



MSM: Organischer Schwefel – Methylsulfonylmethan

Schwefelmangel ist weit verbreitet / Symptome:

Gelenkbeschwerden, Probleme mit der Leber, Durchblutungsstörungen, Niedergeschlagenheit, Ängste, stumpfes Haar, fahle Haut, grauer Star, brüchige Fingernägel, schlaffes Bindegewebe und vieles mehr.

Unser Körper braucht Schwefel (MSM)

MSM ist die Abkürzung für Methylsulfonylmethan – auch bekannt als Dimethylsulfon.

Es ist 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.

+ MSM für perfektes Körpereweiß

Schwefel ist ein unverzichtbarer Bestandteil vieler körpereigener Stoffe, z.B. von Enzymen, von Hormonen (z. B. Insulin), von Glutathion (einem körpereigenen Antioxidans) und vielen wichtigen Aminosäuren (z. B. Cystein, Methionin, Taurin).

+ MSM stärkt das Immunsystem

+ MSM lindert Symptome bei Allergien

+ MSM lindert Schmerzen bei Arthrose

+ MSM für Knorpel und Gelenke

Schwefel ist ein wichtiger Bestandteil der Gelenkschmiere und auch der Innenschicht der Gelenkkapseln.

+ MSM verringert Muskelschäden

Wissenschaftler stellten fest, dass MSM – vermutlich aufgrund seiner antioxidativen Wirkung – sportbedingte Muskelschäden verringern konnte.

+ MSM für mehr Energie, Fitness und Schönheit

Schwefel sorgt 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. Schwefel sorgt für zarte Haut, gesundes Haar und gesunde Fingernägel. Denn alle diese Körperteile bestehen u. a. aus Proteinen, zu deren Herstellung Schwefel nötig ist. Sie heißen Kollagen, Elastin und Keratin.

+ MSM bessert die Symptome bei Rosacea

+ MSM für den Magen-Darm-Trakt

MSM verbessert überdies allgemein die Darmfunktionen und sorgt für ein gesundes Darmmilieu, so dass sich Pilze wie *Candida albicans* oder auch Parasiten nicht so leicht ansiedeln können.

Die Säureproduktion im Magen wird ebenso reguliert, was zu einer besseren Nährstoffausnutzung führen und viele Verdauungsprobleme wie Sodbrennen, Völlegefühl oder Blähungen beheben kann.

+ MSM verstärkt die Wirkung von Vitaminen

+ MSM aktiviert das Heilgeschehen bei Krebs

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.



+ MSM hindert das Wachstum von Brustkrebszellen

Studien haben gezeigt, dass vor allem Brustkrebszellen auf MSM „allergisch reagieren“.

Sicher trägt auch die entgiftende Wirkung des organischen Schwefels zur Krebsprävention und erfolgreichen Krebstherapie bei

+ MSM entgiftet den Körper

Schwefel ist wichtiger Bestandteil des körpereigenen Entgiftungssystems.

In dieser Funktion ist Schwefel eine unentbehrliche Unterstützung für unser Entgiftungsorgan, die Leber. Er hilft dabei, Tabakrauch, Alkohol und Umweltgifte auszuleiten, so dass MSM folglich ein erstklassiges Hilfsmittel zur körpereigenen inneren Reinigung darstellt.

Organischer Schwefel ist nicht giftig.

+ MSM richtig dosieren

3000 - 4000 mg MSM pro Tag

Morgens | Mittags | Abends

1500-2000mg | 1500-2000mg | 0

nüchtern vor den Mahlzeiten

Empfindliche Personen beginnen mit 1 Kapsel à 800 bis 1000 mg (je nach Hersteller) und erhöhen die Dosis langsam im Laufe von z. B. zwei Wochen auf die vom Hersteller empfohlene Dosis

+ MSM bei Arthrose und Gelenkschmerzen

Die Dosierung von MSM bei Arthrose und chronischen Schmerzen im Gelenkbereich liegt lt. einer Studie bei 1.500 mg morgens nüchtern vor dem Frühstück und 750 mg mittags nüchtern vor dem Mittagessen.

2

+ Vitamin C verstärkt die Wirkung von MSM

Die positiven Effekte von MSM können durch die gleichzeitige Einnahme von Vitamin C verstärkt werden. Sie könnten z. B. jeweils 200 bis 500 mg Vitamin C einnehmen.

Nebenwirkungen:

Verdauungsbeschwerden, Müdigkeit, Kopfschmerzen oder Hautausschläge an sich beobachten, setzen Sie MSM ab, warten einige Tage und starten dann erneut mit der Einnahme. Gehen Sie langsam vor, z. B. so, wie oben bereits erklärt.

Diese Nebenwirkungen können auf eine Entgiftungsreaktion.

Müdigkeit, Kopfschmerzen oder Hautausschläge können auch auf eine zu heftige Entgiftungsreaktion des Organismus hinweisen - die bei 20 Prozent der Anwender innerhalb der ersten 10 Tage auftreten.

Wie schnell wirkt MSM?

Wirkung innerhalb weniger Tage nach einigen Wochen, erste positive Resultate meist innerhalb von drei Wochen

Wie lange soll man MSM nehmen?

Nehmen Sie MSM langfristig, also über Monate hinweg.

Auch dauerhaft möglich, dann alle 6 bis 8 Wochen eine Pause von 1 Woche einlegen

Auf diese Weise merken Sie dann auch, ob Sie MSM vielleicht inzwischen auch absetzen können.

Wenn MSM schnell anschlägt, dann auch nur bei Bedarf nehmen, z. B. bei Schmerzschüben.

Wechselwirkungen mit Medikamenten

Bei der Einnahme von Blutverdünnungsmitteln wie Aspirin, Heparin oder Marcumar sollte vor Beginn einer MSM-Einnahme der Rat eines Arztes eingeholt werden.

Quelle: <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/nahrungsergaenzung/msm/msm>