

MSM (Methyl Sulfonyl Methan)

MSM ist ein Nahrungsergänzungsmittel aus der Natur - eine aus Pinien gewonnene organische Schwefelverbindung, die auch essentieller Bestandteil vieler Körperstrukturen wie Haut, Haare, Nägel, Stütz- und Bindegewebe, Gelenke und Knorpel ist und bei zahlreichen Stoffwechselfvorgängen eine Rolle spielt.

Als wichtiger Bestandteil unserer ursprünglichen Ernährung kommt MSM in Milch, Eiern, Fleisch und frischen, rohen Gemüsen, wie etwa in Brokkoli, Zwiebel, Kohlsprossen oder Knoblauch vor. Durch Überzüchtung, Lagerung und Kochen ist das lebensnotwendige aber empfindliche MSM in unserer Nahrung oft nicht ausreichend vorhanden. Mangelnde Festigkeit und schnellere Abnutzung sowie Funktionseinbußen, etwa der Gelenke, können die Folgen sein.

MSM aus kanadischen Pinien kann als Schwefelquelle vom Körper verwendet und aufgrund seiner hervorragenden Wirkungen vielseitig therapeutisch eingesetzt werden.

Wissenschaftliche Studien direkt zu MSM sind allerdings spärlich. Aus dem üblichen Grund: Studien sind teuer, MSM aber nicht patentierbar. Erfreulicherweise gibt es eine unüberschaubare Zahl von Studien zu DMSO - auch eine Schwefelverbindung, doch höchst unangenehm im Geruch. Da DMSO im Körper zu MSM umgewandelt wird, bevor es verwertet wird, helfen diese Studien die umfassenden Wirkungen von MSM zu verstehen.

Haupteinsatzbereiche auf einen Blick:

- sämtliche Beschwerden des Bewegungsapparates (Gelenke, Sehnen, Bänder, Muskeln, Knochen, Binde- und Stützgewebe)
- Allergien
- Schwermetallausleitung
- Parasiten
- Kopfschmerz durch muskuläre Verspannung
- Sämtliche Entzündungen und Schmerzen – etwa des Magen-Darmes
- Hauterkrankungen

Entzündungshemmende und schmerzstillende Wirkung bei Arthritis



Die wenigen verfügbaren Studien bestätigen die in zahlreichen Fallstudien festgestellte, ausgezeichnete Wirksamkeit bei schmerzhaften Degenerationserkrankungen des Bewegungsapparates – bei rheumatoider Arthritis, Arthrose, Arthritis, Osteoarthritis. Somit bietet sich MSM als nebenwirkungsfreie Alternative an, um pharmazeutische Antirheumatika, Schmerzmittel und Kortison zu ersetzen bzw. zu reduzieren.

Siehe dazu: *Lawrence RM, et al. MSM (methylsulfonylmethane): a double-blind study of its use in degenerative arthritis. Intl J Anti-Aging Med 1998 Summer; 1(1):50.*

MSM ist vor allem in den USA äußerst beliebt, wenn auch in der billigen synthetischen Form. Es wird von einem großen Personenkreis angewendet und dementsprechend groß ist auch die Zahl von Erfahrungsberichten, inoffiziellen Studien und Anwendungsbeobachtungen von Ärzten.

Sie dokumentieren neben der entzündungshemmenden und schmerzstillenden Wirkung noch eine ganze Reihe von weiteren höchst interessanten Wirkungen, die den therapeutischen Einsatz, auch ohne Studien, nahe legen - zumindest dort, wo nebenwirkungsreiche Medikamente eingespart werden können, es wenig Effektives gibt bzw. nur Symptombehandlung erfolgt.

Fördert Struktur, Funktion und Festigkeit des Gelenkknorpels

Die volle Funktionsfähigkeit eines Gelenkes hängt auch vom Vorhandensein von Schwefel ab, der sowohl Bestandteil der Gelenkflüssigkeit als auch der Innenschicht der Gelenkkapsel ist. MSM fördert deren Regeneration und ist selbst bei Gelenkverletzungen, wie sie beispielsweise beim Sport auftreten können, hilfreich. Umso mehr, wenn die Verletzung mit Entzündungen einhergeht. Häufig kann MSM Kortison ersetzen und Schmerzen lindern.

Erhöht Leistungsfähigkeit und Ausdauer

MSM befähigt die roten Blutkörperchen mehr Sauerstoff aufzunehmen und ist daher speziell für Sportler interessant.

Entkrampft Muskeln

Bei übertrainierten Muskeln, Überanstrengung, schmerzhaften Muskelverspannungen (und daraus resultierenden Kopfschmerzen) oder bei Muskelverletzungen ist MSM hilfreich, da es entkrampfend wirkt. Außerdem ist MSM von grundlegender Bedeutung für die Bildung von Aminosäuren aus denen das Muskelgewebe besteht. Verletzungen heilen unter Einnahme von MSM schneller. Vitamin C zusätzlich erhöht die Wirkung.

Reduziert Magensäure und hilft bei Verstopfung

Als sehr positiv wird die Wirkung bei Übersäuerung und Verstopfung geschildert. Auch hier kommt es häufig zu einem Ausgleich ohne Nebenwirkungen. Bei säurebedingter Gastritis wirkt MSM außerdem entzündungshemmend und stärkt die Magenschleimhaut, deren Mucopolysaccharide schwefelhaltig sind. MSM unterstützt die Leber bei der Cholin-Synthese.

Lindert Lungenprobleme

Viele Lungenbeschwerden wie Kurzatmigkeit, Bronchitis, Asthma, Lungenzysten und Raucherhusten werden durch MSM positiv beeinflusst. Wahrscheinlich spielen dabei auch die verbesserte Sauerstoffaufnahme der roten Blutkörperchen und Elastizität des Gewebes, Entzündungshemmung und antibakterielle Effekte eine Rolle. (Zusätzlich empfohlen: Silizium)

Verbessert Zellernährung und Entgiftung

Da MSM die Durchlässigkeit der Zellmembranen erhöht, funktioniert die Nährstoffaufnahme besser und schneller. Stoffwechselschlacken werden effektiver ausgeschieden. Ganz besonders wirksam ist Schwefel aber bei der Schwermetallausleitung. (Zusätzlich empfohlen: Krill-Öl (eine aus genügend Omega 3 Fettsäuren aufgebaute Zellmembran ist durchlässiger als etwa eine aus tierischen Fetten aufgebaute)

Guter Einfluss bei Diabetes

Bei Diabetikern wird die Aufnahme von Glukose verbessert und somit die Insulinresistenz vermindert. (Zusätzlich empfohlen: Curcuma)

Positive Wirkung bei Allergien

MSM ist bei Allergien äußerst empfehlenswert. Man nimmt an, dass es eine natürliche Schutzschicht auf der Schleimhaut bildet und damit Allergenen die Anhaftung an die Schleimhäute erschwert. Die Wirkung reicht Anwenderberichten zufolge nahezu an Antihistaminika heran - ohne deren Nebenwirkungen. Außerdem ist seine entzündungshemmende Eigenschaft von Vorteil. Schon die normale Tagesdosis hilft bei Staub-, Tierhaar-, Pollen-, Nahrungsmittel- und Medikamentenallergien. (Zusätzlich empfohlen: Laktobazillen (Darmbakterien), Krill-Öl, Vulkanmineral)

Verbessert Konzentrationsfähigkeit

MSM verbessert die Sauerstoffversorgung und die Gehirndurchblutung. Es wirkt antioxidativ und kann die Blut-Hirn-Schranke passieren. (Zusätzlich empfohlen: Krill-Öl, verbessert kognitive Funktionen)

Hilft Haut und Haar

MSM verbessert nicht nur die Haarstruktur, es erhöht auch die Elastizität der Haut, macht sie weicher, fördert die Wundheilung und hemmt Entzündungen – günstig bei Akne, Rosacea, Ekzemen, Verbrennungen, altersbedingten Hautveränderungen und überschießendem Narbengewebe. Bei Sklerodermie, einer Autoimmunerkrankung, bei der die Haut und das Bindegewebe abnorm hart und steif werden, wird das betroffene Gewebe bei äußerlicher Anwendung wieder elastischer und weicher. (Zusätzlich empfohlen: Silizium)

Wirkt gegen Pilze, Parasiten und Bakterien

MSM schützt die Schleimhaut und zeigt Erfolge im Einsatz gegen Pilze, Parasiten (Würmer, Trichomonaden) und sogar Bakterien. (Zusätzlich empfohlen: Laktobazillen (Darmbakterien), Grapefruitkernextrakt)

Dosierung: 2x1, bei Bedarf auch 3x2

Einnahmeempfehlung: für Kinder Kapsel öffnen und halben Inhalt in Getränk geben

Verfasser: Dr. Doris Ehrenberger