

MSM – Hilfe bei Schmerz, Entzündung und Allergie

[3. November 2019](#)



Methyl-Sulfonyl-Methan auch MSM genannt, wird bei Gesundheitsexperten und der Öffentlichkeit immer beliebter, da es Schmerzen lindern und das Wohlbefinden steigern kann. Viele Ärzte stellen fest, dass der Schmerzmittelbedarf von Patienten stark reduziert werden kann, wenn gleichzeitig organischer Schwefel als MSM Kapseln oder MSM Pulver eingenommen wird.

MSM hat es vielen Menschen das erste Mal seit Jahren ermöglicht, schmerzfrei zu leben. Die Forschung von MSM und seine schmerzstillenden Eigenschaften steckt noch in den Kinderschuhen. Die gute Nachricht ist allerdings, dass MSM eine sehr sichere, natürliche Substanz ist, die auch in Kombination mit Schmerzmitteln eingenommen werden kann.

Was kann MSM für Sie tun?

Aufgrund seiner vielfältigen positiven Eigenschaften wird MSM von Ärzten für Gesundheit und Vitalität sowie zur Unterstützung der Heilungsprozesse empfohlen. Dazu zählen:

Allgemeine Wirkung von MSM auf den Körper

- reduziert Schmerzen
- reduziert Entzündungen
- steigert die Blutzirkulation

MSM für Gelenke und Knorpeln

- fördert den Knorpelaufbau
- hilft bei rheumatischer Polyarthrit

- lindert Rückenschmerzen
- hilft bei Gelenkschmerzen
- reduziert Gichtbeschwerden

MSM für das Nervensystem
lindert Migräne
hilft bei Nervenschmerzen

MSM für Magen, Darm und Blase
stärkt die Schleimhaut im Darmtrakt
hilft bei chronischer Verstopfung

stärkt die Schleimhaut der Harnwege
MSM für das Immunsystem
senkt die Autoimmunreaktion

mildert Allergien
beugt Erkältungen vor
MSM für Bindegewebe und Anti-Aging

stärkt das Bindegewebe
verbessert die Elastizität der Haut
reduziert die Faltenbildung

verlangsamt den Alterungsprozess
hilft bei Akne und trockener Haut
beschleunigt die Wundheilung

fördert das Wachstum der Haare
kräftigt die Nägel
MSM für Sport & Fitness

hilft bei Tennisellbogen
hilft bei Schleimbeutelentzündungen
hilft bei Sehnscheidenentzündung

lindert Zerrungen und Verstauchungen
entspannt verhärtete Muskeln

MSM Wirkung bei Schmerzen und Entzündungen

Eines der wichtigsten Anwendungsgebiete von MSM als Nahrungsergänzungsmittel ist seine erwiesene Fähigkeit zur Linderung von Schmerzen und Entzündungen. Diese treten fast immer gemeinsam auf. Grund dafür ist, dass die durch die Entzündung hervorgerufene Gewebsschwellung auf die umliegenden Nerven drückt und Schmerzen auslöst ([Schwefelmangel: MSM macht Sportler fit](#)).

MSM hat gezeigt, dass es die Durchlässigkeit der Zellmembran für körpereigene schmerzhemmende Hormone wie z.B. Cortison auf das betroffene Gewebe optimiert und so deren Wirkung verbessert.

Weiters wirkt MSM über den Abtransport von Gewebsflüssigkeit abschwellend und fördert die Durchblutung und Nährstoffversorgung des kranken Gewebes. MSM entspannt die Muskeln, welche ebenfalls zu Schmerzen führen kann.

Klinische Studien belegen auch, dass MSM durch die Unterdrückung der Schmerzleitung entlang der Nervenfasern schmerzlindernd wirkt. Es muss jedoch beachtet werden, dass MSM kein Medikament ist, dessen Wirkung sofort einsetzt.

Oft dauert es mit MSM aber nur Tage, bis man eine Verbesserung spürt. Der weitere Vorteil ist, dass MSM absolut keine Nebenwirkungen hat und man es über einen unbegrenzt langen Zeitraum einnehmen kann. Deshalb ist MSM eine natürliche Möglichkeit, Entzündungen und Schmerzen dauerhaft erfolgreich zu bekämpfen.

Wenn starre fibröse Bindegewebszellen anschwellen und sich entzünden, führt dies zu Druck und Schmerzen. Da MSM Zellwänden ihre Flexibilität und Durchlässigkeit zurückgeben kann, kann Flüssigkeit leichter durch das Gewebe gelangen. Das hilft, den Druck auszugleichen und den Grund für die Schmerzen zu reduzieren oder zu eliminieren.

Schädliche Substanzen, wie Milchsäure und Giftstoffe können abtransportiert werden, während Nährstoffe eindringen können. Das verhindert, dass sich in Zellen Druck aufbaut, welcher Entzündungen hervorruft.

MSM hat die außerordentliche Fähigkeit, Muskelschmerzen und Krämpfe bei älteren Patienten und Athleten zu reduzieren oder zu eliminieren. Es wird sogar Rennpferden vor dem Rennen verabreicht, um Muskelkater zu verhindern; nach dem Rennen wirkt es gegen Krämpfe.

Menschen mit Arthritis berichten bedeutende und langanhaltende Erleichterung durch MSM Nahrungsergänzungsmitteln. Wenn es gemeinsam mit Glucosamin, einer Schlüsselsubstanz für die Neubildung von Knorpelgewebe, eingenommen wird, kann MSM Schmerzen lindern und dabei helfen, abgenützte oder geschädigte Knorpel in Gelenken, Sehnen und Bändern durch gesunde, flexible, neue Zellen zu ersetzen.

Sicherheit ist ein wichtiger Punkt bei der Schmerzlinderung, da viele Schmerzmittel Nebenwirkungen haben. NSAR-Schmerzmittel sind alleine für über 20.000 Todesfälle und über 100.000 Krankenhausaufenthalte in den USA verantwortlich.

Im Gegensatz dazu ist MSM komplett sicher, auch wenn es in höheren Mengen eingenommen wird. Der Grund dafür ist, dass MSM eine natürlich vorkommende Substanz ist, welche in kleinen Mengen auch in Obst, Gemüse, Getreide, Fleisch, Milch und Meeresfrüchten zu finden ist.

MSM Mangel

Da Schwefel in jeder Zelle jedes lebenden Organismus vorkommt, könnte man glauben, dass wir ausreichende Mengen dieses essentiellen Minerals aus Lebensmitteln aufnehmen können und daher keine Nahrungsergänzungsmittel nötig sind – das ist aber nicht der Fall.

Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier und Milchprodukte sind die Hauptquellen von Schwefel, uns wurde allerdings geraten, viele dieser Lebensmittel aus unserer Ernährung zu streichen oder diese zu reduzieren.

Vegetarier, speziell jene, die keine Eier essen, sind besonders von einem Schwefelmangel bedroht. Pflanzenzellen enthalten zwar Schwefel, allerdings nicht in großen Mengen. Außerdem geht das vorhandene MSM in verarbeiteten Lebensmitteln durch Waschen, Kochen oder Dünsten verloren.

Und natürlich sinkt der Gehalt an Schwefel im Körper stark mit dem Alter. Je älter Sie also werden, desto wichtiger wird es, dem Körper ausreichende Mengen an Schwefel zur Verfügung zu stellen.

MSM Dosierung und Einnahme

MSM sollte täglich eingenommen werden. Am besten beginnen Sie mit 1500mg MSM in der ersten Woche, um zu verhindern, dass der Körper zu schnell entgiftet, was manchmal eintreten kann, wenn zu Beginn zu viel MSM eingenommen wird.

Nach der ersten Woche kann die Dosis auf 3 bis 10 Gramm pro Tag (3000 bis 10000 mg) erhöht werden. Diese Dosis kann so lange wie nötig eingenommen werden.

Wenn Sie größere Dosen einnehmen, ist MSM in Pulverform praktischer und günstiger. Um den Geschmack des MSM Pulvers zu verbessern, lösen Sie es in Wasser auf und fügen etwas Fruchtsaft hinzu.

MSM gemeinsam mit anderen Nahrungsergänzungsmitteln einzunehmen ist ebenfalls eine gute Idee, da MSM synergistisch mit allen Nährstoffen wirkt. Für die besten Resultate sollten Sie die MSM-Dosis gleichmäßig über den Tag verteilen. Da Vitamin C eine positive Synergie liefert, sollte es gemeinsam mit MSM eingenommen werden.

MSM ist auch in höheren Dosen sicher. Bis heute wurden noch keine Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten gefunden. Viele Menschen berichten auch, dass MSM Pulver im Badewasser eine schmerzstillende und entgiftende Wirkung hat.

Eine ausführliche Diskussion der Vorteile von MSM finden Sie im Buch *The Miracle of MSM: The Natural Solution for Pain* (Putnam Press, 1999) von Stanley Jacob, M.D., Ronald Lawrence, M.D., Ph.D. und Martin Zucker.

Stanley Jacob, M.D. wird als einer der Pioniere der klinischen Anwendung von MSM bezeichnet, in seinem Buch diskutiert er viele Fallstudien, in welchen er MSM anwandte, um Schmerzen, Entzündungen, Asthma, Osteoarthritis, Autoimmunkrankheiten, Karpaltunnelsyndrome, Fibromyalgien, Sehnenscheidenentzündungen, Sinusitis (Nebenhöhlenentzündungen), Schienbeinkantensyndrome (Shin Splints), kranio-mandibuläre Dysfunktionen, Rückenschmerzen, Allergien und andere Krankheiten zu behandeln.

MSM Nebenwirkungen

Aufgrund seiner positiven Wirkung werden 2000 bis 6000 mg MSM in Form von MSM Kapseln oder MSM Pulver als Nahrungsergänzungsmittel pro Tag empfohlen, eingenommen in 2 bis 3 Portionen.

MSM ist in der empfohlenen Dosis extrem sicher. Es hat praktisch keine Nebenwirkungen und wird oft als so sicher wie Wasser bezeichnet.

In manchen Fällen können Durchfall, Bauchschmerzen und Übelkeit, und in ganz seltenen Fällen Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Allergien, Hautausschläge und Kopfschmerzen.

Wenn MSM als Nahrungsergänzungsmittel eingenommen wird, gelangt es innerhalb kürzester Zeit an jene Stellen, wo der Körper es benötigt. Nach rund 12 Stunden werden überschüssige Mengen ausgeschieden.

MSM, welches zur Schwefelfamilie gehört, sollte nicht mit Sulfonamide-Medikamenten verwechselt werden, auf die einige Menschen allergisch reagieren. MSM kann jedenfalls keine Allergien auslösen.

Natürlich hängt die optimale Tagesdosis MSM von Ihrer Körpergröße, dem Alter und der Art und Schwere von eventuell vorhandenen Mangelerscheinungen ab.

MSM Aufnahme in den Körper

MSM war als Nährstoff immer Teil unserer Ernährung und ist eine natürliche Komponente unseres Plasmas. Leider reduzieren Hitze während der Zubereitung den MSM-Gehalt von Lebensmitteln stark, was dazu führt, dass viele Personen eine suboptimale Menge dieses wichtigen Nährstoffes zu sich nehmen.

Der Hauptvorteil von MSM ist, dass es den Körper mit Schwefel versorgt, welcher für die gesundheitsfördernden und schmerzstillenden Eigenschaften von MSM verantwortlich ist.

Rund die Hälfte des Schwefels im Körper befindet sich in den Muskeln, in der Haut und in den Knochen. Schwefel ist unter anderem für die Herstellung von Kollagen, dem primären Baustein von Knorpeln, Haut und Bindegewebe, notwendig.

MSM wird bei oraler Aufnahme sehr rasch im Darm aufgenommen, sehr gut im Körper verteilt und effizient über den Urin ausgeschieden.

Studien zeigen, dass MSM nach der Einnahme seinen Schwefelanteil abgibt, damit der Körper Kollagen und Keratin herstellen kann. Auch die Aminosäuren Methionin und Cystin sowie Serumproteine werden daraus hergestellt.

Im Gegensatz zu DMSO wird MSM nicht vollständig über die Haut aufgenommen und es trägt auch nicht dazu bei, dass andere Substanzen über die Haut in das Blut aufgenommen werden. Wenn DMSO oral eingenommen oder auf die Haut aufgetragen werden, werden etwa 15% in MSM umgewandelt.

MSM wird auch in das Gehirn aufgenommen, ohne neurologische Schäden zu verursachen

MSM und Allergien

MSM hat eine stark entzündungshemmende Wirkung im Körper, welche wirksam dabei helfen kann, Entzündungen zu reduzieren, die häufig bei allergischen Reaktionen vorkommen.

Sowohl Umwelt- als auch Nahrungsmittelallergien können durch MSM reduziert werden. Menschen, die unter Asthma und Heuschnupfen leiden, konnten durch MSM signifikante Verbesserungen erfahren.

Eine Studie mit 55 Testpersonen zeigt, dass 2600mg/Tag für 30 Tage die Symptome von saisonaler allergischer Rhinitis effektiv reduzieren konnte. Dabei handelte es sich um Symptome wie laufende Nase, wässrige, juckende Augen, verstopfte Nase und Niesen, sowie Symptome der Atemwege wie Husten und Kurzatmigkeit.

Es wird vermutet, dass MSM die Allergien durch seine antientzündliche und antioxidative Wirkung verringert, indem es sich an die Schleimhaut bindet und dadurch den Kontakt zwischen dem Allergen und dem Host blockiert.

Häufig gestellte Fragen

Was passiert, wenn ich MSM einnehme?

Der Schwefel in MSM hilft dabei, bestimmte Chemikalien aufzunehmen und diese wasserlöslich zu machen. Das sorgt dafür, dass diese über die Nieren ausgeschieden werden.

Ein Teil des Schwefels wird verwendet, um Cystein herzustellen, welches wiederum zur Herstellung von Glutathion verwendet wird, das giftige Metalle entfernt, die Zellen vor Oxidation schützt und andere wichtige gesundheitsfördernde Aktivitäten durchführt.

MSM findet auch verletzte Zellen und reduziert die Entzündung, was den Nährstofffluss zu dieser Stelle erhöht und die Wundheilung fördert. Es kann auch dabei helfen, die Narbenbildung zu verhindern. Falls Sie unter einer Allergie leiden, hilft es, die Histamin-Antwort zu kontrollieren. Es wurde auch festgestellt, dass MSM die Energie steigert.

Wenn ich allergisch gegen Sulfonamide bin, bin ich dann auch allergisch gegen MSM?

Ärzte beantworten diese Frage normalerweise mit JA. Allergien gegen Schwefel aus Nahrungsmitteln sind allerdings sehr selten. Die meisten Menschen, die gegen Sulfonamide allergisch sind, tolerieren MSM sehr gut.

Wenn Sie sich allerdings über eine mögliche Schwefel-Sensibilität Sorgen machen, beginnen Sie mit einer kleinen Menge MSM und steigern Sie Ihre Einnahme langsam unter der Aufsicht Ihres Arztes. 100 mcg Molybdän gemeinsam mit dem MSM einzunehmen, hilft Ihnen dabei, MSM effektiver zu verstoffwechseln.

Nachdem ich mit der Einnahme von MSM begonnen hatte, habe ich Kopfschmerzen bekommen. Ist MSM schuld daran?

Das ist nicht sehr verbreitet, kann allerdings vorkommen. Zuerst beschleunigt der Schwefel in MSM die Entgiftung, den Prozess, bei dem der Körper zellulären Abfall und Stoffwechselendprodukte abstößt.

Dieser „Frühjahrsputz“, der von MSM gestartet wird, ist ein gesundheitsfördernder Vorgang. Wenn Sie Giftstoffe allerdings zu schnell abgeben, können Kopfschmerzen auftreten.

Die Lösung? Unterbrechen Sie die Einnahme von MSM für einige Tage und beginnen Sie danach, MSM in reduzierter Dosierung einzunehmen, damit sich Ihr Körper langsamer reinigt. So können Sie entgiften, ohne Kopfschmerzen zu bekommen.

Sollte ich gemeinsam mit MSM andere Nährstoffe einnehmen?

Die tägliche Einnahme eines Multivitamin mit 100 mcg oder mehr Molybdän hilft, MSM effektiver zu verarbeiten. Außerdem wird die Einnahme eines hochwertigen Multivitamins empfohlen, welches auch kraftvolle, natürliche Antioxidantien enthält, um die Vorteile von MSM zu maximieren.

Wie bekämpft MSM Schmerzen?

MSM weist viele der Wirkungen von DMSO (Dimethylsulfoxid) auf. In einer Studie aus dem Jahr 1993, die an der Southern Illinois University durchgeführt wurde, fanden Forscher heraus, dass die Übertragung von Schmerzimpulsen schon durch niedrige DMSO-Konzentrationen verlangsamt wurde.

DMSO hemmt Schmerzimpulse im Haupt-Nervensystem, den C-Fasern. C-Fasern transportieren Schmerznachrichten vom beschädigten Gewebe zum Gehirn. Andere Studien haben gezeigt, dass DMSO sogar eine Blockade der zentralen Schmerzantwort im Gehirn hervorrufen kann, wo der Schmerz empfangen wird.

Wie bekämpft MSM Verstopfung?

MSM erweitert Blutgefäße, um den Blutfluss zu verstärken. MSM scheint auch ein Cholinesterase-Hemmer zu sein, der den exzessiven Fluss von Nervenimpulsen von einer Nervenzelle zur anderen verhindert. Es kann die Peristaltik wiederherstellen und stoppt Muskelspasmen im Darm.

Wie bekämpft MSM Entzündungen?

MSM erhöht die Effektivität des natürlich im Körper vorkommenden, entzündungshemmenden Hormons Cortisol. MSM verhindert auch die Ausbreitung von Fibroblasten. Exzessive Mengen an Fibroblasten werden beim Anschwellen produziert und führen zu Narbengewebe.

MSM bindet auch Flüssigkeit in geschwollenem Gewebe und hilft dabei, diese zu entfernen.

Wie kann MSM gegen Allergien und Atemwegserkrankungen helfen?

MSM blockiert Histamin-Rezeptoren. Es agiert als Bodyguard, der außerhalb der Zellmembran entscheidet, wie viel Histamin Entzündungen, Schwellungen und Flüssigkeitseinlagerungen hervorrufen darf.

Warum kann ich nicht einfach mehr Nahrungsmittel mit hohem Schwefelgehalt essen, anstatt MSM einzunehmen?

Der gesteigerte Konsum dieser Nahrungsmittel liefert dem Körper mehr Schwefel, führt aber nicht zum gleichen Effekt wie reines MSM. MSM hat viele Wirkungen, die nur entstehen, wenn die direkte MSM-Einnahme optimiert wird.

MSM hat bei mir einen Ausschlag hervorgerufen. Sollte ich die Einnahme beenden?

Das MSM hilft Ihnen wahrscheinlich dabei, giftige Schwermetalle, wie Quecksilber, loszuwerden. Diese Metalle können zu Hautausschlägen führen. Sie müssen die Einnahme von MSM nicht beenden. Es ist hilfreich, Vitamin C einzunehmen, um den Prozess voranzutreiben und die Symptome zu minimieren. Sie könnten auch die MSM-Dosis reduzieren und langsamer entgiften.

Literatur:

[Codex Humanus – Das Buch der Menschlichkeit](#)

[Die 10 besten Nahrungsergänzungsmittel: Vorbeugen und heilen mit den Power-Nährstoffen Vitamin D 3, MSM, OPC, Coenzym Q 10,5-HTP, Alpha-Liponsäure und anderen...](#)

[MSM: Der Wunderschwefel gegen Allergien, Arthritis, Arthrose und chronische Schmerzen](#)

Quellen: PublicDomain/vitaminexpress.org am 01.10.2019