

MSM - Organischer Schwefel - Entgiftung des Körpers bei chronischen Leiden

Von Regina Garloff

Schwefel gehört neben Kalzium, Kalium, Magnesium, Natrium und Phosphor zu den Mengenelementen im Körper, die als Baustoffe dienen. Er ist nach Kalzium und Phosphor der dritthäufigste Mineralstoff; der menschliche Organismus enthält etwa 140 - 150 Gramm Schwefel, was allerdings recht wenig bekannt ist. Schwefel ist eigenartigerweise der am wenigsten erforschte Nährstoff. Man findet auch nur wenig Literatur zu diesem für den menschlichen Körper wichtigen Nährstoff. Das allein war Grund genug, um Ihnen die wichtigsten Informationen zu diesem Stoff zusammenzustellen.

Er ist Baustoff des Gerüsteiweißes Kollagen, einem wichtigen Bestandteil des Bindegewebes, und konzentriert sich besonders in Knorpeln, Haaren, Nägeln und im Immunsystem. Bei Schwefelmangel kann es zu akuten und chronischen Erkrankungen kommen.

Organischer Schwefel ist ein wichtiges Grundelement im menschlichen Stoffwechsel und zeichnet für vielerlei Funktionen verantwortlich:

- Er ist wesentlich am Aufbau des Kollagens beteiligt, dem Gerüstprotein für Festigkeit und Struktur von Bindegewebe, Knochen, Knorpeln und Sehnen. – Ohne Kollagen wären wir ein formloser Zellhaufen.
- Die Bildung von Keratin ist abhängig von Schwefel – Nägel bestehen zu 98 Prozent aus Keratin, auch Haare weisen einen hohen Anteil dieser Substanz auf. Gesunde, feste Nägel, elastische und faltenfreie Haut, sowie dickes, glänzendes Haar sind Folge eines gut funktionierenden Schwefelstoffwechsels.
- Für den Proteinstoffwechsel hat Schwefel ebenfalls einen hohen Stellenwert. Viele Enzyme und Hormone (wie z.B. Insulin) werden direkt mit Hilfe dieser Substanz hergestellt. Die schwefelhaltigen Aminosäuren Cystein, Taurin und Methionin, selbst starke Antioxidantien, unterstützen die Leber bei ihren Entgiftungsaufgaben. Schwefel ist ebenso Bestandteil des wichtigsten vom Körper selbst gebildeten Antioxidans, dem Glutathion, das freie Radikale unschädlich macht.
- Schwefelbrücken legen die räumliche Struktur aller Enzyme und Eiweiße fest. Ohne diese Schwefelbrücken entwickeln genannte Substanzen einen räumlich abweichenden Aufbau, so dass der Körper sie nicht mehr verwerten kann.
- Organischer Schwefel verbessert die Durchlässigkeit der Zellmembranen. Dadurch verbessert sich die Nährstoffaufnahme in die Zellen und zudem der Abtransport von Schlacken aus den Zellen. Damit verstärkt organischer Schwefel die Wirkung von Vitaminen, Mineralien und anderen Nährstoffen.
- Organischer Schwefel ist beteiligt an der Energieproduktion in den Zellen, bei der Blutzucker zu Energie umgewandelt wird. Er verstärkt die Fähigkeit des Körpers zur Insulinherstellung.
- Organischer Schwefel ist innerhalb des Immunsystems an der Regelung des Prostaglandin-Stoffwechsels und der Bildung von Antikörpern und Immunkomplexen wie IgM beteiligt; er wirkt bei der Abwehr von Infektionen mit.
- Organischer Schwefel wird zur Regeneration der Knorpel benötigt. Eine 1995 veröffentlichte Studie fand heraus, dass die Schwefelkonzentration in einem durch Arthrose angegriffenen Knorpel nur ein Drittel der Konzentration eines gesunden Körpers beträgt.
- Vitamin C sowie die Vitamine des B-Komplexes Biotin, Pantothensäure und Thiamin (B1) werden über eine Reaktion mit Schwefel aktiviert.

- Schwefelverbindungen aus Senfölen (Knoblauch, Zwiebeln, Bärlauch, Rettich, Meerrettich, Porree, Kohl, Senf) wirken antibiotisch.
- Als Bestandteil von Gallensäuren ist organischer Schwefel an Fettaufnahme und Fettverdauung beteiligt und unterstützt die Leber bei der Synthese von Cholin (verhindert Fettleber).
- Es wirkt mit den B-Vitaminen und Vitamin C zusammen auf den Körperstoffwechsel.
- Organischer Schwefel hilft, das für eine gesunde Gehirnfunktion notwendige Sauerstoff-Gleichgewicht zu erhalten, er erhöht die Durchblutung und sorgt so auch für bessere Konzentration

Was ist MSM (Methyl-Sulfonyl-Methan)

MSM ist eine von der Natur produzierte Schwefelverbindung, die Bestandteil von Pflanzen, Wirbeltieren und Menschen ist und einen hohen Anteil am Kreislauf des Schwefels in der Natur hat.

Meine erste Begegnung mit MSM war der Rat, es doch einmal gegen meinen Heuschnupfen zu versuchen. Und tatsächlich, nach ein paar Tagen hatte er schon erheblich nachgelassen, um nach etwa einer Woche verschwunden zu sein. Seither fange ich jedes Frühjahr, etwa 4 Wochen bevor meine übliche Heuschnupfenzeit beginnt, mit der Einnahme von MSM an. Als Ergebnis vermeide ich eine ständig laufende Nase, die für Heuschnupfen typischen tränenden Augen und Kopfweh.

Offizielle Verlautbarungen der Behörden zu MSM besagen, dass man MSM nicht benötigt, weil Schwefel in der Nahrung ausreichend vorhanden sei. Eigentlich hätte ich dann ja, wenn ich den behördlichen Empfehlungen gefolgt wäre, von der zusätzlichen Einnahme von MSM gegen meinen Heuschnupfen nicht profitieren können, oder? Im weiteren Verlauf meiner Zusammenstellung werden Sie weitere kleine „Wunder“ über MSM erfahren.

Schwefelkreislauf: Der Schwefel im Wasser der Ozeane wird von Algen gebunden und sie bilden damit DMS (Dimethyl-Sulfid). Die abgestorbenen Algen geben diesen Stoff gasförmig an der Meeresoberfläche ab. Hier reagiert er mit Hilfe von Sauerstoff (O₂) und UV-Bestrahlung zu MSM und DMSO (Di-Methyl-Sulfoxid), die in Wolken gebunden werden und abregnen, um in den Kreislauf der Natur zurückzukehren. Pflanzen nehmen die Verbindungen DMS, DMSO und MSM aus dem Boden auf und konzentrieren sie bis auf das Hundertfache. Über Pflanzennahrung gelangen diese Schwefelverbindungen in den Organismus von Tier und Mensch.

MSM ist eine der häufig vorkommenden organischen Schwefelverbindungen

Wir nehmen es mit roher, frischer, vitalstoffreicher Nahrung regelmäßig auf. Es ist in kleinen Mengen in den meisten grünen Pflanzen, in Algen, verschiedenen Früchten und Gemüsen, ebenso in rohem Fleisch und Fisch vorhanden. Jede Form von Weiterverarbeitung der Nahrungsmittel und auch deren Transport und Lagerung führt ähnlich wie bei den Vitaminen zu einem Verlust an organischem Schwefel. Die flüchtige Verbindung löst sich buchstäblich in Luft auf, insbesondere beim Erhitzen oder Trocknen von Lebensmitteln. Daher wird bei unseren durch „Fast-Food“ geprägten Essgewohnheiten eine Nahrungsergänzung mit MSM immer wichtiger. Dazu ein Zitat von Frau Dr. med. Petra Wenzel aus ihrem Buch „Die Vitalstoff-Entscheidung“ (siehe Literaturverzeichnis): „Meiner Meinung nach gehört MSM in jede Hausapotheke“.

MSM als Nahrungsergänzung vermag die mit zunehmendem Alter häufiger auftretenden Mangelerkrankungen zu beheben, die sich auf die Funktion von Organen und Geweben, wie auch jeder einzelnen Zelle des Körpers erstrecken kann. Es verstärkt nicht nur die Wirkung vieler Vitamine und Mineralien, wie Selen und Magnesium, Vitamin C und aller B-Vitamine, es verbessert auch deren Aufnahme in die Zellen.

MSM ist das Transportmolekül für elementaren Schwefel und eine vom Körper verwertbare Quelle dafür, die Aminosäuren Methionin, Taurin und Cystein zu verstoffwechseln. Zahlreiche Proteine und Enzyme sowie das Hormon Insulin bauen Schwefel in ihr Molekülgerüst ein.

In höheren Konzentrationen wirkt MSM als pharmazeutisch aktiver Stoff. Es scheint wie ein Vitamin die Immunität zu verbessern.

Laborversuche und Tests mit Patienten lassen vermuten, dass MSM eine große Anzahl von Problemen mit Parasiten, Bakterien und Pilzen Magen-Darm-Trakt und im Urogenital-Trakt beseitigen hilft.

Geschichte des Schwefels und Entdeckung von DMSO und MSM

Man schreibt es den Chinesen zu, dass sie das Geheimnis des Schwefels für Feuer und Explosion entdeckt hätten. Sie erfanden nämlich vor rund 1000 Jahren das Schwarzpulver, zu dessen Herstellung man Holzkohle und circa 10 Prozent Schwefel benötigt.

Griechen und Römer nutzten Schwefelquellen bereits in der Antike zur Linderung und Heilung für Rheuma. Ende des 18. Jahrhunderts beschrieb der französische Chemiker Lavoisier Schwefel als chemisches Element und im 19. Jahrhundert wurde mit Schwefeläther die erste Vollnarkose durchgeführt.

Im 20. Jahrhundert schließlich gelang der Durchbruch bei der medizinischen Anwendung in Form von Sulfonamiden als Vorläufer der Antibiotika und als Pasten und Lotionen bei Hautkrankheiten. Außerdem entdeckte man die Bedeutung des Schwefels für den menschlichen Körper, wie z. B. bei der Erzeugung und Wirkung von Hormonen.

Dr. Alexander M. Saytzeff aus Russland entdeckte DMSO bereits 1866. Doch erst Anfang der 1950er Jahre beschrieben britische Wissenschaftler seine erste Anwendung als Gefrierschutz für Knochenmark und Blutzellen. DMSO bildet bei Zimmertemperatur eine farblose, klare und leicht ölige Flüssigkeit, die bei Temperaturen unter 18° Celsius langsam erstarrt. DMSO funktioniert als „bipolares Lösungsmittel“, es ist gleichzeitig fett- und wasserlöslich. Es riecht nach Knoblauch und hat einen bitteren Nachgeschmack. Dr. med. Frank Liebke schreibt dazu in seinem Buch „MSM eine Super Substanz der Natur“ (siehe Literaturliste): „So kann es von der Haut sehr schnell resorbiert werden und zieht tief ein. Dabei fungiert es auch als „Carrier“: Es transportiert andere heilende Stoffe in das Gewebe und verstärkt die Wirkung dieser Substanzen erheblich. Diese Schwefelverbindung selbst besitzt unter anderem schmerzlindernde, entzündungshemmende und kapillarabdichtende Wirkung.“

In Studien wurde DMSO erfolgreich intravenös bei Personen mit Schädel-Hirn-Trauma angewandt.

MSM ist ein kristallines Pulver, das man meist als Kapseln oder Tabletten schluckt, während DMSO äußerlich oder intravenös verabreicht wird. Beide Stoffe sind eng verwandt, sobald DMSO in den Körper gelangt, wird es dort zum geruchlosen MSM oxidiert. Vermutlich gehen die positiven Wirkungen von DMSO auf dessen Umwandlung zu MSM zurück.

Schwefel ist nicht gleich Schwefel – die richtige chemische Verbindung für den Körper

Wir nehmen Schwefel in Form organischer Verbindungen auf, wie zum Beispiel die schwefelhaltigen Aminosäuren Cystein, Cystin, Taurin und Methionin in den Nahrungseiweißen. Es gibt jedoch auch Schwefelverbindungen, wie schweflige Säure, Schwefeldioxid als Konservierungsmittel in Wein oder

Trockenfrüchten, E 605 (ein Schädlingsbekämpfungsmittel) oder auch Blausäure (Cyanid), deren Aufnahme bedenklich sein kann.

MSM hingegen ist eine häufig zu findende organische Schwefelverbindung, die wir mit frischer, vitalstoffreicher Nahrung bekommen oder als Nahrungsergänzungsmittel aufnehmen, und es wird im Körper nutzbringend verwertet. Die Medizinische Hochschule Hannover hat 1989 in einem wissenschaftlichen Tierversuch Untersuchungen über die Bildung bestimmter Mengen von DMSO und MSM in der Leber durchgeführt und festgestellt, dass beide „wasserlösliche und ungiftige Substanzen“ seien. MSM ist nicht toxischer als Wasser und insofern auch bei großen Einnahmemengen völlig unproblematisch.

In der Wirkung von DMSO und MSM gibt es zahlreiche Übereinstimmungen.

Das Kommunikationsnetzwerk im Körper

Bedingt durch seine chemische Struktur und seine biologische Aktivität besitzt MSM besondere Eigenschaften. Zusammen mit der Nahrung aufgenommen, bildet der freigesetzte Schwefel die Substanzen Kollagen und Keratin als Hauptbestandteile von Haaren und Nägeln. Kollagen bildet zudem den Grundstoff des Bindegewebes, das nicht nur den Geweben Form gibt, sondern auch bedeutend für die Übertragung von Bioinformation ist. Dadurch ist MSM lebenswichtig für den gesamten Organismus: Schwefelbindungen formen flexible Strukturen zwischen den Zellen und dem umliegenden Bindegewebe, bei Schwefelmangel verliert sich die Elastizität der Zellen und ihrer Membranen. Es gelangen dann weniger Nährstoffe und Sauerstoff in die Zellen hinein und weniger Abfallstoffe können sie verlassen. Das vermindert auf Dauer die Vitalität des Körpers, er wird anfälliger für Erkrankungen, insbesondere auch für degenerative, chronische Krankheiten.

Michael Labiner gibt dazu in seinem Aufsatz „Organischer Schwefel“ (Literaturliste) ein gutes Beispiel: „Umgekehrt wird nun auch verständlich, warum viele Therapeuten MSM für das stärkste Entgiftungsmittel überhaupt halten. So landete einst ein junger Maler wegen ernster mentaler Beschwerden in der Psychiatrie. Sein Zustand verschlimmerte sich durch die verabreichten Antidepressiva, bis eine Blutuntersuchung endlich zeigte, dass es sich um eine Vergiftung durch Schwermetalle in den Malfarben handelte. Verschiedene Therapien mit homöopathischen und orthomolekularen Entgiftungsmitteln brachten kaum Besserung; erst nach drei Monaten mit einer Kombination aus hoch dosiertem MSM (15 g täglich) und einer ayurvedischen Schwitzkur ging es mit dem Künstler wieder richtig aufwärts.

Was war passiert? Indem die Durchlässigkeit der Zellmembranen wieder hergestellt wurde, konnten die Nervenzellen die Schwermetalle schließlich ausscheiden. Weil das wie gesagt auch für zelleigene Abfallprodukte gilt, fühlen sich viele Menschen nach der Einnahme von MSM wacher und weniger depressiv. Während der ersten 10 Behandlungstage wird jeder fünfte Patient allerdings Entgiftungssymptome wie Durchfall, Hautausschläge, Müdigkeit oder Kopfschmerzen erleben. So lange kann es eben dauern, bis der Körper freigewordene Gifte ganz und gar losgeworden ist.“

MSM zur Entzündungshemmung und Schmerzlinderung

In Deutschland leiden mindestens 11 Millionen Menschen - 13 Prozent der Bevölkerung! - an chronischen Schmerzen unterschiedlichster Art, seien es Kopf- oder Muskelschmerzen, Rücken-, Gelenks- oder Nervenschmerzen, Rheuma, Osteoporose, Krebs oder andere Schmerzverursacher. Egal welche Ursache dahinter steckt, die moderne Medizin bevorzugt eine frühzeitige und konsequente Schmerzbekämpfung, um den Patienten ihr schlimmes Übel zu erleichtern und um die Ausbildung eines „Schmerzgedächtnisses“ zu verhindern.

Das ist ohne Nebenwirkungen nicht zu haben: Viele Schmerzmittel und Entzündungshemmer der Schulmedizin können zu umfangreichen Nebenwirkungen führen, wobei die meist notwendige Langzeiteinnahme das Risiko noch deutlich vergrößert. Eine Irritation des Magen-Darm-Traktes mit Übelkeit, Erbrechen und Durchfall, dazu Schwindel und Kopfschmerzen sind relativ häufig. Schwerere Schäden können Blutungen der Magen- und Darmschleimhaut sein, Herzrhythmus- und Durchblutungs-Störungen, aber auch Knorpelschäden und psychische Veränderungen, womit diese Liste keineswegs vollständig ist.

So sind Therapeuten gefordert, Schmerzen und Entzündungen besser ursächlich zu bekämpfen und nach verträglicheren Alternativen zu suchen.

Seit Jahrtausenden weiß man, dass Schwefel bei Schmerzen, Rheuma und Arthritis helfen kann, man verwendete ihn in Form von schwefelhaltigen Heilquellen. Wenn auch in Deutschland MSM noch relativ unbekannt ist, so wurden doch in Amerika während der letzten 20 Jahre mehr als 40 Studien dazu durchgeführt.

Eine Sensation war die Veröffentlichung von Professor Stanley W. Jacob im Jahr 1999. Als Direktor der Schmerzklinik in Portland hatte er innerhalb von 20 Jahren etwa 18 000 Schmerzpatienten regelmäßig MSM gegeben. Der Effekt war, dass 70 Prozent der Patienten deutlich oder sogar vollkommen schmerzfrei wurden.

In Amerika hat sich MSM seit vielen Jahren als sanfte Alternative bei der Schmerz- und Entzündungshemmung etabliert. Als Nahrungsergänzung kann man es sogar in Kombination mit Schmerzmitteln anwenden. Bis heute hat man keinerlei toxische oder allergische Reaktionen beobachtet.

Wie lindert MSM den Schmerz?

Mit dieser Frage haben sich einige wissenschaftliche Arbeiten auseinandergesetzt, wobei bis heute nicht alle Wirkmechanismen entschlüsselt werden konnten.

Klinisch gesichert sind jedoch die folgenden Daten zur Schmerzlinderung durch MSM, die dem sehr lesenswerten Buch von Dr. Frank Liebke „MSM eine Super Substanz der Natur“ entnommen sind:

- MSM hemmt die Entzündungen, welche durch Druck auf Gewebe und Nerven zu starken Schmerzen führen
- MSM unterdrückt die Schmerzleitung entlang bestimmter Nervenfasern. Es könnte so auch die Ausbildung eines Schmerzgedächtnisses verhindern
- MSM fördert die Durchblutung, was die Nährstoffversorgung des erkrankten Gewebes verbessert. Es kann sich regenerieren und die Schmerzen lassen nach
- Es entspannt verkrampfte Muskulatur - Schmerzen gehen häufig mit verkrampfter Muskulatur einher
- MSM erhöht die Durchlässigkeit der Zellmembran des geschädigten Gewebes für körpereigene schmerzhemmende Substanzen

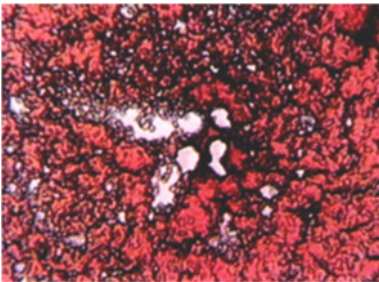
Zur Entzündungshemmung von MSM schreibt Liebke in oben angeführtem Buch:

„Entzündungs- und Schmerzhemmung besitzen viele Gemeinsamkeiten im Stoffwechsel. Dies ist unter anderem daran erkennbar, dass die meisten klassischen Schmerzmittel zugleich als Entzündungshemmer bezeichnet werden und wirken. Indem MSM schmerzlindernd wirkt, entfaltet es oft auf gleiche Weise seine entzündungshemmenden Eigenschaften. Unabhängig davon wirkt es jedoch auch gezielt entzündungshemmend. Entsprechende Forschungen kommen zu folgenden Ergebnissen: MSM ...

- verbessert die Wirkung körpereigener entzündungshemmender Hormone (zum Beispiel von Kortison) und optimiert deren Entzündungen hemmendes Potential am verletzten und geschwollenen Gewebe
- wirkt abschwellend über Bindung und Abtransport von Gewebsflüssigkeit
- unterdrückt bei Verletzungen und Entzündungen die übermäßige Bildung so genannter „Fibroblasten“, die zu starker Schwellung führen. Diese sind unter anderem für die Narbenbildung zuständig. Exzessive Stimulation von Fibroblasten führt zur Entstehung von Narbenwucherungen“

Arthrose und Arthritis

Blut des jungen Malers nach etwa eineinhalb Jahren "Entgiftung" mit Mitteln der Homöopathie, verschiedenen Nahrungsergänzungsmitteln und Bioresonanz



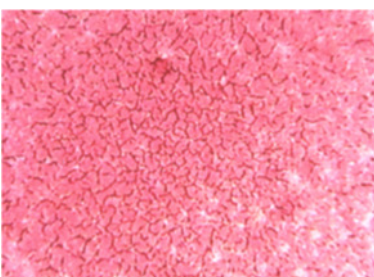
Wie wir bereits wissen, findet sich in entzündeten Gelenken eine geringere Schwefel-Konzentration als in gesundem Gewebe.

Arthrose ist die Nummer eins der chronischen Schmerzerkrankungen in der Bundesrepublik Deutschland, der Volksmund spricht von „Gelenkverschleiß“. Charakteristisch für dieses Leiden ist der morgendliche Anlaufschmerz und der Belastungsschmerz, während in Ruhe die Schmerzen nachlassen. Als Ursachen gelten neben Knorpelverschleiß neuerdings auch die übermäßige Bildung freier Radikale, die gesunde Zellstrukturen angreifen und oxidieren.

Wenn das arthrotische Gelenk auf Dauer zu sehr belastet wird, kann als Folge die entzündliche Form, die Arthritis, entstehen. Die häufigste Ursache für die Entzündung mehrerer Gelenke ist die rheumatische Polyarthritis, auch als Gelenkrheuma bezeichnet. Dabei schädigt das eigene Immunsystem das kollagene Bindegewebe der Gelenke, die es auf Dauer zerstört. Daher spricht man hier von einer Autoimmunkrankheit. Nahezu 40 Prozent der Menschen über 65 Jahre leiden daran.

An Versuchspersonen wurde erforscht, dass eine optimale Therapie der rheumatischen Arthritis eine hohe Anfangsdosierung von bis zu 5 000 mg MSM täglich mit einer hohen Dosis Vitamin C (ebenfalls bis zu 5 000 mg pro Tag) kombiniert. Wenn die Schwellungen und Entzündungen dann nach zwei bis vier Wochen abgeklungen sind, reicht eine Gabe von täglich 1 000 mg aus, um die Krankheitserscheinungen zu beenden.

Blutbild des gleichen jungen Malers nach einer 3-monatigen Kur mit täglich 15 g hochreinem MSM. Die Schwermetallbelastungen sind verschwunden.



Alle durchgeführten Tests ergaben, dass MSM die Schwellungen und Entzündungen rückgängig machen konnte, dadurch die Schmerzen linderte und eine Versteifung der Gelenke verhinderte.

Die Wirkungen von MSM bei Schmerzen und Entzündungen in den Gelenken:

- Es versorgt die Gelenke mit biologisch aktivem Schwefel und wirkt schmerz- und entzündungslindernd
- MSM reduziert den Knorpelabbau
- Es erhöht die Durchblutung und entspannt verhärtete Muskulatur

Allerdings wirkt es nicht so schnell wie Medikamente, verursacht dafür jedoch auch keine schädlichen Nebenwirkungen. Es können gelegentlich einige Tage oder auch manchmal Wochen vergehen, bis Schmerzen und Entzündungen nachlassen und man sich wieder wohler und energiereicher fühlt.

Fibromyalgie-Syndrom

Bei dieser früher meist als „Weichteilrheumatismus“ bezeichneten Krankheit sind nicht die Gelenke, sondern die weichen Gewebe des Bewegungsapparates, wie Muskeln, Bänder und Sehnen betroffen, die intensive chronische Schmerzen verursachen können. Sogenannte „Tender Points“ an Rumpf, Armen und Beinen, die auf Druck schmerzhaft reagieren, sind dafür typisch. Dabei sind die Blutwerte oft normal. Die Patienten leiden häufig unter weiteren Befindlichkeitsstörungen wie Kopfschmerzen, Abgeschlagenheit, Müdigkeit und Schlafstörungen, Morgensteifigkeit, Gefühlsstörungen (Parästhesien) und morgendlicher Schwellung in den Fingern.

Die Ursachen liegen noch im Dunkeln. Manche Patienten hatten vor Ausbruch der Krankheit Infektionen oder erlitten Traumatisierungen durch Unfälle, Sportverletzungen oder Stürze. Es kann sein, dass die Auslöser für das Krankheitsgeschehen in Nahrungsmittel-Allergien oder -Unverträglichkeiten liegen, oder auch in Störungen des Hormon-Gleichgewichts und Schäden durch übermäßige Bildung freier Radikale, oder das Immunsystem reagiert auf chronische Vergiftung mit Schwermetallen und toxische Umweltgifte. Möglicherweise spielen mehrere dieser oder auch anderer Faktoren zusammen.

In der Schulmedizin gibt es nur wenige therapeutische Behandlungsmöglichkeiten, die aber alle mit diversen unerwünschten und schwerwiegenden Nebenwirkungen behaftet sind. MSM wirkt sowohl schmerz- als auch entzündungshemmend und es scheint körpereigene Entgiftungsprozesse anzukurbeln. Diese Nahrungsergänzung mit MSM führt zu durchweg guten Resultaten und das zudem noch ohne Nebenwirkungen.

Rückenschmerzen

Wie eine Umfrage ergeben hat, leiden 10 Prozent der Deutschen an chronischen Rückenschmerzen und 70 Prozent unserer Bevölkerung hat mindestens einmal jährlich Rücken-Beschwerden. Dafür gibt es die unterschiedlichsten Ursachen, wie Verletzungen und Überdehnung der Bänder, Verrenkungen der Wirbelgelenke und degenerative Veränderungen an den Wirbelgelenken, Vorwölbungen und Vorfälle der Bandscheiben, Osteoporose und viele andere Faktoren wie Muskelverspannungen durch Stress, Nervenentzündungen, Vitaminmangel ...

Die Schulmedizin behandelt mit Schmerz- und Entzündungshemmern und gibt Medikamente zur Muskelentspannung; bei Nervenquetschung operiert sie.

Bei chronischen Rückenschmerzen bewährt sich eine längerfristige höhere Dosierung von MSM. Es lindert Entzündung und Schmerzen, entspannt die Muskeln, nimmt den Druck auf die Gewebe und verbessert die Durchblutung, alles ohne Nebenwirkungen.

Schleimbeutel-, Sehnen- und Sehnenscheiden-Entzündungen

Schleimbeutel sitzen an denjenigen Stellen im Körper, die ständig Reibung oder Druck durch Bewegungen von Weichteilen gegen Knochen ausgesetzt sind, dazu gehören insbesondere die großen Gelenke wie Knie, Schultern, Hüftgelenk und Ellenbogen. Die Entzündung eines Schleimbeutels (Bursitis) kann durch Prellung, Überlastung oder auch kleine Wunden verursacht werden. Sie macht sich durch Druckempfindlichkeit, Rötung, Erwärmung und Schwellung bemerkbar und schmerzt je nach Belastung mehr oder weniger.

Sehnen können sich durch mechanische Überbeanspruchung entzünden (Tendinitis), insbesondere dort, wo die Sehnen in den Knochen übergehen.

Bedingt durch akute oder chronische Überbeanspruchung können sich auch die Sehnenscheiden entzünden (Tendovaginitis), wobei die Sehnenbewegung schmerzhaft ist und knirschende, reibende Geräusche verursacht.

Für alle drei Entzündungen liegt der Grund in mechanischen Überlastungen.

Bei allen diesen Formen kann MSM als Nahrungsergänzung erfolgreich eingesetzt werden, wobei anfangs höher dosiert werden sollte.

Karpaltunnelsyndrom

Den etwas komplizierten Sachverhalt beschreibt der Autor Dr. Liebke im zuvor erwähnten Buch sehr anschaulich: „Das Handgelenk wird von den Handwurzelknochen, den Karpalen, zusammen mit Elle und Speiche gebildet. Die Karpale bilden an der handgelenksnahen Handinnenseite eine knöcherne Rinne, die von Bändern überspannt den Karpaltunnel bildet. In ihm verläuft der Medianusnerv, der die Greiffunktion des Daumens steuert. Kommt es zu einer Verengung des Karpaltunnels, so wird der Medianusnerv komprimiert. Eine solche dauerhafte Verengung führt zu einer Schädigung des Nerven, zu Sensibilisierungsstörungen in den Fingern und Kraftminderung im Daumen. Im Allgemeinen beginnt die Störung mit nächtlichen prickelnden Schmerzen in der betroffenen Hand, später auch tagsüber. Die Ursachen sind vielfältig. Als Auslöser spielt eine chronische mechanische Überlastung mit entzündlicher Schwellung des Bindegewebes im Bereich des Karpaltunnels eine wesentliche Rolle.“

Eine möglichst hoch dosierte Gabe von MSM hat den Vorteil, dass die entzündliche Schwellung zurückgeht und der Nerv entlastet wird. ...“

Sportverletzungen

Bei Hobby- und Leistungssportlern kommt es immer wieder zu Verspannungen, Zerrungen und Schmerzen der Muskulatur. Zur Schonung der Muskulatur muss dann häufig eine längere Pause eingelegt werden, die jedoch Fitnessniveau, Muskelkraft und Muskelmasse verringert. MSM befördert den Heilungsprozess durch Scherzlinderung, Entzündungshemmung und Muskelentspannung. Dr. Liebke schreibt, dass nach seiner Erfahrung Sportler bei regelmäßiger vorbeugender Einnahme weniger zu Verletzungen neigen. Auch bei Bänderdehnungen und Verstauchungen kann MSM den Heilungsvorgang beschleunigen.

Schwefel als „Schönheitsmineral“ für Haut, Haare und Nägel

Diese Strukturen enthalten viel Keratin, das den Nägeln Festigkeit und Härte verleiht und die Haare voller und widerstandsfähiger macht, so dass sie nicht mehr so leicht brechen. Haut, Haare und Nägel weisen einen hohen Anteil der schwefelhaltigen Aminosäure auf, die den Hornstoff Keratin aufbaut.

So kann MSM die Kosmetik von innen unterstützen und Anwender berichten, dass sie durch regelmäßige Zufuhr von MSM weniger Falten haben und die Haare besser wachsen. Durch die Bildung von Kollagen wird die Haut glatter und es werden auch positive Wirkungen auf Cellulitis festgestellt.

Bei Neigung zu Ekzemen, trockener Haut und anderen Hautstörungen empfiehlt sich auf alle Fälle ein Versuch mit MSM, wobei man es zusätzlich äußerlich anwenden kann (einfach eine Tablette MSM in Wasser auflösen und die betroffenen Hautpartien damit regelmäßig einreiben).

Autoimmunkrankheiten

Das menschliche Immunsystem kann normalerweise gut zwischen körpereigenen und körperfremden Stoffen unterscheiden, darauf beruht sein Wirkmechanismus und seine Effektivität. Körperfremde Stoffe, gegen die sich das Immunsystem richtet, nennt man Antigene. Der Körper bindet sie mit selbst produzierten Antikörpern und kann so die unerwünschten Eindringlinge ausschalten.

Wenn diese Unterscheidungsfähigkeit des Immunsystems geschwächt wird, bildet es auch Antikörper gegen eigene Gewebe. Zudem sind bestimmte Kontroll- und Regelmechanismen außer Kraft gesetzt. Mögliche Auslöser für Autoimmunerkrankungen können Medikamente oder Mikroorganismen sein, oder die Autoaggression kann durch Bildung neuer Eiweiße im Rahmen einer Neoplasie (Gewebsneubildung, meist bösartige Geschwulst) entstehen. Wir kennen inzwischen eine ganze Reihe von Autoimmun-Krankheiten, wie z.B. Perniziöse Anämie, Morbus Basedow, Typ-I-Diabetes, Colitis ulcerosa, Morbus Crohn, Sklerodermie, Lupus erythematodes. Als Beispiele wollen wir uns folgende Krankheiten ansehen:

Sklerodermie

Diese Erkrankung führt zu einer zunehmend schmerzhaften Verhärtung der Haut, die wachsartig glatt und hart wird. Mit der Zeit entsteht das typische ausdruckslose Maskengesicht, die Finger werden dünn und unbeweglich und im späteren Stadium in Beugestellung fixiert. Die Sklerodermie verändert Haut und Bindegewebe und tritt vor allem bei älteren Menschen auf. Sie kann auch auf innere Organe übergreifen, was schließlich zu Organversagen und Tod führen kann.

Die Ursache liegt noch im Dunkeln. Wissenschaftler gehen von genetischer Veranlagung, massivem Stress und Umweltgiften als Auslöser aus. Die Therapie der Schulmedizin ist bislang weder besonders wirksam noch nebenwirkungsarm.

Ein Versuch mit MSM wäre hier sicher lohnenswert. Fallberichte aus den USA sprechen von besserer Hautelastizität und zunehmender Gelenkbeweglichkeit durch Einnahme und äußerliche Anwendung von MSM.

Lupus erythematodes

Diese Autoimmunkrankheit befällt ebenfalls das Bindegewebe, hauptsächlich handelt es sich jedoch um Beschwerden durch schmerzhafte Entzündungen der Haut ohne wachsartige Verhärtung. Eingelagerte Immunkomplexe (Verbindungen aus Antigen und Antikörper) können zu schweren Entzündungen in den befallenen Organen und Blutgefäßen führen, mit der Gefahr des Todes durch Organversagen oder Durchblutungsstörungen.

Lupus erythematodes ist eine periodisch auftretende Gewebeentzündung, die mit Fieber, Müdigkeit, schmerzhaften Gelenken und unangenehmen Hautausschlägen einhergeht. Die Entzündung kann auch Herz, Lungen, Nieren und Magen-Darm-Trakt in Mitleidenschaft ziehen.

Vieles deutet darauf hin, dass Lupus durch Medikamente wie Beruhigungsmittel, Antibiotika und auch die „Pille“ entstehen kann.

An der Medizinischen Abteilung der Universität von Portland Oregon, USA, wurde MSM und seine positiven Auswirkungen auf diese Krankheit ausführlich untersucht und dokumentiert.

Ein Versuch mit MSM als Nahrungsergänzung könnte sich also auch hier lohnen, zumindest wird die Lebensqualität damit wesentlich verbessert, Nebenwirkungen bleiben aus.

Beschwerden im Verdauungstrakt

Schleimhautreizungen: Völlegefühl im Oberbauch, leichtes Sodbrennen, wiederholte ziehende oder auch krampfartige Bauchbeschwerden sowie Durchfälle und von Zeit zu Zeit Beimengungen von Schleim im Stuhl sind Anzeichen einer gereizten Schleimhaut in den Verdauungswegen.

MSM, in mehreren kleinen Portionen über den Tag verteilt eingenommen, führt häufig nach wenigen Tagen zu einer Verbesserung, manchmal erfordert es jedoch auch längere Geduld. Gut zu wissen ist, dass bei Anwendung von MSM keinerlei schädliche Wirkung auf das Körpermilieu (Säure-Basen-Gleichgewicht) oder die Körperfunktionen zu erwarten ist.

Zu weiteren guten Aussichten in Bezug auf ernsthaftere Magen-Darm-Erkrankungen zitiere ich Dr. Liebke: „Der Erfahrungsaustausch mit anderen Kollegen bestätigt meine Vermutung, dass MSM auch bei Patienten mit Magen- oder Zwölffingerdarm-Geschwüren, Colitis ulcerosa und Morbus Crohn zusätzlich genommen werden kann und gute Ergebnisse erzielt.“

Chronische Verstopfung: Es ist eine Entleerungsstörung, bei der Stuhlgänge nur alle drei Tage oder seltener stattfinden. Wenn Ratschläge wie ballaststoffreichere Ernährung, mehr Bewegung, reichliche Flüssigkeitszufuhr und Bauchmassagen nicht zu täglichem Stuhlgang führen, kann ein Versuch mit MSM gestartet werden.

Parasiten

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

Es wirkt auch innerhalb des Körpers bei Giardia (Darmflagellat), bei Trichinen und Darmwürmern (Nematoden ...). Die Forscher vermuten, dass MSM die Parasiten daran hindern kann, die Schleimhautoberflächen-Rezeptoren zu erreichen.

Bei Versuchsreihen wurde an 90 bis 120 Tagen je 750 bis 1500 mg MSM verwendet, bis die Parasiten entfernt waren.

Kopfschmerzen

Dieses Übel sucht 70 Prozent unserer Bevölkerung von Zeit zu Zeit heim und 15 Prozent quälen sich mit Migräne.

Für chronische Kopfschmerzen ist am häufigsten ein Übermaß an Spannung ursächlich. Hier ist Dauerstress mit seinem Mehrverbrauch an Vitalstoffen ebenso zu nennen wie Müdigkeit und Erschöpfung, Fehlhaltung oder gar Fehlstellung der Halswirbelsäule und/oder der Kiefergelenke mit Überlastung von Muskulatur und Bändern, zudem spielen Probleme mit den Augen hinein. Prämenstruelle Beschwerden können grundlegend sein, genauso wie Störungen der Verdauungswege und verminderte Aufnahme von Mikronährstoffen wie Vitamine und Mineralien. Therapeuten

vermuten heute vermehrt den Ursprung des Kopfschmerzes in den Verdauungsorganen, wegen deren enger Verknüpfungen mit dem Gehirn. Aber auch Blutdruckschwankungen, sowohl zu hoher als auch zu niedriger Blutdruck, können Kopfbeschwerden auslösen.

Die zu häufige Einnahme von Schmerzmitteln kann als Gewöhnungseffekt erneut Kopfschmerzen nach sich ziehen, indem als Entzugerscheinung bei Nichteinnahme des Mittels starke Kopfschmerzen auftreten, die dann häufig mit erhöhten Dosierungen des Schmerzmittels angegangen werden, was den unseligen Kreislauf einer Schmerzmittelsucht verstärkt. Das sind dann – aus naturheilkundlicher Sicht – Entgiftungserscheinungen.

Ein Gang zum Therapeuten sollte zunächst den zugrunde liegenden Ursachen auf die Spur kommen.

Leider sorgt MSM nicht für unmittelbare Abhilfe. Als Nahrungsergänzung gehört bei regelmäßiger Anwendung eher eine allmähliche, dafür jedoch dauerhafte Besserung zu seinen herausragenden Eigenschaften. Es vermag dann nämlich Spannungen abzubauen und zur Minderung von Muskelverkrampfungen beizutragen. Durch seine schmerz- und entzündungshemmenden Eigenschaften kann es mithelfen, dass ein Schmerzgedächtnis erst gar nicht entsteht. Eine zusätzliche Anwendung des entspannenden Magnesiums (Magnesiumzitrat) könnte zu schnellerer und stärkerer Wirkung beitragen.

Allergien

Allergien haben in unserer Zeit rasant zugenommen, sie können sowohl tierische als auch pflanzliche Substanzen betreffen, ebenso Nahrungsmittel, Zusatzstoffe und Medikamente, um nur die wichtigsten zu nennen. Viele wissen beispielsweise gar nicht, dass für ihre häufige Anfälligkeit zu Nasennebenhöhlenentzündungen eine allergische Reaktion verantwortlich ist.

Dr. Liebke berichtet in seinem Buch, dass bei vielen Patienten, die MSM etwa gegen ihre Arthrose einnahmen, sich auch Allergien besserten, insbesondere Heuschnupfen, so dass er mittlerweile MSM auch bei Allergien empfiehlt.

Michael Labiner erklärt den Wirkmechanismus in seinem weiter oben erwähnten Aufsatz so: „MSM kann sich an die Schleimhaut binden, wodurch eine natürliche Schutzschicht zwischen Körper und Allergenen entsteht. Es lindert nicht nur die Symptome bei Nahrungsmittel-, Kontakt- und Inhalations-Allergien, es verhindert zudem, dass sich neue Allergene oder Parasiten wie Trichinen und Darmwürmer auf der Schleimhaut festsetzen. MSM hemmt die Histaminfreisetzung mindestens ebenso gut wie herkömmliche Antihistaminika, aber ohne deren fatale Nebenwirkungen. Selbst wer unter einer Sulfid-Allergie leidet, kann von dieser erstaunlichen Verbindung profitieren, da eine organische Schwefelverbindung *kein* Sulfid enthält. Das findet man als Konservierungsmittel in Fertignahrung sowie in relativ hoher Konzentration im Wein, aber nicht in MSM.“

Nieren und Blase

DMSO und MSM sind wasserlöslich und reichern sich besonders in flüssigkeitsreichen Geweben und Organen wie Nieren und Harnblase an.

In den 1970er Jahren gab es eine Studie zur Wirksamkeit von DMSO zur Behandlung schwerer chronischer Formen der Blasenentzündung, der sogenannten interstitiellen Zystitis. Hier wurden bei fast 60 Prozent der Patienten gute bis ausgezeichnete Ergebnisse erreicht, was ein sehr eindrucksvolles Resultat ist.

Während bei einer normalen Blasenentzündung nur die Schleimhaut als oberste Schicht der Blasenwand betroffen ist, sind bei chronischen Entzündungen letztlich alle tieferen Schichten der

Blase beteiligt, wobei eine narbige Blasenschrumpfung mit einem drastisch verminderten Fassungsvermögen der Blase von etwa 50 Millilitern gegenüber 300 bis 500 Millilitern bei einer gesunden Blase einher gehen kann. Bei frühzeitigem Einsatz kann DMSO oder MSM häufig die Blasenschrumpfung verhindern. Im Spätstadium hilft es zumindest die Schmerzen zu lindern und die Infektionshäufigkeit zu senken, so dass der Teufelskreis der narbigen Schrumpfung aufgehalten werden kann.

1994 kam der amerikanische Urologe Stacy Childs von der Universität Alabama-Tuscaloos zu dem Ergebnis, dass die ausschließliche Anwendung von MSM bei chronischer Blasenentzündung vergleichbar gute Wirkungen wie DMSO erzielt.

Diese Beobachtung deckt sich mit dem bekannten Wirkungsspektrum von MSM: Es ist wasserlöslich und konzentriert sich insbesondere in wasserreichen Geweben und Organen wie Harnblase und Nieren. MSM lindert die Schmerzen und entspannt das Gewebe, während es gleichzeitig entzündungshemmend und abschwellend wirkt.

Bei Entzündungen der ableitenden Harnwege ist eine Nahrungsergänzung mit MSM zu empfehlen, man sollte sich jedoch vorher mit einem Therapeuten beraten.

Entgiftung des Körpers bei chronischen Belastungen

Heutzutage ist die Menschheit einer Fülle neuer chemischer Substanzen ausgesetzt, auf deren Anwesenheit unser Körper nicht vorbereitet ist.

Dr. Liebke schreibt dazu in seinem Buch über MSM : „Der *Chemical Abstract Service*, ein Verzeichnis aller von Chemikern hergestellten Verbindungen, dokumentierte 1954 etwa 600 000 chemische Substanzen, die bis zu diesem Zeitpunkt bekannt waren. In den folgenden Jahren entwickelte sich die Chemie rasend schnell, so dass allein 1992 nochmals 600 000 synthetische chemische Verbindungen hinzukamen. Der Gesamtbestand von künstlich hergestellten Chemikalien dürfte bis heute auf mehr als 15 Millionen Substanzen angestiegen sein.

Lediglich ein Bruchteil dieser Stoffe ist bezüglich ihrer Auswirkungen auf Gesundheit und Umwelt geprüft worden. Leider sind Fachleute noch immer allzu leicht geneigt, die Gefahr, die von potentiell schädlichen Substanzen ausgeht, zu verharmlosen. Skepsis im Umgang mit veröffentlichten Daten über die Harmlosigkeit chemischer Stoffe ist unbedingt ratsam! Auch der paradoxe Umstand, dass Quecksilber in Amalgamfüllungen weiter zugelassen ist und primär als „unschädlich“ angesehen wird (und andererseits schon in geringsten Spuren als umweltschädlich gilt und nicht ins Grundwasser eingeleitet werden darf!), zeigt die Tendenz „fauler“ Kompromisse, die Lobbyisten und Politiker zum Nachteil von Mensch und Umwelt geschlossen haben.“

Soweit das aufrüttelnde Zitat von Dr. Liebke. Er weist auch noch darauf hin, dass bei der Betrachtung der Schädlichkeit chemischer Stoffe häufig der Unterschied zwischen akuter und chronischer Vergiftung vernachlässigt wird. Umweltgiften sind wir oft über viele Jahre hinweg ausgesetzt, wobei die Fachleute die tägliche geringe Dosis als ungefährlich ansehen.

Diese Gifte können sich jedoch im Laufe der Zeit im Körper ansammeln, außerdem können sich verschiedene Schadstoffe gegenseitig in ihrer Wirkung potenzieren. Makaber ist hier, dass der Gesetzgeber die Betreiber von Krematorien zwingt, immer wirksamere Filter zur Bindung der zunehmenden Schadstoffkonzentration in den Leichen anzuwenden.

Dr. Liebke schreibt weiter: „Leider besitzt der Mensch für die meisten Schadstoffe keine untrügliche Sinneswahrnehmung, die ihn warnen könnte, so dass er etwa Räume mit hoher Schadstoffkonzentration verlassen oder stark kontaminierte Nahrungsmittel nicht zu sich nehmen würde. Auch kann die individuelle Schadstoffbelastung eines Menschen nicht genau erfasst und

gemessen werden, da toxische Substanzen unter anderem tief in Organ- und Fettgewebe, in das Gehirn sowie ins Knochenmark eingelagert werden, wo sie mit Hilfe klassischer Messverfahren, auch nach Gabe von Entgiftungssubstanzen wie DMPS, Chlorella und C.G.F., nicht immer nachweisbar sind. Deshalb ist es in der heutigen Zeit wichtiger denn je, die körpereigenen Stoffwechselfvorgänge zur Entgiftung ständig bei ihrer Arbeit zu unterstützen.“

Was können wir selbst tun, um die Belastungen des Körpers in Grenzen zu halten?

Therapeuten, die sich schwerpunktmäßig mit der Entgiftung des Körpers befassen, schätzen MSM sehr. Wir kennen den Wirkmechanismus noch nicht genau, jedoch wissen wir, dass Schwefel Schwermetalle wie Blei, Quecksilber und Cadmium an sich bindet und damit ausscheidungsfähig macht. Man hält es zudem für wahrscheinlich, dass MSM die Entgiftung des Körpers durch Bildung der schwefelhaltigen Aminosäure Cystein befördert. Cystein ist ebenso an der Synthese des Enzyms Glutathion beteiligt, das als starkes Antioxidans freie Radikale bekämpft und in der Leber bei der Entgiftung von Schwermetallen mitwirkt. MSM scheint auch selbst als Antioxidans zu wirken. Ein in der Schleimhaut vorkommendes Enzym (C-S-Lyase) vermag MSM an der Kohlenstoff-Schwefel-Bindung zu spalten. Dabei entsteht eine elektronenarme CH_3SO_2 -Gruppe, die freie Radikale neutralisiert. MSM ist eines der wenigen Antioxidantien, das die Blut-Hirn-Schranke leicht passieren kann.

Bei chronischen Toxinbelastungen ist MSM auf jeden Fall eine gute Wahl. Man sollte zusätzlich berücksichtigen, dass zur Ausscheidung der Giftstoffe genügend Flüssigkeit benötigt wird. Es ist ratsam, täglich 1,5 bis 2 Liter Wasser (teilweise eventuell als Kräutertee) zu trinken, um die gelösten Giftstoffe über Nieren und Darm auszuleiten. Wenn während einer Entgiftung zu wenig getrunken wird, kommt es häufig zu Kopfschmerzen, Müdigkeit und Unwohlsein.

Ist MSM ein Wundermittel?

Neuen Forschungsergebnissen über die Beziehung von MSM und Krebs werde ich einen gesonderten Abschnitt widmen. Zum sonstigen breiten Wirkungsspektrum von MSM lasse ich hier nochmals Michael Labiner zu Wort kommen: „, Uns sollte und kann es ja nun wirklich genügen, dass MSM etwa bei Osteoarthritis (jene Form von Alters-Arthritis, unter der nahezu 70 Prozent aller Frauen leiden) dieselben schmerzvermindernden und entzündungshemmenden Erfolge erreicht wie handelsübliche Medikamente, im Gegensatz zu diesen jedoch äußerst verträglich ist.

Aber das ist nicht alles: Hinzu kommt auch noch, dass der organische Schwefel bei vielen Lungenproblemen wie Bronchitis, Kurzatmigkeit, Lungenzysten und Raucherhusten ebenso zuverlässig hilft wie bei Bein- und Rücken-Krämpfen, Muskelverspannungen und anderen sportmedizinischen Schäden hilft. Als Salbe, Creme oder Gel ist MSM auch zur Wundbehandlung gut geeignet und vermag sogar Narben von Operationen, Verbrennungen oder Verletzungen optisch (bis hin zum Verschwinden) zu verbessern, indem es für natürlichen Zellabbau sorgt. Kurz gesagt: Ist es nicht einfach wundervoll, was Mutter Natur da in ihrer Hausapotheke für uns bereithält?“

MSM und Krebs

Brust- und Darmkrebs: Tierversuche kamen zum Ergebnis, dass die Einnahme von MSM den Ausbruch von Brustkrebs verzögert. Dazu wurden eigens gezüchtete Ratten mit MSM behandelt und der Krankheitsverlauf sorgfältig protokolliert. Genauso wie die Vergleichsgruppe wurde auch die MSM-Gruppe mit krebserregenden Chemikalien infiziert. Die mit MSM behandelten Tiere bildeten jedoch die ersten Tumorzellen 130 Tage später als die Kontrollgruppe.

Auf menschliche Verhältnisse umgerechnet würde das bedeuten, dass Frauen, die regelmäßig MSM zu sich nehmen, den Brustkrebs mit einer Verzögerung von 13 Jahren bekämen. Auch bei Darmkrebs-Versuchen wurden ähnliche Ergebnisse erzielt.

Neueste Ergebnisse mit MSM beim Melanom: MSM führt den Verlust metastasierender Eigenschaften und das Wiederauftauchen der normalen Erscheinungsform in einer Metastasen „Cloudman S-91 (M3) Murine Melanom- Zelllinie“ herbei. – So ist ein neuer Forschungsbericht von August 2010 betitelt, verfasst an der medizinischen Fakultät der Universität von Connecticut, USA. Verantwortlich zeichnen die Forscher Joan Mcintyre Caron, Marissa Bannon, Lindsay Rosshirt, Jessica Luis, Luke Monteagudo, John M. Caron und Gerson Marc Sternstein.

In ihrer Einleitung schreiben sie: „Die tödlichste Form von Krebs ist nicht die von Lunge oder Darm, Brust oder Prostata; es ist jede Form von metastasierendem Krebs. In den letzten Jahrzehnten hat die Sterblichkeit an metastasierendem Melanom (Schwarzer Hautkrebs), einem der aggressivsten und tödlichsten Krebsarten, ständig zugenommen. Unglücklicherweise ist das Arsenal der chemotherapeutischen Mittel, die heute verfügbar sind, meist erfolglos im Bemühen, das Leben der betroffenen Personen zu verbessern und es zu verlängern. Wir versuchten ein wirksames und dabei ungiftiges Mittel gegen metastasierenden Schwarzen Hautkrebs zu finden.“

Zum Einsatz der heute gängigen Chemotherapeutika meinen die Autoren des Forschungsprojekts: „Zweifellos ist am Einsatz der heutigen Chemotherapeutika bedenklich, dass diese Mittel zwar wirksam gegen das eigentliche Krebsgeschwulst sein können, sie jedoch praktisch wirkungslos bleiben, wenn die Krankheit Metastasen bildet.

Stellen wir fest, dass die meisten Krebszellarten im ursprünglichen Geschwulst eventuell beweglich werden, und daher in die angrenzenden Blut- und Lymphversorgungs-Bahnen eindringen und sich so eine metastasierende Krankheit entwickelt. In diesem Stadium kann die Behandlung oftmals nur noch die Krankheitsbeschwerden lindern.

Eine zweite Sache mit der gegenwärtigen Chemotherapie ist die schmale Gratwanderung zwischen Dosierungen, die bösartige Zellen töten und Dosierungen, die giftig für gesunde Zellen sind. Bei manchen Chemotherapeutika ist dieser Unterschied so eng wie zweiseitig. In der Praxis müssen Kliniker über eine optimale Dosis für jeden einzelnen Patienten entscheiden, gegründet auf diese feine Grenze zwischen Nutzen (Abtöten der Krebszellen) und dem Risiko (Schwere der Vergiftung). In gewissen Patientengruppen kann die durch Chemotherapie ausgelöste Giftwirkung ernsthaft und lebensgefährlich sein, beispielsweise für ältere Patienten, Patienten mit weiteren Krankheiten und solche mit Stoffwechsel-Störungen. Sie könnten möglicherweise unfähig sein, die mit einer optimalen Dosis verbundenen Nebenwirkungen zu ertragen. Andererseits kann eine suboptimale Dosierung oder eine längere Pause zwischen den Behandlungen zu einer weniger guten Prognose führen. ...“

Zu ihrer Wahl äußern sich die Wissenschaftler: „ Aus zwei Gründen beschlossen wir, MSM als chemotherapeutisches Mittel zu wählen: Auf Grund seiner chemischen Struktur vermuteten wir ein für die Krebsbekämpfung geeignetes Potential... Genauso wichtig ist, dass MSM eine nachgewiesene Sicherheit für die Anwendung beim Menschen bewiesen hat. Zu unserer Überraschung fanden wir, dass bösartige Melanomzellen, die dem MSM ausgesetzt wurden, das typische Erscheinungsbild bösartiger Zellen verloren und dass die charakteristischen Merkmale der gesunden Melanozyten (Pigmentzellen) wieder in Erscheinung traten. Kurz gesagt, mit der Zeit führt MSM über Kontakthemmung der Krebszellen zum Verlust ihrer Fähigkeit, durch die Zwischenzellsubstanz auszuwandern und damit zum Verlust unbegrenzten Wachstums...“

Die Forscher arbeiteten mit einer bestimmten Art Melanomzellen (Cloudman S-91) von Mäusen, die sie auf Nährböden vermehrten und als Lebendzell-Kulturen mikroskopierten und auf Video aufnahmen. Die Studie wurde doppelblind durchgeführt, es gab also eine Kontrollgruppe ohne MSM.

Die wichtigsten Beobachtungen/Resultate der Versuche:

- MSM führte zur Kontaktsperre metastasierender Melanom-Zellen
- Es verhinderte Zellwucherung und DNS-Synthese in Melanom-Zellen
- MSM verhinderte das Auswandern von Melanom-Zellen in das Bindegewebe (Zwischenzellsubstanz)
- In Anwesenheit von MSM kam die Wundheilung voran
- Mit der Zeit löste MSM das Altern der Melanom-Zellen aus

Lassen wir in der Zusammenfassung des Ergebnisses nochmals die Autoren der Studie zu Wort kommen: „Die durchgeführten Studien zeigen, dass man die Zellumgebung durch Zugabe von MSM in metastasierende Melanom-Zellen grundlegend ändern kann. Die metastasierenden Zellen können mit diesem fähigen Werkzeug auf Normalzellen „rückprogrammiert“ werden.

Als Schlussfolgerung halten wir MSM erstens für wichtig als wirksames, ungiftiges Chemo-Therapeutikum, um metastasierende Melanom-Zellen und möglicherweise auch andere, metastasierende Tumoren zu behandeln. Zusätzlich sieht es so aus, als ob MSM metastasierende Melanom-Zellen in normale Pigmentzellen zurückverwandelt.

Angeregt durch die Studien vermuten wir, dass die durch MSM ausgelöste Differenzierung die Entwicklung von Widerstand in gesunden Pigmentzellen vereiteln kann.

Von gleicher Wichtigkeit ist, dass diese Studien den Schluss zulassen, das MSM ein wichtiges Werkzeug für Grundlagenforschung sein könnte, um grundlegende Vorgänge zu entschlüsseln, deren Mechanismen noch nicht richtig verstanden werden:

- Wodurch die Alterung herbeigeführt wird;
- Welche signalisierenden Pfade bei der Umformung gesunder Zellen in Krebszellen und wieder zurück in gesunde Zellen eine Rolle spielen.“

Einnahme und Dosierung von MSM

Nachdem wir nun die vielfältigen Wirkungen der schwefelhaltigen Verbindung MSM kennen gelernt haben, sollten wir uns näher mit der Anwendung beschäftigen.

Niemand hat je einen Überschuss an Schwefel in der Nahrung festgestellt. Es ist jedoch Konsens, dass ein Mangel an diesem Element Haar- und Nagelwachstumsstörungen verursachen kann und auch bei der Entstehung von Arthrosen mitwirkt.

Dr. Petra Wenzel spricht von einem geschätzten Grundbedarf an organischem Schwefel von etwa 850 mg täglich. Dr. Liebke empfiehlt zur Förderung der Leistungsfähigkeit und zum Gesundheitserhalt täglich mindestens 0,5 bis 2 Gramm MSM als Nahrungsergänzung zu den Mahlzeiten.

Für therapeutische Wirkungen rät er zu einer langsamen Steigerung auf 3 bis 4 Gramm täglich. Es gibt jedoch auch viele Patienten, denen 6 bis 10 Gramm und mehr pro Tag sehr zuträglich sind, um Linderung oder gar Beschwerdefreiheit bei schweren Krankheiten zu erreichen. Das hängt damit zusammen, dass Menschen biochemisch sehr unterschiedlich reagieren und die Belastung durch Umweltschadstoffe, Entzündungssubstanzen und andere Faktoren verschieden hoch ist.

Eine höhere Dosierung sollte auf zwei oder mehr Portionen am Tag verteilt werden, da der Körper es dann besser nutzen kann und eventuelle Blähungen vermieden werden. Da MSM das Energieniveau anheben kann, sollte man die letzte Dosis am Tag nicht direkt vor dem Schlafengehen, sondern eher vor 18 Uhr, am besten zum Abendessen, einnehmen.

Zur Beachtung: Die tägliche Nahrungsergänzung mit MSM ist ohne Nebenwirkungen und sicher; Überschüsse werden über Niere und Darm ausgeschieden.

Ausnahmsweise kann es bei hohen Einzelgaben von vier Gramm und mehr in Einzelfällen zu Magen-Darm-Irritationen mit Gasbildung und häufigerem Stuhlgang kommen, ebenso wie zu Müdigkeit, Kopfschmerzen oder Hautausschlägen als Entgiftungsreaktionen des Organismus. Dann ist es ratsam, MSM kurzzeitig abzusetzen, bis sich der Körper beruhigt hat und danach die Einzeldosis geringer zu halten und die Tagesration auf mehrere Einzelgaben zu verteilen

Wenn die individuell verträgliche Startdosis zu hoch ist, können in seltenen Fällen leichte Kopfschmerzen auftreten. In diesem Fall sollte man kurzzeitig pausieren und danach mit einer deutlich geringeren Dosis fortfahren, die dann langsam gesteigert wird.

Je stärker die auftretenden Entgiftungssymptome sind, umso mehr Toxine gibt es normalerweise im Körper und umso mehr MSM braucht man zur Entgiftung. Man kann mit einer niedrigen Dosierung von ein- bis zweimal 1 000 mg täglich starten, um langsam auf bis zu 3 000 mg zweimal am Tag (oder dreimal 2 000 mg) zu erhöhen, besonders wenn man Candida und/oder Schwermetalle vermutet.

Michael Labiner meint zu diesem Thema: „Die Einnahme von rund 1 000 mg täglich hilft oft schon bei chronischen Schmerzen (darunter leiden in Deutschland nicht weniger als 11 Millionen Menschen!), chronischer Müdigkeit, Pilzkrankungen, Harnleiterinfektionen, Alzheimer, Lungenerkrankungen, Rheumatismus, Migräne, Fettsucht, Diabetes, PMS, Leberfunktionsstörungen, Tuberkulose, Heuschnupfen, Morgenmüdigkeit, Hormonschwankungen und Strahlung. Äußerlich aufgetragen wirkt MSM bei Akne, Quetschungen, Hautproblemen (etwa Ekzeme), Krampfadern, Schleimbeutel- und Sehnenentzündungen, Muskelschmerzen, Verbrennungen und Sonnenbrand.

Die Studien des erwähnten Dr. Jacob haben übrigens belegt, dass auch eine Dosis bis zu 9 000 mg pro Tag ohne Nebenwirkungen bleibt. – Überschüsse hält der Körper für etwa 12 Stunden im Blutstrom und scheidet sie dann über Stuhl und Urin einfach wieder aus.

Generell empfiehlt es sich, die Einstiegsdosis niedrig zu halten und die Tagesration langsam zu steigern. Besonders wichtig ist es, dass MSM sehr regelmäßig über einen längeren Zeitraum hinweg genommen wird, wobei die gleichzeitige Einnahme von Vitamin C oder einem Multivitamin-Präparat die positiven Effekte dieser genialen Nahrungsergänzung noch verstärkt. Die ersten Resultate sind nach etwa drei Wochen zu erwarten.“

Wechselwirkungen mit Medikamenten: Bei der Einnahme von Blutverdünnungsmitteln wie Aspirin, Heparin oder Marcumar, sollte man vor Beginn einer MSM-Einnahme seinen Therapeuten um Rat fragen. Wenn er keine Bedenken äußert, beginnt man am besten mit einer geringen Dosierung, die langsam gesteigert wird, wobei die Blutgerinnungswerte öfter kontrolliert werden sollten.

Falls Sie eine Sulfid-Allergie haben – Sulfid ist ein anorganischer Konservierungsstoff in vielen Nahrungsmitteln: Sie brauchen auf MSM nicht zu verzichten, weil es im Gegensatz zu Sulfid eine organische Schwefelverbindung ist, die der Körper gut verträgt.

Qualität: MSM ist weiß, geruchlos und liegt in Kristallform vor. Als Nahrungsergänzung sollte es nur in dieser reinen Form angewendet werden.

Noch ein Rat: MSM ist ein Nahrungsergänzungsmittel und kein Medikament. Es braucht Zeit, bis Sie eine Wirkung spüren. Diese kann sich innerhalb weniger Tage, oft jedoch auch erst nach einigen Wochen einstellen, man muss schon etwas Geduld mitbringen. Es ist möglich, dass man die Dosierung für den eigenen Körper eventuell noch steigern muss.

Ein weiterer Tipp: Zur äußeren Anwendung kann man 1 Tablette MSM in etwas Wasser auflösen (das dauert eine Weile) und in einem kleinen Fläschchen im Kühlschrank vorrätig halten.

Literatur:

Frank Liebke: MSM eine Super Substanz der Natur, VAK Verlags GmbH, 2004

Earl Mindell: Die neue Vitaminbibel, Heyne Verlag 2007

Dr. med. Petra Wenzel: Die Vitalstoffentscheidung, Maya Media Verlag 2008

Michael Labiner: Organischer Schwefel, Aufsatz veröffentlicht in Kent-Depesche: Mehr wissen – Besser leben, 2004

Joan McIntyre Caron, Marissa Bannon, Lindsay Rosshirt, Jessica Luis, Luke Monteagudo, John M. Caron, Gerson Marc Sternstein: Methyl Sulfone Induces Loss of Metastatic Properties and Reemergence of Normal Phenotypes in a Metastatic Cloudman S-91 (M3) Murine Melanoma Cell Line, PLoS ONE www.plosone.org