

Quelle: <https://www.naturepower.de/vitalstoff-journal/fakten-widerreden/vitalstoffe/msm-organischer-schwefel-heilung-aus-der-hausapotheke-von-mutter-natur/print.html>

# MSM - Organischer Schwefel: Heilung aus der Hausapotheke von Mutter Natur

Ein Aufsatz von Michael Labiner

Gesundheit, die man essen kann: Die natürliche Nahrungsergänzung MSM ist geruchlos, wasserlöslich, frei von Nebenwirkungen – und trotzdem wirksamer als so manche rezeptpflichtige Arznei. Sie werden staunen, was eine organische Schwefelverbindung bei Schmerzen, Entzündungen und Allergien alles auszurichten vermag!

Unsere gewohnten Denkschablonen haben wenig Sympathie für Schwefel, wir assoziieren das Mineral weit eher mit teuflischem Gestank als mit himmlischer Gesundheit. Über Calcium und Magnesium hören wir nur Gutes, auch die Segnungen von Fluor und Jod werden (oft völlig übertrieben und teilweise sogar zu Unrecht wie in den Depeschen Nr. ?? und Nr. ?? nachzulesen) in allen Medien über den grünen Klee gelobt. Aber Schwefel? Gehört so was nicht bestenfalls auf den Kopf eines Zündholzes? Ganz im Gegenteil: Von so grundsätzlichen Bausteinen des Lebens wie Kohlenstoff, Wasserstoff und Sauerstoff einmal abgesehen, ist Schwefel nach Kalzium und Phosphor das dritthäufigste Element im menschlichen Körper; stattliche 140 bis 150 Gramm davon finden sich verteilt auf Bindegewebe, Immunsystem Haut und Haar. Zumindest sollte es so sein, denn bei Schwefelmangel droht eine ganze Reihe akuter und chronischer Erkrankungen!

## Kreislauf der Genesung

Aber in Tieren und Pflanzen kommt Methyl-Sulfonyl-Methan (MSM), also Schwefel in vom Körper optimal verwertbarer Form, ja reichlich vor – kein Grund zur Sorge somit? Leider doch, denn durch Erhitzen (auch Raffinieren oder Trocknen) der Nahrung löst sich die flüchtige Verbindung wortwörtlich in Luft auf. So enthält beispielsweise Rohmilch zwischen zwei und fünf Milligramm MSM pro Kilogramm, pasteurisierte H-Milch (1) hingegen weniger als 0,25 mg/kg. Nur durch den Genuss von frischem Obst und Gemüse führen wir uns das wichtige Mineral in erwähnenswerter Menge zu. Als Rohköstler sind Sie daher aus dem Schneider, doch wie bringt Otto Normalverbraucher seinen Mineralhaushalt wieder ins Lot?

Ein Weg sind Nahrungsergänzungen. Als eine solche vermag MSM oft wahre Wunder zu wirken, denn die mit zunehmendem Alter immer häufiger auftretenden Mangelerscheinungen können sich hier auf Funktionsstörungen jedes Organs, jedes Gewebes und jeder einzelnen Zelle im Körper erstrecken. MSM verstärkt nicht nur die Wirkung der meisten Vitamine und Nährstoffe wie Vitamin C, alle B-Vitamine, Selen und Magnesium, sondern verbessert auch deren zelluläre Aufnahme. Und wenn der Körper die Nährstoffe besser verwertet, wird auch die Einnahme von Nahrungsergänzungen effektiver – ein sich selbst verstärkender Kreislauf der Genesung.

## Das Kommunikationsnetzwerk im Körper

MSM hat aufgrund seiner chemischen Struktur und seiner biologischen Aktivität einzigartige Eigenschaften. Wird es mit der Nahrung aufgenommen, bildet der freigesetzte Schwefel unter anderem Kollagen und Keratin; die Hauptbestandteile von Haar und Nägeln. Kollagen ist darüber hinaus der Grundstoff unseres Bindegewebes. Letzteres hält aber nicht einfach bloß die Zellen zusammen, sondern spielt eine bedeutende Rolle bei der Übertragung von Bioinformationen. Das Vorhandensein dieses Kommunikationsnetzwerks erklärt denn auch die lebenswichtige Wirkung von MSM für den

gesamten Körper: Schwefelbindungen bilden flexible Strukturen zwischen den Zellen und dem umgebenden Bindegewebe - bei Schwefelmangel geht die Elastizität der Zellen und ihrer Membranen verloren. Weniger Sauerstoff und Nährstoffe gelangen dann in die Zellen, weniger Abfallstoffe hinaus; verminderte Vitalität und Erkrankungen sind die natürlichen Folgen.

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 (2) bis eine Blutuntersuchung endlich zeigte, dass es sich um eine Vergiftung durch Schwermetalle in den Malfarben handelte. Verschiedene Therapien mit homöopathischen und orthomolekularen (3) Entgiftungsmitteln brachten kaum Besserung; erst nach drei Monaten mit einer Kombination aus hoch dosiertem MSM und einer ayurvedischen (4) 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.

## **Hilfe bei Allergien und Schmerzen**

Gute Nachrichten auch für Allergiker: MSM kann sich an die Schleimhaut binden, wodurch eine natürliche Schutzschicht zwischen Körper und Allergenen (5) entsteht. Das lindert nicht nur die Symptome bei Nahrungsmittel-, Kontakt- und Inhalationsallergien, 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 (6), aber ohne deren Nebenwirkungen. Selbst, wer unter einer Sulfid-Allergie leidet, kann von dieser erstaunlichen Eigenschaft 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.

Dass Schwefel bei Schmerzen, Arthritis und Rheuma Erleichterung bringen kann, weiß man seit Jahrhunderten – wer hätte noch nie von schwefelhaltigen Heilquellen gehört? Wenn Sie noch nie von MSM gehört haben, bedeutet dies daher keineswegs, dass dessen Eigenschaften noch nicht gründlich erforscht wären. Hierzulande mag die Wissenschaft da bislang noch zurückhaltend gewesen sein, aber in Amerika liegen alleine aus den letzten 20 Jahren über 40 Studien zum Thema vor. Geradezu sensationell war die Veröffentlichung von Prof. Stanley W. Jacob, dem Direktor der Schmerzklinik in Portland, im Jahre 1999. Über einen Zeitraum von 20 Jahren hinweg hatte er rund 18.000 Schmerzpatienten regelmäßig MSM verabreicht. Ergebnis: Durchschnittlich 70 Prozent der Patienten wurden deutlich oder sogar vollkommen schmerzfrei.

## **Anwendung und Dosierung**

Die Einnahme von rund 1000 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 (Prämenstruelles Syndrom), Leberfunktionsstörungen, Tuberkulose, Heuschnupfen, Morgenmüdigkeit, Hormonschwankungen und Strahlung. Äußerlich aufgetragen wirkt MSM bei Akne, Quetschungen, Hautproblemen (etwa Ekzeme), Krampfadern, Schleimbeutel- und Sehnenentzündungen, Muskelschmerzen, Verbrennungen, Fußpilz und Sonnenbrand.

Um schnelle Besserung bei Beschwerden zu erreichen, empfiehlt sich eine Dosis von 6000 bis 8000 mg täglich. Die Studien des erwähnten Dr. Jacob haben übrigens belegt, dass auch eine Dosis bis zu 9000 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. Abhängig vom jeweiligen Gesundheitszustand (ist dieser bereits optimal, bleibt MSM gänzlich ohne positive oder negative Wirkung), der Immunfunktion und dem Körpergewicht, darf es also auch mal ein bisschen mehr sein. Generell empfiehlt es sich, die Einstiegsdosis niedrig zu halten und die Tagesration langsam zu steigern. Höhere Dosen sollte man über den Tag verteilen (also zum Beispiel 3 x 2000 mg schlucken), da sich sonst unangenehme Blähungen einstellen können. Versuchen Sie zudem, die letzte Dosis vor 18 Uhr zu sich zu nehmen, weil MSM Ihr Energieniveau anhebt und so womöglich das Einschlafen verzögert. Besonders wichtig ist es, dass MSM sehr regelmäßig über einen längeren Zeitraum hinweg genommen wird, wobei die gleichzeitige Einnahme von Vitamin C oder einem Multivitaminpräparat die positiven Effekte dieser genialen Nahrungsergänzung noch verstärkt. Die ersten Resultate sind nach etwa drei Wochen zu erwarten.

## Ein Wundermittel?

Eine wunderbare Medizin also, eine Wundermedizin gar? Nun, Meldungen, wie die über die Verzögerung des Ausbruchs von Darm- und Brustkrebs durch Einnahme von MSM, welche angeblich in Tierversuchen festgestellt wurde, sind naturgemäß mit Vorsicht zu genießen. Denn erstens steht die „Infektion mit krebserregenden Chemikalien“ in einem krassen Gegensatz zu anderen Krebs-Theorien als der schulmedizinischen (die Neue Medizin nach Dr. Hamer etwa führt Krebs generell auf psychische Konfliktschocks zurück) und zweitens darf die Vergleichbarkeit von „eigens gezüchteten Ratten“ mit dem menschlichen Organismus zumindest bezweifelt werden. Dass die MSM-Ratten im Labor ihre Tumore 130 Tage später als die Nager in der Kontrollgruppe bekamen, bedeutet somit keineswegs zwangsläufig, dass sich diese Verzögerung so einfach auf die Lebensspanne eines Menschen umrechnen ließe und wir dank MSM erst 13 Jahre später an Krebs erkranken.

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. Dass der organische Schwefel bei vielen Lungenproblemen wie Bronchitis, Kurzatmigkeit, Lungenzysten und Raucherhusten ebenso zuverlässig hilft wie bei Bein- und Rückenkrämpfen, Muskelverspannungen und anderen sportmedizinischen Schäden. Als Salbe, Creme oder Gel ist MSM auch zur Wundbehandlung gut geeignet und vermag sogar Narben von Operationen, Verbrennungen oder Verletzungen optisch zu verbessern (bis hin zum Verschwinden), indem es für natürlichen Zellabbau sorgt.

Kurz gesagt: Ist es nicht einfach wundervoll, was Mutter Natur da in ihrer Hausapotheke für uns bereithält?!