

## MSM

MSM, auch bekannt unter den Namen Dimethyl Sulfone, DMSO<sub>2</sub>, Methyl Sulfonylmethane, Methylsulphonylmethane oder Methyl-Sulfonyl-Methane ist eine "Schwefelsubstanz", die in nahezu allen unseren Körpergeweben vorhanden ist (es ist die endogene Form von Schwefel).

So chemisch und gefährlich die oben genannten Namen und auch das Wort "Schwefel" auch klingen mögen, bezüglich des menschlichen (und tierischen) Körpers ist seine Wirkung gerade Gegenteil. MSM hat eine geradezu allumfassende gesundheitsfördernde Funktionalität.

Dazu kommt noch, dass MSM nicht im geringsten Verdacht irgendwelcher schädlichen Nebenwirkungen steht, dass in Fachkreisen seine Sicherheit sogar mit der von Wasser verglichen wird.

In der Tat kann das auch nicht anders sein, denn MSM kommt in sehr vielen Lebensmitteln, unter anderem in Milch, Tee, Gemüse, Kaffee, Tomaten, Getreide usw., vor.

Leider ist MSM sehr instabil und wird daher durch die heute übliche Zubereitung (kochen, pasteurisieren usw.) weitgehend zerstört. Daher beziehen die meisten Menschen (es sei denn, es sind junge Leute, die sehr viel Rohkost verzehren und einen ausgewogenen stressarmen Lebensstil führen) zu wenig MSM durch ihren Nahrungsverzehr. Daher ist eine MSM-Supplementierung angebracht.

MSM (Methyl Sulfonyl Methan) ist eine natürlich vorkommende Schwefelverbindung, die eine äußerst wichtige Rolle beim Aufbau von Muskeln, Nägeln, Haaren und der Haut sowie beim Aufbau von gesunden Zellen spielt.

Schwefel ist äußerst wichtig. Ungefähr die Hälfte des gesamten Körperschwefels ist in den Muskeln, der Haut und den Knochen konzentriert. Schwefel ist notwendig um Collagen zu bilden, der primäre Bestandteil von Knorpeln und Bindegewebe. Es ist verantwortlich für die Bildung von Körperproteinen durch die Bildung von Disulfidbindungen, die das Bindegewebe zusammenhalten.

Es wurde gezeigt das MSM die Flexibilität der Zellwände erhöht. MSM verbessert die Geschmeidigkeit und stimuliert die Heilung von beschädigter Haut.

In ihrem Buch, *The Miracle of MSM, The Natural Solution for Pain*, sagen Stanley W. Jacob, M.D. und Ronald M. Lawrence, M.D., Ph.D.: 'MSM bietet einen natürlichen Weg um Schmerzen und Entzündungen ohne erhebliche Nebeneffekte zu reduzieren. MSM kann ebensoviel oder sogar noch mehr Erleichterung verschaffen, wie einige der üblichen Schmerzmittel – MSM wirkt nur nicht so schnell. Deswegen, weil MSM keine Tablette ist, sondern weil es ein Nahrungsergänzungsmittel ist. Aber Sie können innerhalb weniger Tage eine spürbare Erleichterung von Schmerzen und Unwohlsein bemerken, zusammen mit mehr Energie und sich im Allgemeinen besser fühlen.'

Viele Jahre klinischer Anwendung an der Oregon Health Sciences University haben gezeigt, dass MSM Schmerzerleichterung durch die nachfolgenden Aktionen verschafft:

MSM kann Schmerzimpulse entlang der Nervenfasern verhindern (analgesic effect)

MSM kann Entzündungen schwächen

MSM kann die Blutversorgung erhöhen

MSM kann Muskelkrämpfe reduzieren

MSM ist behilflich in der Linderung von Narbengewebe

MSM kann keine Krankheit wie Arthritis oder Lupus heilen. Das Lexikon definiert heilen als die Beseitigung einer Krankheit. MSM tut dies nicht. Als Beispiel, Diabetes wird nicht mit Insulin geheilt. Es wird dadurch kontrolliert. Was MSM bewirkt ist, als natürliches Heilmittel Schmerzen, Entzündungen und viele Symptome von Krankheiten zu erleichtern. Im Allgemeinen verschafft MSM Erleichterung so lange es eingenommen wird, obwohl durchaus Gesundheitsprobleme auch bei Nichteinnahme nicht wieder zurückgekehrt sind.

Dr. Stanley Jacob hat herausgefunden, dass MSM viele Wirkungsweisen hat. Er betrachtet die nachfolgenden Wirkungen als die signifikantesten von MSM:

MSM ist ein Analgetikum (schmerzlinderndes Mittel)

MSM erleichtert den Schmerz

MSM reduziert Entzündungen

MSM durchläuft die Zellularmembranen des Körpers, einschließlich der Haut

MSM dehnt die Blutgefäße und erhöht den Blutfluss

MSM ist ein Hemmstoff von Cholinesterase

Cholinesterase ist ein Enzym das den exzessiven Durchgang von Nervenimpulsen von einer Nervenzelle zur anderen verhindert. Es ist möglich, dass MSM eine schnelle Erleichterung bei Darmträgheit im Zusammenhang mit der Alterung verschafft hat. Durch das Blockieren der Wirkung von Cholinesterase, ist MSM bei der Wiederherstellung einer normalen Darmtätigkeit behilflich.

Diätetisches MSM kommt aus frischem Gemüse, frischen Früchten, Fleisch, Meeresfrüchten und Milch. Die Verarbeitung und das Kochen dieser Produkte zerstört oder reduziert den eigentlichen MSM Gehalt. Der MSM Forscher Robert Herschler sagt:

„MSM ist scheu, ausweichend und fluchtanfällig“

Bei frischen Nahrungsmitteln kann es aus jedem Nahrungsmittel sogar mit moderater Verarbeitung gewonnen werden. Menschen im Allgemeinen haben ein Schwefeldefizit, wenn sie keinen Fisch, rohes Fleisch und ungewaschenes, ungekochtes Gemüse essen.

### **Anti-Aging:**

Der MSM Spiegel in Menschen nimmt mit dem Alter ab und resultiert in Symptomen wie Müdigkeit, Gewebe- und Organstörungen und einer größeren Anfälligkeit für Krankheiten.

MSM scheint das sog. "Cross-Linking" körpereigener endogener Proteine zu vermindern (Cross-Linking von Proteinen ist ein Hauptaspekt im Alterungsprozess, als Beispiel: Haut wird dadurch alt und unelastisch).

### **Herz-Kreislauf-System:**

MSM kann die Blutzirkulation verbessern.

### **Verdauungssystem:**

MSM fördert die Darmaktivität.

MSM stärkt die sog. "Mucous Membranes" des Darms und schützt vor dem Eindringen von Antigenen in den Blutkreislauf.

### **Immunsystem:**

MSM stärkt die Fähigkeit Allergien abzuschwächen (auch Lebensmittelallergien).

MSM senkt die Autoimmun-Reaktion des Organismus.

MSM stärkt die Entzündungsresistenz der Körpergewebe.

MSM stärkt die Fähigkeit Krebs (Brustkrebs, Darmkrebs) abzuwehren.

MSM stärkt die Widerstandskraft gegen Erkältungen.

### **Metabolismus / Stoffwechsel:**

MSM fördert die körpereigene Insulinsynthese und bekämpft Insulinresistenz.

MSM senkt die Akkumulation von Lactic Acide (Laktate) durch körperliche Belastung (schnellere Regeneration).

### **Muskeln / Gelenke / Knochen:**

MSM stärkt die Entzündungsresistenz.

MSM stärkt das Bindegewebe (verbessert den Schwefelgehalt im Bindegewebe).

MSM verbessert die Funktionen der Gelenke und bekämpft Gelenkschmerz.

MSM scheint das Heilen von Knochenbrüchen zu beschleunigen.

MSM hilft Gichtbeschwerden zu bekämpfen.

MSM bekämpft Muskelschmerz.

MSM bekämpft Osteoarthritis und rheumatische Arthritis (durch Stärkung von Gelenken und Bindegewebe).

MSM bekämpft Tendonitis unter anderem z.B. die Probleme mit den "Tennis- Ellenbogen".

### **Nervensystem:**

MSM scheint die "Aufgewecktheit", Konzentrationsfähigkeit zu verbessern.

MSM scheint Probleme mit Migräne zu bekämpfen.

MSM bekämpft Nervenschmerzen (wahrscheinlich durch eine Modulation der Nervenreize).

MSM bekämpft negative Effekte welche durch zu viel Stress verursacht werden.

### **Haut, Haare, Nägel:**

MSM bekämpft Akne und trockene Haut.

MSM verbessert die Kondition und evtl. sogar das Wachstum der Haare und Nägel.

MSM verbessert die Elastizität und das Erscheinungsbild der Haut.

MSM bekämpft Alterungsbedingte Hautfalten

MSM scheint das Verheilen von kleinen Wunden zu beschleunigen.

Die oben aufgeführten speziellen Eigenschaften spiegeln nicht einmal die umfassende Funktionalität auf den gesamten Organismus wieder.

MSM gelangt innerhalb von 24 Stunden nach seinem Verzehr in fast alle Gewebe des Körpers und das MSM, welches nicht verstoffwechselt wird, also nicht vom Organismus benutzt oder gebraucht wird, ist innerhalb von 96 Stunden wieder ausgeschieden.

Die gleichzeitige Supplementierung von Vitamin C (bis zu 2.000 mg Vitamin C pro Tag) verbessert die Verwertung von MSM durch den menschlichen Organismus (Vitamin C ist notwendig, damit exogenes, also supplementiertes MSM als endogener Sulfur verstoffwechselt wird).

In den Körperzellen angelangt, optimiert MSM den Zellstoffwechsel, was unter anderem die oben aufgeführten Eigenschaften nach sich zieht. Generell wird MSM aber die Zufuhr und den Abtransport von vielen Substraten in die, bzw. aus den Körperzellen verbessern, was die gesamten Konstitution des Organismus optimiert und unter anderem auch entgiftende ableitende, aber auch anabole bzw. aufbauende Effekte nach sich zieht.