

# MensHealth.de

## Nahrungsergänzung: Neues Wunder-Mittel aus den USA?

17.06.2000, BILDER:  
© MENSHEALTH.DE

MSM ist keine Sex-Variante, sondern Methylsulfonylmethan. Das weiße, kristalline Pulver erobert gerade die amerikanischen Hausapotheken.

Vor allem in **Milch**, aber auch in grünem Gemüse, **Getreide**, **Fisch** und **Fleisch** kommt Methylsulfonylmethan als natürliche schwefelhaltige Verbindung vor. Doch mit den faulen Eiern aus dem Chemieunterricht hat MSM nichts zu tun: Als Bestandteil von organischen Verbindungen wie Aminosäuren, Enzymen und Vitaminen ist Schwefel lebensnotwendiger Baustein unseres Körpers. Unser Organismus verwendet ihn zum Aufbau verschiedener Körpergewebe (z. B. **Haare**, Fuß- und Fingernägel). Außerdem spielt er eine entscheidende Rolle bei der Kollagenproduktion, wichtig für Aufbau und **Regeneration** von Stütz- und Bindegewebe, Gelenkknorpel, Sehnen und **Knochen**. An der University of Portland laufen seit mehr als zwei Jahrzehnten Studien zu möglichen Anwendungsgebieten für MSM. Die Erfahrungsberichte einiger Patienten lesen sich wie Niederschriften von Wunderheilungen:

### Schnarch-Stopp

So erzielten die Forscher zum Beispiel beachtliche Erfolge bei Schnarchern, wenn das MSM als wässrige Lösung via **Nasenspray** verabreicht wurde – 15 Minuten vor dem **Gang** in die Horizontale. Bei 80 Prozent der Versuchspersonen reduzierte sich innerhalb weniger Tage sowohl die Häufigkeit als auch die Lautstärke des Schnarchens.

### Weniger Schmerzen

Der größte therapeutische Nutzen von MSM liegt in der Fähigkeit, Entzündungs- und Schmerzzustände zum Beispiel bei Muskel- und Sehnenentzündungen, Blaseninfekten, Sklerose und **Arthritis** zu lindern. Erfolgsquote: immerhin 70 Prozent. "Die schmerzlindernde Wirkung beruht wahrscheinlich auf der Fähigkeit, die Leitung in den peripheren Nervenfasern zu blockieren", vermutet Studienleiter Professor Stanley W. Jacob.

### Mehr Luft

Sogar bei **Asthma**, **Pollen** und Lebensmittelallergien konnte die allergische Reaktion durch MSM weitgehend abgeschwächt und die Medikamentendosis deutlich reduziert werden. Möglicherweise wird durch die Anwesenheit von MSM das Gewebshormon Histamin blockiert, das am Auftreten von allergischen Reaktionen beteiligt ist. Klar ist allerdings, dass MSM keine **Krankheiten** heilen und degenerative Prozesse nicht umkehren kann. Vielmehr beruht die Hauptwirkung auf den entzündungs- und schmerzhemmenden Eigenschaften dieses Mittels. Und das alles offenbar ohne größere Nachteile: An der Universität von Professor Jacobs wurden

bereits mehr als 12000 Patienten mit MSM behandelt, ohne dass ernsthafte Begleiterscheinungen aufgetreten sind. Auch in einer sechsmonatigen Studie konnten keine toxischen Nebeneffekte beobachtet werden.

Offiziell nicht erhältlich

Die natürlichen Quellen reichen für die positiven Wirkungen aber nicht aus (das meiste wird bei der Zubereitung der **Lebensmittel** zerstört). In Deutschland ist MSM als Nahrungsergänzungsmittel offiziell noch nicht erhältlich, in den USA kosten 500 Gramm zirka 35 Dollar. Die gängige Dosierung liegt nach Angaben des Experten zwischen zwei (Vorbeugung) und acht Gramm (ernsthafte Beschwerden wie Arthritis), aufgeteilt in drei Portionen pro Tag. Bevor man dieses neue Präparat einnimmt, sollte man sich jedoch beim behandelnden **Arzt** erkundigen und ihn ggf. über die Einnahme informieren.

**(0) KOMMENTARE**