

MSM - Hilfe bei Schmerz, Entzündungen und Allergien

Textquelle: <https://www.vitaminexpress.org/de/msm-schmerz-entzuendung-allergie>

Bezugsquelle für MSM: www.narayana-verlag.com

Methylsulfonylmethan (MSM), auch Dimethylsufon genannt, wird bei Gesundheitsexperten und der Öffentlichkeit immer beliebter, da es Schmerzen lindert und das Wohlbefinden steigert.

Viele Ärzte stellen fest, dass der Schmerzmittelbedarf von Patienten stark reduziert werden kann, wenn gleichzeitig MSM Kapseln oder MSM Pulver als Nahrungsergänzungsmittel eingenommen wird. MSM hat es vielen Menschen das erste Mal seit Jahren ermöglicht, schmerzfrei zu leben. Die Erforschung von MSM und seinen schmerzstillenden Eigenschaften steckt noch in ihren Kinderschuhen. Die gute Nachricht ist allerdings, dass MSM eine unschädliche, natürliche Substanz ist, die in Kombination mit vielen Schmerzmitteln sicher eingenommen werden kann.

MSM Wirkung bei Schmerzen und Entzündungen

Eines der wichtigsten Anwendungsgebiete von MSM als Nahrungsergänzungsmittel ist seine erwiesene Fähigkeit zur Linderung von Schmerzen und Entzündungen. Rund die Hälfte des gesamten Schwefels im Körper befindet sich in den Muskeln, der Haut und den Knochen.

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

MSM - weitere mögliche Anwendungen:

- Akne
- Arthritis
- Asthma
- Allergien
- Bursitis und Rheuma
- Karpaltunnelsyndrom
- Fibromyalgie
- Sodbrennen
- Ausleitung von Quecksilber
- Muskelschmerzen
- Osteoarthritis

- Sehnenscheidenentzündung
- Candida Pilzinfektionen
- Chronische Erschöpfung
- Verstopfung
- Diabetes
- Verdauungsprobleme
- Brüchige Haare & Nägel
- Migräne-Kopfschmerzen
- Muskelschmerzen & Krämpfe
- Parasiten
- Hautschäden & Alterung
- Ansammlungen von Giftstoffen
- Geschwüre

MSM Wirkung gegen Schmerzen

Sicherheit ist ein wichtiger Punkt bei der Schmerzlinderung, da viele Schmerzmittel giftig sind. 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 Dosen eingenommen wird. Der Grund dafür ist, dass MSM eine natürlich vorkommende Substanz ist, welche in kleinen Mengen in Obst, Gemüse, Fleisch, Milch und Meeresfrüchten zu finden ist.

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

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

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

MSM und seine säurereduzierende Wirkung gegen Sodbrennen

Pilotstudien haben gezeigt, dass MSM extrem effektiv und schnell Beschwerden reduzieren kann, die durch überschüssige Säure hervorgerufen werden. Dies geschieht, in Gegensatz zu verschreibungspflichtigen Antazida oder Säureblockern, ganz ohne Nebenwirkungen.

MSM kann jeden Tag eingenommen werden, ohne die normalen Körperfunktionen, inklusive den Säure- Basen-Haushalt, zu stören.

MSM und Allergien

MSM hat stark entzündungshemmende Auswirkungen im Körper, welche wirksam dabei helfen können, 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 vermelden.

MSM und Arthritis

MSM hat exzellentes Potential bei der Behandlung von Osteoarthritis.

Studien haben gezeigt, dass MSM ein effektives Mittel zur Schmerzlinderung bei Osteoarthritis ist, wobei es ohne die Giftigkeit von Medikamenten auskommt. MSM hat sich auch als hilfreich bei der Behandlung von rheumatoider Arthritis erwiesen.

MSM und Diabetes

Schwefel ist auch ein Bestandteil von Insulin, dem Hormon, das den Kohlenhydrat-Stoffwechsel reguliert. Nicht ausreichende Mengen an Schwefel können zu einer reduzierten Insulinproduktion führen.

Es ist auch möglich, dass fehlender bioverfügbarer Schwefel die Zellen so starr und undurchlässig macht, dass diese nicht mehr effizient Zucker aus dem Blut aufnehmen können, was dazu führt, was zu erhöhten Blutzuckerwerten führt.

Studien zeigen, dass die regelmäßige Einnahme von MSM Kapseln oder MSM Pulver als Nahrungsergänzungsmittel, dazu führen kann, dass die Zellen durchlässiger werden. So hilft MSM bei der Regulierung des Blutzuckers, wodurch die überarbeitete Bauchspeicheldrüse in den Normalzustand zurückkehren kann.

MSM und Vorbeugung von Brustkrebs

Studien mit Tieren haben gezeigt, dass oral eingenommenes MSM vor dem Entstehen von Brustkrebs schützen kann. Sowohl in Brustkrebs- als auch in Darmkrebs-Studien hat MSM die Entstehungszeit beider Tumor- und Krebsarten signifikant verlängert.

MSM Bedarf

Da Schwefel in jeder Zelle jedes lebenden Organismus vorkommt,

könnten Sie 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 das 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 Nebenwirkungen

Aufgrund seiner positiven Wirkung, vor allem bei der Bildung von gesunden Zellen, werden 2.000 bis 6.000 mg MSM als MSM Kapseln oder MSM Pulver als Nahrungsergänzungsmittel pro Tag empfohlen.

MSM ist in der empfohlenen Dosis extrem sicher. Es hat praktisch keine Nebenwirkungen und wird oft als so sicher wie Wasser bezeichnet. 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 nie mit Sulfa-Medikamenten verwechselt werden, auf die einige Menschen allergisch reagieren. MSM jedenfalls kann 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 Einnahme

MSM sollte täglich eingenommen werden. Am besten beginnen Sie mit 1.500 mg MSM in der ersten Woche, um zu verhindern, dass der Körper zu schnell entgiftet, was manchmal eintreten kann, wenn anfangs zu viel MSM eingenommen wird.

Nach der ersten Woche kann die Dosis auf 3-10 Gramm pro Tag (3.000 bis 10.000 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 Zitronensaft und Wasser oder in Fruchtsaft auf.

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

MSM ist in höheren Dosen sicher, bis heute wurden noch keine Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten gefunden. Viele Menschen vermelden auch, dass MSM Pulver in ihrem 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.

Häufig gestellte Fragen über MSM

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 Ihnen ihre Histamin-Antwort zu kontrollieren. Es wurde auch festgestellt, dass MSM die Energie erhöht.

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 Stoffwechselprodukte 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 reduzierten Dosen 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 und welches auch kraftvolle, natürliche Antioxidantien enthält empfohlen, 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 Schmerz Nachrichten 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?

Es erweitert Blutgefäße, um den Blutfluss zu verstärken. Noch eindrucksvoller, scheint MSM 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 dabei, diese zu entfernen.

Wie kann MSM gegen Allergien und/oder 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 zu den Effekten von 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 wäre hilfreich, Vitamin C einzunehmen, um den Prozess voranzutreiben und die Symptome zu minimieren. Sie könnten auch die MSM-Dosis reduzieren und langsamer entgiften.
