



## Dr. Douwes *informiert!*



### MSM [Methyl-Sulfonyl-Methan]

Wenn man MSM oder Methyl-Sulfonyl-Methan hört oder liest, dann denkt man sofort an übelste Chemie, mit der uns die Schulmedizin immer häufiger konfrontiert. Aber weit gefehlt! Was nach Chemie klingt, ist aber in Wirklichkeit „Natur pur“. Methyl-Sulfonyl-Methan (MSM) wurde bereits vor 130 Jahren von russischen Wissenschaftlern entdeckt.

MSM ist eine natürlich vorkommende Form von organisch gebundenem Schwefel und wird in unterschiedlichsten Konzentrationen im menschlichen Organismus gefunden. Diese besondere Form des Schwefels besitzt eine exzellente biologische Verfügbarkeit und ist lebenswichtiger Nährstoff zugleich. MSM ist eine geschmacks- und geruchslose organische Form des Schwefels.

Der Schwefel fungiert als wichtiger Bestandteil von Enzymen und Immunglobulinen. Hinzu kommt, dass MSM von grundlegender Bedeutung für die Synthese von Bindegewebe, sowie die Bildung und Nahrung von Haaren und Nägeln ist.

#### Natürliche MSM-Vorkommen

Die Schwefelverbindung ist in Zwiebeln, roher Milch, Sauerkraut, Tomatenmark, Tee, Fleisch und Fisch in seiner ursprünglichen Form enthalten. Erhitzen, trocknen und andere Verarbeitungsmethoden der modernen Nahrungsmittelzubereitung, vernichten diesen wichtigen Nährstoff jedoch.

Für Menschen, die keine Rohmilch oder unverarbeitete Nahrungsmittel konsumieren, ist eine zusätzliche Einnahme von MSM sinnvoll und notwendig.

#### MSM unentbehrlich für viele Körperfunktionen

Schwefel wird für die Ausführung sämtlicher wichtiger Körperfunktionen benötigt und ist somit essenziell für jegliches organische Leben.

Der patente Stoff schafft Abhilfe bei Schwellungen, Entzündungen und Schmerzen. MSM erhöht die Durchlässigkeit der Zellmembran und fördert somit den Abtransport von Abfallstoffe wie Schlacken und überschüssiges Wasser.

Auch das Zuführen lebenswichtiger Stoffe wie Coenzym Q10, Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Aminosäuren in die Zellen erfolgt wieder problemlos.

Darüberhinaus benötigt unser Körper organischen Schwefel um Bindungen zwischen Eiweißmolekülen aufzubauen.

#### MSM - Merkmale und Funktionen

- ist der Stoff, der uns beim Zwiebelschneiden Tränen in die Augen treibt.
- fördert wichtige Prozesse wie z.B. den Stoffwechsel von Fetten, Funktionen des Immunsystems, und die Freigabe von Energien
- ist unverzichtbar für Nieren, Hirn, Herz, Netzhaut des Auges und alle anderen Organe

- steuert die Funktion und Biosynthese von Vitamin B1 und Insulin für den Stoffwechsel von Kohlenhydraten
- unterstützt die Leber bei der Ausscheidung von Giftstoffen
- bildet die Basis für die Glucosaminbildung (notwendig für die Gesunderhaltung von Ligamenten, Sehnen, Herzklappen, Haut und das Bindegewebe)
- wirkt entzündungshemmend und ermöglicht den Wiederaufbau von zerstörten Zellen  
Die entzündungshemmenden Eigenschaften von MSM helfen Schmerzen zu lindern, bei entzündeten Gelenken, Sehnen, Gelenkpfannen, Bandscheiben- und anderen Rückenproblemen sowie allgemeinen Schmerzen im Bewegungsapparat.
- hilft im Sport gegen Steifheit, Zerrungen und anderen Muskel- oder Gelenkschmerzen
- wehrt durch Besetzung der Rezeptoren in der Schleimhaut allergische Reaktionen ab (Anti-Allergen)
- hilft auch bei zahlreichen Problemen im Magen-Darm-Bereich, wie Durchfall, Verstopfung, Hyperaktivität und schafft auch Abhilfe bei verschiedenen Parasiten
- unterstützt die Entstehung von Kollagen, erhält die Form des Bindegewebes
- fördert das Wachstum von vollen, glänzenden Haaren, klarer Haut und starken Nägeln
- wirkt aufbauend und aktiviert Thiamin, Vitamin C, Biotin und Pantothensäure
- ist unabdingbar für die Herstellung von Galle und ist notwendig, für die Aufrechterhaltung des Säure/Basen Gleichgewichts
- stärkt und erhält das Immunsystem (Der Körper erneuert ständig alle Zellen und benötigt dazu die richtigen Bausteine, um eine gesunde Struktur aufzubauen).

### Mögliche Anwendungsbereiche von MSM

MSM besitzt die gleichen Fähigkeiten wie das weniger gut riechende DMSO (Dimethylsulfoxid), das seit einiger Zeit in Amerika, aber auch bei uns als „Schmerzroller“ (St. Georg Apotheke) in der Behandlung von Sportverletzungen, Arthritis, Blasenentzündungen, Traumata des Zentralnervensystems und Schlaganfällen eingesetzt wird.

### Allergien und MSM

MSM gilt als eines der wichtigsten Mittel gegen Allergien. Es schafft Abhilfe bei allergisch bedingten Augenbeschwerden (Brennen), laufender Nase und Heiserkeit, verursacht durch Pilzsporen, Blütenstaub und Staub. Studien haben belegt, dass MSM funktioniert, weil es die Zellen beim eliminieren von Eindringlingen unterstützt, die Rezeptoren der Schleimhaut für Allergene blockiert und Allergene bindet, damit sie ausgeschwemmt werden können.

### Parasiten und MSM

Neuesten Studien zufolge hilft MSM gegen Parasiten wie z.B. Giardia lamblia, Trichomonade und Würmer.

### Verdauungsstörungen und MSM

Die organische Schwefelverbindung ist außerdem wirksam bei Durchfall, Verstopfung, Übelkeit, Übersäuerung des Magen, Schmerzen und Entzündungen.

### Arthritis, Entzündungen und MSM

MSM lindert Schmerzen, Entzündungen und Steifigkeit, die durch Knochen- und Muskelerkrankungen wie Arthritis, Überanstrengungen, Stress oder Verletzungen verursacht werden. In einer Osteoarthritis-Studie wies MSM eine ähnlich schmerzlindernde Wirkung auf wie Cyclooxygenasehemmer (z.B. Diclofenac oder Ibuprofen).

Eine weitere Studie mit einer täglichen Dosis von 2250mg MSM zeigte eine deutliche Linderung der Arthritis-Schmerzen.

Patienten die MSM einnahmen, erlebten eine durchschnittliche Verbesserung von über 80%, während Patienten die ein Placebo einnahmen lediglich eine Verbesserung von 20% feststellten.

„MSM ist ein Nahrungsergänzungsmittel für die Linderung von Arthritis-Schmerzen, eine sichere Behandlungsmethode – ohne Nebenwirkungen.“ Viele Ärzte und Patienten berichten über Schmerzlinderung nach regelmäßiger Einnahme von MSM.

Die Schmerzlinderung durch MSM basiert auf einer völlig anderen Funktionsweise als die der synthetischen Schmerzmittel.

Droht Gefahr meldet normalerweise das körpereigene Warnsystem die Informationen über die Nervenfasern zum Gehirn. Die sensiblen Enden der Nervenfasern befinden sich u.a. in der Haut, der Muskulatur, in den Blutgefäßen und in den Gelenken. Dort werden die Schmerzreize aufgenommen und über zwei spezielle Nervenfasern – die markhaltigen A-Deltafasern und die marklosen C-Fasern – wie über zwei definierte Nervenbahnen im Rückenmark weitergeleitet. Hier ist die Endstation für diese beiden Nervenstränge, denn von hier aus werden die Schmerzreize über Nervenzellen zum Gehirn geleitet, wo die Empfindung des Schmerzes erzeugt wird. Das Gehirn meldet dann die Gefahr an die entsprechenden Körperstellen und veranlasst Gegenmaßnahmen, wie beispielsweise eine verstärkte Durchblutung verletzter oder entzündeter Körperregionen.

### MSM und Krebs

Die Einnahme von MSM kann den Ausbruch von Brustkrebs stark verlangsamen. Dies bedeutet dass die Entstehung von Krebs deutlich verzögert werden kann, insbesondere nach der Anwendung in Kombination mit anderen Präventiv-Maßnahmen. Auch bei Dickdarmkrebs hat es eine wachstumshemmende Wirkung.

### Zusammenfassend gilt:

MSM ist also eine wichtige Substanz, die an vielen Stellen in unserem Körper und bei vielen Befindlichkeitsstörungen sowie Krankheiten eine geradezu erstaunlich Wirkung erzielen kann. Es ist kein Medikament, sondern ein Nahrungsergänzungsmittel.

### MSM - Einsatzmöglichkeiten

Arthritis, Allergien, Asthma, Dickdarm- und Brustkrebs, Erhalt der geistigen Funktionen, zur Förderung schöner Haut, Haare und Nägel, brüchige und weiche Nägel werden gestärkt, Narbengewebe wird weicher. Sehr gut eignet sich MSM auch bei Magenübersäuerung und Sodbrennen, eine echte Alternative zu Protonenpumpen wie Antra, Omeprazol.

Mundschleimhaut wird geschützt, Muskelschmerzen verschwinden ebenso wie Schmerzen. Auch gegen Parasiten ist erweist es sich als wirksam (Diabetes).

### MSM Dosierung

Eine Kapsel MSM- Euronutrador enthält 500 mg MSM

- vorbeugend: 1-2 Kaps. täglich
- stressbedingt: 2 bis 4 Kaps. täglich
- therapiebegleitend: 2 bis 8 Kaps. täglich

### Nebenwirkung von MSM

Die Einnahme von MSM weist keinerlei Nebenwirkungen auf, da es sich um eine körpereigene Substanz handelt. Die Gefahr einer Gewöhnung oder Abhängigkeit ist nicht gegeben.

Eine klinische Studie bestätigte zudem, dass während der Einnahme von MSM, bei 75% der Patienten, die Einnahmemenge von Mittel gegen eine übermäßige Magensäurebildung signifikant reduziert werden konnte.

### Überdosierungen von MSM

MSM ist weniger toxisch als Kochsalz und hat keine bekannten Nebenwirkung

MSM ist untoxisch und kann nicht überdosiert werden.



Dr. med. Friedrich R. Douwes  
Facharzt für Innere Medizin  
Onkologisch verantwortlicher Arzt  
Medikamentöse Tumorthherapie  
Ärztlicher Direktor