

## **MSM - DER NATÜRLICHE SCHMERZKILLER**

MSM steht für Methyl-Sulfonyl-Methan. Das Wort weist schon auf eine natürlich vorkommende Schwefelverbindung hin. Diese ist im Gewebe oder auch in den Flüssigkeiten aller Lebewesen - Pflanzen, Tiere und Menschen - zu finden. MSM-Schwefel und seine verwandten Verbindungen machen 85% aller Schwefelverbindungen, die in lebenden Organismen vorkommen, aus. Vielen von uns ist nicht bewusst, dass Schwefel eine essentielle Substanz aller Lebewesen ist. 96% unseres Körpers bestehen aus nur fünf Basiselementen: Sauerstoff, Wasserstoff, Stickstoff, Kohlenstoff und Schwefel. Schwefel kommt zwar in den verschiedensten Formen vor, aber MSM ist eine spezielle Schwefelverbindung, die lebensnotwendig für jeden Metabolismus ist.

## **SCHWEFEL, DAS ALTBEWÄHRTE HEILMITTEL**

Seit Jahrhunderten weiß man, dass schwefelhaltige Heilquellen bei vielen Schmerzen, Arthritis und Rheuma Erleichterung bringen. Im zwanzigsten Jahrhundert wurden verschiedenste Mittel aus Schwefel (Sulfonamide) zur Bekämpfung von bakteriellen Infektionen verwendet. Schwefelsalben oder -pasten wurden wegen ihrer antibakteriellen und entzündungshemmenden Wirkung hergestellt. DMSO (Dimethylsulfoxid, ein chemischer Verwandter von MSM) wird in vielen Ländern pharmazeutisch verwendet, um Sportverletzungen, Arthritis, Harnblasenentzündung, Verletzungen des ZNS und Schlaganfälle zu behandeln.

MSM wurde im Zuge einer wissenschaftlichen Arbeit über DMSO an der Portland Universität in Oregon, USA, von Dr. Stanley Jacob und Robert Herschler untersucht. Gemeinsam testeten sie die biologischen Effekte von DMSO an Tieren, nach einigen Jahren wissenschaftlicher Observation weiteten beide ihre Versuche auf den Menschen aus. Sie erforschten und dokumentierten mehrere erstaunliche therapeutische Wirkungsweisen von DMSO wie etwa seine Heilwirkung bei Gelenk- und Muskelschmerzen, rheumatischer Arthritis, Hautkrebs, Schuppenflechte, Schleimbeutelentzündung, Emphysemen und chronischer Harnleiterentzündung. 1963 veröffentlichten sie ihre Forschungsergebnisse über DMSO, und heute werden DMSO-Pharmazeutika in über 50 Ländern hergestellt und angewandt.

Doch DMSO hat einige unpopuläre Eigenschaften, die zwar zu keinen lebensbedrohlichen, aber doch sehr unangenehmen Nebenwirkungen führen können: Mundgeruch, allergische Hautreaktionen (Nesseln), Leberfunktionsstörungen, Niereninsuffizienz und Kreislauf labilität. Bei weiteren Studien stießen Jacob und Herschler schließlich auf MSM (Methyl-Sulfonyl-Methan), den Verwandten von DMSO, und erkannten, dass MSM der eigentliche Auslöser für die gesundheitlich positiven Eigenschaften von DMSO ist. Die Wissenschaft intensivierte daraufhin ihre klinischen Studien, und heute weiß man, dass die therapeutischen Positiva von MSM ohne gesundheitliche Nebenwirkungen erzielt werden, egal wie hoch die Dosierung ausfällt.

## **NATÜRLICHE QUELLEN IN DER NAHRUNG**

Da Pflanzen mit MSM angereichert sind, führen alle Lebewesen MSM durch die Nahrungsaufnahme dem Körper zu. In der Nahrungskette geschieht dies entweder direkt durch die pflanzliche Nahrungsaufnahme oder indirekt durch das Verzehren von Fleisch.

Der menschliche Körper nimmt MSM mittels frischem Gemüse, Früchten, Fleisch und Meerestieren auf. Frische Kuhmilch hat sich als besonders MSM-reich erwiesen.

Unglücklicherweise minimiert sich der MSM-Gehalt in Lebensmitteln dramatisch durch Erhitzen oder andere Verarbeitungstechniken der Nahrungsherstellung. Auch die moderne Agrarwirtschaft hat dazu geführt, dass MSM in den Pflanzen in immer geringeren Mengen vorkommt.

## EIN UNIVERSELLES HEILMITTEL

MSM ist ein geschmacks- und geruchloses kristallines weißes Pulver. Im Labor und in klinischen Tests erwies sich MSM als bemerkenswert effektives Heilmittel ohne Nebenwirkungen. Die gesundheitlichen Vorzüge wurden jahrelang erst an Tieren, dann auch am Menschen untersucht und publiziert. Es erwies sich als äußerst erfolgreiches und nützliches Nahrungsergänzungsmittel, und die durchgeführten Tests ließen den Schluss zu, dass ein Mangel an MSM sich kritisch auf Körperfunktionen und den Gesundheitszustand auswirkt. Dr. Jacob erforschte MSM an über 15.000 Patienten mit den verschiedensten Krankheiten. Heilungserfolge konnten schon mit einer Dosierung von 250 mg bis zu 750 mg MSM am Tag erzielt werden. Nebenwirkungen traten aber auch nicht auf, wenn man bis zu 5000 mg am Tag verabreichte.

### MSM hat besonders viele Einsatzgebiete

#### MSM, oral eingenommen, hilft bei:

chronischen Schmerzen  
chronischer Müdigkeit  
Pilzkrankungen  
Harnleiterinfektionen  
Alzheimer  
Pneumonie (Lungen)  
Rheumatismus  
Migräne  
Fettsucht  
Diabetes  
P.M.S. (Post Menopausal Syndrom)  
Leberfunktionsstörungen  
Tuberkulose  
Heuschnupfen  
Morgenmüdigkeit  
Hormonschwankungen  
Strahlung

#### Äußerlich aufgetragen wirkt MSM gegen:

Akne  
Quetschungen  
Hautprobleme (Ekzeme)  
Krampfadern  
Schleimbeutel- und Sehnenentzündungen  
Muskelschmerzen  
Verbrennungen  
Fußpilz  
Sonnenbrand

## Magensäure/Sodbrennen und Verstopfung

Sodbrennen und Probleme mit der Magensäure sind heutzutage, hervorgerufen durch falsche Ernährung, weit verbreitet. Und die zu oft verwendeten pharmazeutischen Mittel (Antazida) zur Neutralisation der Magensäure sind nicht unbedingt gesundheitsfördernd. Eine regelmäßige Einnahme verändert den pH-Haushalt des Körpers nachhaltig und führt oft zu Nebenwirkungen, die die Leber schädigen, das Schlafverhalten stören, Darmentzündungen hervorrufen und u.a. Kopfschmerzen verursachen.

MSM balanciert den pH-Wert im Körper ohne jede Nebenwirkungen aus. Patienten, die an schweren Magensäureproblemen litten, konnte mit MSM wirksam geholfen werden. Da keine Nebeneffekte auftreten, konnte die Dosierung auf Wunsch mancher Patienten mit 2000 mg / Tag festgesetzt werden.

## Allergien

Dr. Jacob berichtete, dass die Behandlung von Allergieklienten mit MSM, egal ob eine Nahrungsmittelallergie oder eine Umweltallergie vorlag, bemerkenswerte Verbesserungen erbrachte. MSM wirkte genau so gut wie die üblichen Antihistaminpräparate, jedoch ohne Nebenwirkungen.

Die Versuchsreihen wurden an drei verschiedenen Allergietypen durchgeführt, und die Dosierungen variierten zwischen 50 mg und 1000 mg am Tag:

1. Allergien, die auf Umwelteinflüsse zurückzuführen sind: Staub-, Tierhaar-, Woll- und Pollenallergieklienten berichteten von einer deutlichen Verbesserung bis zum vollständigen Verschwinden der allergischen Reaktionen wie etwa Entzündungen, Muskelverspannungen, Juckreiz und allgemeines Unwohlsein. MSM wirkte auch positiv auf Asthma und Heuschnupfen. Versuchspersonen berichteten, dass sie durch die zusätzliche Einnahme von MSM die Menge ihrer Antiallergika deutlich senken konnten.

MSM bietet auch einen hervorragenden Schutz vor der Aufnahme von Insektiziden, weil es die toxischen Chemikalien in Insektiziden und Nervengasen (Azetylcholinesterase) neutralisiert. Zusätzlich unterstützt MSM die Harnabsonderung von durch Kohlenwasserstoffe verursachten Substanzen.

2. Nahrungsmittelallergien: Mit der täglichen Einnahme von 100 mg bis 1000 mg MSM konnten die Auswirkungen von allen bekannten Nahrungsmittelallergien, von Milch über Fisch und Getreide, dramatisch gesenkt werden.

3. Medikamentenallergien: Die allergischen Reaktionen auf Aspirin, Arthritismittel oder andere orale Antibiotika verminderten sich sehr oder verschwanden gänzlich, wenn man den Klienten bis zu 1000 mg MSM am Tag verschrieb.

## Osteoarthritis

Nahezu 70% der Frauen und eine große Anzahl von Männern leiden mit zunehmendem Alter an Osteoarthritis. Diese Form der Arthritis beginnt mit dem Abbau und der Degeneration der Knorpelmasse und führt im weiteren Verlauf durch schmerzhafte Entzündungen der betroffenen Gelenke manchmal auch zu Zystenbildung. Die konventionelle Medizin behandelt Osteoarthritis mittels schmerzlindernden und entzündungshemmenden Pharmazeutika, die oft unangenehme Nebenwirkungen aufweisen.

Bei einer vergleichenden Studie an Osteoarthritispatienten erreichte MSM dieselben schmerzvermindernden und entzündungshemmenden Erfolge wie handelsübliche Medikamente und war dabei äußerst verträglich.

## Rheumatoide Arthritis

40% aller Menschen über 65 Jahre leiden an einer Form der rheumatoiden Arthritis. An eigens gezüchteten Mäusen bewirkte die Verabreichung von MSM, dass der Krankheitsverlauf nahezu gestoppt werden konnte, während in der Vergleichsgruppe die Degeneration der Knorpelmasse weiter fortschritt.

An Versuchspersonen wurde erforscht, dass eine optimale Therapie der rheumatischen Arthritis eine hohe Anfangsdosierung von bis zu 5000 mg / Tag MSM mit einer hohen Dosis Vitamin C (ebenfalls bis zu 5000 mg / Tag) kombiniert. Wenn die Schwellungen und die Entzündungen dann nach zwei bis vier Wochen abgeklungen sind, reicht die Einnahme von 250 mg bis 750 mg am Tag aus, um den Krankheitsverlauf zu beenden. Alle durchgeführten Tests ergaben, dass MSM die Schwellungen und Entzündungen rückgängig machen konnte, dadurch die Schmerzen linderte und eine Versteifung der Gelenke verhinderte.

## Brust- und Darmkrebs

In Tierversuchen wurde bewiesen, dass die orale Einnahme von MSM den Ausbruch von Brustkrebs verzögert. Dazu wurden eigens gezüchtete Ratten mit MSM behandelt und der Krankheitsverlauf sorgfältig protokolliert. Die MSM-Gruppe wurde, genauso wie die Vergleichsgruppe, mit krebserregenden Chemikalien infiziert, doch die Ratten, die MSM erhalten hatten, bildeten die ersten Tumorzellen 130 Tage später als die Vergleichsgruppe. Auf menschliche Maßstäbe umgerechnet würde das bedeuten, dass Brustkrebs bei Frauen, die regelmäßig MSM einnehmen, mit einer Verzögerung von 13 Jahren ausbrechen würde. Auch bei Darmkrebsversuchen wurden derartige Ergebnisse erzielt.

## Emphyseme und Lungenprobleme

Klinische Studien ergaben, dass MSM bei einem Großteil von Lungenproblemen helfen kann. Bronchitis, Kurzatmigkeit, Lungenzysten und Raucherhusten konnten bei einer MSM-Behandlung in Verbindung mit spezifischen Übungen und einer Diät vollständig geheilt werden.

## Systemischer Lupus Erythematoses - SLE

SLE ist eine periodisch auftretende Gewebeentzündung, die mit Fieber, Müdigkeit, schmerzhaften Gelenken und unangenehmen Hautausschlägen einhergeht. Die Entzündung kann auch das Herz, die Lungen, die Nieren und den Magen-Darm-Trakt in Mitleidenschaft ziehen. An der Medizinischen Abteilung der Universität von Portland, Oregon, wurde MSM und seine positiven Auswirkungen auf SLE ausführlich untersucht und dokumentiert.

## 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.

Klinische Studien lassen den Schluss zu, dass MSM bei Bein- und Rückenkrämpfen, Muskelverspannungen und allgemein zur Wundheilung einsetzbar ist.

MSM wird daher oft von Athleten und von Sportmedizinern verwendet. Es hilft bei übertrainierten Muskelpartien und bei Überanstrengung. Die Rekonvaleszenz wird verkürzt und Verletzungen schneller ausgeheilt.

## Parasiten

MSM kann auch zur Behandlung parasitärer Hautinfektionen mit großem Erfolg eingesetzt werden. Haut- und Fußpilze lassen sich mit MSM genauso gut behandeln wie Tinea (epidermische Hauterkrankung).

Es wirkt aber auch intern bei Giardia (Darmflagellat), bei Trichinen und Darmwürmern (Nematodes, Enterobius etc.). Die Forscher glauben, dass MSM die Parasiten daran hindern kann, die Schleimhautoberflächenrezeptoren zu erreichen. Bei Versuchsreihen wurde an 90 - 120 Tagen 750 - 1500 mg / Tag MSM verwendet, bis die Parasiten entfernt waren.

## Narbengewebe

MSM äußerlich angewandt (als Creme oder Gel) kann die manchmal unattraktiven Narben nach Operationen, Verbrennungen oder Verletzungen optisch verbessern. MSM wirkt dabei auf das Gewebe ein, indem es dieses weicher macht und so für einen Zellabbau sorgen kann. Kleinere Narben verschwinden oft vollständig. Dazu muss man MSM als Creme mehrmals am Tag auftragen. Man sollte beachten ein Produkt zu kaufen, in dem keine Zusatzstoffe verarbeitet wurden.

## Haut, Haare und Nägel

MSM wirkt auf die Kollagenproteine ein und erhöht so die Elastizität der Haut und des Bindegewebes. MSM brachte Erfolge in der Behandlung von Akne, Verbrennungen, Pilzkrankungen und altersbedingten Hautveränderungen.

## Sklerodermie

Sklerodermie ist eine Haut- und Bindegewebsveränderung, die vor allem bei älteren Menschen auftritt, wobei sich die betroffenen Gewebe abnormal straffen. Bei einer schweren Sklerodermie kann dies bis zur Unbeweglichkeit (z.B. der Finger) oder zu einem maskenhaften Gesicht führen. Bei Versuchen zeigte sich, dass MSM-Creme die betroffenen Gewebepartien wieder weich und elastischer machte.

## DOSIERUNG

Als Nahrungsergänzung empfehlen Ärzte die tägliche Einnahme von 500 - 1000 mg am Tag. Für therapeutische Zwecke hängt die Höhe der Dosierung vom jeweiligen Gesundheitszustand und der Immunfunktion ab. Auch das Körpergewicht kann eine Rolle spielen. Um effektiv zu wirken, sollte MSM täglich und über einen längeren Zeitraum sehr regelmäßig eingenommen werden. In schwerwiegenden Fällen kann man die Dosierung auf bis zu 5000 mg am Tag erhöhen, ohne dass man Angst wegen Nebenwirkungen haben muss. Die gleichzeitige Einnahme von Vitamin C oder Multivitaminpräparaten kann die positiven Effekte von MSM noch verstärken.

Die ersten positiven Resultate sollten innerhalb von drei Wochen zu bemerken sein. Wenn man hohe Dosen MSM zu sich nimmt, sollte man es über den Tag verteilt einnehmen, etwa 4 x 500 mg / Tag. Bei äußerlicher Anwendung kann die Creme je nach Bedarf auf die betroffenen Stellen aufgetragen werden.

Quelle: Anti-Aging News 02/03