Wie organischer Schwefel gegen Schmerzen hilft

Wir wissen, dass Calcium, Magnesium und Natrium wichtige Mineralien für unseren Körper sind. Doch uns ist oft nicht bewusst, was Schwefel in unserem Organismus für eine wichtige Rolle spielt. Dieses Grundelement wirkt sich positiv auf unseren Stoffwechsel aus, speziell gegen Entzündungen und Schmerzen und wird daher bei Beschwerden im Bewegungsapparat eingesetzt.

Diese Heilwirkung war schon vor 2000 Jahren bei den Römern und Griechen bekannt, die in Schwefelbäder gingen, um Gelenksbeschwerden und Hauterkrankungen zu lindern.

Auch heute gibt es noch schwefelhaltige Heilquellen, die in Thermalbädern und Wellnessanlagen sehr beliebt sind.

**Schwefel in unserem Körper. Was bewirkt es?**

Was kaum jemand weiss ist, dass Schwefel eine lebenswichtige Funktion in unserem Organismus hat. Schwefel hat wie Jod eine desinfizierende und wundheilende Wirkung und ist der Grundbaustein von Aminosäuren und körpereigenen Eiweissen. Diese wiederum haben wichtige Funktionen im Zellstoffwechsel und sorgen für den Aufbau und die Festigkeit der Knochen, Knorpeln, Sehnen und dem Bindegewebe.

MSM (Methylsulfonylmethan) ist eine dieser Verbindungen und kommt in Pflanzen, Wirbeltieren und im menschlichen Organismus gebunden vor. Wir müssen MSM über die Nahrung aufnehmen, denn unserem Körper ist es nicht möglich dies selbst zu produzieren.

**Wie wirkt MSM?**

Die Wirkweise von MSM ist sehr vielfältig, es unterstützt zahlreiche Schutzsysteme auf Zellebene. Hauptsächlich wirkt Schwefel jedoch antioxidativ, entgiftend und regenerativ. Zudem ist er in der Lage, bestimmte entzündungsfördernde Botenstoffe zu verringern.

Kommt es zu einer Entzündung, entstehen Schwellungen im Gewebe, die auf Strukturen und Nerven drücken. Die Folge ist Schmerz. MSM fördert die entzündungshemmenden Hormone und den Abtransport der Gewebsflüssigkeit. Untersuchungen zeigen, dass MSM die Schmerzleitung entlang bestimmten Nervenfasern unterbricht. Das kann die Ausbildung eines Schmerzgedächtnisses verhindern. Durch die starke Durchblutung des Gewebes und der Durchlässigkeit der Zellmembranen wir die Körperstelle vermehrt mit Nährstoffen versorgt, der Schmerz verringert sich und die Entzündung kann dadurch schneller heilen. Es ist ebenfalls eine entkrampfende Wirkung auf die Muskulatur nachgewiesen.

Schwefel ist ebenfalls ein Baustoff von Kollagen. Kollagen ist ein Gerüsteiweiss, das in Knorpeln, Haaren und Nägeln vorkommt und auch ein Teil des Bindegewebes ist. Ein weiteres schwefelhaltiges Gerüsteiweiss ist Keratin. Dieses Eiweiss ist vor allem für die Erhaltung faltenfreier Haut bekannt.

Hauptsächlich widmen sich die Forscher den Mineralstoffen Calcium, Magnesium oder Natrium, jedoch nicht dem Schwefel, der ebenfalls lebenswichtig für den Vitalstoffwechsel ist.

Der Ernährungsmediziner Dr. Frank Liebke ist überzeugt, dass ein sehr grosser Teil der Menschheit in der westlichen Welt unter einem Schwefelmangel leiden. Er befürchtet, dass die Darmflora vieler Menschen durch die übermässige Industrienahrung chronisch gestört ist und somit die Vitalstoffe in unserem Organismus nicht mehr optimal verwertet werden können. Schwefel ist in der Aminosäure L-Cystein enthalten, deshalb nehmen wir ihn hauptsächlich über eiweissreiche Nahrung zu uns. L-Cystein sorgt für die Knochendichte, den Schutz der Körperzellen und für eine optimale Entgiftung. Ausserdem unterstützt sie die Leber bei ihren täglichen Funktionen. Roggenvollkorn, Haferflocken, Hirse, Hülsenfrüchte, Fleisch, Fisch und verschiedene Kohlsorten sind reich an dieser Aminosäure.

Menthionin ist ebenfalls eine Aminosäure, in der viel Schwefel enthalten ist. Mit Nüssen, Samen, Hartkäse, Garnelen, Hühnchenfleisch, Lachs, Rindfleisch und Weizenkeimen können wir diese am besten zuführen. Wenn wir tierische Eiweisse konsumieren, nehmen wir Schwefel am schnellsten auf, deshalb haben besonders Veganer, aber auch Vegetarier mühe dieses Mineral ausreichend zu sich zu nehmen. Diese Menschen sollten vermehrt Zwiebelgewächse wie Kresse, Meerrettich, Knoblauch und Zwiebeln verzehren oder zur Unterstützung zu Nahrungsergänzungsmitteln greifen.

MSM – Nahrungsergänzungsmittel sind keine Medikamente. Es ist sehr wertvoll die tägliche Ernährung mit zwei bis drei Gramm MSM zu ergänzen. Dieses wird in Wasser oder Fruchtsaft aufgelöst und über den Tag verteilt getrunken. Die Mittel haben eine regulierende Wirkung und sind daher sehr gut verträglich.

Schwefel fördert den Stoffwechsel, die Reparatur von Zellen und die Selbstheilungskräfte. Haben wir jedoch zu wenig von diesem Mineral, hat der Körper mehr Mühe, sich zu regenerieren und zu heilen. Gerade in der Schmerztherapie ist es deshalb von Vorteil mit Schwefel zu therapieren. Es werden zu oft Schmerzmittel verschrieben, wie z.B. Antirheumatika (NSAR) – „Diclofenac“ oder Ibuprofen. Diese können zwar Schmerzen lindern, jedoch sind sie mit sehr vielen möglichen Nebenwirkungen verbunden, deshalb sollte man eine zu hohe Dosis und eine Langzeiteinnahme vermeiden. NSAR blockieren gewisse Enzyme, die zwar mit der Schmerzentstehung zu tun haben, aber auch wichtig für den Schutz der Magenschleimhaut sind. Deshalb kommt es nicht selten zu Magenbeschwerden. Es kann aber auch zu Nierenschäden und allergischen Reaktionen bis hin zum anaphylaktischen Schock führen. In Deutschland werden jährlich etwa 150 Millionen Packungen Schmerzmittel verkauft.

Es suchen immer mehr naturheilkundlich orientierte Ärzte und Schmerztherapeuten nach einer sanften Alternative. In den USA ist die Schmerzstillende und entzündungshemmende Wirkung von MSM jedoch schon länger bekannt und wird auch erfolgreich angewendet.

Am besten wirkt Schwefel auf den Bewegungsapparat. Besonders wirkungsvoll ist MSM bei Arthrosen. Diese Patienten kriegen dann Antirheumatikum und oft wird ihnen Cortison empfohlen. Bei der Behandlung mit Cortison kann allerdings die Abnutzung des Gelenksknorpels gefördert werden. Arthrose ist eine sehr häufige Krankheit und kann alle Gelenke betreffen. Als Ursache kommen Bewegungsmangel, Übergewicht aber auch Stoffwechselerkrankungen oder Erbfaktoren in Betracht. Am häufigsten tritt die Knie- und Hüftgelenksarthrose auf. Eine Studie zeigt, dass

Patienten, die zusätzlich zweimal täglich drei Gramm MSM über 12 Wochen eingenommen hatten, nun deutlich weniger Schmerzen haben und eine verbesserte Beweglichkeit aufweisen. Es zeigt sich auch, dass dadurch Schmerzmedikamente reduziert werden konnten.

Kombiniert man MSM mit dem Aminozucker Glucosamin, kann noch eine bessere und schnellere Wirkung erreicht werden. Glucosamin fördert den Aufbau von Gelenksknorpeln, lindert ebenfalls den Schmerz und reduziert die Gelenksschwellung.

Untersuchungen zeigen auch, dass die Schwefelkonzentration in den entzündeten Gelenken wesentlich niedriger ist, wie bei gesunden Gelenken. Bei Gelenkrheuma sind oftmals mehrere Gelenke gleichzeitig betroffen, da sich das eigene Abwehrsystem gegen das kollagene Bindegewebe der Gelenke richtet und diese auf Dauer zerstört. Häufig geht diese Erkrankung mit Müdigkeit, Abgeschlagenheit oder Appetitlosigkeit einher. MSM kann den Knorpelabbau reduzieren, die Durchblutung fördern, Entzündungen lindern und verhärtete Muskulatur entspannen. Sehr oft entstehen durch die degenerativen Veränderungen an den Wirbelgelenken Rückenschmerzen.

Dr. Frank Liebke empfiehlt: *„Bei chronischen Rückenschmerzen, ist die längerfristige Einnahme auch höherer Dosierungen von MSM unbedingt empfehlenswert. Es vermag zwar eine vorgewölbte Bandscheibe nicht zu verkleinern und sonstige defekte Strukturen nicht zu erneuern, aber es kann die Entzündung, die über eine Schwellung auf die Nerven drückt und Schmerzen hervorruft, bekämpfen.“*

Schwefel hilft aber nicht nur bei Beschwerden am Bewegungsapparat, sondern kann auch gegen Allergien, Heuschnupfen, Kopf- und Zahnschmerzen, Darmerkrankungen oder Verschlackung eingesetzt werden. Bei Hauterkrankungen, wie Couperose und Lupus erythematodes aber auch bei Infekten, wie Harnwegsentzündungen hat Schwefel ebenfalls eine lindernde Wirkung. Ausserdem funktioniert die Bildung von Antikörpern in unserem Immunsystem nur, wenn organischer Schwefel verfügbar ist.

**Schwefel ist nicht gleich Schwefel!**

MSM ist der Schwefel aus der Natur, der sehr gesundheitsfördernd ist. Es gibt aber auch giftige Schwefelverbindungen, wie jene in Pestiziden. Diese haben aber gar nichts mit MSM zu tun.

Das reine, geruchlose MSM-Pulver ist in der Apotheke erhältlich. Je nachdem, wie Ihr Körpergewicht ist und wie intensiv Ihre Beschwerden sind, variiert die Dosierung. Klären Sie dies mit Ihrem Arzt oder Therapeuten ab. Dies ist vor allem bei Menschen wichtig, die Blutverdünner „Marcumar“, „Heparin“ oder „Aspirin“ nehmen.

Bei akuten Fällen, wie Muskelkrämpfe können auch alle vier Stunden 1 bis 1.5 Gramm MSM eingenommen werden, bis die Beschwerden nachlassen. Auch bei höheren Dosierungen sind keine ernsthaften Nebenwirkungen bekannt.

Wie wir sehen ist Schwefel eine Powersubstanz der Natur und leistet in unserem Organismus sehr viel für Gesundheit und Wohlbefinden. Wir wissen, in der Schmerzmedizin gibt es noch so viel zu tun!