



Dr. med. Arno Heinen
 Claudio Romanazzi

**Nahrungsergänzungsmittel (NEM) –
 im Test mit der Stimm-Frequenz-Analyse**

für NEM der Firma Cellavita GmbH & Co KG

Sudden Inspiration Verlag



**Leseprobe
 MSM**



© 8.2021 Sudden Inspiration Verlag

Kein Teil darf ohne schriftliche Erlaubnis kopiert oder anderweitig verbreitet werden.

ISBN 978-3-949204-03-6 (siehe Info auf der letzten Seite)

Sudden Inspiration Verlag
Claudio Romanazzi
Calle las Hiedras 76
E-38418 Los Realejos
Kanarische Inseln

Deutsches Büro:
Sudden Inspiration Verlag
Wallrodaer Str. 13
01900 Großröhrsdorf
T. 035952 416633 (Kernzeit 9.45 – 11.45 Uhr, sonst AB)
Email sw@sudden-inspiration.de
Internet <https://sudden-inspiration.de>



Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	7
Einleitung.....	8
Selbsttest mit der Stimm-Frequenz-Analyse nach Dr. Med. Arno Heinen.....	9
Die Nahrungsergänzungsmittel.....	11
Ackerschachtelhalm Vita.....	11
Alpha-Liponsäure Vita.....	12
Protein-Amino Vita.....	13
Ashwagandha.....	14
Inhaltsstoffe.....	14
Ashwagandha.....	14
Aufbau Gold Vita.....	15
Bärlauch Vita - Machura's Ur-Tinktur.....	16
Cellavital.....	17
Coenzym Q10 Vita.....	18
Bio-Curcuma Vita.....	19
D-Galactose Vita.....	20
D-Mannose Vita.....	21
Eisen-Mangan-Kupfer Vita.....	22
EM's.....	23
Granatapfel Vita.....	24
Jod Natur Vita.....	25
Ling Zhi/Reishi Vita.....	26
Mariendistel-Komplex Vita.....	27
Omega-3 Vita.....	28
OPC Vita.....	29
Pro Colon Vita.....	30
Spirulina Vita.....	32
Superfood 365.....	33
Vitamin B-Komplex.....	35
Vitamin D3 mit K2 Vita.....	36
Weihrauch-Myrrhe Vita.....	37
Wild Yam Vita.....	38
Zink-Selen Vita.....	39

Kein NEM – aber trotzdem empfehlenswert.....	40
Basenbad Vita.....	40
NaturZeolith 100% Vita.....	41
Die Inhaltsstoffe.....	42
5-HTP – 5-Hydroxytryptophan.....	43
Acerola.....	50
Ackerschachtelhalm.....	55
Alfalfa.....	57
Alpha-Liponsäure.....	60
Aminosäuren.....	61
Essenzielle Aminosäuren im Einzelnen.....	61
Semi-Essenzielle Aminosäuren im Einzelnen.....	66
Nicht-Essenzielle Aminosäuren im Einzelnen.....	70
Amla.....	73
Apfelessig.....	79
Artischocken.....	85
Ashwagandha.....	88
Astaxanthin.....	92
Bambus.....	94
Baobab.....	98
Bärlauch.....	102
Cassia-Fistula.....	104
Chlorella.....	107
Coenzym Q10.....	115
Cordyceps.....	119
Curcuma.....	124
D-Galactose.....	126
D-Mannose.....	129
D-Ribose.....	131
Echinacea.....	133
Effektive Mikroorganismen.....	136
Eichenrinde.....	138
Eisen.....	140
Eierschalenmembran.....	141
Enzyme.....	143
Erbsenprotein.....	148

Flohsamenschalen.....	153
Gerstengras.....	155
Granatapfel.....	159
Griffonia.....	162
Grünlippenmuschel.....	164
Hagenbutten.....	165
Hanföl - CBD.....	168
Heidelbeere.....	173
Hyaluronsäure.....	178
Jiaogulan.....	183
Kalium.....	185
Kalzium.....	186
Kardenwurzel – Wilde Karde.....	187
Koffein.....	190
Koriander.....	194
Kupfer.....	197
L-Carnitin.....	198
Liebstöckel.....	202
Ling Zhi/Reishi.....	205
Lithothamnium-Alge.....	208
Löwenzahn.....	210
Lucuma.....	213
Magnesium.....	218
Mangan.....	220
Mariendistel.....	221
MCT-Öl.....	223
Melatonin.....	225
Milchsäurebakterien.....	228
MSM.....	11
Myrrhe.....	243
Natriumbicarbonat.....	246
Nattokinase.....	253
Okra.....	256
Olivenblattextrakt.....	258
Omega-3.....	261
Papayakerne.....	265

Quinoa.....	269
Reisprotein.....	272
Original Rügener Heilkreide.....	276
Sangokoralle.....	277
Schwarzer Pfeffer.....	280
Schwarzkümmel.....	282
Seagreens® Ascophyllum nodosum.....	286
Selen.....	293
Spirulina.....	294
Traubenkernextrakt (OPC).....	309
Triphala.....	314
Vitamin D3 und K2.....	317
Weihrauch.....	319
Weizengras.....	321
Wild Yam.....	325
Yacon.....	337
Zeolith.....	341
Zink.....	350
Zitronensaft.....	351
Zuckerrohr / Zuckerrohrmelasse / Erythrit.....	353

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Die in diesem PDF-Dokument dargestellten Inhalte wurden mit größter Sorgfalt erstellt und geprüft. Für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität können wir jedoch keine Gewähr übernehmen. Die Inhalte dienen ausschließlich allgemeinen Informationszwecken und dürfen nicht als medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlungsmethode verstanden werden. Sie ersetzen keinesfalls die Fachkenntnis und das Urteil eines Arztes, Apothekers oder anderer medizinischer Fachkräfte.

Hinweis

Alle NEM-Bilder und die dazugehörigen Überschriften sind anklickbar und führen direkt zum Shop von Cellavita.

Vorwort

Bei der Erstellung dieses Buches haben der Verlag und die Autoren intensiv recherchiert und darauf geachtet, dass die genutzten Quellen aktuell und seriös waren. Da die Wissenschaft in ständiger Weiterentwicklung ist, können die hier dargestellten Erkenntnisse natürlich nur den Wissensstand zum Recherchezeitpunkt abbilden.

Weiterhin sind alle Angaben in dem Buch als Informationen und Anregungen zur Unterstützung der Gesundheit zu verstehen. Weder die Autoren noch der Verlag können Angaben machen, die eine Beratung oder Behandlung durch Ärzte oder Heilpraktiker ersetzen. Wenn sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Informationen etwaige Probleme oder Schäden ergeben, können Verlag und Autoren keinerlei Haftung dafür übernehmen. Liebe Leserin und lieber Leser, Sie entscheiden in eigener Verantwortung, wie Sie mit den Informationen dieser Publikation umgehen.

Nehmen Sie die Warnungen und Hinweise im Text ernst. Sprechen Sie, insbesondere wenn Sie erkrankt sind, mit Ihren Therapeuten über die Anwendung der verschiedenen Cellavita-Produkte bzw. der von Cellavita in den Produkten zusammengestellten pflanzlichen, mineralischen, ... Stoffe in Form von Pulvern, Extrakten bzw. Flüssigkeiten /Ölen und die hier dargestellten wissenschaftlichen Erkenntnisse und Anwendungsmöglichkeiten.

Im August 2021

Dr. med Arno Heinen
Claudio Romanazzi

Einleitung

Um die Wirkungen und Wirkweise der Inhaltsstoffe der von der Cellavita benutzten Inhaltsstoffe in ihren Produkten besser zu verstehen, wird im Folgenden der allgemeingültige, biologisch-chemische Wirkmechanismus bestimmter sekundärer Pflanzenstoffe tiefgründiger beschrieben.

Das Ganze ist ziemlich wissenschaftlich geworden. Daher [lagern wir die Informationen ins Internet aus](#) und hoffen damit einen Beitrag zur besseren Lesbarkeit zu leisten. Wen das nämlich gar nicht interessiert, kann das einfach übergehen und gleich zu den interessanten Informationen weiterblättern.

Hier gleich anschließend wird das Testverfahren beschrieben, das auf der Methode der Stimm-Frequenz-Analyse (SFA) nach Dr. med. Arno Heinen beruht. Es wird dabei begründet, warum diese effektiver ist als die momentan verwendeten Testverfahren, die auf laborchemischer Methodik beruht.

Entgegen dem Ergebnis der SFA entspricht das laborchemische Ergebnis nur immer einem Momentanwert einzelner Blutwerte in Bezug auf bestimmte Vitamine bzw. Mineralstoffe. Aus diesen Einzelwerten heraus kann niemals auf eine Notwendigkeit von sekundären Pflanzenstoffen geschlossen werden. Die SFA hingegen zielt auf die sowohl körperlich, geistig wie psychisch-seelischen komplex miteinander verschalteten Prozessabläufe. Diese werden sowohl über das autonome Nervensystem als auch das Informations- und Energiesystem direkt beeinflusst. Verursacher dabei sind Angst und Stress. Einzig die SFA kann dazu die Ursache aufdecken und die sich dabei aufbrauchenden Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente wie auch Aminosäuren und Enzyme bestimmen. Einzig die SFA kann aufdecken, wie mit den notwendigen sekundären Pflanzenstoffen ein genügender Schutz für den Körper, den Geist und die Psyche-Seele aufgebaut werden kann.

Selbsttest mit der Stimm-Frequenz-Analyse nach Dr. Med. Arno Heinen

Bei der Entwicklung des Selbsttest mit der Stimm-Frequenz-Analyse nach Heinen sind wir von einem naturwissenschaftlichen Weltbild ausgegangen: Alle der über 40.000 in der Schulmedizin bekannten Krankheiten besitzen keine einfache, lineare, monokausale Ursache, sondern haben immer einen komplexen Zusammenhang zu Körper, Geist und Seele (Psyche). Sie finden auch nicht ausschließlich isoliert für sich an einem bestimmten Ort, einem bestimmten Organ, einem bestimmten System oder Zelle statt.

Krankheit entsteht aus energetischen und informativen Störungen bzw. Blockaden heraus, die Ganzheit von Körper, Geist und Seele betreffen. Deswegen verbreitet sich auch in der Schulmedizin immer mehr der Begriff Psychosomatik.

Traditionelle Medizinen kennen daher nicht nur das Nervensystem, dass Alles mit Allem verbindet, sondern auch ein Feldsystem – die bekanntesten sind davon das elektromagnetische und das morphogene-tische Feld. Von ihnen ausgehend werden Quanten, d.h. Kräfte freigesetzt, welche die Energie und In-formation im gesamten Körper verteilen und als Ausgangspunkt jeder Krankheit, jedem Symptom¹ wie auch jeder Emotion² stehen. Sie alle stehen mit Stress und Angst in direktem Zusammenhang. Stress und Angst sind ihrerseits die größten Verbraucher unserer Vitalstoffe³, die wir dringend brauchen, um gesund bleiben zu können.

Daher müssen sie bei Angst und Stress in Ergänzung zu unserer Nahrung u.U. dauerhaft ergänzt werden.

Bevor aber ein Mangel an Vitalstoffen im Blut oder anderen Testmethoden aufdeckbar wird, kann lokal – obwohl es im Körper enorme Vorratsspeicher gibt – bei vielen Organe, Systeme, Zellen, ... schon längst ein größerer Mangel entstanden sein, der durch Krankheit, Symptome sowie negative Emotionen auffällt.

Jeder von uns könnte bemerken, dass er zum Beispiel auf einmal einen besonderen Hunger auf bestimmte Lebensmittel, Obst, Gemüse, Säfte, Mineralwasser, ..., bekommt.

Jede Mutter erkennt schon an der Stimme ihres Kindes, wenn es sich nicht wohl fühlt, was ihm fehlt und durch ein entsprechendes Lebensmittel, Obst, Gemüse, ..., wieder aufgebaut werden kann.

Das war für uns der Anlass, mittels der Stimm-Frequenz-Analyse nach Heinen den Selbsttest zur Ermittlung von Nahrungsergänzungsmitteln zu entwickeln. Über den Klang der Stimme ruft das Unterbewusstsein sozusagen nach dem, was es an bestimmten Orten, Organen, Systemen und Zellen an Nahrungsergänzungen braucht, um dort wieder funktionstüchtig zu sein bzw. zu bleiben.

Den endlich vielen Energie- und Informationskreisläufen haben wir jeweils 4 synergistisch aufeinander einwirkende Nahrungsergänzungsmittel zugeordnet, die der Körper braucht, um wieder gesund und funktionstüchtig zu werden, bzw. zu bleiben.

Selbstverständlich kann man, wenn man den Bedarf dafür fühlt, zu diesen 4 noch weitere Nahrungsergänzungsmittel dazu nehmen. Man beachte dann aber immer, dass in den 4 bereits sehr viele Grundstoffe berücksichtigt wurden, die aufeinander abgestimmt sind. Man sollte nicht in Gefahr geraten, dass das eine oder andere dann in eine Überdosierung gerät!

-
- 1 Beispiele für negative Symptome sind: Interesse, Überraschung, Ekel, Freude, Ärger, Traurigkeit und Furcht. Für diese hat der Mensch einen entsprechend typischen Klang in seiner Stimme und seinem Gesichtsausdruck parat.
 - 2 Beispiele für negative Emotionen sind: Zu Symptomen zählen alle funktionelle Beschwerden wie z.B. Herzrasen, Kopfschmerzen, Schwindel, Durchfall, Verstopfungen, alle Probleme am Stütz- und Bewegungsapparat und der Gleichen mehr.
 - 3 Der Begriff Vitalstoff steht für alle notwendigen Stoffe, die der Körper braucht, um überlebensfähig und funktionstüchtig zu bleiben: Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamine, Enzyme, essenzielle Eiweiße, sekundäre Pflanzenstoffe, ..., usw.

Aufgrund von 40 Jahre Erfahrung in meiner Praxis habe ich festgestellt, dass es 10 Nahrungsergänzungsmittel gibt, die bei einer Krankheit essenziell gebraucht werden können. Durch ein geschicktes Fragesystem (siehe das Ergebnisdokument der Stimm-Frequenz-Analyse für Nahrungsergänzungsmittel) kann man ermitteln, welches davon zutrifft. Wir empfehlen, bei positiver Beantwortung das zu deinem Paket mitzubestellen.

Informationen zu den einzelnen, von uns vorgeschlagenen Mitteln findest du in diesem Buch. Es wird beschrieben und mit Studien belegt, welche Wirkungen von ihnen zu erwarten sind und welche Organe, Systeme, Zellen damit unterstützt werden.

Jetzt fragst du dich völlig richtig: „Wer, oder was steuert meine Vitalstoffe zum richtigen Ort, zur richtigen Zeit und in der richtigen Menge hin?“ Dann können wir dir auch hier die richtige Antwort geben: „Aufgrund unseres heutigen Wissensstandes sind es die Felder, die das alles übernehmen!“

Im Wissen alter Völker und Kulturen⁴ werden die Felder von rhythmisch, sich wiederholenden Klängen, die sich nach der Vorschrift der Tonleiterbildung auf einem Grundton aufbauen, erzeugt. Das geschieht sehr individuell und richtet sich nach individuellen Themen, Probleme, Krankheiten, Symptomen, Emotionen,

Du kannst daher mit der Bestellung deiner Nahrungsergänzungsmittel auch solche felderzeugende Rhythmusklänge bestellen – den Ereignisklang und den Seelenklang. Wie, wann und wie oft du sie hören sollst, steht in der dazugehörigen Anweisung.⁵

Wenn es dir vernünftig erscheint, erst gar nicht mehr in den Zustand des Mangels zu kommen, dann schau bitte beim [Smiley-Konzept](#) vorbei, in dem wir beschreiben, wie du deinen speziellen Stress und deine spezielle Angst stoppen kannst.

4 In der Vorstellung der Pythagoreer und der Inder (Nada Brahma) können rhythmisch gestaltete Klänge Felder aufbauen. Die beiden wichtigsten Felder aus heutiger Sicht sind das Bio-Photonenfeld des Physikers Fritz Albert Popp und das morphogenetische Feld des Biologen Rupert Sheldrake. Diese Felder sind für die Pythagoreer und Inder nichts anderes als das, was wir als unsere Seele bezeichnen. Sie weiß genau, wo die Vitalstoffe hingelenkt werden müssen.

5 Dieses Angebot ist noch nicht online. Bei Interesse bitte Nachricht an nachricht@stimm-frequenz-analyse.com .

MSM

Schwefelmangel ist zwar weit verbreitet, wer jedoch aufgrund einer ungeeigneten Ernährungsweise zu wenig Schwefel zu sich nimmt, kann unter folgenden Symptomen leiden: Gelenkbeschwerden, Probleme mit der Leber, Durchblutungsstörungen, Niedergeschlagenheit, Ängste, stumpfes Haar, fahle Haut, grauer Star, brüchige Fingernägel, schlaffes Bindegewebe und vieles mehr.

In welchen Lebensmitteln steckt organischer Schwefel?

Die folgende Liste beinhaltet nur eine Auswahl an Lebensmitteln, die MSM ab 100mg pro 100g enthalten:

Meerestiere

- Miesmuscheln (369mg)
- Flunder (331mg)
- Kaviar (320mg)
- Jakobsmuscheln (300mg)
- Garnelen (300mg)
- Krabben (298mg)
- Maränen (295mg)
- Barsch (282mg)
- Zander (281mg)
- Tintenfische (274mg)
- Steinbutt (274mg)
- Scholle (273mg)
- Karpfen (272mg)
- Seezunge (263mg)
- Rotbarsch (261mg)
- Kabeljau (252mg)
- Thunfisch (252mg)

Fleisch

- Gans (336mg)
- Schaf (247mg)
- Rinds- und Kalbsleber (232mg)
- Schweineleber (224mg)
- Hähnchen (217mg)

Sonstiges

- Erdnüsse (395mg)
- Paranüsse (245mg)

- Sesam (230mg)
- Pistazien (225mg)
- Sojabohnen (200mg)
- Kresse (200mg)
- Hafer (200mg)
- Petersilie (190mg)
- Cashewkerne (184mg)
- Hühnerei (180mg)
- Haselnüsse (160mg)
- Kürbiskerne (160mg)
- Mandeln (150mg)
- Pinienkerne (150mg)
- Leinsamen (150mg)
- Hirse (140mg)
- Walnüsse (140mg)
- Roggen (130mg)
- Brokkoli (124mg)
- Gerste (120mg)
- Sonnenblumenkerne (120mg)
- Brunnenkresse (100mg)

Warum braucht unser Körper MSM

MSM ist eine organische Schwefelverbindung, die den menschlichen Körper mit wertvollem natürlichem Schwefel versorgt. Schwefel ist ein lebenswichtiges Element, und der menschliche Körper besteht zu 0,2% aus Schwefel. Somit enthält unser Körper beispielsweise fünfmal mehr Schwefel als Magnesium und vierzigmal mehr Schwefel als Eisen.

Wie wichtig es ist, täglich ausreichend Magnesium und Eisen zu sich zu nehmen, wissen die meisten. Um eine ausreichende Versorgung mit Schwefel dagegen kümmert sich kaum jemand. Viele Menschen sind sogar der Meinung, dass in der täglichen Nahrung genügend Schwefel vorhanden sei, weshalb die Notwendigkeit einer zusätzlichen Versorgung mit Schwefel gar nicht realisiert wird.

Schwefel ist ein unverzichtbarer Bestandteil vieler körpereigener Stoffe, wie beispielsweise von Enzymen, von Hormonen (zum Beispiel Insulin), von Glutathion (einem körpereigenen Antioxidans) und vielen lebenswichtigen Aminosäuren (zum Beispiel Cystein, Methionin, Taurin).

Fehlt Schwefel, kann Glutathion – unser großartiger Kämpfer gegen freie Radikale – nicht seine Arbeit tun. Glutathion gilt als eines der stärksten Antioxidantien. Kann der Körper nun infolge eines Schwefelmangels nicht ausreichend Glutathion bilden, leidet der Mensch unter verstärktem oxidativen Stress, und auch das Immunsystem erleidet einen harten Schlag, weil es jetzt viel mehr arbeiten muss.

Aus schwefelhaltigen Aminosäuren wird (gemeinsam mit anderen Aminosäuren) unser körpereigenes Eiweiß aufgebaut. Sogenannte Schwefelbrücken (Bindungen zwischen zwei Schwefelteilchen) legen die räumliche Struktur sämtlicher Enzyme und Eiweiße fest. Ohne diese Schwefelbrücken entstehen zwar immer noch Enzyme und Eiweiße, doch haben diese jetzt eine ganz andere räumliche Struktur und sind

daher biologisch inaktiv. Das heißt, sie können ihre ursprünglichen Funktionen nicht mehr erfüllen. Wird der Organismus mit MSM versorgt, können dagegen wieder aktive Enzyme und perfekte Eiweiße gebildet werden.

MSM stärkt das Immunsystem

Die schwefelhaltige Aminosäure Methionin beispielsweise hat viele wichtige Aufgaben im Körper. Eine davon ist der Transport des Spurenelementes Selen zu dessen Einsatzorten. Selen hilft bei der Abwehr von Krankheitserregern, schützt vor freien Radikalen und ist sehr wichtig für die Augen, für die Gefäßwände und das Bindegewebe.

Fehlt Schwefel, dann fehlt auch Methionin. Fehlt Methionin, dann transportiert niemand mehr Selen dorthin, wo es gebraucht wird. Mangelt es an Selen, dann funktioniert die körpereigene Abwehr nicht mehr richtig und der Mensch wird anfällig für Infektionen, Entzündungen und sog. Abnutzungserscheinungen, die allesamt bei einem gesunden Immunsystem gar nicht auftreten würden.

Der Mangel nur eines einzigen Stoffes hat also niemals nur eine einzige Fehlfunktion zur Folge, sondern viele verschiedene, die sich – lawinengleich – gegenseitig verursachen und verstärken.

Lange wurde angenommen, dass selbst Allergien durch ein zu schwaches Immunsystem ausgelöst werden. Heute weiß man jedoch, dass eine Fehlsteuerung der körpereigenen Abwehr dafür verantwortlich ist. Auch in diesem Fall kann MSM hilfreich sein.

MSM lindert Symptome bei Allergien

Menschen mit Pollenallergien (Heuschnupfen), Nahrungsmittelallergien und Allergien gegen Hausstaub oder Tierhaare berichten oft schon nach wenigen Tagen der MSM-Einnahme von einer gravierenden Besserung ihrer allergischen Symptome.

Diese Wirkungen konnten inzwischen auch von medizinischer Seite vielfach bestätigt werden, zum Beispiel von einem amerikanischen Forscherteam vom *GENESIS Center for Integrative Medicine*. An der Studie nahmen 50 Probanden teil, die 30 Tage lang täglich 2.600 mg MSM verabreicht bekamen.

Schon am siebten Tag hatten sich die typischen Allergiesymptome der oberen Atemwege ganz signifikant verbessert. In der dritten Woche waren auch die Symptome der unteren Atemwege viel besser geworden. Die Patienten spürten überdies ab der zweiten Woche eine Zunahme ihres Energielevels.

Die Forscher kamen zum Schluss, dass MSM in besagter Dosierung viel dazu beitragen kann, die Symptome von saisonal auftretenden Allergien (zum Beispiel Atemwegsbeschwerden) signifikant abzuschwächen.

Obwohl sich in obiger Studie keine Änderungen im Bereich der Entzündungsmarker ergeben hatten, zeigt MSM bei anderen entzündlichen Erkrankungen durchaus entzündungshemmende Effekte, zum Beispiel wenn Arthrose in ein entzündliches Stadium übergeht.

MSM lindert Schmerzen bei Arthrose

Wissenschaftler vom *Southwest College Research Institute* haben im Jahr 2006 eine randomisierte, doppelblinde und Placebo-kontrollierte Studie durchgeführt, woran 50 Männer und Frauen teilnahmen. Sie waren zwischen 40 und 76 Jahre alt und litten alle an schmerzhafter Kniearthrose.

Die Probanden wurden in zwei Gruppen eingeteilt: Eine Gruppe erhielt zweimal täglich 3g MSM (insgesamt also 6g MSM pro Tag), die andere ein Placebo. Im Vergleich zum Placebo führte die Verabreichung von MSM zu einer deutlichen Abnahme der Schmerzen.

Auch konnten sich die Teilnehmer dank MSM wieder besser bewegen, sodass erhebliche Verbesserungen in Bezug auf die täglichen Aktivitäten erzielt werden konnten. Besonders angenehm war, dass MSM

– im Vergleich zu herkömmlichen Rheumamitteln – keine Nebenwirkungen mit sich brachte. Während die üblichen Arthrosemedikamente überdies einfach nur die Entzündung hemmen und Schmerzen stillen, scheint MSM direkt in den Knorpelstoffwechsel einzugreifen.

MSM für Knorpel und Gelenke

Schwefel ist ein wichtiger Bestandteil der Gelenkschmiere und auch der Innenschicht der Gelenkkapseln. Beides wird aufgrund permanenter Belastung der Gelenke vom Körper selbständig immer wieder erneuert.

Fehlt Schwefel jedoch, dann kann der Körper die nötigen Gelenkreparaturen nicht mehr durchführen. Ein chronischer Schwefelmangel trägt daher zur Entstehung von Gelenkbeschwerden bei: Schmerzhaftes Degenerationserscheinungen und steife Gelenke sind die Folge.

Kein Wunder zeigte eine schon im Jahr 1995 veröffentlichte Studie, dass die Schwefelkonzentration in einem durch Arthrose geschädigten Knorpel nur ein Drittel derjenigen Schwefelkonzentration eines gesunden Knorpels beträgt.

Forscher von der *Universität in Kalifornien* veröffentlichten im Jahre 2007 neue wissenschaftliche Ergebnisse zum Thema *Wie MSM vor Knorpelabbau schützt und Entzündungen bei arthritischen Beschwerden reduziert*. Bei dieser Studie war MSM verabreicht worden. Das Ergebnis war, dass MSM die Bildung von entzündungsfördernden Botenstoffen und knorpelabbauenden Enzymen auf beeindruckende Weise hemmen konnte.

Die Forscher rund um den Knorpelexperten David Amiel, Ph. D. gehen davon aus, dass MSM folglich als Schutz vor Gelenkentzündungen und vor weiterem Knorpelabbau eingesetzt werden könne, also in der Lage sei, Arthritis – insbesondere im frühen Stadium – zu stoppen.

Menschen, die an arthritischen Beschwerden litten und MSM einnahmen, berichteten daher oft von baldiger Schmerzreduktion oder gar Schmerzfreiheit und plötzlich verstärkter Beweglichkeit der einst arthritischen Gelenke.

Während MSM nun bei Arthrose bzw. Gelenkbeschwerden sowohl innerlich (Kapseln) wie auch äußerlich (MSM-Gel) angewendet werden kann, könnte man bei akuten Gelenkschmerzen zeitweise auf das stärker wirksame, aber nur äußerlich anzuwendende DMSO zurückgreifen.

DMSO bei Gelenkbeschwerden

MSM ist ein Abbauprodukt von DMSO (Dimethylsulfoxid). DMSO ist in Apotheken, aber auch online pur als Flüssigkeit erhältlich, die dann aber unbedingt noch verdünnt werden muss. Sinnvoller ist es, nach DMSO-Cremes oder -Salben zu fragen, die man dann bei akuten Schmerzen auf das Gelenk auftragen kann.

DMSO kann jedoch auch Nebenwirkungen haben und sollte daher nur im akuten Schmerzzustand verwendet werden. MSM kann bei Gelenkbeschwerden also insbesondere innerlich wirken, DMSO äußerlich.

MSM verringert Muskelschäden

Gelenkbeschwerden sind nicht selten auch ein Sportler-Problem. Für Sportler hält MSM aber auch noch weitere Vorteile bereit: Einerseits stabilisieren starke Muskeln die Gelenke, andererseits machen gerade Muskelverletzungen etwa 30% aller Sportverletzungen aus. Das Verletzungsrisiko steigt zum Beispiel durch unzureichendes Aufwärmen, falsche Trainingsmethoden oder Überbelastung.

Ein iranisches Forscherteam von der *Islamic Azad University* hat untersucht, wie sich eine zehntägige Supplementation mit MSM auf sportbedingte Muskelschäden auswirkt.

An der Studie nahmen 18 gesunde junge Männer teil, die in zwei Gruppen unterteilt wurden. Während die einen pro Tag ein Placebo erhielten, nahmen die anderen 50mg MSM pro Kilogramm Körpergewicht. Nach 10 Tagen nahmen die Männer an einem 14-Kilometer-Lauf teil.

Es zeigte sich, dass die Creatinkinase- und Bilirubinwerte in der Placebogruppe höher waren als in der MSM-Gruppe. Beide Werte weisen auf sportbedingte Muskelschäden hin. Der TAC-Wert hingegen, der die antioxidative Kraft des jeweiligen Menschen zeigt, war in der MSM-Gruppe höher als in der Placebogruppe.

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

Außerdem hat eine Pilotstudie an der *University of Memphis* ergeben, dass eine tägliche Einnahme von 3g MSM das Auftreten von Muskelschmerzen reduziert und den Regenerationsprozess nach dem Sport fördert.

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.

Gleichzeitig sorgt Schwefel 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.

Die Hautstrukturen des Menschen werden durch das zähe, faserartige Kollagen zusammengehalten. Das Protein Elastin gibt der Haut ihre Elastizität. Und Keratin ist jenes widerstandsfähige Protein, aus dem Haare und Nägel bestehen.

Steht nicht ausreichend Schwefel zur Verfügung, verliert die Haut an Elastizität. Sie wird rau, faltig und altert rasch. Die Nägel werden brüchig und die Haare spröde.

Wird Schwefel innerlich (und auch äußerlich in Form von MSM-Gel) eingesetzt, kann sich die Haut wieder regenerieren und wird in ihren nahezu faltenfreien Urzustand zurückversetzt. Fingernägel wachsen stark und glatt nach und das Haar wird voll und glänzend.

Bei Ichthyose bewirkt MSM ein kleines Wunder

Auch bei Hautkrankheiten kann MSM gute Dienste leisten, zum Beispiel bei der unheilbaren Ichthyose (Fischschuppenkrankheit). Die Ichthyose zählt zu den häufigsten Erbkrankheiten. Zu den Symptomen zählen Schuppen, eine trockene, raue Haut, Schmerzen und Juckreiz – ganz zu schweigen von der immensen psychischen Belastung.

Eine Fallstudie hat gezeigt, dass eine Feuchtigkeitscreme mit MSM, Aminosäuren, Vitaminen und Antioxidantien zu einer deutlichen Besserung der Symptome führen kann.

An der Studie nahm ein 44 Jahre alter Mann teil, der unter einer schweren Form der Hauterkrankung litt. Er hatte schon alle möglichen Therapien über sich ergehen lassen, doch ohne Erfolg.

Nach einer vierwöchigen Behandlung mit der besagten Feuchtigkeitscreme war die Haut rein und die Schuppenbildung war abgeklungen. Außerdem zeigten sich durch die Anwendung der Creme keine Nebenwirkungen und das Hautbild verbesserte sich zunehmend.

MSM bessert die Symptome bei Rosacea

Die Rosacea ist eine weitere Hauterkrankung, bei der MSM hilfreich sein kann. Es handelt sich hierbei um eine entzündliche und als unheilbar geltende Hautkrankheit, die – zum Leidwesen der Betroffenen – insbesondere das Gesicht betrifft.

Während zu Beginn eine anhaltende Gesichtsrötung auftritt, kann es im weiteren Verlauf zu Pusteln, Knötchen sowie Gewebeneubildungen der Haut kommen. Die Patienten werden von Juckreiz und Schmerzen geplagt und leiden zudem an einem unschönen Hautbild.

An der doppelblinden und placebokontrollierten Studie eines Forscherteams vom *San Gallicano Dermatological Institute* in Rom nahmen 46 Patienten teil. Sie wurden für einen Monat mit einem Präparat behandelt, das MSM und Silymarin enthielt. Silymarin ist der als Leberheilmittel bekannte Wirkstoff der Mariendistel.

Die Haut der Probanden wurde nach 10 und 20 Tagen sowie nach Beendigung der Behandlung genau untersucht. Die Wissenschaftler stellten dabei fest, dass die Rötung der Haut, die Knötchen und der Juckreiz reduziert werden konnten. Des Weiteren konnte der Feuchtigkeitsgehalt der Haut gesteigert werden.

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 verbessert die Durchlässigkeit der Zellmembranen und somit auch den Stoffwechsel: Nährstoffe können jetzt von den Zellen besser aufgenommen und überschüssige Stoffwechselprodukte und Abfallstoffe besser aus den Zellen herausgeschleust werden.

MSM verstärkt daher auch die Wirkung vieler Vitamine und anderer Nährstoffe. Ein gründlich entschlackter und gut mit Vitalstoffen versorgter Körper aber ist auch besser gegen Krankheiten aller Art gefeit, zum Beispiel gegen Krebs.

MSM aktiviert das Heilgeschehen bei Krebs

Patrick McGean, Leiter der *Cellular Matrix Study*, war einer der ersten Forscher, die sich sehr intensiv und umfangreich mit den medizinischen Wirkungen von MSM auseinandergesetzt haben. Sein Sohn war an Hodenkrebs erkrankt, nahm daraufhin organischen Schwefel ein und konnte auf diese Weise das Heilgeschehen in seinem Organismus aktivieren.

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.

Heute weist eine ganze Reihe von Studien darauf hin, dass MSM gegen Krebs wirkt und folglich zukünftig bei der Krebstherapie eine bedeutende Rolle spielen könnte.

MSM hindert das Wachstum von Brustkrebszellen

Diverse Studien haben gezeigt, dass vor allem Brustkrebszellen auf MSM gewissermaßen allergisch reagieren. So haben zum Beispiel Forscher von der *University Global Campus* in Seoul herausgefunden,

dass MSM Brustkrebszellen am Wachstum hindert. Die Studienergebnisse waren derart überzeugend, dass die beteiligten Wissenschaftler den Einsatz von MSM bei allen Brustkrebsarten nachdrücklich empfohlen haben.

90% aller durch Krebs verursachten Todesfälle sind auf die Bildung von Metastasen zurückzuführen. Da Metastasen nicht allein mit Hilfe einer Operation beseitigt werden können, werden die Betroffenen in der Regel mit einer Chemotherapie behandelt.

Problematisch ist hierbei aber, dass Metastasen immer wieder nicht gut auf die Chemotherapie ansprechen. Amerikanische Forscher stellten fest, dass MSM Metastasen für die Chemotherapie anfälliger machen kann, so dass die herkömmliche Therapie besser wirkt.

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. So enthalten viele Entgiftungsenzyme Schwefel zum Beispiel die Glutathionperoxidase oder die Glutathiontransferasen.

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.

Fehlt Schwefel bzw. MSM, werden Gifte nicht mehr ausgeschieden, sondern im Körper gelagert, was den Alterungsprozess beschleunigen und zu vielen verschiedenen chronischen und/oder degenerativen Erkrankungen führen kann.

Organischer Schwefel ist nicht giftig

Möglicherweise wundern Sie sich, warum hier die gesundheitliche Bedeutung von Schwefel so überschwänglich hervorgehoben wird, wenn andererseits vor Schwefel gewarnt wird. Schwefeldioxid-Emissionen aus Verkehr und Industrie beispielsweise können die Ökosysteme in Wäldern und Seen gefährden sowie Gebäude angreifen und zerstören.

Trockenfrüchte, Wein und Essig aus konventioneller Herstellung werden oft zum Zwecke der Haltbarkeit mit Sulfiten bzw. schwefliger Säure geschwefelt. MSM jedoch hat mit diesen gesundheitsbedenklichen Schwefelverbindungen nichts gemein.

Entgiftungssymptome durch MSM sind möglich

Wird eine Nahrungsergänzung mit MSM begonnen, dann können oft schon nach drei Wochen die ersten positiven Auswirkungen beobachtet werden. Wer zusätzlich auf eine üppige Versorgung mit Vitamin C achtet, kann die Wirkung von MSM noch verstärken.

Erfahrungsgemäß kann es in den ersten zehn Tagen bei etwa 20 Prozent der MSM-Anwender zu Entgiftungssymptomen wie zum Beispiel Hautausschlägen, Kopfschmerzen, Durchfall oder Energieabfall kommen.

Das ist dann der Fall, wenn durch MSM Toxine im Körper frei werden und diese nicht sofort ausgeschieden werden können, was durch die zeitversetzte Einnahme eines Toxin-bindenden Präparats, wie zum Beispiel Zeolith, schnell behoben werden kann. Je stärker die Symptome sind, umso mehr Giftstoffe sind im Körper vorhanden.

Mit der Dosierung von MSM können Sie die Ausprägung der Entgiftungserscheinungen und den Ablauf der Entgiftung steuern. Je weniger MSM Sie nehmen, umso schwächer werden die Symptome, aber umso langsamer verläuft die Ausscheidung der Gifte.

Umgekehrt beschleunigt eine höhere Dosis MSM die Entgiftung, verstärkt aber auch die Entgiftungssymptome, so dass die ideale MSM-Dosis am besten individuell angepasst wird.

Die richtige Dosierung von MSM

Die Dosierung von MSM bei chronischen Schmerzen im Gelenkbereich (zum Beispiel Arthrose) liegt bei zum Beispiel 1.500mg morgens nüchtern vor dem Frühstück und 750mg mittags nüchtern vor dem Mittagessen.

Doch kann MSM auch in Dosen bis zu 6.000mg, ja sogar bis zu 10.000mg genommen werden – bei diesen hohen Dosen immer aufgeteilt auf drei Dosen pro Tag. Auch sollte man mit niedrigen Dosierungen beginnen, zum Beispiel in der ersten Woche 1.500mg, in der zweiten verdoppeln usw. und jeweils beobachten, wie die Verträglichkeit ist. Bei ausreichender Wirkung bleibt man bei der jeweils erfolgreichen Dosis.

MSM kann auch gemeinsam mit Schmerzmitteln eingenommen werden und dann den Bedarf dieser Schmerzmittel oft reduzieren. Dies gilt jedoch nur im Zusammenhang mit chronischen Schmerzen, nicht mit akuten.

Um den Geschmack zu verbessern, kann man MSM in Wasser auflösen und etwas O-Saft dazugeben oder Zitronensaft. Ideal kombinierbar ist es mit Vitamin C, da dieses die MSM-Wirkung verstärkt.

Können Kinder MSM einnehmen?

Auch Kinder können MSM einnehmen, falls dies erforderlich sein sollte. Man geht von einer Tagesdosis von 0.5g MSM pro 10kg Körpergewicht aus. Starten Sie aber – wie bei jeder Nahrungsergänzung – mit sehr kleinen Dosierungen und erhöhen Sie diese langsam im Laufe mehrerer Tage auf die vom Arzt oder Heilpraktiker empfohlene Dosis.

Die Einnahme von MSM in der Schwangerschaft

MSM wird aufgrund von Ergebnissen aus Tierversuchen als in der Schwangerschaft und Stillzeit sicheres Mittel bezeichnet. Erkenntnisse aus klinischen Studien mit schwangeren Frauen gibt es jedoch nicht, weshalb geraten wird, die Einnahme mit dem Arzt zu besprechen.

MSM kann Entgiftungsprozesse einleiten, was in der Schwangerschaft und Stillzeit nicht wünschenswert ist, weshalb wir von Hochdosen (über 3.000mg) in jedem Fall abraten würden.

Webseiten

<https://www.krankenkassenzentrale.de/produkt/organischer-schwefel-msm>

<https://de.wikipedia.org/wiki/Dimethylsulfon>

<https://www.rtl.de/cms/gesundheitslexikon-schwefel-4047445.html>

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/nahrungsergaenzung/msm/organischer-schwefel-msm-pi>

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/nahrungsergaenzung/msm/msm-organischer-schwefel-im-sport-ia>

Auch Kritisches zum Überlegen

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/msm-hilft-die-schwefeltherapie-bei-arthrose-13829>

MSM ist in folgenden Cellavita-Produkten enthalten (zu den Cellavita-Infos unten klicken)

[MSM spezial Vita mit Vitamin C](#)

[MSM Vita](#)

Zu Studien und Literatur

<https://stimm-frequenz-analyse.com/nem/studien-und-literatur/>

Das komplette Buch (PDF) hier für kleines Geld downloaden
(klick!)

