



SCHWEFEL

Der gesamte Körper funktioniert nur so gut wie seine einzelnen Zellen! Schwefel ist für jede Zelle notwendig und ein Wundermittel, meinen viele, die dadurch von Schmerzen, Entzündungen und Allergien befreit wurden.

Von Dr. phil. Doris Ehrenberger

Kennen Sie die gesundheitlichen Wirkungen von Schwefel? Kaum jemand hält den Mineralstoff für so wichtig wie das allseits bekannte Kalzium oder Magnesium. Dennoch ist Schwefel ein höchst bedeutender Mineralstoff des Körpers. Wir brauchen Schwefel in etwa in denselben Mengen wie Kalzium oder Magnesium. Schwefel ist zum Beispiel ein Baustoff des Gerüsteiweißes Kollagen, ein Hauptbestandteil vieler Körperstrukturen. Er konzentriert sich vor allem im Stütz- und Bindegewebe, in Muskulatur, Knorpeln, Knochen, Sehnen, Bändern, Gelenken, Gelenksflüssigkeit, in Haut, Haaren, Nägeln, Schleimhäuten und im Immunsystem. Schwefel hält die Zellen elastisch und die Zellwände gut durchlässig. Der Zellstoffwechsel bis hin zur Energiegewinnung und Entgiftung funktionieren bei guter Schwefelversorgung besser. Ebenso der Stoffwechsel, denn er wird von Enzymen gesteuert, die nur wirken können, wenn rund um die Zelle gut ausgebildete Schwefelbrücken vorhanden sind. Kaum zu glauben, was Schwefel also für die Gesundheit bewirken kann!

Welchen Schwefel kann man für die Gesundheit nutzen?

Schwefel, den man für gesundheitlichen Nutzen einsetzt, sollte man nicht verwechseln mit bedenklichen Sulfiten, die etwa Nahrungsmitteln wie Wein oder Trockenfrüchten zugesetzt werden und häufig Probleme bereiten. Ganz im Gegensatz dazu hat schwefelhaltiges Thermalwasser viele Heilwirkungen, speziell auf den Bewegungsapparat und ist daher schon seit dem Altertum beliebt und geschätzt.

Um den Schwefelpool des Körpers aufzufüllen, ist jedoch entweder die natürliche Schwefelverbindung *MSM* (Methylsulfonylmethan) oder *kolloidaler Schwefel* am besten geeignet. Die höchste Bioverfügbarkeit hat *kolloidaler Schwefel*. Er wird auf der Haut angewendet und versorgt den Körper damit stoffwechsellunabhängig und selbst bei Resorptionsstörungen. Das ist der Vorteil aller Kolloide. Sie befinden sich bereits in der reinen, aus Verbindungen mit anderen Stoffen herausgelösten und aktivierten Form, in die der Stoffwechsel einen Nährstoff erst bringen muss, damit ihn die Zelle verwerten kann. Daher tritt die Wirkung auch schnellstmöglich ein, was etwa in puncto Entzündungshemmung und Schmerzlinderung ein großer Vorteil ist.

Günstiger, da weniger aufwendig in der Gewinnung, ist *MSM*, das man als sehr bitteres Pulver oder in Kapseln bekommt. Die Vorstu-

fe von *MSM* ist schwefelhaltiges Gas, das von verschiedenen Algen der Weltmeere gebildet wird. Es verbreitet sich mit dem Regen auf der Erde, wo es sich in Pflanzen anreichert und durch Destillation in höchster Reinheit gewonnen werden kann. *MSM* kommt in naturbelassener Nahrung, in Milch, Eiern, Fleisch und frischen, rohen Gemüsen wie etwa in Brokkoli, Zwiebel, Kohlsprossen oder Knoblauch vor. Durch Überzüchtung, Lagerung und Kochen ist das lebensnotwendige, aber empfindliche *MSM* in unserer Nahrung oft nicht mehr in maßgeblichen Mengen vorhanden.

Haupteinsatz für Schwefel: Entzündungen und Schmerzen

Die eigentlichen Gründe, warum jemand zu Schwefel greift, liegen fast immer in seiner entzündungshemmenden und schmerzstillenden Wirkung. Es gibt Erfahrungsberichte von sehr schnellen Erfolgen in Zusammenhang mit Schmerzen und Schwellungen, etwa bei Zahnfleischentzündung, Fibromyalgie, Karpaltunnelsyndrom, chronischen Rückenschmerzen, Gelenkschmerzen, Osteoporose oder Nervenentzündungen. Wissenschaftliche Studien zu Schwefel gibt es mit der Schwefelverbindung *DMSO*, die im Körper teilweise zu *MSM* umgewandelt wird. Seit mehr als 20 Jahren wird *DMSO* in der Schmerzklinik in Portland (Oregon USA) untersucht und angewandt. Prof. Stanley Jacob behandelte damit über 18.000 Schmerzpatienten und kam zu dem Ergebnis, dass bei durchschnittlich 70 Prozent aller Behandelten die Schmerzen deutlich nachließen oder ganz verschwanden. Genauso verhält

FEEL

es sich mit *MSM*. Tagesdosierungen von 3 g (bei Schmerzen bis zu 6 g) sind zu beachten, weniger ist bei Schmerzen nicht effektiv. Der Wirkungseintritt erfolgt nach ein paar Tagen, da erst eine gewisse Schwelle erreicht werden muss. *Kolloidaler Schwefel* wirkt schneller, oft noch am selben Tag, etwa wenn man sich bei Schleimbeutelentzündung damit einreibt.

Moderne Geißel: Gelenksprobleme

Schwefel unterstützt bei Arthritis, Arthrose und Osteoarthritis. In einem von Arthrose angegriffenen Knorpel findet sich um zwei Drittel weniger Schwefel als in einem gesunden. Daher ist kaum verwunderlich, dass nur bei genügend Schwefel die volle Funktionsfähigkeit eines Gelenkes gegeben ist. Er muss sowohl in der Gelenksflüssigkeit als auch in der Innenschicht der Gelenkapsel ausreichend vorhanden sein. Außerdem wird durch *Schwefel* das entzündete Areal besser versorgt. Die Durchblutung wird verbessert, die Durchlässigkeit der Zellmembran für körpereigene, schmerzlindernde Substanzen wird erhöht, die Wirkung körpereigener entzündungshemmender Hormone am betroffenen Areal wird verbessert, die Bildung von Fibroblasten, die zu starker Schwellung und zu Narben bzw. Narbenwucherungen führen, wird unterdrückt. Somit bietet sich Schwefel als nebenwirkungsfreie Alternative an, um pharmazeutische Antirheumatika, Schmerzmittel und Cortison zu ersetzen bzw. zu reduzieren. Bei allen Entzündungen ist *Krillöl*, die entzündungshemmende Omega 3 Fettsäure aus der Antarktis, in Kombination mit Schwefel angezeigt. Hier gibt es die besten Resultate - und das sogar bereits in kürzester

> Äußerliche Anwendung von MSM oder kolloidalem Schwefel

Seine strukturverbessernde Wirkung zeigt sich in der kleinsten Einheit des Körpers, der Zelle, genauso wie in Muskulatur, Gelenken, Bindegewebe, Schleimhaut, Knochen und der äußeren Erscheinung. Schwefel wird für den Aufbau von Keratin benötigt, aus dem unsere Nägel und Haare bestehen. Schwefel verbessert jedoch nicht nur die Nägel- und Haarstruktur, es erhöht auch die Elastizität und Faltenfreiheit der Haut, macht sie weicher, fördert die Wundheilung und hemmt Entzündungen. Schwefel ist als *MSM* oder als *kolloidaler Schwefel*, in eine Creme eingerührt und äußerlich angewendet, günstig bei Akne, Rosacea, Ekzemen, Verbrennungen, Ichthyose, altersbedingten Hautveränderungen und bei überschießendem Narbengewebe. Sogar bei Sklerodermie, einer Autoimmunerkrankung, bei der die Haut und das Bindegewebe abnorm hart und steif werden, wird das betroffene Gewebe durch Schwefel wieder elastischer und weicher.

Zeit. Wann immer es um Schäden an Sehnen, Bändern, Gelenken und Knochen kommt, ist das Ayurvedakraut *Cissus* zusätzlich bewährt.

Bei Verletzungen zuerst an Schwefel denken!

MSM ist vor allem in den USA äußerst beliebt, wenn auch in der billigen synthetischen Form. Es wird von einem großen Personenkreis angewendet und dementsprechend groß ist auch die Zahl von Erfahrungsberichten sowie inoffiziellen Studien und Anwendungsbeobachtungen von Ärzten. So fördert *MSM* wie auch *kolloidaler Schwefel* den Abtransport von Entzündungsstoffen und lindert daher Ödeme. Diese Eigenschaften macht Schwefel bei allen Verletzungen von der Schleimbeutelentzündung, über den Tennisarm bis hin zum verknacksten Knöchel mit überdehnten Bändern, Zahn- und Kieferschmerzen oder Bandscheibenproblemen zum Mittel der ersten Wahl. Schwellen Areale, etwa auch nach Zahnoperationen, schneller ab, reduziert sich der Druck auf das verletzte Gewebe. Schon allein dadurch geht der Schmerz zurück. Zusätzlich entspannt Schwefel die Muskulatur, was bei Stress, Überanstrengung (auch zu hartes

Training), Kopfschmerzen oder bei Muskelverletzungen äußerst hilfreich sein kann.

Nebenbei ist Schwefel von grundlegender Bedeutung für den Aufbau des Muskelgewebes und es minimiert die Verletzungsbereitschaft. Für Sportler ist Schwefel etwa als *MSM* ohnehin eines der interessantesten Naturmittel, befähigt es doch die roten Blutkörperchen mehr Sauerstoff aufzunehmen, wodurch die Leistung steigt. Verstärkt wird die Wirkung des Schwefels durch eine gute Vitamin C-Versorgung, am besten in natürlicher Form aus der *Acerola* Kirsche.

Schleimhautschutz bei Allergien, Pilzen, Entzündungen!

Schwefel ist bei Allergien äußerst empfehlenswert. Es bildet eine natürliche Schutzschicht auf der Schleimhaut und erschwert damit Allergenen die Anhaftung an den Schleimhäuten. Außerdem ist seine entzündungshemmende Eigenschaft von Vorteil. Die Wirkung reicht nahezu an Antihistaminika heran - jedoch ohne deren Nebenwirkungen. Schon die normale Tagesdosis hilft sehr häufig bei Staub-, Tierhaar-, Pollen- oder Medikamentenallergien.

Der Schleimhautschutz durch Schwefel spielt nicht nur bei Allergien eine Rolle, sondern bei Entzündungen generell. Denn nicht nur Allergene können an der gut geschützten Schleimhaut schlecht anhaften, sondern auch Parasiten, Viren, Pilze und Bakterien. Bei Blasenentzündung etwa kann man Schwefel als Soforthilfe geben und mitunter Antibiotika ersparen. Es hilft oft sogar bei chronischer Erkrankung. Auch säurebedingte Gastritis ist ein Fall für Schwefel, wirkt es doch Übersäuerung entgegen, lindert die Entzündung

geschützt, können tiefere Schäden entstehen und die Anfälligkeit für Erkrankungen an dieser wichtigen Barriere wie Infektionen durch Bakterien oder Pilze steigt. Probleme, die jede Frau zumindest einmal im Leben hat. Übrigens ist zur Regeneration der Schleimhaut neben der oralen Einnahme auch die lokale Anwendung beliebt: *MSM* oder *kolloidalen Schwefel* in Naturjoghurt rühren und Tampon darin tränken (zusätzlich aktiviert man das Immunsystem mit der Einnahme von *flüssigem Silizium* und/oder mit *Reishi* oder

Blut-Gehirn-Schranke passieren kann. Der Mechanismus ist zwar nicht genau bekannt, aber *MSM* kann etwa Schwermetalle wie Blei, Quecksilber und Cadmium an sich binden und damit ausscheidbar machen. Allerdings sind relativ hohe Dosen von bis zu 15 g täglich über einen längeren Zeitraum (etwa drei Monate) dafür erforderlich.

Schwefel wird außerdem zum Aufbau wichtiger Befehlsgeber im Körper – schwefelhaltige Aminosäuren wie Cystein, Taurin und Methionin – benötigt. Cystein ist für die Entgiftung sehr bedeutend. Es wird auch für den Aufbau des Glutathion benötigt, des wichtigsten Antioxidans in der Zelle. Genügend Glutathion ermöglicht dem Körper überhaupt erst die energiereichere aerobe Energiegewinnung in den Mitochondrien, wodurch er vitaler ist und mehr Energie zur Verfügung hat.

Zusätzlich unterstützt Schwefel die Leber, das Hauptentgiftungsorgan, noch direkt. Denn Schwefel ist ein Bestandteil der Gallensäuren, die in der Leber gebildet werden und nicht nur für die Fettverdauung

maßgeblich sind, sondern auch Gifte aus der Leber spülen. Schwefel unterstützt die Leber außerdem beim Cholin-Aufbau. Das Cholin ist verantwortlich dafür, dass Fettverbrennung und Fettverteilung funktionieren. Gewichtsprobleme und Fettleber hängen häufig mit Cholinmangel zusammen. Auch hier ist *Krillöl*, selbst ein Cholinspender, ergänzend sinnvoll.

Gefäßschutz, Diabetes, Autoimmunerkrankungen

Schwefel senkt den Gefäßrisikofaktor Homocystein, als dessen Folge Alzheimer und Arteriosklerose auftreten. Selbst der Stoffwechsel reagiert gut auf die natürliche Schwefelverbindung. Bei Diabetikern wird die Aufnahme von Glukose verbessert und somit die Insulinresistenz vermindert. Außerdem verstärkt Schwefel die Fähigkeit zur Insulinherstellung. Autoimmunerkrankungen sind ein weiterer Einsatzbereich für Schwefel. Gute Erfolge gibt es etwa bei Lichen ruben oder bei Lupus erythematodes zu berichten. ✍



und stärkt die Magenschleimhaut, deren Mucopolysaccharide schwefelhaltig sind. Nebenhöhlen, Gehörgänge und Lungenfunktion profitieren ebenso durch die Einnahme von Schwefel. Viele Lungenbeschwerden wie Kurzatmigkeit, Bronchitis, Asthma, Lungenzysten und Raucherhusten werden dadurch positiv beeinflusst. Wahrscheinlich spielen dabei auch die verbesserte Sauerstoffaufnahme der roten Blutkörperchen und verbesserte Elastizität des Gewebes, Entzündungshemmung und antibakterielle Effekte eine Rolle.

Vielversprechend ist der Einsatz von Schwefel für die Vaginalschleimhaut. Hier ist sogar lokale Anwendung möglich, wobei die gleichzeitig entzündungshemmenden, antiviralen, antibakteriellen und antimykotischen Eigenschaften von Vorteil sind. Man darf nicht vergessen, dass etwa häufige Antibiotikagaben, einige weitere Medikamente sowie gechlortes Wasser in Schwimmbädern nicht „nur“ die Besiedelung der Darmflora, sondern auch die Laktobazillen der Vaginalflora zerstören können. Ist die Schleimhaut aber nicht mehr

einem der anderen Heilpilze). Gute Ergebnisse mit Schwefel gibt es auch bei Haut- und Fußpilz sowie bei Hautflechte.

Schwefel schützt die Schleimhaut weiters gegen Parasiten (Würmer, Trichomonaden) und führt sogar zu deren Ausscheidung, wie wir eindrucksvoll bei eingeborenen Kindern im Regenwald anhand der Anwendung von *MSM* gesehen haben. Man vermutet, dass Schwefel Würmer jedenfalls daran hindert, die Schleimhautoberflächen-Rezeptoren zu erreichen.

Schwermetallentgiftung und Leberunterstützung

Ein großes Thema für den Einsatz von Schwefel ist die Entgiftung. Er hilft bei der Zellentgiftung allgemein etwa von Alkohol, Tabakrauch oder Luftschadstoffen, da die Zellmembranen durchlässiger werden. Schwermetalle und andere Umweltgifte werden ebenso nebenwirkungsfrei ausgeschieden, sogar aus dem Gehirn, da Schwefel die