

Inhalt

Vorwort

Was ist MSM?

MSM-Steckbrief
Der Kreislauf des Schwefels in der Natur
Wozu Schwefel dient

Kleine Schwefelkunde

Entdeckung und Geschichte
Schwefel im menschlichen Körper

DMSO – wie alles anfing

Herkunft und Gewinnung
Definition und Wirkungsweise
Unterschiede und Gemeinsamkeiten zweier „Geschwister“
Verschiedene Wirkungen
Wirkung bei bestimmten gesundheitlichen Störungen und Problemen
Hinweise zur Anwendung

MSM – natürliche Hilfe bei Entzündungen und Schmerzen

Entzündung und Schmerz: Geißeln der Menschheit
Nebenwirkungen klassischer Schmerz- und Entzündungshemmer
Erfolgreiche Schmerz- und Entzündungshemmung mit MSM

Beschwerden des Bewegungsapparates

Degenerative Gelenkerkrankungen
Fibromyalgie-Syndrom
Karpaltunnelsyndrom
Rückenschmerzen
Schleimbeutel-, Sehnen- und Sehnenscheidenentzündungen

Sportverletzungen

Verspannungen, Zerrungen und Schmerzen der Muskulatur
Bänderdehnungen und Verstauchungen

Verdauungsstörungen

Schleimhautreizungen

Chronische Verstopfung

Harnwegserkrankungen

Autoimmunerkrankungen

Sklerodermie

Gesundheit, die man essen kann – für Haut und Haare

Kopfschmerzen

Chronische Kopfschmerzen

Schnarchen

Erfolgsrezept gegen Schnarchen

Hilfe bei Allergien

Entgiftung

MSM einnehmen – aber wie?

Empfehlungen zur Dosierung

Nebenwirkungen

Wechselwirkung mit Medikamenten

MSM-Allergie

Wie hätten Sie es gern? – MSM als Pulver, Kapseln oder Gel

Auf Qualität achten

Antworten auf die häufigsten Fragen zum Thema

Literatur

Über den Autor

Vorwort

Vieles ist über die segensreichen Wirkungen der Mineralstoffe und ihrer Verbindungen im menschlichen Körper erforscht und bekannt geworden. Wir wissen heutzutage mehr denn je darüber, *welche* Mineralstoffe in *welchen* Mengen unter *welchen* Umständen *wozu* im Körper benötigt werden und *welche* Konzentrationen der Mineralien gegebenenfalls schädliche Nebenwirkungen nach sich ziehen. Im Mittelpunkt der Forschung stehen bis heute aber nur eine begrenzte Zahl von Mineralstoffen. Zur „Mineralstoffprominenz“, der viel Aufmerksamkeit geschenkt wird, zählen vor allem Calcium und Magnesium, aber auch Natrium, Kalium, Zink, Fluor, Jod und Selen.

Ungeachtet der geringeren Aufmerksamkeit, die dem Mineral Schwefel bislang zuteil geworden ist, spielt dieses Mineral mit seinen organischen Verbindungen eine essenzielle Rolle im Stoffwechsel des Menschen.

Eine organische Schwefelverbindung aus der Natur, das Methyl-Sulfonyl-Methan, kurz MSM, gewinnt in den USA seit Jahren bei der erfolgreichen biologischen Behandlung von einer ganzen Reihe verschiedener akuter und chronischer Erkrankungen zunehmend an Bedeutung. Es hat in den USA schon lange den Status einer modernen Alternativtherapie überwunden und ist dort zumindest in anerkannten naturheilkundlichen Praxen zum festen Bestandteil verschiedenster sanfter therapeutischer Strategien gegen Schmerz, Entzündung und andere Leiden avanciert.

Ich bin dem Verlag VAK dankbar, dass er mir die Möglichkeit gibt, über die vielfältigen wunderbaren Wirkungen von MSM zu berichten und damit einen wesentlichen Beitrag zum Bekanntwerden der Schwefelverbindung im deutschsprachigen Raum zu leisten.

Was ist MSM?

MSM-Steckbrief

MSM ist, wie bereits erwähnt, die Abkürzung für **Methyl-Sulfonyl-Methan**. In wissenschaftlichen Arbeiten chemischer, pharmazeutischer und medizinischer Fakultäten ist die Bezeichnung Di-Methyl-Sulfon (DMSO₂) als Synonym für MSM gebräuchlicher.

MSM ist eine von der Natur produzierte organische¹ Schwefelverbindung, die in Pflanzen, allen Wirbeltieren und auch im Menschen natürlicherweise vorkommt. Das reine MSM bildet ein weißes wasserlösliches, kristallines Pulver. In Wasser oder Fruchtsaft aufgelöst, entwickelt MSM einen leicht bitteren Geschmack.

Das Zentrum eines MSM-Moleküls wird von Schwefel gebildet. MSM ist eine der wichtigsten natürlichen Schwefelverbindungen und hat einen bedeutenden Anteil am Kreislauf des Schwefels in der Natur.

Der Kreislauf des Schwefels in der Natur

Durch beständige Erosionskräfte nimmt der Schwefelgehalt der Böden fortwährend ab. Leben, wie wir es kennen, wäre ohne Schwefel undenkbar. Wissenschaftler fanden heraus, dass das Festland durch Ausschwemmung von Sulfationen in Flüsse stetig an Schwefel verliert. Die Aufnahme des Schwefels durch Pflanzen, die natürliche Verwitterung von schwefelhaltigem Gestein und die Verbrennung fossiler Stoffe mit Freisetzung von Schwefelgasen reichen nicht aus, um die Millionen Tonnen Schwefel, die in die Meere abtransportiert werden, auch nur halbwegs zu kompensieren. Erst seit wenigen Jahren ist es Forschern gelungen, den Kreislauf des Schwefels zu erkennen und in seiner Bedeutung für das Weltklima zu würdigen.

¹ *Organisch* bedeutet ursprünglich „der belebten Welt entstammend“. Chemisch betrachtet enthalten organische Stoffe immer Kohlenwasserstoff. Heutzutage wird der Begriff „organisch“ in der Chemie auch auf künstlich synthetisierte Kohlenstoffverbindungen angewendet, die nicht von der belebten Natur hergestellt wurden.

In den Weltmeeren, die etwa zwei Drittel der Erdoberfläche bedecken, entziehen verschiedene Algenspezies und andere Meeresbewohner dem Wasser Schwefel und bilden in Massen die organische Verbindung Dimethylsulfid (DMS), einen engen Verwandten des MSM. Spätestens mit dem Tod der Meereslebewesen wird dieses DMS gasförmig an das Meer abgegeben und erscheint in großen Mengen an der Meeresoberfläche. Hier reagiert es unter UV-Bestrahlung und Sauerstoff teilweise zu DMSO (**Di-Methyl-Sulfoxid**) und MSM. Diese Schwefelverbindungen bilden rasch so genannte „Kondensationskerne“, die Wasserdampf binden und für die Wolkenbildung verantwortlich sind. Das Abregnen der Wolken über dem Festland schließt den Kreislauf und führt den Böden erneut Schwefel zu. Dies geschieht zu etwa 85 Prozent in Form der drei organischen Schwefelverbindungen: DMS, DMSO und MSM.

Existierte dieser Mechanismus zur Rückkehr des Schwefels vom Meer zum Land nicht, würde allen Landlebewesen bald dieses lebensnotwendige Mineral fehlen. Pflanzen nehmen die drei genannten Schwefelverbindungen mit der Nahrung aus dem Boden auf und konzentrieren sie um ein Vielfaches in ihrem Organismus. Werden die Pflanzen gefressen, so gelangt der Schwefel in den Organismus der Tiere und Menschen. Über deren Exkremente oder nach Absterben der Pflanzen wird er wieder frei und gelangt erneut in den Boden, von wo aus er seinen Weg in die Meere zurück antritt. Der Kreislauf schließt sich ... und beginnt von Neuem.

Der Mensch deckt seinen täglich notwendigen Bedarf an organisch gebundenem Schwefel, wie MSM, natürlicherweise aus frischem Obst und Gemüse sowie frischem Fleisch und frischen Meeresfrüchten. Dr. Robert Herschler, ein amerikanischer Pionier auf dem Gebiet der MSM-Forschung, bemerkt dazu einschränkend, dass jede Form von Weiterverarbeitung frischer natürlicher Nahrungsmittel ihren Gehalt an MSM mindert. Es verwundert also wenig, dass die tägliche Ergänzung der Nahrung mit MSM für viele Menschen bekömmlich ist und der Gesundheit dient.

Wozu Schwefel dient

Schwefel ist ein unverzichtbares mineralisches Element des menschlichen Stoffwechsels. Der molekulare Aufbau und die Funktion von Hormonen, Enzymen (zum Beispiel zur Entgiftung in der Leber), Proteinen des Immunsystems und anderen Eiweißverbindungen sowie die Struktur und Festigkeit des Knorpels, der Haut und ihrer Anhangsgebilde (Nägel, Haare) sind unmittelbar abhängig vom Gehalt an Schwefel und seinen Verbindungen.

Der Mensch nimmt Schwefel mit tierischer und pflanzlicher Nahrung in unterschiedlichen Mengen auf. MSM ist einerseits eine wichtige Quelle für organischen Schwefel, der beispielsweise direkt dem Aufbau wichtiger schwefelhaltiger Aminosäuren im Körper dient, und besitzt andererseits eigene interessante Wirkungen, wenn wir die oben genannte Substanz als Nahrungsergänzung verwenden.