



MMSM

PFLANZLICHER SCHWEFEL FÜR GELENKE & MEHR

Seine Bezeichnung Methylsulfonylmethan klingt zwar unglaublich chemisch, ist aber ein Geschenk der Natur und wichtiger Baustoff des Lebens. *MSM* – nicht zu verwechseln mit der Chlorverbindung *MMS*! – stammt ursprünglich aus dem Meer, wo schwefelhaltiges Gas von Meeresplankton freigegeben wird, in die Atmosphäre hochsteigt und mit dem Regen auf die Erde zurückkommt. Dort sammelt es sich in kleinsten Mengen in Bäumen, Gräsern, Gemüsen und Tieren an. *MSM* ist also in unserer Nahrungskette vorhanden, doch nicht stabil und geht leicht durch Intensivlandwirtschaft, moderne Lebensmittelbearbeitung, Lagerung und Kochen verloren. Während sich in Rohmilch beispielsweise noch 2-5 mg *MSM* pro Liter finden, sind es in pasteurisierter Milch nur noch weniger als 0,25 mg/l.

Kennen Sie *MSM*? Wir schätzen den pflanzlichen Entzündungshemmer schon sehr lange bei Gelenks- oder Schleimbeutelentzündungen und Allergien. Er wird alleine oder auch zusammen mit Krillöl oder Weihrauch gegeben. Solche Kombinationen sind bewährt und beliebt, weil sie sowohl bei akuten als auch bei chronischen Entzündungen sehr gut helfen können.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger und Paul Ebert, BSc.

MSM IST SEHR REIN ERHÄLTlich

Nennenswerte Mengen *MSM* kommen eigentlich nur noch in frischen, rohen, biologischen Lebensmitteln vor wie Bärlauch, Zwiebel, Knoblauch, Kohl und Brokkoli. Es kann aber aus Pflanzen im Destillationsverfahren in 99,9 Prozent Reinheit gewonnen werden. Kanadische Kiefern, die unter Schutz gestellt wurden, dürfen zwar heute nicht

mehr dafür verwendet werden, rein pflanzlich ist es aber immer noch. Daneben gibt es noch synthetisches *MSM* am Markt.

ALS NÄHR- STOFF NICHT ANERKANNT

Da wir 5mal mehr organischen Schwefel als Magnesium und sogar 40mal mehr als Eisen brauchen, stellt sich nun die Frage,

ob es tatsächlich zu einem Schwefelmangel kommen kann. Immerhin ist Schwefel an vielen Prozessen beteiligt und daraus folgernd man kann von einer notwendigen Mindestversorgung von 900 mg *MSM* täglich ausgehen. Inoffiziell, denn in der Medizin tritt Schwefel zwar gelegentlich etwa in Form von Thermalbädern oder Trinkwasserkuren in Erscheinung, ein anerkannter Nährstoff ist er aber dennoch nicht.

GELENKSFUNKTION HÄNGT VON SCHWEFEL AB

Bei Schmerzen und Entzündungen im Bewegungsapparat stößt fast jeder irgendwann auf die aufbauende Wirkung von MSM. Denn ein Schwefelmangel macht sich genau am Gelenk schnell bemerkbar, hängt doch seine volle Funktionsfähigkeit von Schwefel ab. Als Bestandteil der Gelenksflüssigkeit und der Innenschicht der Gelenkkapsel hat MSM sogar Schlüsselfunktion für den Aufbau von gesundem Knorpelgewebe. Gleichzeitig wirkt MSM durch seine antioxidative Wirkung dem Knorpelabbau entgegen.

REDUZIERT SCHWELLUNG UND DRUCK

Entzündete Gelenke weisen eine niedrigere Schwefelkonzentration auf als gesunde Gelenke. MSM wirkt hier nicht nur entzündungshemmend und schmerzstillend, es reduziert auch noch Schwellung und Druck auf die umliegenden Nerven, indem es die Durchlässigkeit der Zellmembranen erhöht. Das Areal wird verstärkt durchblutet. Sauerstoff, Nährstoffe und körpereigene schmerzhemmende Hormone gelangen leichter in die Zelle. Gewebsflüssigkeit, die die Schwellung verursacht, sowie Entzündungsstoffe können besser aus der Zelle geschleust werden. MSM sorgt außerdem dafür, dass die Muskulatur entspannt und die Schmerzleitung entlang der Nervenfasern unterdrückt wird.

WO MAN MSM EINSETZT

Aus all den genannten Gründen sprechen etwa Sportverletzungen oder Verletzungen durch Operationen, überstrapazierte Muskeln, Bänder- und Sehnenverletzungen, Bandscheiben, Schleimbeutel- und Sehnenscheidenentzündung, Tennisarm, Zysten, Verstauchungen, Zerrungen, Karpaltunnelsyndrom, Prellungen, schmerzende Muskeln und Gelenke sehr gut auf MSM an. Der Schmerz wird nicht, wie bei vielen chemischen Substanzen, völlig ausgeschaltet. Es tritt aber eine Entlastung auf vielen Ebenen ein und dadurch bilden sich Schmerzen zurück.

ENTKRAMPFT DIE MUSKULATUR

MSM kann durch seine entkrampfende Wirkung außerdem bei Spannungskopf-

schmerzen, Bein- und Rückenkrämpfen, Muskelverspannungen und verhärteten Muskeln helfen. Auch bei den üblichen Nackenverspannungen wirkt MSM überraschend schnell und zuverlässig. Außerdem ist MSM von grundlegender Bedeutung für die Bildung von Aminosäuren aus denen das Muskelgewebe besteht. MSM wird daher oft von Sportlern eingesetzt, um einer Überanstrengung der Muskulatur entgegenzuwirken und die Rekonvaleszenz zu verkürzen. Bei Verletzungen beschleunigt MSM die Wundheilung und ist als Bestandteil des Bindegewebes für dessen Regeneration mitverantwortlich.



SCHMERZSTUDIEN ZU MSM

Im englischsprachigen Raum ist MSM, auch das synthetisch hergestellte, weit bekannter als bei uns und es gibt große Studien dazu. Professor Earl L. Mindell von der Pacific Western University von Los Angeles, zitiert in seiner Abhandlung über MSM 1997 über 40 Studien aus den vorangegangenen 20 Jahren. Prof. Stanley Jacob, Direktor der Schmerzklinik in Portland, präsentierte 1999 eine Langzeitstudie mit rund 18000 Schmerzpatienten, die 20 Jahre lang regelmäßig MSM erhielten. Durchschnittlich 70 Prozent der Patienten wurden weitgehend oder sogar vollkommen schmerzfrei. Er erforschte MSM bei verschiedenen Schmerzzuständen von rheumatischer Polyarthrit, Rückenschmerzen, Fibromyalgie-Syndrom, Gelenkschmerzen, Gichtbeschwerden, Migräne und Nervenschmerzen. Und das an 15.000 Patienten!

WAS LEISTET MSM SONST NOCH FÜR UNS?

Beschwerden im Bewegungsapparat sind für die meisten der erste Kontakt mit MSM. Dass sich bei der Einnahme auch andere gesundheitliche Probleme lösen, ist für viele eine Überraschung. Die folgende Passage informiert Sie, was man von organischem Schwefel sonst noch erwarten kann.

HILFE BEI ALLERGIEN

MSM bildet eine natürliche Schutzschicht auf der Schleimhaut und erschwert damit Allergenen die Anhaftung. Die Wirkung reicht nahezu an die von Antihistaminika heran, jedoch ohne deren Nebenwirkungen. Außerdem ist seine entzündungshemmende Eigenschaft von Vorteil. Schon die normale Tagesdosis von zwei Kapseln (2 g) hilft bei Staub-, Tierhaar-, Pollen-, Nahrungsmittel- und Medikamentenallergien.

GEGEN PARASITEN UND PILZE

Organischer Schwefel ist eine Geheimwaffe der Pflanzenwelt gegen Pilze, Mehltau und andere Krankmacher. Warum nicht auch für den Menschen? Bei Pilzen (Hautpilz, Fußpilz, Vaginalpilz) kann MSM lokal (und innerlich) angewendet werden (in antimykotische Creme mischen, Tampon eintauchen). MSM ist außerdem äußerst wirksam bei Parasiten wie Würmern aller Art, wobei Forscher davon ausgehen, dass MSM die Parasiten daran hindert, die Oberflächenrezeptoren der Schleimhaut zu erreichen. Man nimmt über einen Zeitraum von drei bis vier Monaten zwei Kapseln pro Tag, überhaupt, wenn man Haustiere hat.

BEI BRUST- UND DARMKREBS

MSM ist begleitend bei allen Krebsarten aufgrund seiner vielfachen Wirkungen auf den Zellstoffwechsel günstig. Die Einnahme von MSM kann Brustkrebs verlangsamen. Bei Dickdarmkrebs hat es ebenfalls wachstumshemmende Wirkung.

LINDERT GASTRITIS UND SODBRENNEN

Bei säurebedingter Gastritis wirkt MSM entzündungshemmend und stärkt die Magen-

> MSM RICHTIG KOMBINIEREN



MSM wirkt zwar auch alleine sehr gut, durch Kombination mit anderen Natursubstanzen kann man aber oft noch schneller vorankommen:

MSM, Silizium und Cissus

Bei allen Schäden von Sehnen, Bändern, Gelenken, selbst bei Arthrose oder älteren Verletzungen. Für die Anregung strukturbildender Zellen im Bereich der Sehnen, Bänder, Gelenke und Bindegewebe sowie für elastische, starke Knochen. Bei Osteoporose und Knochenbrüchen muss auch noch genug Magnesium vorhanden sein.

MSM, Weihrauch und Krillöl

Sehr stark entzündungshemmende Kombination bei allen Entzündungen im Bewegungsapparat wie etwa Arthritis oder Karpaltunnelsyndrom. Zur Senkung des CRP-Werts, etwa auch vor einer geplanten Operation. Senkt auch oxidativen Stress und hat damit günstigen Einfluss auf Knorpeldegeneration.

MSM und Silizium

Haut, Haare, Nägel und Bindegewebe profitieren von MSM zusammen mit Silizium.

MSM und kolloidales Magnesiumöl

Bei allen Schmerzen in der Muskulatur, etwa durch Überforderung, Verhärtungen oder Verkrampfungen ist die begleitende äußerliche Anwendung von kolloidalem Magnesiumöl hervorragend.

MSM, Silizium und Vitamin K2

Bei Kalkschulter.

MSM und Cordyceps Vitalpilz

Bei Schmerzen im unteren Rücken.

MSM, Reishi Vitalpilz und Schwarzkümmelsamen

Bei allergischem Asthma und anderen allergischen Symptomen. Wahlweise kann

bei Allergien zu MSM auch die Katzenkrallle und der *Agaricus blazei murrill* Vitalpilz kombiniert werden.

MSM, Silizium und Tremella Vitalpilz

Gegen Faltenbildung, zur Verjüngung, Verbesserung der Hautstruktur, gegen trockene Haut. Bei Atemproblemen und trockenem Reizhusten.

MSM, Silizium und Fu ling Vitalpilz

Bei Cellulite und Ödemen.

MSM und Polyporus Vitalpilz

Bei Lipödem und Lymphstau.

MSM und Fu ling Vitalpilz

Bei Hautausschlägen, die in Verbindung mit Bläschen und Krusten stehen und nässen, wie Neurodermitis oder Kontaktekzem. Bei Psoriasis.

MSM und Guggul

Bei Akne und rheumaähnlichen Gelenkschmerzen.

MSM und Papayablatt

Bei Parasiten, Rosacea und zur Krebsbegleitung.

MSM, Silizium und Grapefruitkernextrakt

Bei Pilzinfektionen und Blasenentzündung.

MSM und Hericium Vitalpilz

Bei Gastritis und anderen Magenproblemen, auch bei *Helicobacter pylori*.

MSM und Sango Meereskoralle

Bei Sodbrennen und zur Entsäuerung des Gewebes.

MSM und Shilajit Huminsäure

Zur Tiefenreinigung des Bindegewebes, Entschlackung und Entgiftung.

schleimhaut, deren Mucopolysaccharide schwefelhaltig sind. In einer klinischen Studie konnte gezeigt werden, dass während der Einnahme von MSM bei 75 Prozent der Patienten die Einnahme von Mitteln gegen Magensäure stark reduziert bzw. überflüssig wurde.

UNTERSTÜTZT DIABETIKER

Bei Diabetikern verbessert MSM die Aufnahme von Glukose und vermindert die Insulinresistenz.

GEGEN VERSTOPFUNG

Schwefel ist ein Bestandteil der Darmschleimhaut. MSM stärkt sie und hilft bei chronischer Verstopfung.

FÜR DAS IMMUNSYSTEM

MSM reduziert Autoimmunreaktionen und ist daher bei allen Autoimmunerkrankungen von Bedeutung.

GUT ZUR LUNGE

Schwefel ist ein Bestandteil der Epithelien der Bronchien, daher kann MSM bei Lungenproblemen extrem gut helfen. Bei Asthma, Bronchitis, Kurzatmigkeit, Lungenzysten, Tuberkulose und Raucherhusten hat MSM auf die Elastizität der Lungenbläschen eine sehr positive und regenerative Wirkung. Wahrscheinlich spielen verbesserte Sauerstoffaufnahme der roten Blutkörperchen sowie entzündungshemmende und antibakterielle Effekte ebenfalls eine Rolle.

HAUT, HAARE, NÄGEL UND BINDEGEWEBE

Gesunde Haut sowie schöne Haare und Nägel haben einen sehr hohen Gehalt an Schwefel. MSM ist entscheidend für die Bildung von Keratin, dem Baustein, der Haare dicker und Nägel härter macht. Schwefel fördert den Aufbau von Kollagen und Elastin im Bindegewebe, macht die Haut weicher, elastischer und straffer, wirkt der Faltenbildung entgegen und lässt uns jünger aussehen. MSM fördert die Wundheilung, entgiftet, hemmt Entzündungen und ist günstig bei Akne, Rosacea, Ekzemen sowie bei Neurodermitis.

DAS BESTE ENTGIFTUNGSMITTEL

MSM macht die Zellwand viel elastischer und durchlässiger. Damit schafft es überhaupt erst die Voraussetzung für gute Entgiftung! Zusätzlich wirkt es ausleitend in Hinblick auf chemische Stoffe und Schwermetalle aus dem Gehirn, wo sich etwa Quecksilber und andere Schwermetalle ansammeln und beispielsweise für Depressionen verantwortlich sein können. Eine Dosis zwischen drei und sechs Gramm – drei bis sechs Kapseln – über einige Monate reicht dafür normalerweise aus, unter therapeutischer Begleitung kann sie auch höher sein.



Über den Co-Autor: Paul Ebert, BSc.

Nach seinem Studium der technischen Physik macht der Sohn von

Dr. med. Michael Ehrenberger derzeit den Abschluss in Pharmazie. Er ist seit Ende 2022 Geschäftsführer von Aquarius Naturprodukte GmbH.

OPTIMIERT HEILPROZESSE

Ist die Zellwand durch *MSM* flexibler, wird außerdem jedes Krankheitsgeschehen positiv beeinflusst, da Krankheit immer mit höherem Transport rund um die Zelle, in die Zelle und aus der Zelle verbunden ist.

UNTERSTÜTZT DURCHBLUTUNG UND NÄHRSTOFFVERSORUNG

Der Blutkreislauf profitiert ebenfalls von *MSM*. Durchblutung und Sauerstoffversorgung werden bis in all die kleinen und kleinsten Gefäße und ins Gehirn verbessert. Außerdem wird die Nährstoffversorgung optimiert und jedes andere Nahrungsergänzungsmittel wirkt besser.

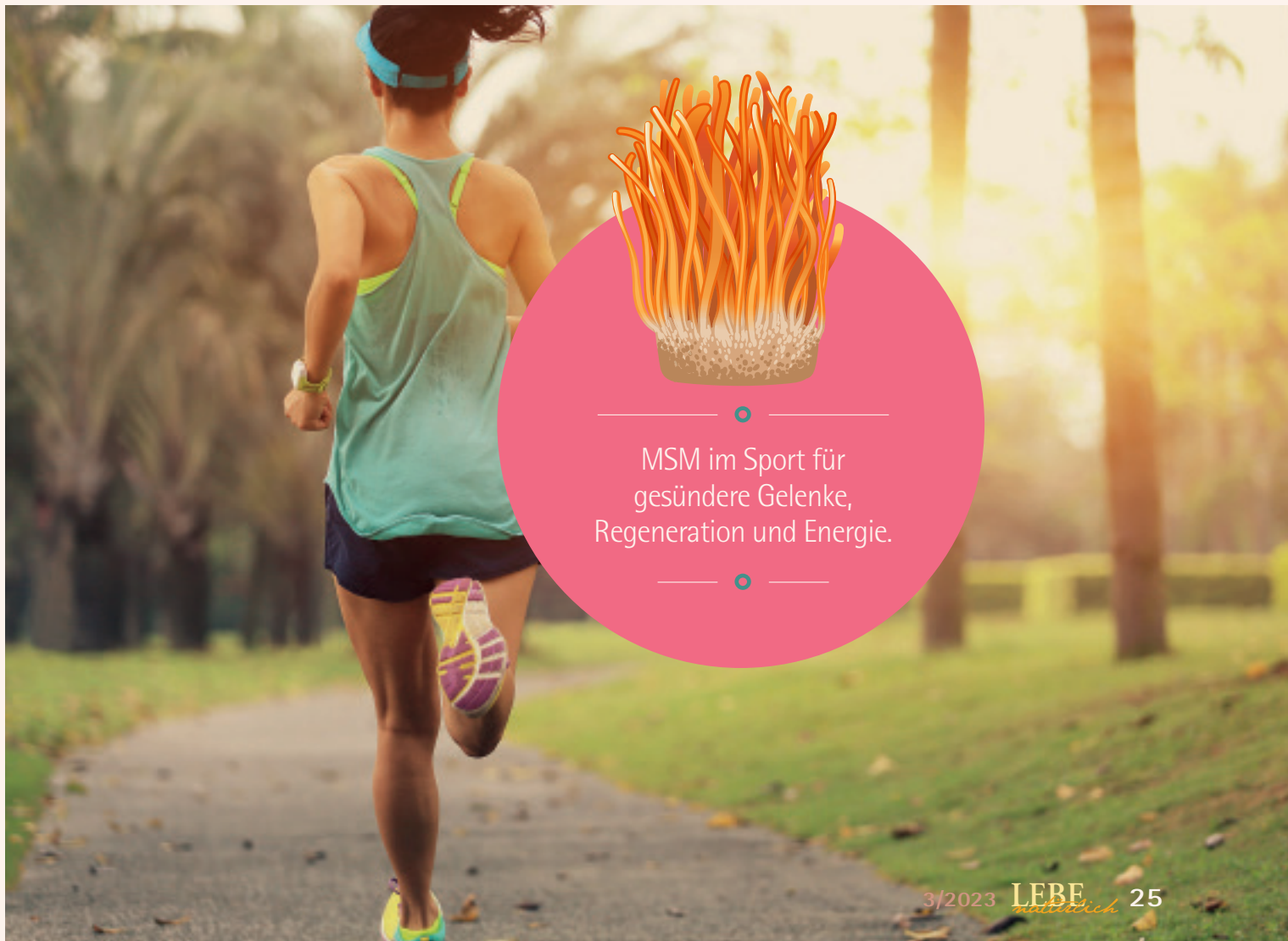
MEHR GLUTATHION, MEHR ENERGIE

Zur Glutathionbildung wird organischer Schwefel benötigt. Ist zu wenig Glutathion vorhanden, verfällt die Zelle in einen Gärungsstoffwechsel mit 15mal geringerer Energieausbeute und vermehrter Säure-

bildung. Indirekt unterstützt *MSM* deshalb die Energiegewinnung in der Zelle, die nur unter Anwesenheit des Antioxidans Glutathion aerob und „sauber“ ablaufen kann.

DIE BESTE DOSIERUNG

MSM wirkt üblicherweise in Dosen von zwei bis sechs Kapseln (unsere Erfahrungen beziehen sich auf Kapseln mit einem Gramm Füllmenge, daher entspricht das zwei bis sechs Gramm) Auch höhere Dosen sind ohne Nebenwirkungen. Letztlich hängt die benötigte Dosis vom Grad des persönlichen Bedarfs ab, vom Körpergewicht, vom Schweregrad der Entzündung und ähnlichem. Vor allem bei Entzündungen mit Schwellungen ist eine höhere Anfangsdosierung von etwa fünf Kapseln über den Tag verteilt günstig. Nach etwa drei Wochen kann man auf zwei Kapseln reduzieren. Wenn alles abgeklungen ist, macht es bei Gelenksproblemen Sinn, mit einer kleinen Erhaltungsdosis von ein bis zwei Kapseln täglich fortzufahren. Alle Angaben sind auf natürliches, reines *MSM* ohne Beistoffe bezogen, das aus Destillationsverfahren gewonnen wurde. ✎



MSM im Sport für
gesündere Gelenke,
Regeneration und Energie.