

Ulrike Förster

# Die Natur als Apotheke

## MSM – organischer Schwefel

Das Anti-Schmerz- und Entgiftungsmittel aus der Natur

[www.dienaturalsapotheke.de](http://www.dienaturalsapotheke.de)

## Vorwort

Alle die mich kennen wissen, wie sehr ich auf der Suche nach Unterstützung für meine arthrosegeplagten Gelenke bin.

Nun stieß ich erneut auf das Thema „MSM / Organischer Schwefel“ und kenne auch im näheren Umfeld Menschen, die sehr davon profitieren.

Aufgrund meines frisch entfachten Interesses und der darauf gefolgt tieferen Recherche bin ich hoch motiviert, einen neuen, gezielten Versuch mit diesem vielseitigen Produkt zu starten.

Zu gegebener Zeit werde ich von meinen Erfahrungen berichten.

**Ich wünsche allen Suchenden auf ihrem Weg in die Eigenverantwortung viel Freude und großen Erfolg!**



Ulrike Förster

### Hinweis:



Alle QR-Codes sind interaktiv!

Einfach mit der Maus oder mit dem Finger anklicken!



## Was ist MSM?

**M**ethylsulfonylmethan, kurz MSM, ist eine der häufigsten biologisch aktiven Schwefelverbindungen in der Natur. Sie kommt in fast jeder Pflanze, in allen Wirbeltieren, und im Menschen vor. Obwohl MSM bereits vor 130 Jahren von russischen Wissenschaftlern entdeckt wurde, gehört es zu den vergleichsweise wenig erforschten Natursubstanzen.

Wir nehmen organischen Schwefel über rohe, frische und vitalstoffreiche Nahrung zu uns, überwiegend durch Milch, Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Obst und Gemüse, Tomaten, Kaffee und Tee. Bei jeder Form der Weiterverarbeitung, (z. B. beim Erhitzen, Pasteurisieren oder Kochen) wird dieser Schwefel leider zerstört.

Weil die meisten Menschen der Industrienationen wenig bis keine rohen Lebensmittel verzehren und der konventionelle Ackerbau das MSM-Quantum der Naturalien zusätzlich reduziert, herrscht in den entwickelten Ländern ein merklicher Schwefelmangel.

Aus diesem Grund wird organischer Schwefel als Nahrungsergänzung zum Erhalt und zur Förderung der Gesundheit immer wichtiger. Wir haben es hier mit einem wasser- und fettlöslichen Mineral zu tun, das ganz und gar für den Körper natürlich ist.

**Organischer Schwefel gilt als das effektivste natürliche Schmerzmittel ohne Nebenwirkungen!**

Die Gefahr der Überdosierung existiert nicht, weil es sich um eine natürliche körpereigene Substanz handelt, bei der jeglicher Überschuss über den Urin oder Stuhl ausgeschieden wird.

MSM ist sicher und nebenwirkungsfrei und verträgt sich bedenkenlos bei gleichzeitiger Einnahme von Medikamenten.



## Welche Funktion erfüllt organischer Schwefel im Körper?

MSM spielt eine essentielle Rolle bei der Immunabwehr und dem Stoffwechsel des Menschen. Es dient dem Organismus als Baustoff für Kollagen und Proteine, welche für den Muskelaufbau und zur Herstellung von Bindegewebsstrukturen erforderlich sind, wie z.B. Sehnen, Bänder, Kapseln, Band- und Meniskusscheiben. Kollagen, das den gesamten Körper umgibt, sorgen für dessen Stabilität und Festigkeit, so dass wir nicht zu einem Zellhaufen zusammenfallen.

Darüber hinaus kommt organischer Schwefel beim Eiweißstoffwechsel zum Zuge, wodurch er im Wege der Proteinproduktion an der Bildung von Hormonen (z.B. dem wichtigen Insulin) und Enzymen beteiligt ist.

### MSM

- ☛ stärkt das Immunsystem.
- ☛ lindert Symptome bei Allergien.
- ☛ lindert Schmerzen bei Arthrose.
- ☛ ist wichtig für Knorpel und Gelenke.
- ☛ verringert Muskelschäden.
- ☛ gibt mehr Energie, Fitness und Schönheit.
- ☛ wirkt bei Ichthyose (Hautkrankheit) wie ein kleines Wunder.
- ☛ verbessert den Magen-Darm-Trakt.
- ☛ fördert die Verdauung.
- ☛ verstärkt die Wirkung von Vitaminen.
- ☛ entgiftet (auch Schwermetalle).
- ☛ wirkt antioxidativ.
- ☛ wirkt entzündungshemmend.
- ☛ desinfiziert Wunden und den Mundbereich.



## MSM unterstützt

- die Erweiterung der Blutgefäße und beschleunigt somit die Wundheilung und Regeneration geschädigten Gewebes.
- die Gesundheit der Zellstrukturen.
- bei Kopfschmerzen / Migräne.
- die Regeneration von geschädigtem Gewebe und reduziert Narbenbildung.
- bei Autoimmunerkrankungen.
- die Genesung nach einem Herzinfarkt.
- deutlich bei der Hauterkrankung Rosazea.
- präventiv gegen Candida-Pilze.

Zudem gibt es zahlreiche Studien zur Krebs-Prävention durch MSM.



**MSM**  
YouTube



### Tipp:

Beim Entgiftungskonzept von [www.selbsteilung-online.com](http://www.selbsteilung-online.com) ist MSM der Entgiftungsschritt Nr. 5 zur intrazellularen Entgiftung.



**Warum wir  
organischen  
Schwefel brauchen**  
Selbsteilung Online



**MSM**  
Körper entgiften



## Anwendung und Dosierung

Es sind Tabellen zu finden, in denen man eine ungefähre Einschätzung der MSM Inhaltsstoffe in Lebensmitteln findet.



Jedoch sind diese durch die leichte Flüchtigkeit des Schwefels nur in sehr frischen und unverarbeiteten Waren zu finden.

Am besten direkt vom Garten.

Für eine effektive Aufnahme von MSM empfehle ich daher die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln.

### Die Dosierung für eine Kur wäre zum Beispiel:

- 🌿 Beginnen mit einer niedrigen Dosierung von 250-500 mg täglich.
- 🌿 Alle 2-3 Tage wird um 3g gesteigert (dabei immer auf den Körper achten und reagieren!)
- 🌿 Die Höchstmenge bei Bedarf liegt bei maximal 10g pro Tag.
- 🌿 Die Einnahme wird auf 3 mal täglich verteilt.

Durch den angeschobenen Stoffwechsel kann es anfangs zu Entgiftungserscheinungen kommen, da Abbauprodukte wie Schwermetalle frei werden und aus dem Körper geschleust werden.

Das kann sich zum Beispiel durch Kopfschmerzen und Abgeschlagenheit zeigen.

Unterstützend wirkt dann das reichliche Trinken von viel gutem Wasser und weiterer Hilfen zur Ausleitung. (gefunden bei René Gräber)



An oberster Stelle möchte ich im kulinarischen Bereich zu Schwefel unbedingt auf meine „Budwig“ Rezepte hinweisen.



**Leinöl**  
Das wertvolle  
Speiseöl



## Ein weiteres Lieblingsrezept bekommt Ihr hier:

Dazu sammle ich bei trockenem Wetter (im Idealfall vormittags) zwei große Handvoll junge gesunde Blätter und Triebe. Dabei richte ich mich nach meinem persönlichen Geschmack und nach dem was mir geboten wird.

### Heute sind es:

-  Weinblätter
-  Ruccola
-  Kapuzinerkresse
-  Basilikum
-  Gundermann
-  Brennessel
-  etwas Jiaogulan
-  etwas Artemisia
-  1 Knoblauchzehe
-  ca. 60g Parmesan grob gerieben
-  ca. 60g gemischte Nüsse und Kerne (ohne Fett vorsichtig in der Pfanne geröstet und gehackt)
-  Salz
-  ca. 80ml Olivenöl

**Seid kreativ und probiert einfach aus!**



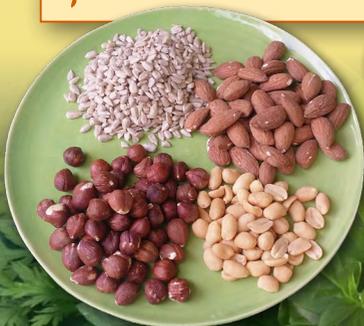
Alle handverlesenen Zutaten werden mit einem Pürierstab oder im Mixer zu einer cremigen Paste verarbeitet wobei die Menge des Öles die gewünschte Konsistenz bestimmt.

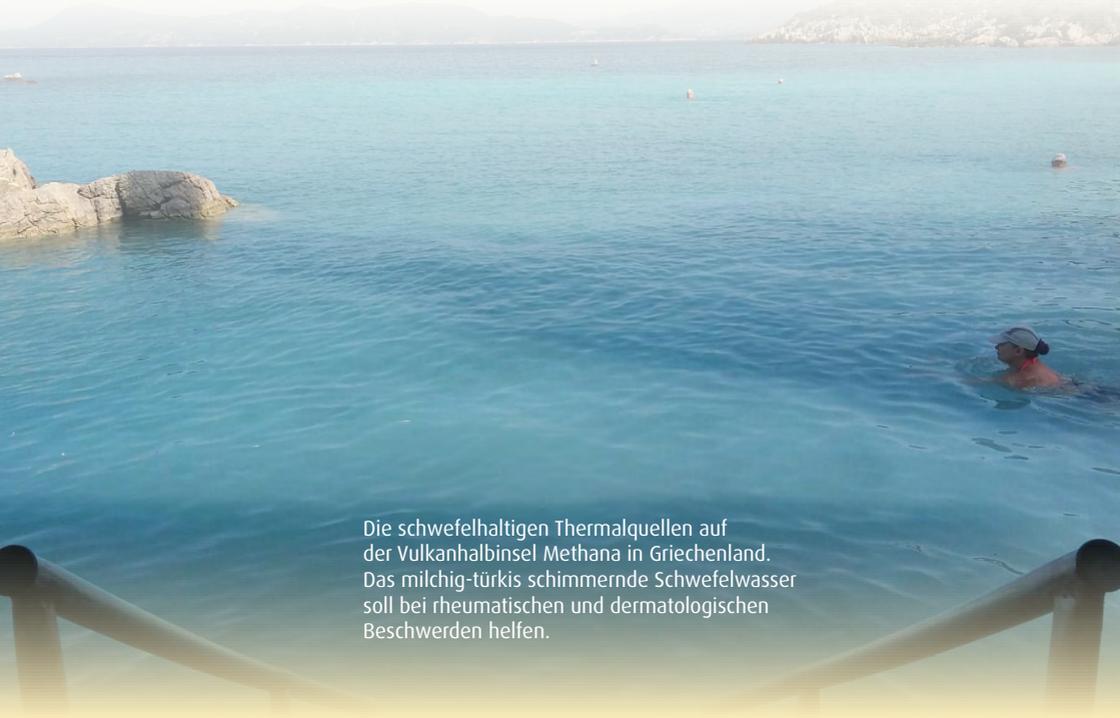
Falls das Pesto nicht sofort genossen wird, füllt man es in Gläser und gibt zum Abschluss noch eine kleine Menge Olivenöl darüber, so dass das Pesto damit bedeckt ist.

Gut verschlossen lässt es sich dann im Kühlschrank sogar einige Wochen aufbewahren.

Es schmeckt köstlich!

Das nächste Pesto werde ich mal mit Leinöl ausprobieren.





Die schwefelhaltigen Thermalquellen auf der Vulkanhalbinsel Methana in Griechenland. Das milchig-türkis schimmernde Schwefelwasser soll bei rheumatischen und dermatologischen Beschwerden helfen.



**Die Natur  
als Apotheke**  
Homepage



Impressum:

Ulrike Förster

Gesundheits- und Ernährungsberaterin

Talpromenade 15a

90765 Fürth

[info@dienaturalsapotheke.de](mailto:info@dienaturalsapotheke.de)

[www.dienaturalsapotheke.de](http://www.dienaturalsapotheke.de)