

Wissenswertes zu MSM (Methylsulfonylmethan) - Teil 1

Liebe Leserinnen und Leser,



seit langer Zeit haben wir MSM in unserem Programm. Sie finden bei uns auch ein Buch zu diesem bemerkenswerten Wirkstoff:

Heute erhalten Sie eine Zusammenfassung von Informationen, die für Verbraucher und Therapeuten gleichermaßen interessant sind. Die Informationen wurden uns wieder von der Research for Health Foundation zur Verfügung gestellt.

MSM, ein gutes Schmerzmittel

MSM (Methylsulfonylmethan) ist eine organische Schwefelverbindung aus Schwefel und Methylgruppen, die von Natur aus in pflanzlichen, tierischen und menschlichen Organismen vorkommt. Als Nahrungsergänzungsmittel ist MSM insbesondere als Schmerzmittel und unterstützendes Mittel bei Erkrankungen des Bewegungsapparats wie Osteoarthritis (Arthrose), (rheumatoide) Arthritis, Muskelkrämpfen, Muskelschmerzen, (Sport-) Verletzungen, RSI (Repetitive Strain Injuries), Fibromyalgie, Tendinitis, Bursitis, Karpaltunnelsyndrom und Schmerzen im unteren Rückenbereich bekannt geworden.(1,3,19) Auch Schnarchen kann durch MSM (intranasale Verabreichung) verringert werden.

Metabolit von DMSO

MSM (Methylsulfonylmethan/Dimethylsulfon/ DMSO₂) ist ein wichtiger Metabolit, wenn nicht sogar der Hauptmetabolit von DMSO (Dimethylsulfoxid). DMSO ist ein registriertes Arzneimittel, dessen biochemische Eigenschaften und biologischen Anwendungsbereiche in Tausenden von wissenschaftlichen Studien untersucht wurden. Dies ist u. a. Professor Stanley Jacob zu verdanken, der sich als praktizierender Arzt, Chirurg und Wissenschaftler an der Oregon Health & Science University in Portland vorrangig der DMSO- und MSM-Forschung widmete. Professor Jacob erforscht inzwischen bereits seit mehr als zwanzig Jahren die klinischen Effekte von MSM. Sein im Jahr 2003 erschienenes, populär-wissenschaftliches Buch "MSM: The definitive guide. A comprehensive review of the science and therapeutics of methylsulfonylmethane", das er zusammen mit dem Arzt für Naturheilkunde Jeremy Appleton schrieb, enthält eine Einführung

über MSM, viele Beispiele aus der Praxis, eine Übersicht über die Erkrankungen, die möglicherweise positiv auf die Nahrungsergänzung mit MSM ansprechen, sowie praktische Empfehlungen zur Anwendung von MSM.(1)

Personen, die erwägen, MSM aus beruflichen Gründen anzuwenden oder MSM selbst einzunehmen, ist dieses Buch unbedingt zu empfehlen. Professor Jacob räumt in seinem Buch jedoch ein, dass die Eigenschaften und Wirkungsmechanismen von MSM bisher nicht ausreichend erforscht wurden, und dass die Wirksamkeit einer Nahrungsergänzung mit MSM für die von ihm aufgeführten Erkrankungen wissenschaftlich nicht hinreichend erwiesen ist. Die bisher durchgeführten, placebokontrollierten klinischen Doppelblindstudien sind für die definitive Bestätigung der Wirksamkeit von MSM unzureichend; die in Studien bewiesenen Effekte von DMSO gelten nicht zwangsläufig für MSM. Außerdem wird MSM in der Medizin noch kaum anerkannt, obwohl dieses Nahrungsergänzungsmittel vielfach benutzt wird. Durch die Veröffentlichung von verschiedenen, mit MSM durchgeführten klinischen Studien findet MSM jedoch stets mehr Anerkennung.

MSM - Das sicherste und wirksamste Schmerzmittel für die Behandlung chronischer Schmerzen

Nach Aussage von Professor Jacob ist MSM das sicherste und wirksamste Schmerzmittel für die Behandlung chronischer Schmerzen. Über einen Zeitraum von fünfzig Jahren hat Professor Jacob fast 20.000 Patienten mit MSM behandelt, die an chronischen Schmerzen litten. Nach den Daten der Oregon Health & Science University schlug die MSM-Behandlung bei der Mehrzahl der Patienten an. MSM weist nicht die Nachteile regulärer Schmerzmittel auf; es lässt sich sicher anwenden und hat so gut wie keine Nebenwirkungen. Außerdem treten keine Gewöhnungserscheinungen auf, so dass die Dosierung nicht ständig erhöht werden muss. Die meisten Anwender von MSM gaben an, sich sowohl körperlich als auch geistig wesentlich besser zu fühlen. Die Schmerzzustände, die sich mit MSM wirksam behandeln lassen, werden u. a. verursacht durch: Unfallverletzungen, Gelenkerkrankungen (Osteoarthritis, rheumatoide Arthritis), Fibromyalgie, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Migräne, Muskelschmerzen, Muskelkrämpfe, Schleimbeutelentzündungen (Bursitis), Sehnenentzündungen (Tendinitis), RSI (Repetitive Strain Injury), Karpaltunnelsyndrom, Sportverletzungen, Schleudertrauma und Narben.(1-4,19)

Schmerzmittel bei Gelenkverschleiß

Professor Jacob verschreibt MSM als Schmerzmittel vor allem bei chronischen Schmerzen, die durch Gelenkverschleiß (Osteoarthritis) verursacht werden. Neben der oralen Einnahme (im Schnitt 6-8 Gramm MSM, in schweren Fällen 16-20 Gramm MSM täglich) empfiehlt er seinen Patienten oftmals, die schmerzenden Gelenke je nach Bedarf mit MSM-Gel einzureiben; in einigen Fällen injiziert er MSM zusätzlich subkutan oder intravenös.

Die Wirkung von MSM bei Osteoarthritis wurde in drei klinischen Studie untersucht. 1998 nahmen 16 Personen (55-78 Jahre) mit Osteoarthritis (ein Gelenkverschleiß wurde in Händen, Rücken, Schultern, Knie, Hüfte oder Nacken konstatiert) an einer kleinen placebokontrollierten Doppelblindstudie teil.(5) Die Probanden litten seit längerer Zeit (zwischen vier Monaten bis zu sechs Jahren) unter Schmerzen und nahmen NSAR (nicht-steroidale Entzündungshemmer). Vor Beginn der Studie setzten die Teilnehmer diese regulären Schmerzmittel ab. Zehn der Probanden nahmen über einen Zeitraum von vier Monaten MSM (3 Kapseln mit je 750 mg MSM täglich: 2

Kapseln auf nüchternen Magen vor dem Frühstück, 1 Kapsel vor dem Mittagessen); die anderen sechs Personen erhielten in dieser Zeit ein Placebo. Die Einnahme von MSM bewirkte eine deutliche Linderung der Gelenkschmerzen; nach 4 Wochen betrug die auf einer visuellen analogen Skala gemessene Reduzierung der Schmerzen in der MSM-Gruppe durchschnittlich 60% und nach 6 Wochen 82%. In der Placebogruppe betrug diese Reduzierung 20% bzw. 18%. Während dieser Studie wurde nicht untersucht, ob MSM auch die Gelenkfunktion beeinflusst.

Erhöhte Schmerzminderung durch Kombination von MSM und Glucosamin

In einer zweiten klinischen Studie aus dem Jahr 2004 wurden die Wirksamkeit von MSM, Glucosamin, die Kombination dieser zwei Stoffe sowie ein Placebo bei Arthroseschmerzen untersucht.(6) Eine Gruppe von 118 Patienten nahm über einen Zeitraum von 12 Wochen täglich 1500 mg MSM, 1500 mg Glucosamin, die Kombination von MSM und Glucosamin oder ein Placebo (jeweils in 3 Dosierungen). Zu Beginn der Studie und nach 2, 4, 8 und 12 Wochen wurden die Schmerzen, die Entzündung und die Schwellung in den Gelenken gemessen.

Bei der Ergebnismessung wandten die Wissenschaftler den Lequesne-Index an, ein Messinstrument zur Erfassung der Schwere des Gelenkverschleißes, das auf Fragen zu Schmerz, Gelenksteife im Ruhezustand, maximaler Gehstrecke und Alltagsbewältigung basiert. MSM, Glucosamin sowie eine Kombination der zwei Nahrungsergänzungsmittel reduzierten den Schmerz und die Schwellung im Vergleich zum Placebo signifikant, und gleichzeitig sank auch der jeweilige Lequesne-Index. Nach 12 Wochen war der Wert in Bezug auf die Schmerzen in der MSM-Gruppe um durchschnittlich 52% gesunken; die Beweglichkeit der Gelenke hatte sich verbessert, die Schwellung war zurückgegangen und die Probanden konnten weitere Strecken gehen. In der Glucosamin-Gruppe hatte sich der Schmerzwert im Schnitt um 63% reduziert. Die Nahrungsergänzung sowohl mit MSM als auch Glucosamin erzielte das beste Ergebnis; die Gelenkschmerzen verringerten sich durchschnittlich um 79%. Darüber hinaus wurde festgestellt, dass die Kombinationstherapie schnellere Erfolge zeigte. Die Forscher ziehen die Schlussfolgerung, dass die Kombination von MSM und Glucosamin bei Arthrosebeschwerden eine größere Wirksamkeit hat als die einzeln verabreichten Mittel.

MSM, wirksam bei Osteoarthritis im Kniebereich

Eine kürzlich veröffentlichte Studie belegt, dass eine Nahrungsergänzung mit MSM vermutlich bei Osteoarthritis wirksam ist.(7) Für diese randomisierte, placebokontrollierte Doppelblindstudie wurden 50 Patienten (40-76 Jahre) ausgewählt, die im Schnitt seit sechs Jahren an Osteoarthritis in den Knien (nach Kriterien des 'American College of Rheumatology') litten. Die Einnahme von nicht-steroidalen Entzündungshemmern wurde eine Woche vor Beginn der Studie beendet. Die Testpersonen erhielten über einen Zeitraum von 12 Wochen zweimal täglich 3 Gramm MSM oder ein Placebo. Bei unerträglichen Schmerzen wurde es den Testpersonen erlaubt, ein 'Notmedikament' (höchstens 2,6 Gramm Acetaminophen täglich) einzunehmen. Die MSM-Dosis wurde in der ersten Woche schrittweise erhöht; das Nahrungsergänzungsmittel wurde jeweils zu einer Mahlzeit und nicht vor dem Schlafengehen eingenommen. Das Ergebnis der Nahrungsergänzung wurde mit dem WOMAC (Western Ontario and McMaster Universities) -Osteoarthritis-Index (nach 0, 2, 4, 8 und 12 Wochen) anhand eines Fragebogens mit 24 Fragen in Bezug auf die Einschränkungen (Schmerzen, Gelenksteife, körperliche Leistungsfähigkeit) der Arthrosepatienten evaluiert. Darüber hinaus wurden sowohl der behandelnde Arzt als auch der

Patient zu Beginn und gegen Ende der Studie über ihre Beurteilung des Krankheitszustands und der Wirksamkeit des Nahrungsergänzungsmittels befragt. Als zusätzliches Messinstrument diente der SF-36, ein Fragebogen zur Erfassung der allgemeinen Lebensqualität (körperliche Funktionsfähigkeit, Einschränkungen der Rollenfunktion durch körperliche Probleme, allgemeine Gesundheitswahrnehmung, Vitalität, soziale Funktionsfähigkeit, Einschränkungen der Rollenfunktion durch emotionale Probleme, geistige Gesundheit). Im Vergleich zum Placebo trug MSM nach dem WOMAC-Index zu einer wesentlichen Verbesserung der Schmerzen und der körperlichen Funktionsfähigkeit bei; die Gelenksteifigkeit zeigte keine deutliche Verbesserung. Nach 12 Wochen hatten sich die Schmerzen bei den Teilnehmer der MSM-Gruppe um durchschnittlich 25% reduziert; die Schmerzen der Teilnehmer aus der Placebogruppe verringerten sich um 13%. Die Nahrungsergänzung mit MSM bewirkte im Vergleich zum Placebo eine wesentliche Verbesserung der körperlichen Funktionsfähigkeit (gemessen mit dem SF-36-Fragebogen). Die Teilnehmer beider Gruppen mussten jedoch gleich häufig zu dem 'Notmedikament' greifen. Die Forscher schlussfolgern, dass MSM Schmerzen ohne nennenswerte Nebenwirkungen lindert und die körperliche Funktionsfähigkeit steigert. Die definitive Erfassung der Wirksamkeit und Anwendungssicherheit von MSM erfordert Langzeitstudien und Dosis-Effekt-Studien. Die Wissenschaftler konstatierten während dieser Studie, dass die Werte nach dem WOMAX-Index nach 12 Wochen noch weiter sanken. Dies deutet darauf hin, dass die optimale Wirksamkeit einer Nahrungsergänzung mit MSM zu diesem Zeitpunkt noch nicht erreicht war. Darüber hinaus stellten die Wissenschaftler eine hochsignifikante Senkung des Homocysteinspiegels und eine signifikante Abnahme des Malondialdehydgehalts im Urin (Hinweis auf den Abbau von oxidativem Stress und die Abnahme der Lipidperoxidation) der Teilnehmer aus der MSM-Gruppe fest. Dies bestätigt, dass MSM ein wirksamer Methylspender und ein wichtiges Antioxidans ist. Oxidativer Stress spielt eine zentrale Rolle für den Krankheitsverlauf bei einer Knorpeldegeneration.(8) MSM hemmt möglicherweise den Entzündungsprozess durch die Senkung des Homocysteinspiegels und durch den Abbau von oxidativem Stress. Eine signifikante Veränderung der Blutparameter für die Entzündungsaktivität (C-reaktives Protein, Blutkörperchen-Senkungsgeschwindigkeit) konnte durch die Nahrungsergänzung mit MSM in dieser Studie jedoch nicht beobachtet werden. (7)

Im nächsten Gesundheitsbrief erhalten Sie weitere Informationen zu diesem Nährstoff.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.

Ihre Newsletter-Redaktion



Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluellstrasse 13 | CH - 6072 Sachseln