

## Empfohlene Dosierung

Als Nahrungsergänzung empfehlen Ärzte die tägliche Einnahme von 500 - 1000 mg am Tag (ca ½ Teelöffel). Für therapeutische Zwecke hängt die Höhe der Dosierung vom jeweiligen Gesundheitszustand und der Immunfunktion ab. Auch das Körpergewicht kann eine Rolle spielen. Um effektiv zu wirken, sollte MSM täglich und über einen längeren Zeitraum sehr regelmäßig eingenommen werden. In schwerwiegenden Fällen kann man die Dosierung auf bis zu 5000 mg am Tag erhöhen, ohne dass man Angst wegen Nebenwirkungen haben muss. Die gleichzeitige Einnahme von Vitamin C oder Multivitaminpräparaten kann die positiven Effekte von MSM noch verstärken. Die ersten positiven Resultate sollten innerhalb von drei Wochen zu bemerken sein. Wenn man hohe Dosen MSM zu sich nimmt, sollte man es über den Tag verteilt einnehmen, etwa 4x 500 mg / Tag. (Quelle:Anti-Aging News 02/03)

Bei einer oralen Anwendung empfiehlt es sich, die Dosis schrittweise zu erhöhen (zu Beginn der Behandlung 1 Gramm täglich und alle paar Tage zusätzlich 1 Gramm). Eine Allergie gegen MSM wurde nicht festgestellt. Wechselwirkungen mit Arzneimitteln sind nicht bekannt. MSM hat eine leicht *blutverdünnende Wirkung*, was zu berücksichtigen ist, wenn Antikoagulantien eingenommen werden. (Quelle:<http://www.orthokennis.de/>)

### Rheumatoide Arthritis

40% aller Menschen über 65 Jahre leiden an einer Form der rheumatoiden Arthritis. An Versuchspersonen wurde erforscht, dass eine optimale Therapie der rheumatischen Arthritis eine hohe Anfangsdosierung von bis zu 5000 mg / Tag MSM mit einer hohen Dosis Vitamin C (ebenfalls bis zu 5000 mg / Tag) kombiniert. Wenn die Schwellungen und die Entzündungen dann nach zwei bis vier Wochen abgeklungen sind, reicht die Einnahme von 250 mg bis 750 mg am Tag aus, um den Krankheitsverlauf zu beenden. Alle durchgeführten Tests ergaben, dass MSM die Schwellungen und Entzündungen rückgängig machen konnte, dadurch die Schmerzen linderte und eine Versteifung der Gelenke verhinderte. (Quelle:Anti-Aging News 02/03)

## Äußere Anwendung

Seit Jahrhunderten weiß man, dass schwefelhaltige Heilquellen bei vielen Schmerzen, Arthritis und Rheuma Erleichterung bringen. Im zwanzigsten Jahrhundert wurden verschiedenste Mittel aus Schwefel (Sulfonamide) zur Bekämpfung von bakteriellen Infektionen verwendet. Schwefelsalben oder -pasten wurden wegen ihrer antibakteriellen und entzündungshemmenden Wirkung hergestellt. DMSO (Dimethylsulfoxid, ein chemischer Verwandter von MSM) wird in vielen Ländern pharmazeutisch verwendet, um Sportverletzungen, Arthritis, Harnblasenentzündung, Verletzungen des ZNS und Schlaganfälle zu behandeln. (Quelle:Anti-Aging News 02/03)

### Rezept für MSM-Salbe

(Nach Berit Jesse [www.gesund-im-net.de](http://www.gesund-im-net.de))

Ich verwende als Grundlage Coldcreme, das sind Cremes mit Schüssler Salzen. Erhältlich sind Coldcreme Nr. 2, 3, 7 und 11) oder ein Aloe Vera Gel der Firma Forever Livings. Verwendbar sind auch Öle. In einem Mörser verpulvere ich 3 Teelöffel MSM. Es dürfen keine kleinen Körnchen übrig bleiben, da es sonst ein Peeling wird. Ich nehme 9 Teelöffel Creme dazu wenn es eine Körpersalbe wird und ca. 15 Löffel wenn es eine Gesichtscreme wird, da sonst ein Puderfilm auf dem Gesicht zurück bleibt.

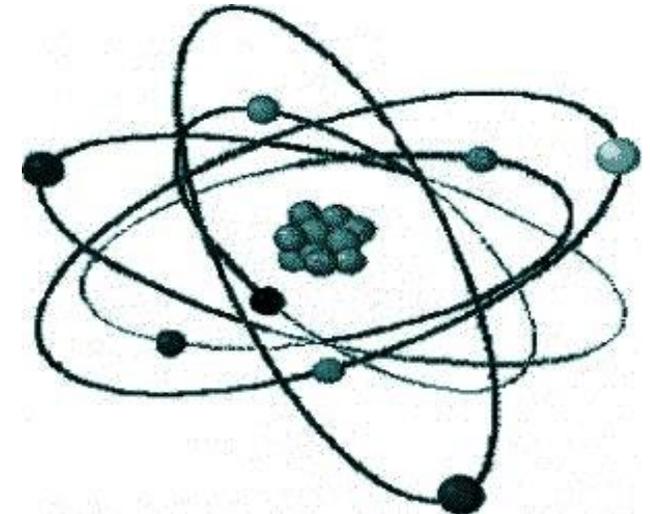
Viel Erfolg beim Ausprobieren



# MSM

(MethylSulfonylMethan)

[www.gesund-im-net.de](http://www.gesund-im-net.de)



### Kontakt:

**Georg Keppler** (+49) 3301 2019566

**Berit Jesse** (+49) 3304 52119

## Allgemeine Information

MSM steht für Methyl-Sulfonyl-Methan. Das Wort weist schon auf eine natürlich vorkommende Schwefelverbindung hin. Diese ist im Gewebe oder auch in den Flüssigkeiten aller Lebewesen - Pflanzen, Tiere und Menschen - zu finden. Vielen von uns ist nicht bewusst, dass Schwefel eine essentielle Substanz aller Lebewesen ist. 96% unseres Körpers bestehen aus nur fünf Basiselementen: Sauerstoff, Wasserstoff, Stickstoff, Kohlenstoff und Schwefel. Schwefel kommt zwar in den verschiedensten Formen vor, aber MSM ist eine spezielle Schwefelverbindung, die lebensnotwendig für jeden Metabolismus ist. Mangelt es dem Körper an biologischem Schwefel, kann dies zu einer ungenügenden Funktion jeder Zelle, jedes Gewebes und jedes Körperorgans führen. Schwefel ist nach Kalzium und Phosphor das dritthäufigste Mineral im Körper. MSM verstärkt nicht nur die Wirkung der meisten Vitamine und Nährstoffe wie Vitamin C, Coenzym Q10, alle B-Vitamine, Selen und Magnesium, sondern verbessert auch deren zelluläre Aufnahme. Da der Körper die Nährstoffe besser verwertet, wird die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln effektiver.

MSM werden entzündungshemmende Eigenschaften zugeschrieben: Linderung bei Stress, Asthma, Arthritis, Entzündungen, Verstopfung, Candidose, Entgiftungsförderung des Körpers und die Stimulans des Brutkreislaufs, Linderung bei Muskelkrämpfen und Rückenschmerzen, Hilfe bei der Heilung von Muskeln, vergrößern der Energie, Aufmerksamkeit, mentale Ruhe und das Konzentrationsvermögen. Vor allem aber wird seine Wirkung bei der Behandlung von Arthrose und Arthritis geschätzt.

MSM lindert Schmerzen bei Arthritis und Entzündungen, da sich in Knochen nur wenige Nerven befinden. Der bei diesen Krankheiten

entstehende Schmerz, entsteht in dem weichen Gewebe, das den Knochen umringt. Oft wird Aspirin als Schmerzmittel eingenommen, so dass die Nerven blockiert werden. MSM aber kann die Entzündung an sich lindern und somit zu einer Heilung der Muskeln führen. MSM kann auch Narbengewebe entgegenwirken, da es die Verbindungen im Kollagen, dem Baustein von Narben, verändert.

MSM befreit den Körper von freien Radikalen. Bei Patienten, die an chronischen oder ernsten Allergien gegen Hausstaub, Pollen, Wolle, Federn und anderen Allergenen leiden, führt MSM zu einer deutlich spürbaren oder völligen Linderung der allergischen Symptome, wie erschwerte Atmung, Entzündungen, Juckreiz, erhöhte Schleimproduktion und allgemeine Beschwerden. MSM unterstützt die Leber bei der Produktion von Cholin, überwacht den Säuregrad des Magens und verringert das Risiko auf Magengeschwüre, bildet eine Schicht im Magen-Darm- Trakt, so dass Parasiten sich hier nicht einnisten können, verringert allergische Reaktionen gegen Medikamente, stimuliert die Insulinproduktion, ist lebenswichtig beim Kohlenhydratstoffwechsel und fördert die Heilung von Wunden. Darüber hinaus blockiert es die Schmerzreaktion von gesundem Gewebe.

MSM befreit den Körper von Giftstoffen und stimuliert den Blutkreislauf. Ohne die benötigte Menge MSM im Körper, liefern die Aminosäuren eine Unmenge von Baustoffen an die Drüsen, ohne dass die benötigten Enzyme produziert werden. Wenn der Körper einen Schwefelmangel hat, erhöht sich das Risiko auf Krankheiten und chronische Beschwerden. Für allgemeinen Gebrauch sollte MSM als Nährprodukt eingenommen werden.

MSM ist für die Synthese von Kollagen unerlässlich, d.h. für die Bildung von Haut, Haaren und Nägeln. MSM hält die Zellen flexibel und somit die Gewebe weich. MSM ist das Transportmolekül für Schwefel oder eine Quelle für Schwefel, der für die Assimilation der essentiellen Aminosäuren Methionin und Cystein unerlässlich ist. Darüber hinaus besteht die molekulare Struktur von Insulin aus Schwefel und auch andere Proteine, Katalysatoren und Enzyme sind daraus aufgebaut. Proteine sind für einen guten Ablauf des Zellstoffwechsels und die Bildung von flexiblen Geweben lebenswichtig.

Eine gute Proteinsynthese wird nur mit MSM erreicht. MSM macht die Zellwände weich und durchlässig und der Körper ist in der Lage, Fremdpartikel und freie Radikale in seinem System schnell herauszuspülen. Alle 12 Stunden sollte der Körper jede Zelle von unerwünschtem Schutt reinigen. Wenn Ihre Nahrung Mängel aufweist, werden die Zellwände hart und steif und lassen die reinigende Flüssigkeit nicht durch.

MSM lindert darüber hinaus Verdauungsbeschwerden, die z.B. nach der Einnahme Medikamenten oder bei parasitären Infektionen auftreten können. MSM hilft auch bei Darmbeschwerden, wie zum Beispiel Durchfall, chronischer Verstopfung, Übelkeit, Magensäure und/oder Schmerzen im Magenbereich oder Schleimhautentzündungen. MSM kann auch gegen Arthritis eingesetzt werden. Noch bessere Resultate werden mit der Kombination von MSM und Ascorbinsäure (Vitamin C Extra) erzielt. Bei Arthritispatienten wurde der Schmerz und die Steifheit in den Gliedern gelindert und gingen Schwellungen und Entzündungen zurück. (Quelle:Anti-Aging News 02/03)