

MSM

Prof. Dr. Michaela Döll

MSM

Natürliche Hilfe
bei Entzündungen
und Schmerzen

INHALT

Vorwort	8
ENTZÜNDUNGEN UND SCHMERZEN BEGLEITEN DIE MEISTEN KRANKHEITSBILDER	10
Entzündungen – ein „Erste-Hilfe-Programm“ des Körpers	10
Chronifizierung: Wenn das „Erste-Hilfe-Programm“ aus dem Ruder läuft	11
Gefährlich: niedriggradige, unbemerkte Entzündungen	12
Risiko: Entzündungen können durch den Lebensstil begünstigt werden	14
Schmerzen – eine Volkskrankheit: „schmerzliche Fakten“	17
Schmerz – eine sehr persönliche Angelegenheit	18
Frauen – die Indianerin kennt den Schmerz	19
Schmerz ist Kopfsache	20
Warum beim Wettkampf der Schmerz manchmal ausbleibt	22
Chronischer Schmerz – ein eigenständiges Krankheitsbild	23
Am Ort des Geschehens: Es gibt unterschiedliche Schmerzarten	25

ARZNEIMITTELBOOM: SCHMERZMITTEL UND ENTZÜNDUNGSKILLER AUF PLATZ 1	27
Mehr Schmerzmittel denn je	27
Schmerztherapie: das WHO-Stufenschema	28
Leichte Schmerzmittel – die Nebenwirkungsproblematik ist beachtlich	29
Trickkiste: Kleinere Packungsgrößen bieten keinen Schutz vor Missbrauch	32
Starke Schmerzmittel – starke Nebenwirkungen	33
Bei der Einnahme von Schmerzmitteln muss man einiges beachten	34
Kortison – das Allheilmittel gegen Entzündungen	36
Die langfristige Anwendung von Kortison sollte vermieden werden	37
MSM – DIE ORGANISCHE SCHWEFEL-VERBINDUNG ALS SANFTE ALTERNATIVE	39
Ein Naturstoff mit schmerzstillenden Eigenschaften	39
Schwefel – lebensnotwendiger Mineralstoff mit vielen Funktionen	40
Leistungsstark und schön – dank schwefelhaltiger Aminosäuren	41
Heilsam: ein Bad in der Schwefelmenge	44
Am Anfang kannte man nur DMSO	45
DMSO – schmerzstillend und entzündungshemmend	46
MSM: effiziente Wirkung – ohne Körperausdünstungen	47

KRANKHEITEN UND BESCHWERDEN VON A BIS Z	50
Allergien – Fehlleitung eines überforderten Immunsystems	50
Arthrose – Abnutzung des Gelenknorpels	53
Chronische Polyarthritis – „Gelenkrheuma“	61
Darmentzündungen – Tribut an unseren Lebensstil	64
Detox – wenn das Fass überläuft	68
Fibromyalgiesyndrom – wenn die Muskeln im ganzen Körper schmerzen	73
Gesichtsschmerz – nicht immer ist die Ursache auffindbar	75
Harnwegserkrankungen – lästiges „Frauensicksal“	78
Hauterkrankungen – verletzlicher Schutzschild	82
Ischias – die Pein im Bein	85
Kopfschmerzen – Angriff auf das Gehirn	87
Muskelschmerzen	93
Nervenschmerzen: Angriff auf die „Gefühlsfasern“	95
Osteoporose: lautloser Beginn – häufig tragisches Ende	99
Rückenschmerzen – das Kreuz mit dem Kreuz	103
Sehnenscheidenentzündung – zu viel des „Guten“	107
Sportverletzungen – ein „heißes“ Thema	111

WAS SIE ÜBER DIE ANWENDUNG VON MSM WISSEN SOLLTEN (FAQ)	115
Muss ich zum Arzt?	115
Wie hoch sollte MSM dosiert werden?	115
Ist die Kombination von MSM mit anderen Naturstoffen sinnvoll?	116
Wie lange sollte ich MSM anwenden?	117
Ist MSM gut verträglich? Sind Nebenwirkungen zu befürchten?	118
Sind Wechselwirkungen zwischen MSM und Arzneimittelwirkstoffen bekannt?	118
Gibt es Gegenanzeigen? Wann sollte auf die Anwendung von MSM verzichtet werden?	119
Zum Abschluss	119
Literaturhinweise (Auswahl)	120
Über die Autorin	122
Register	123
Impressum	128

VORWORT

Kaum etwas beeinträchtigt unsere Lebensqualität so stark wie Schmerzzustände. Schmerz schränkt die allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit ein, verhindert eine positive Grundstimmung und macht nicht selten einsam, denn viele Betroffene ziehen sich im Schmerz aus ihrem sozialen Umfeld zurück. Dabei ist die Pein eine hoch individuelle Angelegenheit – hinter jedem Schmerz steckt eine persönliche Geschichte.

Und wie wird in der medizinischen Betreuung im Allgemeinen mit Schmerzen umgegangen? Menschen, die von dieser Geißel betroffen sind, erhalten in der Regel ein Rezept für eine der klassischen schmerzstillenden Arzneimittel. Diese führen die „Hitliste“ aller Medikamente an: Keine Arzneimittelwirkstoffe werden von Therapeuten so häufig empfohlen wie Schmerzmedikamente – trotz aller bekannten Nebenwirkungen. Dazu kommt, dass die meisten Schmerzmittel frei verkäuflich sind und sich somit jeder nach Bedarf seinen eigenen nebenwirkungslastigen „Schmerzmittelcocktail“ aus der Apotheke zulegen kann. Hier herrscht eine erstaunliche Sorglosigkeit – angesichts der möglichen heftigen Nebenwirkungen. Diese sind gar nicht so selten: In Deutschland sterben, Schätzungen zufolge, jährlich allein 2000 Menschen an den Folgen der durch diese Wirkstoffe hervorgerufenen Magenblutungen. Auch andere schwerwiegende Begleiterscheinungen, wie z. B. Leber- oder Nierenschäden, sind häufiger zu beobachten. Wenigen Menschen sind diese Risiken tatsächlich bekannt bzw. bewusst. Es herrscht vorrangig die Meinung, dass freiverkäufliche Medikamente nicht besonders problematisch sein dürf-

ten. Wer sich allerdings um seine Gesundheit sorgt und nicht nur mithilfe von Schmerzmitteln weiter „funktionieren“ möchte, der wird – trotz Leidensdruck – kritisch mit diesen Wirkstoffen umgehen und nach Alternativen suchen.

Hier kann auf einen schwefelhaltigen Naturstoff verwiesen werden, der in den USA schon seit Langem Anwendung findet und auch bei uns zunehmend bekannt wird: MSM. Die Abkürzung steht für *Methylsulfonylmethan*. Was chemisch klingt, ist tatsächlich Natur: MSM kommt in den verschiedensten Lebensmitteln und in unseren Körperflüssigkeiten vor. Der Naturstoff zeigte in einer Reihe von wissenschaftlichen Untersuchungen nicht nur eine schmerzstillende, sondern u. a. auch eine entzündungshemmende Wirkung. Und damit kann der Schwefelstoff bei nahezu allen schmerz- und entzündungsbedingten gesundheitlichen Problemen angewandt werden. In der richtigen Dosierung und gegebenenfalls auch in Kombination mit weiteren Naturstoffen eingesetzt, kann MSM eine gut verträgliche Alternative zu den klassischen „Schmerzkillern“ bzw. entzündungshemmenden Medikamenten sein. Allerdings ersetzt die Anwendung von MSM nicht die Abklärung der Ursache einer schmerzhaften oder auch entzündungsbedingten Erkrankung durch einen Arzt. Hierüber sollten Sie sich im Klaren sein.

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre und alles Gute für Ihre Gesundheit!

Herzlichst

Prof. Dr. Michaela Döll

ENTZÜNDUNGEN UND SCHMERZEN BEGLEITEN DIE MEISTEN KRANKHEITSBILDER

Entzündungen – ein „Erste-Hilfe-Programm“ des Körpers

Unser Körper ist ein wahres Wunderwerk, das über eine Vielzahl von Verteidigungsmechanismen verfügt. Ob Sportverletzung, Schnittwunde, Verbrennung, Viruserkrankung, Harnwegsinfekt oder Erkältung – er weiß sich zunächst selbst zu helfen. Bei all diesen Erscheinungen leitet er einen äußerst komplizierten Heilungsprozess – eine Entzündung – ein. Bei diesem Vorgang wird ein Heer von Immunzellen in die erkrankte bzw. verletzte Körperregion geschickt. Damit diese möglichst rasch im Wundgebiet eintreffen, wird der Blutfluss verstärkt, denn schließlich ist Blut das Transportmittel für die heilenden Abwehrtruppen. Am Ort des Geschehens versucht diese „Körperpolizei“ noch vorhandene Krankheitserreger oder durch Verletzung entstandene Zelltrümmer zu beseitigen. Durch die Verstärkung der Durchblutung rötet sich die Haut und erwärmt sich im Bereich der Wunde. Diese Begleiterscheinungen einer Entzündung (Rötung, Wärmeentwicklung) haben vermutlich viele Menschen, z. B. bei der Verstauchung eines Knöchels oder Ellbogens, schon beobachtet oder selbst erlebt. Schließlich erhöht sich die Durchlässigkeit der Wände der kleinen Blutgefäße im infizierten oder verletzten Gewebe, um den Durchtritt weiterer Abwehrzellen zu erleichtern und damit den Nachschub an Immunzellen zu gewährleisten. Das hat allerdings auch zur Folge, dass sich vermehrt Flüssigkeit aus den Blutbahnen im erkrankten Bereich ansammelt, wodurch es

zu Schwellungen kommt. Wenn nun diese Wasseransammlungen auf Nervenenden in der Haut drücken, geht dies in der Regel mit Schmerzen einher. Dadurch kommt es häufig zu einer Schonhaltung: Man versucht, das schmerzende Körperareal – z. B. das verstauchte Gelenk – nicht mehr zu belasten und ist somit in seiner Bewegung eingeschränkt (siehe Kasten unten).

So ist die Entzündung als „Brandherd“ ein komplexer Vorgang, der in unserem Körper als Antwort auf einen Reiz eingeleitet wird. Als Reize können Keime, Verletzungen, extreme Kälte oder Hitze oder körperfremde Eiweiße (z. B. in Form von Allergenen) dienen. Die (akute) Entzündung ist grundsätzlich eine sinnvolle Einrichtung der Natur, denn der Körper bekämpft damit Krankheitserreger, schafft Zelltrümmer weg und heilt Verletzungen. Ist die Ursache beseitigt, verschwindet die akute Entzündung wieder.

Klassische Anzeichen bei einer akuten Entzündung

- | | |
|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Rötung | <input checked="" type="checkbox"/> Schwellung |
| <input checked="" type="checkbox"/> Wärme | <input checked="" type="checkbox"/> Schmerzen |
| <input checked="" type="checkbox"/> Eingeschränkte Bewegungsfunktion | |

Chronifizierung: Wenn das „Erste-Hilfe-Programm“ aus dem Ruder läuft

Normalerweise kommt eine akute Entzündung nach vollendeter Heilung wieder zum Erliegen. Doch das gelingt dem Körper leider nicht immer. Das „Erste-Hilfe-Programm“ des Körpers kann aus dem Ruder laufen, und die entzündlichen Prozesse können chronisch werden. Als Beispiele für Erkrankungen, die mit chro-



Michaela Döll

MSM – Natürliche Hilfe bei Entzündungen und Schmerzen

Paperback, Broschur, 128 Seiten, 12,5 x 18,7 cm
ISBN: 978-3-517-09514-1

Südwest

Erscheinungstermin: September 2016

Das sanfte Schmerzmittel aus der Natur

MSM ist eine organische Schwefelverbindung mit entzündungshemmender und schmerzstillender Wirkung. Dieser natürliche Vitalstoff kann bei Arthrose, Muskel- und Gelenkschmerzen, Allergien, Rheuma und anderen Schmerz- und Entzündungszuständen als Pulver oder Kapsel eingenommen werden. Im Gegensatz zu klassischen Schmerzmitteln und Entzündungshemmern ist MSM gut verträglich. Schwefel ist unverzichtbar für unseren Stoffwechsel. Knorpel, Knochen, Bindegewebe, Abwehrstoffe, Haut, Haare und Nägel sind auf das mineralische Element angewiesen. Normalerweise sollten wir Schwefel ausreichend über unsere Nahrung aufnehmen, aber diese liefert häufig zu wenig von diesem wichtigen Biostoff. Mit MSM lässt sich ein Mangel im Körper wirkungsvoll ausgleichen. Dieser Ratgeber enthält alles Wissenswerte zu MSM und zeigt, in welchen Fällen es eine wirksame Alternative zu Medikamenten sein kann.

 [Der Titel im Katalog](#)