

# Phantastisch elastisch

Natürlich wissen Sie um die Bedeutung von Mineralstoffen wie Kalzium und Magnesium für Ihren Körper. Aber haben Sie sich schon gefragt, ob Sie genügend organischen Schwefel zur Verfügung haben? Wenn Sie vielleicht Probleme mit den Gelenken haben, mit den Schleimhäuten, mit der Lunge, unter Entzündungen, Schmerzen, Allergien oder auch sonst einem Krankheitsgeschehen leiden, dann stellt sich für Sie diese Frage ganz besonders. Da MSM eine stoffwechselaktive Schwefelquelle mit vielen gesundheitsfördernden Eigenschaften ist, sollten Sie diesem wichtigen "Baustoff des Körpers" möglicherweise Ihre Beachtung schenken...

*Von Dr. phil. Doris Ehrenberger*

Woran denken Sie beim Begriff "Schwefel"? An das knallgelbe Pulver aus dem Chemieunterricht? An Wein, der Kopf-

schmerzen verursacht? An sprudelnde, warme Quellen mit unangenehmem Geruch, aber wohltuend für die Gelenke? All das sind Beispiele für anorganischen Schwefel.

Von organischem Schwefel wie er als Methyl Sulfonyl Methan, kurz MSM (nicht zu verwechseln mit der Chlorverbindung MMS), in lebenden Orga-

nismen vorkommt, hat man hingegen noch recht wenig gehört. Völlig zuunrecht!

Denn MSM ist ein bioaktiver Mineralstoff, dessen Bedeutung für die Gesundheit elementar ist, wie wir aus langjähriger Erfahrung sehen.

Ursprünglich stammt MSM aus dem Meer. Genauer aus schwefelhaltigen Gasen von Meeresplankton, die in die Atmosphäre hochsteigen, mit dem Regen auf die Erde kommen und von Pflanzen wie Bäumen, Gräsern, Gemüse in kleinsten Mengen aufgenommen werden.

Durch Intensivlandwirtschaft, moderne Lebensmittelbearbeitung, Lage-

rung, Kühlung, Trocknung und Kochen, Dünsten, Rösten, Braten geht das meiste des flüchtigen Mineralstoffs 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.

Sieht man einmal von Fleisch ab, das man genauso wenig roh isst, wie man Kaffee ohne vorherige Röstung zubereitet, dann kommen nennenswerte Mengen MSM nur noch in frischen, rohen, bio-

logischen Lebensmitteln, vor allem in Bärlauch, Zwiebel, Knoblauch, Kohl, Brokkoli vor.

Da wir fünf mal mehr organischen Schwefel als Magnesium und sogar 40 mal mehr als Eisen brauchen, stellt sich nun die Frage, ob es zu einem Mangel kommen kann. Während die Fachwelt davon ausgeht, dass es einen Schwefelmangel prinzipiell schon aufgrund proteinreicher Nahrung bei uns nicht geben kann, zeigen Erfolge mit MSM, dass es sich hier dennoch um eine besondere Schwefelquelle handelt, biologisch aktiver und an vielen Prozessen ursächlich beteiligt.

## Ist MSM möglicherweise das "Missing Link" im Leben vieler kranker Menschen?

Wir haben zwar eine unglaubliche Auswahl an Nahrungsmitteln, optisch ansprechend, nahezu genormt und scheinbar gesund, aber sie sind in vielerlei Hinsicht nicht mehr gehaltvoll genug und nebenbei teilweise auch noch massiv belastet. Gerade für die Entgiftung der im Körper verbliebenen Umweltgifte würden wir aber den organischen Schwefel dringend benötigen!

Organischer Schwefel ist wahrscheinlich das beste Entgiftungsmittel überhaupt.

Warum? Weil er die Voraussetzung für gute Entgiftung schafft, indem er die Zellwand elastischer und durchlässiger macht.

Vor einigen Jahren ging der Bericht eines jungen Malers um die Welt, der mit schweren Depressionen in der Psychiatrie landete. Medikamente halfen nicht. Erst als man eine massive Schwermetallbelastung feststellte und die von ihm verwendeten Farben als mögliche Ursache entdeckte, schöpfte er wieder Hoffnung. Doch es vergingen weitere 1 1/2 Jahre, in denen trotz verschiedener Therapien mit homöopathischen und orthomolekularen Entgiftungsmitteln keine Besserung eintrat. Erst nach drei Monaten mit hoch dosiertem MSM (15 g täglich) und einer ayurvedischen Schwitzkur ging es mit ihm wieder bergauf. Die Nerven konnten entgiften, die Depressionen verschwanden.

Steht MSM als Nahrungsergänzung zur Verfügung, wobei man von einer Mindestversorgung von 900 mg MSM täglich ausgeht, sorgt es für Elastizität durch die optimale Bildung von Schwefelbrücken zwischen Zellmembran und umliegendem Bindegewebe und für Durchlässigkeit durch Assimilierung von schwefelhaltigen Aminosäuren in die Zellmembran.

MSM kann sogar die Blut-Gehirn-Schranke überwinden und dort etwa Quecksilber ausleiten. Eine Dosis zwischen 3 und 6 g über einige Monate reicht zur Ausleitung normalerweise aus.

Unter therapeutischer Begleitung







kann sie auch höher sein. In den ersten zehn Tagen können aber unangenehme Entgiftungssymptome auftreten, da sich im Körper gespeicherte Giftstoffe lösen und ausgeschieden werden. Die Symptome können Durchfall, Hautausschläge, leichte Kopfschmerzen und ein Gefühl von Müdigkeit sein.

MSM erfüllt damit einen wichtigen Auftrag. In unserem modernen Leben sind Umweltgifte eine Tatsache, auch wenn wir die Gefahr dahinter gern verdrängen. Unausgewogene Ernährung tut ihr Übriges. Umweltgifte, Säuren, Ammoniak, Histamin, alles Belastende kann mit MSM schneller entsorgt werden. Ist die Zellwand flexibler, wird jedes Krankheitsgeschehen positiv beeinflusst, da Krankheit immer mit höherem Transport rund um die Zelle, in die Zelle und aus der Zelle verbunden ist.

Von MSM profitiert darum auch der Blutkreislauf, es

kommt zu besserer Durchblutung sowie zu besserer Sauerstoffversorgung des Körpers, bis in all die kleinen und kleinsten Gefäße und ins Gehirn. Außerdem wird die Nährstoffversorgung optimiert, jedes andere Nahrungsergänzungsmittel wirkt besser.

MSM ist sogar stark antioxidativ und bietet Schutz vor Freien Radikalen, was angesichts des vermehrten Sauerstofftransports äußerst bedeutsam ist.

MSM kann darum indirekt auch die Energiegewinnung in der Zelle unterstützen, die nur unter Anwesenheit des Antioxidans Glutathion aerob ablaufen kann. Ist zu wenig dieser schwefelhaltigen Aminosäure vorhanden, verfällt die Zelle in den Gärungsstoffwechsel mit 15 mal geringerer Energieausbeute und höherer Verschlackungsgefahr.

Mehr Energie, mehr Durchblutung, mehr Sauerstoff, besserer Schutz vor Freien Radikalen, bessere Nährstoffversorgung, bessere Entgiftung und das für alle Systeme, da ja sämtliche Zellen des Körpers profitieren – das ist die eigentliche Bedeutung einer guten Versorgung mit MSM als organischer Schwefelquelle!

Oft braucht der Mensch aber einen besonderen Grund, um etwa ein Nahrungsergänzungsmittel wie MSM, das ihm diesen Extra-Schwefel bietet, regelmäßig einzunehmen. Dieser Grund liegt bei vielen in Schmerzen und Entzündungen im Bewegungsapparat.

### **MSM ist ein wichtiger Gelenknährstoff und ein Segen bei Entzündungen und Schmerzen...**

Wir erleben es tagtäglich und es gibt unzählige Fallbeispiele dafür, dass MSM bei Gelenksbeschwerden hilft. Schwefelmangel macht sich oft genau dort zuerst bemerkbar, hängt doch die volle Funktionsfähigkeit eines Gelenks vom Vorhandensein von Schwefel ab. Als Bestandteil der Gelenksflüssigkeit und

der Innenschicht der Gelenkscapsel, ist MSM ein "Gelenksnährstoff" mit Schlüsselfunktion für den Aufbau von gesundem Knorpelgewebe. Gleichzeitig wirkt MSM durch seine antioxidative Wirkung dem Knorpelabbau entgegen.

Bei verschiedenen Gelenkentzündungen wie Rheuma spielt auch eine Rolle, dass entzündete Gelenke eine niedrigere Schwefelkonzentration haben als gesunde. Ein Teufelskreis, aus dem MSM heraushelfen kann. Denn MSM wirkt auch noch entzündungshemmend und schmerzstillend! Schwellung und Druck auf die umliegenden Nerven werden reduziert, indem die Durchlässigkeit der Zellmembranen erhöht wird. Das Areal wird verstärkt durchblutet. Sauerstoff, Nährstoffe und körpereigene schmerzhemmende Hormone können besser in die Zelle gelangen, Gewebsflüssigkeit, die die Schwellung verursacht, sowie Entzündungsstoffe können besser aus der Zelle geschleust werden. MSM sorgt auch dafür, dass die Muskulatur entspannt wird und Schmerzlinderung eintritt, indem die Schmerzleitung entlang der Nervenfasern unterdrückt wird.

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

**MSM entspannt die Muskulatur und wird daher bei Verletzungen, Verletzungen und Überanstrengung der Muskeln eingesetzt...**

Wir machen auch häufig die Erfah-

rung, dass MSM durch seine entkrampfende Wirkung bei Spannungskopfschmerzen, Bein- und Rückenkrämpfen, Muskelverspannungen und verhärteten Muskeln einsetzbar ist. Auch bei den üblichen Nackenverspannungen hilft 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 und Sportmedizinern verwendet. Es hilft bei übertrainierten Muskelpartien und bei Überanstrengung. Die Rekonvaleszenz wird ver-

2 Kapseln reduzieren. Wenn alles abgeklungen ist, macht es bei Gelenkproblemen 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.

**Cissus, Silizium, Krillöl - die besten Verbündeten bei Arthrosen und Arthritis...**

Es muss gesagt werden, dass MSM zwar alleine gut wirkt, man aber durch Kombination mit anderen Natursub-

### > Schmerzstudien zu MSM

Im englischsprachigen Raum ist MSM, auch das synthetisch hergestellte, weit bekannter als bei uns und es gibt große Studien dazu. Earl L. Mindell, Professor für Ernährungswissenschaften an der Pacific Western University von Los Angeles, zitiert in seiner Abhandlung über MSM 1997 über 40 Studien aus den letzten 20 Jahren. Prof. Stanley Jacob, Direktor der Schmerzambulanz 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. Dr. Jacob erforschte MSM an über 15.000 Patienten mit den verschiedensten Krankheiten und verschiedenen Schmerzzuständen von rheumatischer Polyarthrit, Rückenschmerzen, Fibromyalgie-Syndrom, Gelenkschmerzen, Gichtbeschwerden, Migräne, Nervenschmerzen uva.

kürzt. Bei Verletzungen beschleunigt es die Wundheilung und ist als Bestandteil des Bindegewebes für dessen Regeneration mitverantwortlich.

MSM wirkt zuverlässig. Üblicherweise in Dosen von 2 bis 6 g (unsere Erfahrungen beziehen sich auf Kapseln mit 1g Füllmenge pro Kapsel, daher entspricht das 2 bis 6 Kapseln), 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 5 Kapseln über den Tag verteilt günstig. Nach etwa drei Wochen kann man auf

stanzen oft noch schneller noch weiter kommen kann. Bei allen Schäden der Strukturen von Sehnen, Bändern, Gelenken, etwa bei Arthrose oder älteren Verletzungen, sollte man deshalb ergänzend zu MSM das kolloidale Silizium und das Ayurveda-Kraut Cissus mitanwenden! Beide sind gleichzeitig für die Anregung strukturbildender Zellen im Bereich der Sehnen, Bänder und Gelenke sowie für elastische, starke Knochen von Bedeutung. Dass MSM auch seine Grenzen hat, versteht sich von selbst. Hüftoperationen aufgrund sehr starker Abnutzung sind nicht zu ersetzen. Ich erinnere mich aber an einen Marathonläufer, der mit Krillöl, MSM und kolloidalem Silizium massiv erhöhte Entzündungswerte, die eine schon



festgelegte Hüft-Operation über längere Zeit in Frage stellten, innerhalb von drei Wochen auf den Normalwert reduzieren konnte. Die Operation verlief dann problemlos und er ist heute sehr zufrieden.

Wie wir anhand unzähliger Rückmeldungen sehen, ist Krillöl, die stark entzündungshemmende Omega 3 Säure aus antarktischen Garnelen, prädestiniert dafür, C-reaktives Protein (wichtiger Entzündungsparameter im Blut) schnell zu senken. Deshalb ist Krillöl – in Kombination mit MSM oder alleine - phantastisch in seiner Wirkung bei Rheuma und anderen Entzündungen im Bewegungsapparat. Weiters senkt Krillöl, ebenso wie MSM, oxidativen Stress und hat allein schon damit einen günstigen Einfluss auf den Krankheitsverlauf bei einer Knorpeldegeneration. Je dunkler, nahezu schwarz die Krillöl-Kapsel ist, desto höher ihr Astaxanthinanteil, von dem die antioxidative, knorpelschützende Wirkung ausgeht.

Krillöl und MSM gemeinsam angewendet zeigen die besten Ergebnisse und führen oft zu einem Rückgang sämtlicher Beschwerden schon innerhalb einer Woche. Viele können auf Cortison ganz verzichten.

## MSM hilft außerdem bei...

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:

## Allergien

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

und Medikamentenallergien. Sehr zu empfehlen ist aber eine Vorlaufzeit in der noch allergiefreien Zeit und eine Kombination mit dem Reishi Heilpilz, der auch schon vor der Allergiezeit eingenommen werden sollte. Im Akutfall (etwa bei Pollenflug) soll Reishi (2 Kapseln) auch alle zwei bis drei Stunden eingenommen werden, um Histaminausschüttung zu hemmen. Mehrere Kapseln sind auch von Reishi kein Problem.

## 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 auch lokal aufgetragen werden (in antimykotische Crème mischen, Tampon eintauchen). MSM ist außerdem äußerst wirksam bei Parasiten (Würmern) aller Art, wobei Forscher davon ausgehen, dass MSM die Parasiten daran hindern kann, die Schleimhautoberflächenrezeptoren zu erreichen. Über einen Zeitraum von 3 bis 4 Monaten 2 Kapseln pro Tag verwenden.

## Brust- und Darmkrebs

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

## Gastritis und Sodbrennen

Bei säurebedingter Gastritis wirkt MSM entzündungshemmend und stärkt die Magenschleimhaut, deren Mucopolysaccharide schwefelhaltig sind. In einer klinischen Studie konnte gezeigt werden, dass während der Einnahme von MSM bei 75% der Patienten die Einnahme von Mitteln gegen Magensäure stark reduziert bzw. überflüssig wurde. Beruht die überschüssige Magensäure auf einer Unverträglichkeitsreaktion/Allergie auf Nahrungsmittel, kann zusätzlich der Reishi Heilpilz helfen.

## Diabetes

Bei Diabetikern wird die Aufnahme von Glukose verbessert und somit die Insulinresistenz vermindert.

## Verstopfung

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

## MSM unterstützt außerdem...

### Immunsystem

MSM senkt die Autoimmunreaktion und ist daher bei allen Autoimmunerkrankungen von Bedeutung, mildert Allergien, beugt Erkältungen vor.

### Lunge

Schwefel ist ein Bestandteil der Epithelien der Bronchien. MSM kann 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 ebenso verbesserte Sauerstoffaufnahme der roten Blutkörperchen, entzündungshemmende und antibakterielle Effekte eine Rolle. Bei allergischem Asthma Reishi Heilpilz zusätzlich einnehmen.

## 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 (dabei ist auch kolloidales Silizium von Vorteil). MSM fördert die Wundheilung, entgiftet, hemmt Entzündungen – günstig bei Akne, Rosacea, Ekzemen (Neuro-

dermitis!), 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. Erfolge gab es bisher in der Behandlung von Akne, Verbrennungen, Pilzkrankungen, altersbedingten Hautveränderungen, bei Autoimmunerkrankungen wie Lichen sclerosus, Lupus erythematoses (Collagenosen) und Sklerodermie. Übrigens kann man mit der Zugabe von 10 % MSM ein kosmetisches Produkt ohne Konservierungsstoffe stabil halten, stärkt und pflegt dabei gleichzeitig Haut, Haare oder Nägel.

### Herz, Gefäße und Gehirn

MSM verbessert die Sauerstoffversorgung jedes Blutgefäßes und die Gehirndurchblutung. Es wirkt antioxidativ und kann die Blut-Hirn-Schranke passieren. Es unterstützt die Cholin-Bildung, die das Gedächtnis in Schwung bringt. Cholin repariert beschädigte Gehirnzellen. MSM stärkt auch die Energie des Herzens, wirkt Herzinsuffizienz entgegen, ist für die Coenzym Q10 Produktion unverzichtbar. MSM hat eine leicht blutverdünnende Wirkung und senkt den Gefäßrisikofaktor Homocystein (Entzündungsauslöser), der für erhöhte Cholesterinwerte verantwortlich sein kann.

### Blase

MSM stärkt die Schleimhaut der Harnwege, hat schon bei so mancher Blasenentzündung geholfen, weil es auch antibakteriell und entkrampfend wirkt.

### Leber

MSM hilft Gallensäure zu bilden, fördert die Fettverdauung, die Entgiftung und das Säure-Basen-Gleichgewicht. MSM unterstützt die Leber beim Cholin Aufbau. Cholin ist verantwortlich dafür, dass die Fettverbrennung und Fettverteilung funktioniert. Gewichtsprobleme und Fettleber können mit Cholinmangel zusammenhängen.

### Wundheilung

MSM sollte schon vor Zahnextraktionen oder Operationen eingenommen werden, um Schwellungen zu verhindern, Narben heilen schöner, die Wundheilung verläuft besser. ✂

#### > MSM-Tipps zur äußerlichen Anwendung

Bei Neurodermitis und anderen Hauterkrankungen aber auch bei Entzündungen im Bewegungsapparat kann man sich eine Emulsion selbst herstellen. Für 200 ml füllt man Jojobaöl (150 ml) mit destilliertem Wasser (30 ml), in dem man zuvor MSM- Pulver gelöst hat (dazu 10 Kapseln öffnen), in eine Sprühflasche, auf den betroffenen Stellen anwenden (vor dem Aufsprühen gut schütteln).

