

# MSM

*Methyl-Sulfonyl-Methan (MSM) wirkt entzündungshemmend, wird gegen Allergien und Autoimmunerkrankungen eingesetzt und hilft bei Erkrankungen des Magen-Darmtraktes und der Haut.*

## Grundlagen

**Methyl-Sulfonyl-Methan (MSM)** ist natürlicher organisch gebundener Schwefel. Im menschlichen Körper findet es sich in geringen Konzentrationen in den Körperflüssigkeiten und im Gewebe. MSM ist sehr gut bioverfügbar und stellt einen essentiellen Nahrungsbestandteil dar. Schwefel ist ein wichtiger Baustein von Enzymen und Immunglobulinen; außerdem ist er wichtig für die Bildung und den Nährstoffhaushalt von Bindegeweben, Haaren und Nägeln.

MSM wirkt entzündungshemmend und ermöglicht dem Körper, zerstörte Zellen und Gewebsstrukturen wiederherzustellen. Diese Eigenschaften von MSM wirken auch schmerzlindernd bei entzündlichen Prozessen in Gelenken, Sehnen, Schleimbeuteln, bei Bandscheibenproblemen und zahlreichen anderen Prozessen im Muskel- und Bewegungsapparat. Bei Sportlern hilft MSM gegen Steifheit und Schmerzen bei überbeanspruchten Bändern, Muskeln und Gelenken.

MSM gilt auch als ein wichtiges Anti-allergikum. Es besetzt die Rezeptoren in den Schleimhäuten, so dass Allergene nicht mehr angreifen können.

Darüber hinaus hilft MSM bei zahlreichen Problemen im Magen-Darm-Trakt wie Durchfall, Verstopfung und Übersäuerung, sowie gegen eine Vielzahl von Parasiten. MSM kommt in vielen Lebensmitteln wie Milch, Fleisch und Fisch vor, wird aber durch Erhitzen, Trocknen und andere Verarbeitungsmethoden der modernen Lebensmittelindustrie zerstört. Für Personen, die sich nicht gezielt mit Milch und unbehandelten Lebensmitteln ernähren, ist eine Nahrungsergänzung mit MSM sinnvoll.

## Wirkungen

Seit Jahrhunderten weiß man, dass schwefelhaltige Heilquellen bei vielen Beschwerden Erleichterung bringen. Schwefelverbindungen werden seit vielen Jahren als Antibiotika (Sulfonamide) zur Bekämpfung von bakteriellen Infektionen verwendet.

Der menschliche Körper nimmt MSM mittels frischem Gemüse, Früchten, Fleisch und Meerestieren auf. Frische Kuhmilch ist besonders MSM-reich. Unglücklicherweise wird MSM aber sehr leicht zerstört. Auch die moderne Agrarwirtschaft bewirkte, dass MSM in den Pflanzen in immer geringeren Mengen vorkommt.

Robert Herschler, einer der führenden MSM-Forscher drückt es so aus: «MSM ist so leicht zerstörbar, dass, wenn man es optimal durch die Nahrung aufnehmen will, Fisch, Fleisch und Gemüse im rohen Zustand und ungewaschen verzehrt werden müsste.»

## Indikationen

**Sodbrennen/Verstopfung:** MSM balanciert den pH-Wert (im Gegensatz zu den meisten anderen Medikamenten) ohne Nebenwirkungen aus. Auch bei Verstopfung hilft MSM, die Darmtätigkeit wieder in Gang zu bringen. Menschen ohne Verdauungsprobleme können MSM als Nahrungsmittelzusatz täglich einnehmen und so den pH-Wert des ganzen Körpers ins Gleichgewicht bringen.

**Allergien:** MSM zeigte bei der Behandlung von Allergien jeder Art sehr gute Erfolge. Es wirkte genau so gut wie die üblichen Antihistaminpräparate, allerdings ohne Nebenwirkungen. Die Patienten berichteten über eine deutliche Verbesserung bis zum vollständigen Verschwinden der allergischen Symptome. Bei vielen Patienten konnte durch die zusätzliche Einnahme von MSM die Menge der Anti-allergika deutlich reduziert werden.

**Arthrose:** Die übliche Behandlung von Arthrosen besteht in der Verabreichung schmerzlindernder und entzündungshemmender Medikamente, die aber oft unangenehme Nebenwirkungen haben. MSM hatte bei mehreren Studien die selben Wirkungen wie handelsübliche Medikamente und war dabei äußerst verträglich.

**Rheumatoide Arthritis:** 40 Prozent aller Menschen über 65 Jahre leiden an rheumatoider Arthritis. MSM stoppt Schwellungen und Entzündungsreaktionen, lindert Schmerzen und verhindert eine Versteifung der Gelenke.



**MSM**

hilft unter anderem bei:

- ▶ Arthritis
- ▶ Allergien
- ▶ Muskelschmerzen
- ▶ Verdauungsstörungen
- ▶ Entzündungen
- ▶ Hautproblemen

Auf einen Blick

MSM

**Brust- und Darmkrebs:** In Tierversuchen wurde gezeigt, dass MSM den Ausbruch von Brustkrebs und Darmkrebs unterdrücken kann. MSM hatte keine toxischen Nebenwirkungen. In Bezug auf die Humanmedizin bedeutet dies, dass die Einnahme von MSM – speziell in Verbindung mit anderen Therapien zu Krebsvorbeugung – den Ausbruch aller Arten von Krebs verhindern oder zumindest verzögern könnte.

**Emphyseme/Lungenerkrankungen:** Studien zeigten, dass MSM bei vielen Lungenerkrankungen helfen kann. Bronchitis, Kurzatmigkeit und Raucherhusten konnten bei einer MSM-Therapie in Verbindung mit spezifischen Übungen und einer Diät oft vollständig geheilt werden.

**Systemischer Lupus erythematodes – SLE:** SLE ist eine Autoimmunerkrankung, die durch Fieber, Müdigkeit, schmerzhafte Gelenke und unangenehme Hautausschläge charakterisiert ist. Auch Herz, Lungen, Nieren, Magen-Darm-Trakt und Gehirn können betroffen sein, manchmal mit tödlichem Verlauf. Bei Tierversuchen senkte MSM die Sterberate um 75 bis 100 Prozent. Entsprechende Versuche an Menschen laufen.

**Muskelschmerzen:** Bei schmerzenden Muskeln oder Krankheiten der Skelettmuskulatur konnte MSM signifikante Verbesserungen bewirken. Wenn man zusätzlich noch Vitamin C verabreichte, setzte der Heilungserfolg schneller ein und war auch effektiver. MSM wird oft von Athleten und Sportmedizinern eingesetzt. Es hilft bei übertrainierten Muskelpartien, Krämpfen, Verletzungen und bei Überanstrengung. Die Rekonvaleszenzzeit wird verkürzt und Verletzungen heilen schneller aus.

**Parasiten:** Haut- und Fußpilze lassen sich mit MSM gut behandeln. Es wirkt aber auch bei Giardiasis (Erkrankung durch Darmflagellaten), bei Trichinen und Wurmbefall.

**Haut, Haare und Nägel:** MSM erhöht die Elastizität der Haut und des Bindegewebes. MSM brachte auch Erfolge in der Behandlung von Akne, Verbrennungen und altersbedingten Hautveränderungen. Auch überschießendes Narbengewebe wird durch diese MSM-Wirkungen weicher und optisch ansprechender.

**Sklerodermie:** Sklerodermie ist eine Autoimmunerkrankung, bei der Haut und Bindegewebe abnorm hart und steif werden. Bei einer schweren Form kann dies bis zur Unbeweglichkeit (z. B. der Finger) oder zu einem maskenhaften Gesicht führen. Bei Versuchen wurde gezeigt, dass MSM (in Cremeform) die betroffenen Gewebe wieder weicher und elastischer machte und die Lebensqualität der Patienten verbessert wurde.

## Zusammensetzung

Eine Kapsel enthält 500 mg Methyl-Sulfonyl-Methan in pharmazeutischer Qualität. Andere Inhaltsstoffe: Reismehl

## Dosierung

Als Nahrungsergänzung empfehlen Ärzte die tägliche Einnahme von 500 mg am Tag.

Für therapeutische Zwecke hängt die Höhe der Dosierung vom jeweiligen Gesundheitszustand und der Immunkompetenz ab. Auch das Körpergewicht kann eine Rolle spielen. Ihr Arzt wird die Dosis Ihren Bedürfnissen angepasst verordnen.

## Nebenwirkungen, Kontraindikationen

MSM ist nicht toxisch und verträgt sich mit allen anderen Medikamenten. Bisher wurden keine Nebenwirkungen beobachtet.

## Hinweise





Um optimal wirken zu können, muss MSM täglich und über einen längeren Zeitraum regelmäßig eingenommen werden. Empfohlen wird eine gleichzeitige Einnahme von Vitamin C oder Multivitaminpräparaten, da dann die gewünschten Effekte schneller eintreten.

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 4 mal 500 mg/Tag.

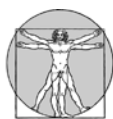
Generell wird vor einer Selbstmedikation ohne Rücksprache mit einem Arzt abgeraten. Für Kinder unerreichbar an einem kühlen, trockenen Ort aufbewahren.

### MSM-Produktgruppen

MSM ist in folgenden Produktgruppen zu finden ([www.vitabasix.com](http://www.vitabasix.com)):

-  **Knochen & Gelenke**
-  **Haut & Haare**
-  **Magen & Darm**
-  **Schmerzen & Entzündungen**

Hersteller:



**VitaBasix**<sup>®</sup>

by LHP Inc.

[www.vitabasix.com](http://www.vitabasix.com) | [info@vitabasix.com](mailto:info@vitabasix.com)  
Tel.: 00800-1570 1570 | Fax: 00800-1570 1590

### Wichtige Hinweise:

Unsere Produkte werden nach GMP (Good Manufacturing Practice) Standard hergestellt. Qualität, Reinheit und Konzentration werden laufend von unabhängigen Testlabors nach FDA (Food and Drug Administration) Richtlinien überprüft.

Unsere Produkte sollen als Präventivmaßnahmen bzw. zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens verstanden werden. Bei der Verwendung zur Behandlung von Krankheiten empfehlen wir unbedingt die vorherige Konsultation Ihres Arztes.

Änderungen und Druckfehler vorbehalten. Stand Oktober 2015