



# MSM - Organischer Schwefel - Methylsulfonylmethan

## Unser Körper braucht MSM (Organischen Schwefel)

MSM ist die Abkürzung für [Methylsulfonylmethan](#)<sup>(1)</sup>. 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 von Schwefel mehr als deutlich. So enthält unser Körper beispielsweise fünfmal mehr Schwefel als [Magnesium](#) und vierzigmal mehr Schwefel als Eisen.

Von der Bedeutung, 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 ein starkes Immunsystem und für perfektes Körpereiwiss

Schwefel ist ein unverzichtbarer Bestandteil von Enzymen, von Hormonen (z. B. [Insulin](#)), von [Glutathion](#) und von vielen lebenswichtigen [Aminosäuren](#) (z. B. Cystein, Methionin, Taurin). Die genannten Aminosäuren sind starke Antioxidantien.

Wenn sie aufgrund von Schwefelmangel nicht aufgebaut werden können, sinkt die körpereigene Abwehrkraft. Glutathion ist ein grossartiger Kämpfer gegen freie Radikale, ja es gilt gar als eines der stärksten Antioxidantien überhaupt. Glutathion wird aus drei Aminosäuren (u. a. aus der schwefelhaltigen Aminosäure Cystein) zusammengebaut. Fehlt Schwefel, dann fehlt folglich auch Glutathion und das [Immunsystem](#) erleidet einen weiteren harten Schlag.

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.

Die Aminosäure [Methionin](#) zum Beispiel 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.

## MSM Organischer Schwefel 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.



## MSM Organischer Schwefel für den Magen-Darm-Trakt

MSM verbessert allgemein die Darmfunktionen und sorgt ausserdem für ein gesundes Darmmilieu, so dass sich weder Pilze wie [Candida albicans](#) noch Parasiten ansiedeln können. Auch die Säureproduktion im Magen wird reguliert, was zu einer besseren Nährstoffausnutzung führen und viele Verdauungsprobleme wie [Sodbrennen](#), Völlegefühl oder [Blähungen](#) beheben kann.

## MSM Organischer Schwefel für Knorpel und Gelenke

Schwefel ist ausserdem in der Gelenkschmiere und in der Innenschicht unserer Gelenkkapseln enthalten. 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. Schmerzhaftes Degenerationserscheinungen und steife Gelenke können die Folge sein. Nach einer 1995 veröffentlichten Studie beträgt die Schwefelkonzentration in einem durch [Arthrose](#) geschädigten Knorpel nur ein Drittel derjenigen Schwefelkonzentration im gesunden Knorpel.

Forscher von der Universität in Kalifornien veröffentlichten im Jahre 2007 neue wissenschaftliche Ergebnisse zum Thema &bdquo;Wie MSM vor Knorpelabbau schützt und Entzündungen [bei arthritischen Beschwerden](#) reduziert&ldquo;. [Bei dieser Studie](#) war MSM verabreicht worden. Das Ergebnis war, dass MSM die Bildung von proinflammatorischen Zytokinen<sup>(2)</sup> 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 Schmerzfremheit und plötzlich verstärkter Beweglichkeit der einst arthritischen Gelenke.

## MSM für mehr Energie, Fitness und Schönheit

Schwefel sorgt ausserdem 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 [feste Fingernägel](#). Die Haut des Menschen besteht aus einer dünnen, äusseren Schicht (Epidermis) und einer dickeren, inneren Schicht (Dermis). Unter der Dermis befindet sich die sog. Lederhaut, eine isolierende Fettschicht. Diese Hautstrukturen werden durch ein zähes, faserartiges Protein, das Kollagen, zusammengehalten. Ein weiteres Protein (Elastin) gibt der Haut ihre Elastizität.

Unsere Haare und Nägel bestehen hauptsächlich aus dem widerstandsfähigen Protein Keratin. Um all diese Proteine herstellen zu können - ob Kollagen, Elastin oder Keratin - benötigt der Körper Schwefel. 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.

## MSM Organischer Schwefel für optimale Gehirnfunktionen

Damit im Gehirn alle Informationen blitzschnell, vollständig und ordnungsgemäss verarbeitet werden können, sind sog. [Neurotransmitter](#) nötig. Das sind Botenstoffe, die für eine reibungslose Kommunikation zwischen den Zellen sorgen. Für den Aufbau vieler Neurotransmitter ist MSM nötig.

Ist genügend MSM vorhanden, dann stehen auch ausreichend Baustoffe für Neurotransmitter zur Verfügung. Die Folge ist geistige Ausgeglichenheit, eine hervorragende Konzentrationsfähigkeit sowie ein Gefühl von Wachheit und Klarheit. Auch manche Ängste oder Niedergeschlagenheit können sich bei der regelmässigen Versorgung mit MSM wieder auflösen.



## MSM verstärkt die Wirkung von Vitaminen

MSM verbessert die Durchlässigkeit der Zellmembranen. Dadurch werden Nährstoffe von den Zellen besser aufgenommen und überschüssige Stoffwechselprodukte und Abfallstoffe besser aus den Zellen herausgeschleust. MSM verstärkt daher die Wirkung vieler Vitamine und anderer Nährstoffe.

## Organischer Schwefel bei Krebs, Diabetes, Bluthochdruck und Osteoporose

Vor zwölf Jahren starteten Forscher eine Studie, die sog. [Cellular Matrix Study](#), um den Einfluss von Schwefel auf die Zellregeneration zu untersuchen.

Direktor der Studie war Patrick McGean. 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.

Im Laufe dieser Studie erfuhren die Wissenschaftler von vielen Menschen auf der ganzen Welt, die ähnlich unglaubliche Erfahrungen mit der Einnahme von MSM gemacht hatten. Diabetiker beispielsweise senkten entweder signifikant ihre zu injizierende Menge Insulin oder mussten sich plötzlich überhaupt kein Insulin mehr spritzen, weil MSM die Fähigkeit des Körpers, Insulin zu produzieren, erhöhte, den gesamten Kohlenhydrat-Stoffwechsel aktivierte und die - bei [Diabetes](#) herabgesetzte - Fähigkeit zur Wundheilung verbesserte.

Menschen mit hohem [Blutdruck](#) brauchten in manchen Fällen keine Medikamente mehr, und andere Menschen mit [Osteoporose](#) verfügten plötzlich wieder über starke Knochen.

## MSM Organischer Schwefel entgiftet den Körper

Schwefelverbindungen wie MSM sind ausserdem an Entgiftungsprozessen im Körper beteiligt. In dieser Funktion sind sie eine unentbehrliche Unterstützung für unser Entgiftungsorgan, die Leber. MSM bindet ausserdem Tabakrauch, Alkohol und Umweltgifte, die dann über den Urin ausgeschieden werden können.

MSM stellt folglich ein erstklassiges körpereigenes Reinigungsmittel dar. 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.

Schwefel ist offensichtlich an unvorstellbar vielen Körperfunktionen beteiligt. Körperfunktionen, die alle nicht mehr optimal ablaufen können, wenn Schwefel fehlt. Schwefelmangel hat daher ähnlich schwerwiegende Folgen für den Organismus wie auch [Magnesiummangel](#), [Eisenmangel](#) oder sogar [Wassermangel](#).

## Schwefelmangel ist weit verbreitet

Natürlich sind in unserer Nahrung gewisse Mengen an Schwefel enthalten. Dennoch leiden die meisten Menschen heutzutage - völlig unwissentlich - an einem Schwefelmangel. Warum? Die industrielle Landwirtschaft sorgt gemeinsam mit der modernen Ernährungsweise dafür, dass letztendlich nur noch sehr 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. Doch auch der noch vorhandene winzige Schwefelgehalt schafft es selten bis in den Körper des Menschen.

Schwefel nämlich reagiert - wie viele Vitamine und Enzyme ebenfalls - äussert 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, verflüchtigt sich der lebenswichtige Schwefel.

Schwefel verschwindet ausserdem bei der Trocknung, Lagerung und jedweder industrieller Verarbeitung von Lebensmitteln. Das bedeutet, wenn Lebensmittel nicht mehr frisch und roh verzehrt werden, nützen sie in Bezug auf die Versorgung mit Schwefel kein bisschen mehr.

## Verwertbarer Schwefel nur in frischen, rohen Lebensmitteln

Nichtsdestotrotz liest man immer wieder, Schwefel sei in besonders grossen Mengen in [Milch](#), [Fleisch](#) und [Kaffee](#) [enthalten](#). Doch wann haben Sie zuletzt [Rohmilch](#) getrunken? Wann rohes Fleisch gegessen? Und wann haben Sie „rohen“, also ungerösteten und unerhitzten Kaffee genossen?

Auch Früchte, Gemüse und [Algen](#) enthalten Schwefel. Doch müssten sie - wenn man mit ihnen den täglichen Bedarf an Schwefel decken wollte - aus biologischem Anbau stammen und in grossen Mengen ausschliesslich frisch und roh verzehrt werden. Jegliche Lagerung oder Weiterverarbeitung mindern die Chancen, an den wichtigen Schwefel zu gelangen, so dass kaum jemand, der sich nicht gerade von reiner Rohkost ernährt, in den Genuss von ausreichend Schwefel gelangen wird.

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 auch einfach von einer allgemeinen Steigerung der körpereigenen Abwehrkraft, der Leistungsfähigkeit und des Wohlbefindens.

## Ist organischer Schwefel 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 - in Form des sauren Regens - 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.

## Die MSM-Einnahme - Entgiftungssymptome 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 auch 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.

## Organischer Schwefel - Die Qualität

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

## Ihre Ausbildung zum ganzheitlichen Ernährungsberater?

Gesunde Ernährung ist Ihre Leidenschaft? Sie lieben die basenüberschüssige, naturbelassene Ernährung? Sie möchten gerne die Zusammenhänge zwischen unserer Nahrung und unserer Gesundheit aus ganzheitlicher Sicht verstehen? Sie wünschen sich nichts mehr als all Ihr Wissen rund um Gesundheit und Ernährung zu Ihrem Beruf zu machen?

Die Akademie der Naturheilkunde bildet Menschen wie Sie in 12 bis 18 Monaten zum Fachberater für holistische Gesundheit aus. Wenn Sie mehr über das Fernstudium an der Akademie der Naturheilkunde wissen möchten, dann erfahren Sie [hier](#) alle Details sowie [Feedbacks](#) von aktuellen und ehemaligen TeilnehmerInnen.

## Fussnoten

(1) Eine andere geläufige Bezeichnung für MSM ist Dimethylsulfon.

(2) proinflammatorische Zytokine: körpereigene Botenstoffe, die Entzündungen auslösen