

MSM – Organischer Schwefel – Methylsulfonylmethan

Schwefelmangel ist weit verbreitet – und das, obwohl die Fachwelt (irrtümlicherweise) von einer ausreichenden Versorgung mit Schwefel ausgeht. Wer jedoch aufgrund einer ungeeigneten Ernährungsweise zu wenig Schwefel zu sich nimmt, kann unter folgenden Symptomen leiden: Gelenkbeschwerden, Probleme mit der Leber, Durchblutungsstörungen, Niedergeschlagenheit, Ängste, stumpfes Haar, fahle Haut, grauer Star, brüchige Fingernägel, schlaffes Bindegewebe und vieles mehr.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 13. May 2019

Stand: 17. October 2019

Unser Körper braucht MSM

MSM ist die Abkürzung für Methylsulfonylmethan – auch bekannt als Dimethylsulfon. Dabei handelt es sich um eine organische Schwefelverbindung, die den menschlichen Körper mit wertvollem natürlichem Schwefel versorgen kann. Schwefel ist ein lebenswichtiges Element, und der menschliche Körper besteht zu 0,2 Prozent aus Schwefel.

Auf den ersten Blick scheint dieser Bruchteil eines Prozents nicht der Rede wert zu sein. Betrachtet man die mengenmässige Verteilung der Elemente im menschlichen Körper aber näher, wird die Wichtigkeit des Schwefels mehr als deutlich.

So enthält unser Körper beispielsweise fünfmal mehr Schwefel als Magnesium und vierzigmal mehr Schwefel als Eisen.

Wie wichtig es ist, täglich ausreichend Magnesium und Eisen zu sich zu nehmen, wissen die meisten. Um eine ausreichende Versorgung mit Schwefel dagegen kümmert sich kaum jemand.

Schlimmer noch: Viele sind der Meinung (und so wird es auch meist in den Medien verbreitet), dass in der täglichen Nahrung genügend Schwefel vorhanden sei, weshalb die Notwendigkeit einer zusätzlichen Versorgung mit Schwefel gar nicht realisiert wird.

Das ist auch kein Wunder, denn Schwefel gilt als derjenige Nährstoff, der ernährungswissenschaftlich bislang am wenigsten erforscht wurde.

MSM für perfektes Körpereiwiss

Schwefel ist ein unverzichtbarer Bestandteil vieler körpereigener Stoffe, wie beispielsweise von Enzymen, von Hormonen (z. B. Insulin), von Glutathion (einem körpereigenen Antioxidans) und vielen lebenswichtigen Aminosäuren (z. B. Cystein, Methionin, Taurin).

Fehlt Schwefel, kann Glutathion - unser grossartiger Kämpfer gegen freie Radikale - nicht seine Arbeit tun. Glutathion gilt als eines der stärksten Antioxidantien überhaupt. Kann der Körper nun infolge eines Schwefelmangels nicht ausreichend Glutathion herstellen, leidet der Mensch unter verstärktem oxidativen Stress, und auch das Immunsystem erleidet einen harten Schlag, weil es jetzt viel mehr arbeiten muss.

Aus schwefelhaltigen Aminosäuren wird (gemeinsam mit anderen Aminosäuren) unser körpereigenes Eiweiss aufgebaut. Sogenannte Schwefelbrücken (Bindungen zwischen zwei Schwefelteilchen) legen die räumliche Struktur sämtlicher Enzyme und Eiweisse fest.

Ohne diese Schwefelbrücken entstehen zwar immer noch Enzyme und Eiweisse, doch haben diese jetzt eine ganz andere räumliche Struktur und sind daher biologisch inaktiv. Das heisst, sie können ihre ursprünglichen Funktionen nicht mehr erfüllen. Wird der Organismus mit MSM versorgt, können dagegen wieder aktive Enzyme und perfekte Eiweisse gebildet werden.

MSM stärkt das Immunsystem

Die schwefelhaltige Aminosäure Methionin beispielsweise hat viele wichtige Aufgaben im Körper. Eine davon ist der Transport des Spurenelementes Selen zu dessen Einsatzorten. Selen hilft bei der Abwehr von Krankheitserregern, schützt vor freien Radikalen und ist sehr wichtig für die Augen, für die Gefässwände und das Bindegewebe.

Fehlt Schwefel, dann fehlt auch Methionin. Fehlt Methionin, dann transportiert niemand mehr Selen dorthin, wo es gebraucht wird. Mangelt es an Selen, dann funktioniert die körpereigene Abwehr nicht mehr richtig und der Mensch wird anfällig für Infektionen, Entzündungen und sog. Abnutzungserscheinungen, die allesamt bei einem gesunden Immunsystem gar nicht auftreten würden.

Der Mangel nur eines einzigen Stoffes hat also niemals nur eine einzige Fehlfunktion zur Folge, sondern viele verschiedene, die sich - lawinengleich - gegenseitig verursachen und verstärken.

Lange wurde angenommen, dass selbst Allergien durch ein zu schwaches Immunsystem ausgelöst werden. Heute weiss man jedoch, dass eine Fehlsteuerung der körpereigenen Abwehr dafür verantwortlich ist. Auch in diesem Fall kann MSM hilfreich sein.

MSM lindert Symptome bei Allergien

Menschen mit Pollenallergien (Heuschnupfen), Nahrungsmittelallergien und Allergien gegen Hausstaub oder Tierhaare berichten oft schon nach wenigen Tagen der MSM-Einnahme von einer gravierenden Besserung ihrer allergischen Symptome.

Diese Wirkungen konnten inzwischen auch von medizinischer Seite vielfach bestätigt werden, z. B. von einem amerikanischen Forscherteam vom *GENESIS Center for Integrative Medicine*. An der Studie nahmen 50 Probanden teil, die 30 Tage lang täglich 2.600 mg MSM verabreicht bekamen.

Schon am siebten Tag hatten sich die typischen Allergiesymptome der oberen Atemwege ganz signifikant verbessert. In der dritten Woche waren auch die Symptome der unteren Atemwege viel besser geworden. Die Patienten spürten überdies ab der zweiten Woche eine Zunahme ihres Energielevels.

Die Forscher kamen zum Schluss, dass MSM in besagter Dosierung viel dazu beitragen kann, die Symptome von saisonal auftretenden Allergien (z. B. Atemwegsbeschwerden) signifikant abzuschwächen.

Obwohl sich in obiger Studie keine Änderungen im Bereich der Entzündungsmarker ergeben hatten, zeigt MSM bei anderen entzündlichen Erkrankungen durchaus entzündungshemmende Effekte, z. B. wenn Arthrose in ein entzündliches Stadium übergeht.

MSM lindert Schmerzen bei Arthrose

Wissenschaftler vom *Southwest College Research Institute* haben im Jahr 2006 eine randomisierte, doppelblinde und Placebo-kontrollierte Studie durchgeführt, woran 50 Männer und Frauen teilnahmen. Sie waren zwischen 40 und 76 Jahre alt und litten alle an schmerzhafter Kniearthrose.

Die Probanden wurden in zwei Gruppen eingeteilt: Eine Gruppe erhielt zweimal täglich 3 Gramm MSM (insgesamt also 6 Gramm MSM pro Tag), die andere ein Placebo. Im Vergleich zum Placebo führte die Verabreichung von MSM zu einer deutlichen Abnahme der Schmerzen.

Auch konnten sich die Teilnehmer dank MSM wieder besser bewegen, sodass erhebliche Verbesserungen in Bezug auf die täglichen Aktivitäten erzielt werden konnten.

Besonders angenehm war, dass MSM - im Vergleich zu herkömmlichen Rheumamitteln - keine Nebenwirkungen mit sich brachte.

Während die üblichen Arthrosemedikamente überdies einfach nur die Entzündung hemmen und Schmerzen stillen, scheint MSM direkt in den Knorpelstoffwechsel einzugreifen:

MSM für Knorpel und Gelenke

Schwefel ist ein wichtiger Bestandteil der Gelenkschmiere und auch der Innenschicht der Gelenkkapseln. Beides wird aufgrund permanenter Belastung der Gelenke vom Körper selbständig immer wieder erneuert.

Fehlt Schwefel jedoch, dann kann der Körper die nötigen Gelenkreparaturen nicht mehr durchführen. Ein chronischer Schwefelmangel trägt daher zur Entstehung von Gelenkbeschwerden bei: Schmerzhaftes Degenerationserscheinungen und steife Gelenke sind die Folge.

Kein Wunder zeigte eine schon im Jahr 1995 veröffentlichte Studie, dass die Schwefelkonzentration in einem durch Arthrose geschädigten Knorpel nur ein Drittel derjenigen Schwefelkonzentration eines gesunden Knorpels beträgt.

Forscher von der Universität in Kalifornien veröffentlichten im Jahre 2007 neue wissenschaftliche Ergebnisse zum Thema „Wie MSM vor Knorpelabbau schützt und Entzündungen bei arthritischen Beschwerden reduziert“. Bei dieser Studie war MSM verabreicht worden. Das Ergebnis war, dass MSM die Bildung von entzündungsfördernden Botenstoffen und knorpelabbauenden Enzymen auf beeindruckende Weise hemmen konnte.

Die Forscher rund um den Knorpelexperten David Amiel, Ph. D. gehen davon aus, dass MSM folglich als Schutz vor Gelenkentzündungen und vor weiterem Knorpelabbau eingesetzt werden könne, also in der Lage sei, Arthritis - insbesondere im frühen Stadium - zu stoppen.

Menschen, die an arthritischen Beschwerden litten und MSM einnahmen, berichteten daher oft von baldiger Schmerzreduktion oder gar Schmerzfreiheit und plötzlich verstärkter Beweglichkeit der einst arthritischen Gelenke.

Ausführliche Informationen zu MSM und wie der organische Schwefel bei Arthrose helfen kann, finden Sie hier: [MSM - Der Stoff gegen Arthrose](#)

Gelenkbeschwerden sind nicht selten auch ein Sportler-Problem. Für Sportler hält MSM aber auch noch weitere Vorteile bereit:

MSM verringert Muskelschäden

Einerseits stabilisieren starke Muskeln die Gelenke, andererseits machen gerade Muskelverletzungen etwa 30 Prozent aller Sportverletzungen aus. Das Verletzungsrisiko steigt z. B. durch unzureichendes Aufwärmen, falsche Trainingsmethoden oder Überbelastung.

Ein iranisches Forscherteam von der *Islamic Azad University* hat untersucht, wie sich eine zehntägige Supplementation mit MSM auf sportbedingte Muskelschäden auswirkt.

An der Studie nahmen 18 gesunde junge Männer teil, die in zwei Gruppen unterteilt wurden. Während die einen pro Tag ein Placebo erhielten, nahmen die anderen 50 Milligramm MSM pro Kilogramm Körpergewicht.

Nach 10 Tagen nahmen die Männer an einem 14-Kilometer-Lauf teil.

Es zeigte sich, dass die Creatinkinase- und Bilirubinwerte in der Placebogruppe höher waren als in der MSM-Gruppe. Beide Werte weisen auf sportbedingte Muskelschäden hin. Der TAC-Wert hingegen, der die antioxidative Kraft des jeweiligen Menschen zeigt, war in der MSM-Gruppe höher als in der Placebogruppe.

Die Wissenschaftler stellten fest, dass MSM – vermutlich aufgrund seiner antioxidativen Wirkung – sportbedingte Muskelschäden verringern konnte.

Ausserdem hat eine Pilotstudie an der *University of Memphis* ergeben, dass eine tägliche Einnahme von 3 Gramm MSM das Auftreten von Muskelschmerzen reduziert und den Regenerationsprozess nach dem Sport fördert.

Was MSM für Sie als Sportler sonst noch auf Lager hat, haben wir hier zusammengefasst: [MSM macht Sportler fit.](#)

Aber nicht nur Sportler, sondern auch Untrainierte können vom organischen Schwefel profitieren:

MSM für mehr Energie, Fitness und Schönheit

Schwefel sorgt für den reibungslosen Ablauf bei der Energieproduktion auf zellulärer Ebene, treibt gemeinsam mit den B-Vitaminen den Stoffwechsel an und erhöht auf diese Weise Fitness und Energielevel der betreffenden Person.

Gleichzeitig sorgt Schwefel für zarte Haut, gesundes Haar und gesunde Fingernägel. Denn alle diese Körperteile bestehen u. a. aus Proteinen, zu deren Herstellung Schwefel nötig ist. Sie heissen Kollagen, Elastin und Keratin.

Die Hautstrukturen des Menschen werden durch das zähe, faserartige Kollagen zusammengehalten. Das Protein Elastin gibt der Haut ihre Elastizität. Und Keratin ist jenes widerstandsfähige Protein, aus dem Haare und Nägel bestehen.

Steht nicht ausreichend Schwefel zur Verfügung, verliert die Haut an Elastizität. Sie wird rau, faltig und altert rasch. Die Nägel werden brüchig und die Haare spröde.

Wird Schwefel innerlich (und auch äusserlich in Form von MSM-Gel) eingesetzt, kann sich die Haut wieder regenerieren und wird in ihren nahezu faltenfreien Urzustand zurückversetzt. Fingernägel wachsen stark und glatt nach und das Haar wird voll und glänzend.

Bei Ichthyose bewirkt MSM ein kleines Wunder

Auch bei Hautkrankheiten kann MSM gute Dienste leisten, z. B. bei der unheilbaren Ichthyose (Fischschuppenkrankheit). Die Ichthyose zählt zu den häufigsten Erbkrankheiten. Zu den Symptomen zählen Schuppen, eine trockene, raue Haut, Schmerzen und Juckreiz – ganz zu schweigen von der immensen psychischen Belastung.

Eine Fallstudie hat gezeigt, dass eine Feuchtigkeitscreme mit MSM, Aminosäuren, Vitaminen und Antioxidantien zu einer deutlichen Besserung der Symptome führen kann.

An der Studie nahm ein 44 Jahre alter Mann teil, der unter einer schweren Form der Hauterkrankung litt. Er hatte schon alle möglichen Therapien über sich ergehen lassen, doch ohne Erfolg.

Nach einer vierwöchigen Behandlung mit der besagten Feuchtigkeitscreme war die Haut rein und die Schuppenbildung war abgeklungen. Ausserdem zeigten sich durch die Anwendung der Creme keine Nebenwirkungen und das Hautbild verbesserte sich zunehmend.

MSM bessert die Symptome bei Rosacea

Die Rosacea ist eine weitere Hauterkrankung, bei der MSM hilfreich sein kann. Es handelt sich hierbei um eine entzündliche und als unheilbar geltende Hautkrankheit, die – zum Leidwesen der Betroffenen – insbesondere das Gesicht betrifft.

Während zu Beginn eine anhaltende Gesichtsrötung auftritt, kann es im weiteren Verlauf zu Pusteln, Knötchen sowie Gewebeneubildungen der Haut kommen. Die Patienten werden von Juckreiz und Schmerzen geplagt und leiden zudem an einem unschönen Hautbild.

An der doppelblinden und placebokontrollierten Studie eines Forscherteams vom *San Gallicano Dermatological Institute* in Rom nahmen 46 Patienten teil. Sie wurden für einen Monat mit einem Präparat behandelt, das MSM und Silymarin enthielt. Silymarin ist der als Leberheilmittel bekannte Wirkstoff der Mariendistel.

Die Haut der Probanden wurde nach 10 und 20 Tagen sowie nach Beendigung der Behandlung genau untersucht. Die Wissenschaftler stellten dabei fest, dass die Rötung der Haut, die Knötchen und der Juckreiz reduziert werden konnten. Des Weiteren konnte der Feuchtigkeitsgehalt der Haut gesteigert werden.

MSM für den Magen-Darm-Trakt

MSM verbessert überdies allgemein die Darmfunktionen und sorgt für ein gesundes Darmmilieu, so dass sich Pilze wie *Candida albicans* oder auch Parasiten nicht so leicht ansiedeln können.

Die Säureproduktion im Magen wird ebenso reguliert, was zu einer besseren Nährstoffausnutzung führen und viele Verdauungsprobleme wie Sodbrennen, Völlegefühl oder Blähungen beheben kann.

MSM verstärkt die Wirkung von Vitaminen

MSM verbessert die Durchlässigkeit der Zellmembranen und somit auch den Stoffwechsel: Nährstoffe können jetzt von den Zellen besser aufgenommen und überschüssige Stoffwechselprodukte und Abfallstoffe besser aus den Zellen herausgeschleust werden.

MSM verstärkt daher auch die Wirkung vieler Vitamine und anderer Nährstoffe. Ein gründlich entschlackter und gut mit Vitalstoffen versorgter Körper aber ist auch besser gegen Krankheiten aller Art gefeit, z. B. gegen Krebs.

MSM aktiviert das Heilgeschehen bei Krebs

Patrick McGean, Leiter der Cellular Matrix Study, war einer der ersten Forscher, die sich sehr intensiv und umfangreich mit den medizinischen Wirkungen von MSM auseinandergesetzt haben. Sein Sohn war an Hodenkrebs erkrankt, nahm daraufhin organischen Schwefel ein und konnte auf diese Weise das Heilgeschehen in seinem Organismus aktivieren.

Inzwischen geht man davon aus, dass MSM u. a. durch die Sauerstoffanreicherung von Blut und Gewebe zur Hemmung des Krebswachstums beitragen kann, da sich Krebszellen in sauerstoffreicher Umgebung deutlich unwohl fühlen.

Heute weist eine ganze Reihe von Studien darauf hin, dass MSM gegen Krebs wirkt und folglich zukünftig bei der Krebstherapie eine bedeutende Rolle spielen könnte.

MSM hindert das Wachstum von Brustkrebszellen

Diverse Studien haben gezeigt, dass vor allem Brustkrebszellen auf MSM gewissermassen allergisch reagieren.

So haben z. B. Forscher von der *University Glocal Campus* in Seoul herausgefunden, dass MSM Brustkrebszellen am Wachstum hindert. Die Studienergebnisse waren derart überzeugend, dass die beteiligten Wissenschaftler den Einsatz von MSM bei allen Brustkrebsarten nachdrücklich empfohlen haben.

90 Prozent aller durch Krebs verursachten Todesfälle sind auf die Bildung von Metastasen zurückzuführen. Da Metastasen nicht allein mit Hilfe einer Operation beseitigt werden können, werden die Betroffenen in der Regel mit einer Chemotherapie behandelt.

Problematisch ist hierbei aber, dass Metastasen immer wieder nicht gut auf die Chemotherapie ansprechen. Amerikanische Forscher stellten fest, dass MSM Metastasen für die Chemotherapie anfälliger machen kann, so dass die herkömmliche Therapie besser wirkt.

Sicher trägt auch die entgiftende Wirkung des organischen Schwefels zur Krebsprävention und erfolgreichen Krebstherapie bei:

MSM entgiftet den Körper

Schwefel ist wichtiger Bestandteil des körpereigenen Entgiftungssystems. So enthalten viele Entgiftungsenzyme Schwefel z. B. die Glutathionperoxidase oder die Glutathiontransferasen.

Wie diese wirken, haben wir ausführlich hier erklärt: [Detox-Kur - Entgiften ist wichtiger den je!](#)

In dieser Funktion ist Schwefel eine unentbehrliche Unterstützung für unser Entgiftungsorgan, die Leber. Er hilft dabei, Tabakrauch, Alkohol und Umweltgifte auszuleiten, so dass MSM folglich ein erstklassiges Hilfsmittel zur körpereigenen inneren Reinigung darstellt.

Fehlt Schwefel bzw. MSM, werden Gifte nicht mehr ausgeschieden, sondern im Körper gelagert, was den Alterungsprozess beschleunigen und zu vielen verschiedenen chronischen und/oder degenerativen Erkrankungen führen kann.

Schwefelmangel ist weit verbreitet

Natürlich sind in unserer Nahrung gewisse Mengen an Schwefel enthalten. Dennoch leiden viele Menschen heutzutage an einem Schwefelmangel. Warum? Die industrielle Landwirtschaft sorgt gemeinsam mit der modernen Ernährungsweise dafür, dass letztendlich nur noch geringe Mengen Schwefel beim Konsumenten ankommen.

Schwefelmangel durch industrielle Landwirtschaft und Verarbeitung der Lebensmittel

Früher düngten die Landwirte mit Mist und reicherten den Boden auf diese Weise mit grossen Mengen natürlichen Schwefels an. Die Anwendung von Kunstdünger aber führte über viele Jahrzehnte dazu, dass der Schwefelgehalt der Erde und damit auch der Nahrung immer geringer wurde.

Schwefel reagiert - wie auch viele Vitamine und Enzyme - äusserst empfindlich auf Hitze und Kälte. Sobald Lebensmittel also gekocht, gebraten, gebacken, gegrillt, geschmort oder anderweitig erhitzt werden, sobald sie im Kühlschrank oder gar in der Tiefkühltruhe gelagert werden, sinkt der Schwefelgehalt der Lebensmittel.

Der Schwefelgehalt reduziert sich aber auch bei der Trocknung, Lagerung und jedweder industriellen Verarbeitung von Lebensmitteln. Das bedeutet, wenn Lebensmittel nicht mehr frisch und roh verzehrt werden, eignen sie sich zur Versorgung mit Schwefel nicht mehr so gut.

Chronischer, über viele Jahre anhaltender Schwefelmangel kann - wie oben angedeutet - zu vielen Symptomen führen, und zwar ohne dass die Betroffenen auch nur ahnen, wo das Problem liegen könnte.

Sagenhafte Regenerationsprozesse durch MSM

Wird der Körper dann wieder mit Schwefel in Form von MSM versorgt, kann dies sagenhafte Regenerationsprozesse ins Rollen bringen. Menschen, die MSM einnahmen, berichten von Gelenken, die sich regenerierten und schmerzfrei wurden, von Entzündungen, Allergien und Hautausschlägen, die verschwanden, von geheilten Magen-Darm-Erkrankungen, entschwundenen Problemen mit dem Bewegungsapparat, von Krebs, der sich auflöste oder einfach von einer allgemeinen Steigerung der körpereigenen Abwehrkraft, der Leistungsfähigkeit und des Wohlbefindens.

Ist MSM nicht giftig?

Möglicherweise wundern Sie sich, warum hier die gesundheitliche Bedeutung von Schwefel so überschwänglich hervorgehoben wird, wenn andererseits vor Schwefel gewarnt wird. Schwefeldioxid-Emissionen aus Verkehr und Industrie beispielsweise können die Ökosysteme in Wäldern und Seen gefährden sowie Gebäude angreifen und zerstören.

Trockenfrüchte, Wein und Essig aus konventioneller Herstellung werden oft zum Zwecke der Haltbarkeit mit Sulfiten bzw. schwefliger Säure geschwefelt. MSM jedoch hat mit diesen gesundheitsbedenklichen Schwefelverbindungen nichts gemein.

Entgiftungssymptome durch MSM sind möglich

Wird eine Nahrungsergänzung mit MSM begonnen, dann können oft schon nach drei Wochen die ersten positiven Auswirkungen beobachtet werden. Wer zusätzlich auf eine üppige Versorgung mit Vitamin C achtet, kann die Wirkung von MSM noch verstärken.

Erfahrungsgemäss kann es in den ersten zehn Tagen bei etwa 20 Prozent der MSM-Anwender zu Entgiftungssymptomen wie z. B. Hautausschlägen, Kopfschmerzen, Durchfall oder Energieabfall kommen.

Das ist dann der Fall, wenn durch MSM Toxine im Körper frei werden und diese nicht sofort ausgeschieden werden können, was durch die zeitversetzte Einnahme einer Toxin-bindenden Mineralerde schnell behoben werden kann. Je stärker die Symptome sind, umso mehr Giftstoffe sind im Körper vorhanden.

Mit der Dosierung von MSM können Sie die Ausprägung der Entgiftungserscheinungen und den Ablauf der Entgiftung steuern. Je weniger MSM Sie nehmen, umso schwächer werden die Symptome, aber umso langsamer verläuft die Ausscheidung der Gifte.

Umgekehrt beschleunigt eine höhere Dosis MSM die Entgiftung, verstärkt aber auch die Entgiftungssymptome, so dass die ideale MSM-Dosis am besten individuell angepasst wird.

Die richtige Dosierung von MSM

Die Dosierung von MSM bei chronischen Schmerzen im Gelenkbereich (Arthrose) liegt bei z. B. 1.500 mg morgens nüchtern vor dem Frühstück und 750 mg mittags nüchtern vor dem Mittagessen.

Doch kann MSM auch in Dosen bis zu 6.000 mg, ja sogar bis zu 10.000 mg genommen werden – bei diesen hohen Dosen immer aufgeteilt auf drei Dosen pro Tag. Auch sollte man mit niedrigen Dosierungen beginnen, z. B. in der ersten Woche 1.500 mg, in der zweiten verdoppeln usw. und jeweils beobachten, wie die Verträglichkeit ist. Bei ausreichender Wirkung bleibt man bei der jeweils erfolgreichen Dosis.

MSM kann auch gemeinsam mit anderen Schmerzmitteln eingenommen werden und dann den Bedarf dieser Schmerzmittel oft reduzieren. Dies gilt jedoch nur im Zusammenhang mit chronischen Schmerzen, nicht mit akuten.

Um den Geschmack zu verbessern, kann man MSM in Wasser auflösen und etwas O-Saft dazugeben oder Zitronensaft. Ideal kombinierbar ist es mit Vitamin C, da dieses die MSM-Wirkung verstärkt.

Die Einnahme von MSM in der Schwangerschaft

MSM wird aufgrund von Ergebnissen aus Tierversuchen als in der Schwangerschaft und Stillzeit sicheres Mittel bezeichnet. Erkenntnisse aus klinischen Studien mit schwangeren Frauen gibt es jedoch nicht, weshalb geraten wird, die Einnahme mit dem Arzt zu besprechen.

MSM kann Entgiftungsprozesse einleiten, was in der Schwangerschaft und Stillzeit nicht wünschenswert ist, weshalb wir von Hochdosen (über 3.000 mg) in jedem Fall abraten würden.

Achten Sie auf gute Qualität beim Kauf von MSM

Beim Kauf von MSM sollten Sie darauf achten, dass keine synthetischen Anti-Klumpmittel zugesetzt wurden. Sie verringern die Wirksamkeit des MSM beträchtlich.

Des Weiteren sollten Sie sich für ein Präparat entscheiden, das keine Geschmacks-, Farb- und Konservierungsstoffe enthält. Spezielle Reinigungsprozesse während des Herstellungsverfahrens sollten überdies dafür sorgen, dass auch keine Schadstoffe wie Schwermetalle mehr vorhanden sind.

Was die Dosierung betrifft, so richten Sie sich nach den Anwendungsempfehlungen des Herstellers, können diese aber auch entsprechend der im vorliegenden Artikel vorgestellten Studien kurweise erhöhen.

Quellen

- Barrager E et al, "A multicentered, open-label trial on the safety and efficacy of methylsulfonylmethane in the treatment of seasonal allergic rhinitis", J. Altern Complement Med, April 2002, (Eine offene, multizentrische Studie über die Sicherheit und Wirksamkeit von Methylsulfonylmethan in der Behandlung von saisonaler allergischer Rhinitis)
- "Allergische Rhinitis plagt Betroffene oft das ganze Jahr", Ärzte Zeitung, Juni 2005
- Patrick McGean, "The Live Blood and Cellular Matrix Study", (Die Lebendblut- und Zellmatrix-Studie)
- Ethan A. Huff, "Organic sulfur crystals are a miracle food that provides amazing health benefits", Natural News, Juli 2010, (Organische Schwefelkristalle sind ein Wundermittel, das für erstaunliche gesundheitliche Vorteile sorgt)
- Lim EJ et al, "Methylsulfonylmethane suppresses breast cancer growth by down-regulating STAT3 and STAT5b pathways", PLoS One, Juli 2012, (Methylsulfonylmethan unterdrückt das Wachstum von Brustkrebs durch herunterregulierte STAT3 und STAT5b Pfade)
- Kim YH, "The anti-inflammatory effects of methylsulfonylmethane on lipopolysaccharide-induced inflammatory responses in murine macrophages", Biol Pharm Bull, April 2009, (Die entzündungshemmende Wirkung von Methylsulfonylmethan auf lipopolysaccharidinduzierte entzündliche Reaktionen bei mäuse-spezifischen Makrophagen)
- Xie Q et al, "Effects of AR7 Joint Complex on arthralgia for patients with osteoarthritis: results of a three-month study in Shanghai, China", Nutr J, Oktober 2008, (Die Wirkungen von AR7 Joint Complex auf Arthralgie bei Patienten mit Osteoarthritis: Die Resultate einer dreimonatigen Studie in Shanghai, China)
- Usha PR et al, "Randomised, Double-Blind, Parallel, Placebo-Controlled Study of Oral Glucosamine, Methylsulfonylmethane and their Combination in Osteoarthritis", Clin Drug Invest, Juni 2004, (Randomisierte, plazebokontrollierte, Doppelblind-Parallel-Studie zu oral verabreichtem Glucosamin, Methylsulfonylmethan und dessen Kombination bei Osteoarthritis)
- Kim LS, "Efficacy of methylsulfonylmethane (MSM) in osteoarthritis pain of the knee: a pilot clinical trial", Osteoarthritis Cartilage, Mrz 2006, (Die Wirksamkeit von MSM bei osteoarthritischen Knieschmerzen: Eine klinische Pilotstudie)
- Parcell S, "Sulfur in human nutrition and applications in medicine", Altern Med Rev, Februar 2002, (Schwefel in der menschlichen Ernährung und Anwendungen in der Medizin)
- Joung, Youn Hee et al, "MSM Enhances GH Signaling via the Jak2/STAT5b Pathway in Osteoblast-like Cells and Osteoblast Differentiation through the Activation of STAT5b in MSCs", PLoS ONE, Oktober 2012, (MSM verbessert via dem Jak2/STAT5b-Stoffwechselweg das GH-Signaling in osteoblastenartigen Zellen und die Osteoblasten-Differenzierung durch die Aktivierung von STAT5b in MSCs)
- Caron JM et al, "Methyl Sulfone Blocked Multiple Hypoxia- and Non-Hypoxia-Induced

Metastatic Targets in Breast Cancer Cells and Melanoma Cells", PLoS One. November 2015, (Methylsulfon blockiert multiple durch Hypoxie und nicht durch Hypoxie verursachte metastatische Targets in Brustkrebszellen und Melanomzellen)

- Barmaki S et al, "Effect of methylsulfonylmethane supplementation on exercise - Induced muscle damage and total antioxidant capacity", J Sports Med Phys Fitness, April 2012, (Wirkung der Nahrungsergänzung mit Methylsulfonylmethan auf sportinduzierte Muskelschäden und die totale antioxidative Kapazität)
- Nakhostin-Roohi B et al, "Effect of chronic supplementation with methylsulfonylmethane on oxidative stress following acute exercise in untrained healthy men", J Pharm Pharmacol, Oktober 2011, (Auswirkung der chronischen Nahrungsergänzung mit MSM auf oxidativen Stress nach körperlicher Betätigung bei untrainierten, gesunden Männern)
- Kalman DS, "Influence of methylsulfonylmethane on markers of exercise recovery and performance in healthy men: a pilot study", J Int Soc Sports Nutr, September 2012, (Der Einfluss von MSM auf Biomarker zur Regeneration sowie auf die Leistungsfähigkeit gesunder Männer: Eine Pilotstudie)
- Fleck CA, "Managing ichthyosis: a case study", Ostomy Wound Manage, April 2006, (Ichthyose managen: eine Fallstudie)
- Berardesca E et al, "Combined effects of silymarin and methylsulfonylmethane in the management of rosacea: clinical and instrumental evaluation", J Cosmet Dermatol, März 2008, (Kombinierte Wirkungen von Silymarin und Methylsulfonylmethan beim Management von Rosacea: Eine klinische und apparative Bewertung)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/organischer-schwefel-msm-pi.html>