitronen- oder Orangensaft aufgepeppt werden.

Kinder können 0,5 g pro 10 kg Körpergewicht einnehmen.

Wegen seiner entgiftenden Wirkung wird bei Schwangeren und in der Stillzeit von Hochdosen (über 3.000 mg) abgeraten.

*Die Informationen hier können nicht den Besuch beim Arzt ersetzen.  
Ziehe bei ernsthaften oder unklaren Beschwerden unbedingt deinen  
Arzt oder Apotheker zu Rate!*