

# Statt Schmerzmittel

## MSM: Wie Schwefel Gelenksbeschwerden lindern kann

29.11.2016, 14:01 Uhr | Ann-Kathrin Landzettel



Das Schwefelpräparat MSM gegen Gelenkschmerzen kann als Nahrungsergänzungsmittel in Form von Pulver oder Pillen eingenommen werden. (Quelle: Thinkstock by Getty-Images)

**Arthrose plagt etwa fünf Millionen Deutsche. Um die Gelenk-Beschwerden zu lindern, nehmen viele Betroffene Schmerzmittel ein. Doch auf Dauer drohen Nebenwirkungen. Eine sanfte Alternative kann Methylsulfonylmethan, kurz MSM sein. Wir haben einen Orthopäden gefragt, was es mit der Schwefelverbindung auf sich hat.**

Methylsulfonylmethan, kurz MSM, ist eine organische Schwefelverbindung und kommt natürlicherweise in vielen Lebensmitteln vor, etwa in Kuhmilch oder Kaffee. Was viele nicht wissen: Der Körper enthält fünf Mal mehr Schwefel als Magnesium und sogar vierzig Mal mehr als Eisen. Rund die Hälfte des Schwefelvorkommens findet sich in Muskeln, Haut und Knochen.

### **Knochen und Knorpel brauchen Schwefel**

Schwefel ist wichtig für die Herstellung von Kollagen, einem wichtigen Baustein von Knorpeln, Haut und Bindegewebe. Neben der Nahrung kann MSM dem Körper als [Nahrungsergänzungsmittel](#) zugeführt werden und ist in Tabletten- und Pulverform erhältlich. Die kleinen Kristalle sind geruchlos und haben einen bitteren Geschmack.

### **Arthrose: MSM kann Schmerzen lindern**

"Schwefel ist ein wichtiges Antioxidans im Körper und hat sich aufgrund seiner schmerzstillenden Wirkung schon vielfach bewährt", erklärt Privatdozent Dr. Jörg Carls, Facharzt für Orthopädie aus

Hannover. Der Experte hat besonders bei Patienten mit schmerzhaften Fingerarthrosen positive Erfahrungen gemacht. "Viele meiner Patienten nehmen im Zuge der Arthrose-Therapie MSM als Nahrungsergänzungsmittel ein und bei vielen konnten daraufhin die Schmerzmittel reduziert oder ganz abgesetzt werden."

Meist sei nach etwa drei Monaten der Einnahme eine deutliche Schmerzlinderung sowie eine Verbesserung der Bewegungsfähigkeit beobachten.

## **Methylsulfonylmethan hemmt Entzündungen im Gelenk**

Die Wirkung von MSM fußt auf vier Säulen: Es hilft den Muskeln, sich zu entspannen, hemmt Entzündungen, fängt freie Radikale im Gelenk ab und fördert die Durchblutung. "So können Schwellungen, Schmerzen, Rötungen und Hitzeempfindungen in den Gelenken gelindert werden", sagt Carls. „Studien an Tieren haben zudem gezeigt, dass sogar die Gelenkdegeneration durch Arthrose und [Rheuma](#) verlangsamt werden kann."

Allerdings betont der Experte, dass nur dann eine schmerzlindernde Wirkung zu erwarten ist, wenn in dem Gelenk noch Knorpelmasse vorhanden ist. "Reibt bereits Knochen auf Knochen, kann auch Methylsulfonylmethan nicht mehr viel ausrichten."

## **"MSM ist weniger giftig als Kochsalz"**

Der Vorteil von MSM gegenüber Schmerzmitteln ist, dass es ungefährlich für den Körper ist. "MSM ist weniger giftig als Kochsalz", erklärt der Hand- und Fußchirurg. In seiner Übersichtsarbeit "MSM- Einsatz in der Komplementärmedizin" hat er die aktuelle Studienlage ausgewertet.

"Untersuchungen konnten bei einer täglichen Einnahme von fünf Gramm MSM über ein Jahr hinweg bisher keine gesundheitsrelevanten Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten feststellen. Vorsicht geboten ist allerdings bei einer Leberfunktionsstörung. Da sollte die Einnahme mit einem Arzt abgeklärt werden", rät der Orthopäde.

Von einer Sache berichten aber einige Patienten: Blähungen. Doch die lassen meist nach, sobald man die Dosis verringert. Was der Körper von dem zugeführten Schwefel nicht verwertet, scheidet er wieder aus.

## **Tägliche Dosis von bis zu vier Gramm bei Fingerarthrose**

Carls empfiehlt seinen Patienten mit Fingerarthrose eine tägliche Dosis von zwei bis vier Gramm. Das entspricht in etwa einer Teelöffelspitze. Besonders wirkungsvoll gegen die Schmerzen ist laut dem Experten zudem die Kombination mit Glucosaminsulfat, einem Abkömmling des Traubenzuckers, der den Einbau von Schwefel in den Knorpel unterstützt.

## **Warum MSM bislang wenig bekannt ist**

Aber warum wissen so wenige, wie MSM in Verbindung mit Gelenkschmerzen und Arthrose wirkt? Schließlich wäre vielen Patienten geholfen, wenn sie Schmerzmittel mit den Wirkstoffen Ibuprofen, Diclofenac oder Naproxen reduzieren könnten. Der Grund liegt laut Carls unter anderem darin, dass die Pharmaindustrie mit Methylsulfonylmethan kein Geld machen kann: "MSM ist eine natürlich vorkommende Substanz, auf die kein Patent vergeben werden kann.

Außerdem ist es sehr einfach, in großen Mengen und zu einem günstigen Preis herzustellen. Für die Pharmaindustrie ist es daher nicht lukrativ, an dieser Stelle weiter zu forschen", sagt Carls.

"Und da große Placebo-Studien fehlen, ist es auch nicht als Medikament zugelassen. Dadurch ist MSM nahezu unbekannt."

## **MSM und DMSO in Amerika Teil der Hausapotheke**

In Amerika hingegen seien MSM und sein Verwandter Dimethylsulfoxid, kurz DMSO, in fast jedem Haushalt zu finden, um Muskelschmerzen, Sportverletzungen und Schwellungen zu behandeln. "Während MSM nur wirkt, wenn man es oral einnimmt, wird DMSO auf die betroffene Stelle aufgetragen", erklärt der Orthopäde und weist darauf hin, dass man bei DMSO mit einem etwas unangenehmen Geruch rechnen muss, der an Lauch erinnert.

## **Bei Arthrose die Dosierung langsam steigern**

Wer MSM gegen Arthrose ausprobieren möchte, sollte es am besten über eine Apotheke und mit einer Reinheit von 99,9 Prozent und mehr beziehen, so die Empfehlung des Experten. "Je reiner das Produkt, desto besser ist es. Zudem haben Sie in der Apotheke die Sicherheit, dass es geprüft ist."

Laut Carls sollte die Einnahme niedrig dosiert mit etwa 250 Milligramm beginnen. Jeden zweiten Tag kann die Dosis um weitere 250 Milligramm erhöht werden, bis die empfohlenen zwei bis vier Gramm erreicht sind. Zudem rät der Experte, die Tagesdosis in zwei bis drei Einnahmen aufzuteilen, da so eine bessere Aufnahme gewährleistet ist.

## **MSM am besten in Fruchtsaft rühren**

Gegen den bitteren Geschmack hilft es, das MSM-Pulver in Fruchtsaft einzurühren oder alternativ zu Kapseln zu greifen. "Der Geschmack ist wirklich gewöhnungsbedürftig", bestätigt die 59-jährige Ruth, die seit kurzem MSM einnimmt. Bei ihr sind es die Knie, die vom Knorpelabbau betroffen sind. Zeitweise konnte sie kaum Treppen steigen, hatte ständig Schmerzen. Langsam wird es besser:

"Ich fahre auf meinem Hometrainer auf leichter Stufe jeden Tag etwa 15 Minuten langsam Rad, meide starke Belastungen der [Gelenke](#) und nehme MSM ein. Mittlerweile kann ich sogar wieder etwas in die Hocke gehen, das ging vorher nicht", berichtet sie und vermutet, dass es die Kombination der verschiedenen Maßnahmen ist, die ihr gut tut.

## **Betroffene braucht weniger Schmerzmittel**

Im Forum der Deutschen Arthrose Stiftung sind ebenfalls positive Erfahrungsberichte Betroffener zu finden. So schreibt etwa eine Patientin, dass sie MSM von ihrer Heilpraktikerin empfohlen bekommen habe und bereits seit einem Jahr einnehme. Seitdem komme sie mit deutlich weniger Schmerztabletten aus.

Auch die Deutsche Arthrose-Hilfe bestätigt auf Anfrage, dass es immer wieder Patienten und auch einige Ärzte gibt, die über eine positive Wirkung des Nahrungsergänzungsmittels berichten. Doch sie weist auch darauf hin, dass ihnen selbst bisher keine ausreichenden wissenschaftlichen Informationen vorliegen, die den Nutzen und auch die möglichen Risiken verlässlich belegen können.

## **Beschwerden lindern ist möglich, heilen nicht**

Trotz der vielen positiven Erfahrungsberichte muss betont werden: MSM kann zwar in vielen

Fällen die Schmerzen bei Arthrose lindern, die Arthrose heilen kann das Nahrungsergänzungsmittel aber nicht. Und auch eine Garantie, dass sich MSM positiv auf die Symptome auswirkt, gibt es nicht. Trotzdem: Für Betroffene kann die Einnahme ein Versuch wert sein. Wer gezielte Fragen hat, sollte diese am besten seinem Arzt stellen.

[zum Artikel](#)