


Durch Klick auf das Bild kannst du es dir gleich holen, mit dem Gutscheincode 805357 sparst du 10 €! 

*MSM ist die Abkürzung von Methylsulfonylmethan. Hinter diesem sperrigen Begriff steckt der organische Schwefel. Dieser hat nichts mit dem gesundheitsschädlichen Stoff zu tun, der beispielsweise für die Haltbarmachung von Wein eingesetzt wird und dort als „Sulfit“ auf den Zutatenlisten auftaucht. Methylsulfonylmethan ist eine organische Schwefelverbindung, die für viele Vorgänge im menschlichen Körper unverzichtbar ist. So wird MSM nicht nur bei der Enzym- und Hormonproduktion benötigt. Von ihm hängen eine ganze Reihe weiterer Prozesse im Organismus ab. Grund genug, diesen organischen Schwefel einmal genauer unter die Lupe zu nehmen.*

MSM steckt eigentlich natürlicherweise in vielen Lebensmitteln. Daher sollte es uns an ihm nicht mangeln. Und doch herrscht teilweise Mangel an diesem wichtigen Nahrungsbestandteil. Einer der Hauptgründe hierfür ist die westliche Ernährungsweise. Sie besteht schwerpunktmäßig aus Industriezucker, Weißmehlprodukten und Fetten. Dafür mangelt es ihr an Vitalstoffen.

Auch die konventionelle Landwirtschaft trägt dazu bei, dass viele Lebensmittel

immer weniger gesunde Vitalstoffe enthalten. So ist es auch mit dem organischen Schwefel.

Und genau das macht uns krank.

Doch wir können uns die gesundheitsfördernde Wirkung von MSM zunutze machen. Gerade wir Hashimoto-Erkrankte können sehr viele positive Aspekte des MSMs nutzen. Am Ende des Posts erkläre ich noch, wie man es am besten einsetzt.

# Gut für den Darm

Inhaltsverzeichnis


- Gut für den Darm
- Hashimoto im Griff mit dem Wissen um deinen Körper und das Wesen von Hashimoto
    - Was erfährst du alles in diesem Buch?
    - Hier kannst du es kaufen:
    - Entgiftend
    - Entzündungshemmend
    - MSM-Versorgung sicherstellen
    - Nun zur Dosierung
- Häufig gestellte Fragen zu MSM bei Hashimoto
    - Das könnte dich auch interessieren


Gerade der westliche Ernährungsstil bringt die so wichtige Darmflora aus dem Gleichgewicht. Krankmachende Keime vermehren sich, während gesunde Akteure innerhalb des Darmmilieus zurückgedrängt werden. Sie leiden unter den falschen PH-Werten, die eher den krankmachenden Keimen zuträglich sind. Auch werden sie durch Pestizide und andere Umweltgifte geschädigt, Antibiotika stört die gesunde Besiedlung des Darms nachhaltig.

Die Folgen hiervon sind Entzündungen im Darm, die, wie wir wissen, zur Entstehung und dem Fortschreiten einer Autoimmunerkrankung beitragen.

**Wenn wir nun mehr organische Schwefelverbindungen zu uns nehmen,**

**können wir die Darmflora positiv beeinflussen. Denn dieser Schwefel sorgt dafür, dass sich bestimmte, krankmachende Keime oder Pilze sich nicht vermehren können.**

**Gleichzeitig wirkt der Schwefel stoffwechselanregend, sodass schädliche oder überschüssige Stoffwechselprodukte schnell ausgeschieden werden können. Dies wirkt sich nicht nur auf die Darmgesundheit aus, sondern natürlich auch auf den gesamten Körper. – Allen voran auf die Leber!**

PASSEND ZUM THEMA · EBOOK-EMPFEHLUNG

## Hashimoto im Griff mit dem Wissen um deinen Körper und das Wesen von Hashimoto



Deshalb habe ich dir im E-Book „Hashimoto verstehen“ alles Wichtige, das du wissen musst um die Funktionen im Körper bei Hashimoto einfach und ohne medizinisches Wissen vorauszusetzen zusammengefasst. Das Buch beantwortet dir die wichtigsten Fragen rund um das Thema „Was ist Hashimoto?“

## Was erfährst du alles in diesem Buch?

- was eine Autoimmunkrankheit ist,
- woran man/dein Arzt bzw. deine Ärztin Hashimoto erkennt,
- Symptome bei Hashimoto,
- wie der Stresskreislauf funktioniert,
- warum die Schilddrüsenunterfunktion nicht hauptsächlich durch die Zerstörung der Schilddrüse durch dein Immunsystem kommt,
- welche Rolle Leber, Nieren und Verdauung spielen
- und wie dein Immunsystem funktioniert.

Alles rundherum, wie Hashimoto funktioniert. Denn wenn du weißt, wie es funktioniert, dann weißt du auch, wie du es stoppen kannst.


### Hier kannst du es kaufen:

Hashimoto verstehen bestellen 4,99 (#9) (#13)
Email Adresse

Hashimoto verstehen kaufen
Preis - €4.99
Jetzt kaufen


↓ Weiter geht’s mit dem Artikel

## Entgiftend

Eine starke Leber wiederum sorgt für einen gesunden Körper. Sie entgiftet schließlich unseren Organismus und alles, was sie unterstützt, unterstützt den Menschen in seiner Gesamtheit.

Wie wir wissen, wirkt sich eine starke Leber – und somit eine schnelle Ausleitung von Giften – auch positiv auf die Schilddrüse aus. Ja, wir brauchen ein starkes Entgiftungsorgan, um unserer geschwächten Schilddrüse helfen zu können. Auch aus diesem Grund sollten wir vermehrt organischen Schwefel zu uns nehmen.

## Entzündungshemmend

Funktioniert die Entgiftung des Organismus nur schleppend, wird dies zur Dauerbelastung des Körpers. Es entstehen chronische Krankheiten – die Organe und der gesamte Körper werden geschwächt.

Es ist daher wichtig, die Entgiftung zu fördern und zugleich Entzündungsprozesse zu bekämpfen. Auch hier leistet MSM einen wichtigen Beitrag. Es sorgt dafür, dass selbst chronische Entzündungen abklingen. Somit bietet es sich geradezu an für die nachhaltige Behandlung von Hashimoto.

**Da es außerdem das Immunsystem stärkt, das bei einer Autoimmunerkrankung dauerhaft überlastet und somit geschwächt ist, ist die Wirkung von MSM geradezu ideal.**

Eine amerikanische Studie des „GENESIS Center for Integrative Medicine“ konnte zudem belegen, dass MSM positive Auswirkungen auf Allergien hat. Bei Nahrungsmittelallergien konnte MSM bereits nach wenigen Tagen die Symptome deutlich reduzieren. Ein Anzeichen dafür, dass es auch direkt auf die Immunreaktion des Körpers einzuwirken scheint. Auch dies können wir uns als Hashimoto-Erkrankte zunutze machen, da ja oft die Zöliakie (Gluten-Unverträglichkeit) mit der Entstehung und dem Fortschreiten einer Autoimmunerkrankung einhergeht.

All diese Zusammenhänge zeigen uns deutlich: Wir sollten die Zufuhr von MSM steigern, unserer Gesundheit etwas Gutes tun und somit einen Beitrag zur Behandlung von Hashimoto leisten.

## MSM-Versorgung sicherstellen

Ursprünglich kommt dieser organische Schwefel vor allem in Milch, Eiern, Fleisch und frischen, rohen Gemüsen (z. B. Brokkoli, Zwiebel, Kohlsprossen oder Knoblauch) vor. Aufgrund von Überzüchtungen, dem Erhitzen von Lebensmitteln, dem Kühlen oder der Lagerung, sinkt jedoch der Gehalt des wichtigen Mineralstoffes deutlich.

Auch die konventionelle Landwirtschaft leistet ihren Beitrag zum Rückgang gesunder Vitalstoffe in der Nahrung. Ihr Credo „Masse statt Klasse“ reduziert die Qualität der Produkte und somit auch deren Gehalt gesunder Vitalstoffe.

Damit wir die positive Wirkung von MSM nutzen können, sollten wir daher zunächst einmal beginnen, unseren Speiseplan entsprechend anzupassen. Bio-Lebensmittel sind den konventionellen – nicht nur vor diesem Hintergrund – vorzuziehen. Auch sollten wir frische Produkte vom Bauern um die Ecke den Tiefkühlprodukten vorziehen. Das wirkt sich nicht nur positiv auf die Reduktion von Treibhausgasen und die regionale Wirtschaft aus. Vor allem sind frische Lebensmittel auch die mit den meisten gesunden Inhaltsstoffen. Jede Lagerung, jeder Verarbeitungsschritt und jeder Transport reduziert die enthaltenen Vitamine, Mineralstoffe und andere Vitalstoffe deutlich.

Bei der Milch achten wir ebenso am besten auf Bio-Qualität, wobei wir hier auch jene Milch vorziehen sollten, die nicht ultrahocherhitzt ist (für wenige Sekunden auf 135–150 °C erhitzt und sofort wieder auf 4–5 °C heruntergekühlt – somit steril). Wir bevorzugen die pasteurisierte Variante (für kurze Zeit auf etwa 75° C erhitzt – nicht steril). Oder gleich die Frischmilch. (Wenn wir diese vertragen!)

Auf diese Weise stellen wir sicher, dass wir uns nachhaltig und dauerhaft mit wichtigen Vital- und Mineralstoffen in ausreichendem Maße versorgen.

**Um gezielt die positiven Eigenschaften von MSM therapeutisch zu nutzen, greifen wir am besten zu einem entsprechenden Präparat. Aber auch hier sollte man darauf achten, dass das Präparat keine unnötigen Zusatzstoffe enthält, die wiederum den Körper belasten würden.**

Meine Quelle verrate ich dir hier:

Da ich ein „Fan“ von Robert Franz bin, weil seine Produkte von höchster Reinheit sind und gewöhnlich frei von Gluten, Lactose usw., empfehle ich gern seine

Produkte und ich nutze sie natürlich auch selbst.

**Der Vorteil für dich:**

- Ich habs getestet und es ist gut.
- Kaufst du mehrere Produkte dort ein, sparst du Porto.
- Amazon merkt sich deine Bestellungen und du hast alles in in einem Account.

**Der Vorteil für mich:**

- Ich bekomme eine geringfügige Provision (unter 5 %).

Oder aber du setzt den Gutschein oben ein und holst es dir bei Fairvital. Dort beziehe ich es auch mittlerweile.

### Nun zur Dosierung

Mit Hashimoto steigt unser Bedarf an allem. Deshalb brauchen wir bisweilen eine höhere Dosierung als es andere benötigen. Da ich persönlich das Salz nicht vertrage (das wäre mind. 1 EL in Wasser aufgelöst, am besten abends), nehme ich abends 5 Kapseln.

MSM benötigt ungefähr eine Woche bis der Pegel aufgebaut ist und dann wirkt es ausgesprochen schmerzlindernd. Besonders bei Rheuma und Arthrose-Schmerzen. Ich selbst habe einen Bandscheibenvorfall und seit ich MSM nehme, merke ich nichts mehr davon. Vergesse ich es, dann merke ich nach ca. 1–2 Wochen meinen Rücken wieder. 

Deshalb ist es nun mein allabendliches Betthupferl. 

## Häufig gestellte Fragen zu MSM bei Hashimoto

Was ist MSM und wofür wird es eingesetzt?

MSM (Methylsulfonylmethan) ist eine organische Schwefelverbindung, die natürlicherweise in vielen Lebensmitteln vorkommt. Es wird häufig bei Gelenkbeschwerden, Entzündungen und zur Unterstützung von Haut, Haaren und Bindegewebe eingesetzt, da Schwefel ein wichtiger Baustein vieler Körperstrukturen ist.

### Warum kann MSM gerade bei Hashimoto interessant sein?

Schwefel spielt eine Rolle bei der körpereigenen Entgiftung und bei entzündlichen Prozessen – beides Themen, die bei Hashimoto häufig eine Rolle spielen. Viele Betroffene berichten zudem von einer unterstützenden Wirkung bei Gelenk- und Muskelbeschwerden, die im Zusammenhang mit Hashimoto auftreten können.

### Wie wird MSM dosiert?

Die Dosierung von MSM variiert je nach Produkt, Körpergewicht und individuellem Bedarf und wird üblicherweise schrittweise gesteigert, um dem Körper Zeit zur Gewöhnung zu geben. Genaue Angaben findest du auf der Verpackung deines Präparats oder in Rücksprache mit einem Therapeuten.

### Gibt es Nebenwirkungen bei der Einnahme von MSM?

MSM gilt allgemein als gut verträglich, in Einzelfällen können zu Beginn leichte Verdauungsbeschwerden auftreten, die meist durch eine einschleichende Dosierung vermieden werden können. Bei bestehenden Erkrankungen oder der Einnahme von Medikamenten empfiehlt sich vorab eine Rücksprache mit einem Arzt.

### Wie lange dauert es, bis man eine Wirkung von MSM spürt?

Das ist individuell sehr unterschiedlich – manche Menschen bemerken bereits nach wenigen Tagen eine Veränderung, bei anderen dauert es mehrere Wochen regelmäßiger Einnahme. Wird die Einnahme pausiert, können frühere Beschwerden nach einiger Zeit auch wieder zurückkehren, wie es auch im Artikel beschrieben wird.

## Das könnte dich auch interessieren

Mikronährstoffe und Hashimoto →
Selen – ein sehr wichtiges Spurenelement →
Übersäuerung – die Quelle fast allen Übels →