Jod, Salz und andere Missverständnisse

Warum fühlen wir uns am Meer meist so gut? Welche Faktoren sind es, die uns dort tagsüber beleben und abends erschöpft ins Bett fallen lassen? Warum kann sich das irgendwann ändern, so dass wir frische Seeluft plötzlich nicht mehr zu vertragen scheinen?

Am Meer sind wir größeren Mengen von Jod und natürlichem Salz in der Atemluft und im Wasser ausgesetzt. Zusätzlich essen viele dort deutlich mehr jodhaltigen Fisch. Und wir setzen die Haut vermehrt der Sonne aus, die so Vitamin D produziert. Jod entgiftet und füllt Mängel auf, natürliches Meersalz leitet Gifte aus und Vitamin D unterstützt das Immunsystem. Warum gibt es dann eine Kontroverse um Jod?

Tatsächlich ist Jod ein uraltes Heilmittel. Es kann laut Dr. Guy Abraham Infektionen, Schwellungen, Hautanomalien, hormonelle und andere Störungen lindern. Es wirkt antiseptisch, antiviral und kann Metalle aus dem Körper ausleiten. Jod ist ein essentieller Bestandteil der Schilddrüsenhormone, zur deren Produktion der Körper Jod benötigt. Täglich wird Jod in Mikrogramm-Mengen für die Schilddrüse und in Milligramm-Mengen für Brustdrüsen und andere Gewebe benötigt. Zu therapeutischen Zwecken kann es laut Dr. David Miller in Gramm-Mengen zu sich genommen werden.

Wir denken, wir wären gut mit Jod durch die Zusätze in Salz und Tierfutter versorgt oder gar überversorgt. Aber ist das wirklich so?

Manche Menschen reagieren sehr heftig auf geringste Mengen von Jod. Und doch kann das ein sicheres Zeichen eines Mangels sein…

Historie

Lynne Farrow hat in Ihrem Buch „Die Jod Krise“ eindrucksvoll die Spur des Jods bis ins prähistorische Zeitalter zurück verfolgt. So konnte sie Quellen über

Ausgrabungen finden, die belegen, dass bereits vor 15.000 Jahren jodreicher Seetang zu Heilzwecken eingesetzt wurde. Algen und Seetang spielten auch vor tausenden von Jahren in der chinesischen, indischen und ägyptischen Heilkunde eine Rolle. Auch der Begründer der westlichen Medizin, Hippokrates, verschrieb Seetang zu Heilzwecken. Vor 200 Jahren wurde Jod schließlich als Element entdeckt. 1829 erfand der französische Arzt Jean Lugol die Jodrezeptur Lugolsche Lösung. Sie wurde in der Folge zur Desinfektion des Trinkwassers und gegen viele Leiden eingesetzt, wie z.B. Lungenkrankheiten, Behandlung von Schilddrüsenerkrankungen, Schnupfen, Asthma, Geschwüre, Bronchitis, Syphilis, akute Entzündungen, Gicht, Taubheit und sonstige bekannte oder auch skurrile Krankheiten. Damals galt das Sprichwort „Wenn du nicht weißt, was und warum, verwende Jod und Kalium“. Bis in die 50er Jahre gab es 1.700 Heilmittel mit Jod als medizinisch wirksamen Bestandteil.

Doch dann wurde Jod plötzlich aufgrund einer einzigen zweifelhaften Studie aus dem Jahre 1948 als gefährlich für die Funktion der Schilddrüse eingestuft und verbannt. Damals wurde es versäumt, die zugrundeliegenden Fakten zu überprüfen und diese unglückliche These zum schulmedizinischen Standard erhoben. Erst im Jahre 2005 konnte Dr. Guy Abraham nachweisen, dass es sich damals um einen Irrtum gehandelt haben musste.

Wirkung von Jod

In der Literatur findet man eine Vielzahl von positiven Eigenschaften auf die Gesundheit. Anbei die bedeutendsten:

- Reguliert Stoffwechselprozessen in fast jeder Körperzelle
- Bildet die Schilddrüsenhormone Tri**jod**thyronin (T3) und Tetra**jod**thyronin (Thyroxin, T4)
- Wirkt antibakteriell und reinigt das Blut
- Neutralisiert als Antioxidans freie Radikale
- Stärkt das Immunsystem
- Klärt den Geist
- Gibt Energie
- Beruhigt den Körper
- Entgiftet Halogene wie Brom, Fluor, Chlor sowie Schwermetallen wie

Quecksilber und Blei
- Regt die Oxidation und damit die Fettverbrennung an
- Verhindert übermäßiges Zellwachstum (wie bei Zysten, Knoten, Hyperplasie, Tumoren)
- Verhindert die Aufnahme von radioaktivem Jod in Drüsen und Gewebe (weswegen man es vor einem MRT mit Kontrastmittel auch nicht nehmen sollte)

Jodmangel

Zu den Symptomen eines Jodmangels gehören kalte Hände und Füße, trockene Haut, brüchige Nägel, Muskelkrämpfe, Gewichtszunahme, Gedächtnisschwäche, Kopfschmerzen, Depressionen und Ödeme.

Ein Jodmangel kann in der Folge zu Kropf, Brustzysten, Brustkrebs, Prostatakrebs, Schilddrüsenunterfunktion und vielen andere Leiden führen.

Jod-Mangelerscheinungen entstehen auch dadurch, dass Brom Jod im Körper hemmt und Jod aus unserem Körper ausleitet. Brom wurde in der Vergangenheit gedankenlos in Pestiziden, Flammschutzmitteln und Lebensmitteln eingesetzt und setzt sich in Brüsten, Eierstöcken und der Schilddrüse fest. Es verdrängt das schützende Jod und verhindert die ausreichende Versorgung des Gewebes mit Nährstoffen. Auch Fluor konkurriert mit Jod im Körper. Eine neue russische Studie zeigte, dass Umweltverschmutzung und vor allem Schwermetalle generell den Jodmangel vergrößern, indem sie das Jod im Körper verdrängen. Glücklicherweise ist dies jedoch reversibel und kann durch die zusätzliche Einnahme von Jod entgiftet werden, dazu weiter unten mehr.

Gerade bei chronischen Erkrankungen spielt es eine wichtige Rolle. Dr. med. Dietrich Klinghardt beschreibt Jod in seinem Artikel „Die Lyme-Borreliose Behandlungswege jenseits von Antibiotika“ als das „vielleicht wichtigste Element bei der Behandlung der Borreliose“. Denn bei Borrelienpatienten komme es meist zu einer Verarmung von Spurenelementen, Elektrolyten und Mineralien, vor allem von Magnesium, Kupfer, Mangan, Lithium und Jod.

Jodvorkommen und Jodsupplementierung

Jod ist natürlicherweise in Algen, Seefisch und Meeresfrüchten enthalten, die letzten beiden sind jedoch spätestens seit Fukushima nicht mehr ohne genaues Hinsehen zu genießen. Man müsste jedoch täglich Fisch und Algen essen, um auf physiologische Mengen an Jod zu kommen. Geringere Dosen finden sich auch in Butter, Ananas, Artischocken, Spargel und dunklem, grünen Gemüse, aber aufgrund ausgelaugter Böden wird man seinen Bedarf damit wohl kaum noch decken können. Ein sehr schöner, natürlicher Jodlieferant ist die Braunalgen Kelp, die es auch aus dem Atlantik gibt. Sie ist eine hervorragende Quelle für eine tägliche Jodzufuhr.

Raffiniertem Salz wird vielfach Jod zugesetzt, was wir nicht nur mit dem Salz direkt, sondern auch über jodiertes Tierfutter zu uns nehmen. Allerdings verdrängt zu viel Natriumchlorid (raffiniertes Kochsalz) auch wieder Jod. Außerdem enthält raffiniertes Salz nur eine Form des Jods (in Deutschland Iodat) sowie oft auch jede Menge Chemikalien (neben den chemischen Elementen Natrium und Chlor auch oft Konservierungszusätze wie E 535, E 536, E 551 sowie Trenn- und Trocknungsmittel) und wurde seiner Mineralien beraubt. Darüber hinaus ist das Jod als Zusatz im Kochsalz extrem flüchtig.

Natürliches, unbehandeltes Salz ohne Zusätze wie z.B. Keltisches Salz oder Himalayasalz hat geringe Mengen an Jod, liefert aber wichtige Mineralien wie Magnesium, Kalium und Calcium und leitet Giftstoffe aus, die durch Jod mobilisiert werden. Es ist die perfekte Ergänzung zur täglichen Jodeinnahme.

Für die Jodhochdosistherapie (die nicht jeder braucht) raten Jod-Experten zur Einnahme der Lugolschen Lösung oder deren Tablettenform (Iodoral). Die Lugolsche Lösung enthält elementares Jod und Kaliumjodidlösung im Verhältnis 1:2. Man bekommt sie als 2%ige Lösung oder 5%ige Lösung. Auch Iodoral als Tabletten hat dieselbe Zusammensetzung ohne den unangenehmen Jodgeschmack.

Die vermeintliche Jodunverträglichkeit

Fast nichts wird im Internet so kontrovers diskutiert wie Fluch und Segen von Jod. Dabei ist sehr viel Halbwissen im Spiel und kaum einer geht darauf ein, warum viele von uns so heftig auf die Jodeinnahme reagieren: In Abwesenheit von Jod können Brom und Flouride an den Rezeptoren andocken. Jod kann giftige Halogene wie Chlor, Brom und Fluor sowie Metalle aus dem Körper entgiften. Nimmt man bei bestehender Vergiftung im Körper Jod zu sich, löst Jod diese Gifte und es kann zu heftigen Entgiftungsreaktionen kommen. Gerade diese starken Entgiftungsreaktionen werden oft versehentlich mit einer Jodunverträglichkeit verwechselt! Dabei sind sie in Wirklichkeit das Zeichen eines jahrelang bestehenden Jodmangels, der Platz für giftige Substanzen geschaffen hat.

Brom und Fluor können nur mit Jod neutralisiert und ausgeschieden werden. Jod ist die einzige Möglichkeit, das giftige Fluor, Chlor und Brom aus der Schilddrüse und der Zirbeldrüse zu entfernen, in der sich Fluor bei Jodmangel konzentriert.

Dies ist der Grund, warum es manchmal schwer ist, den Jodmangel zu beseitigen. Insofern sollte man sehr langsam vorgehen und eventuell erst einmal langsam mit Algen beginnen.

Diagnose eines Jodmangels

Seit 2007 gibt es in der Wissenschaft ausgehend von den USA ein Umdenken bezüglich Jod. In den deutschen Arztpraxen hält dieses Thema jedoch nur zögerlich Einzug. Es gibt aber auch in Deutschland mittlerweile einige Jodtherapeuten, die einem bei der Diagnose eines Mangels, dem Auffüllen von Jod und dem Ausleiten der Gifte helfen. Dafür wird die Jodausscheidung nach Jodeinnahme durch einen **Jod-Belastungstest** im 24-Stunden-Urin bestimmt. In Deutschland macht diesen Test das Laborzentrum Ettlingen im Auftrag von Therapeuten. Dr. Brownstein weist jedoch darauf hin, dass der Jod-Belastungstest bei starker Vergiftung mit Brom evtl. anfangs nicht aussagekräftig sein kann. In diesem Fall kann die Jodausscheidung trotz Jodmangel sehr hoch sein, da Jod noch nicht an den Rezeptoren im Körper andocken kann.

In diesem Fall bietet sich der **Jod-Haut-Test** an, der von Dr. Klinghardt angewandt wird. Dabei wird mit der 5%igen Lugolschen Lösung ein 5 cm langes Quadrat auf die Haut gemalt. Das Jod sollte nach 24 Stunden noch sichtbar sein. Je mehr verarmt der Patient an Jod ist, desto schneller verschwindet die Braunfärbung der Haut.

Therapie

Die sanfte Jodeinnahme über die Ernährung

Für die meisten Menschen reicht der sanft Weg über die Einnahme von Kelp und evtl. zusätzlich über die Verwendung jodhaltiger Algen in der Ernährung. Sie enthalten neben Jod auch viel Vitamin E, Vitamin B12 und Eisen und sind daher insbesondere für die Schilddrüse ein Segen. Ganz nebenbei sind sie auch ein wunderbares natürliches Detox-Mittel.

Algen schmecken köstlich als Wakame-Salat, Meeresspaghetti, Beilage in Suppen, Nori-Blätter für Sushi oder sogar als Pastete auf Brot. Viele gute Rezepte dazu finden sich z.B. im Jodkochbuch von Sascha und Kyra Kauffmann. Es gibt auch ein mit Algen angereichertes Meersalz von Rapunzel.

Die Jodhochdosistherapie

Die Jodhochdosistherapie macht man kurweise, wenn es wirklich wichtig ist die leeren Zellen schnell aufzufüllen (wie im Falle von z.B. Brustkrebs) oder wenn die Jodrezeptoren so stark durch andere Halogene verschmutzt sind, dass sie Jod in kleinen Mengen gar nicht mehr aufnehmen können. Falls diese Therapie also therapeutisch sinnvoll ist, sollte man zunächst behutsam vorgehen, weil es ja zugleich ein starkes Entgiftungsmittel ist. Hierbei ist es auch wichtig, die Entgiftungsorgane und die Nebennieren beim Entgiften zu unterstützen. Dies ist insbesondere wichtig, falls eine HPU oder eine andere Entgiftungsstörung des Körpers vorliegt. Für diese Therapie gibt es auch spezielle Therapeuten in Deutschland.

Entgiftung: Die Salzkur nach Dr. David Brownstein

Dr. Brownstein empfiehlt, bereits 3 Monate vor dem Start der Jodhochdosistherapie mit dem Salzprotokoll zu beginnen, um Gifte auszuleiten. So können die Rezeptoren ganz sanft befreit werden ohne mit heftigen Entgiftungsreaktionen rechnen zu müssen.

Hierzu verwendet er ½ Teelöffel unraffiniertes Salz ohne Zusätze (z.B. Keltisches Salz oder Himalayasalz) in Wasser. Es beinhaltet bereits natürlicherweise wichtige Mineralien wie Magnesium, Calcium und Kalium. Dieses Salz hat im Gegensatz zu raffiniertem Salz die Eigenschaft den Blutdruck zu senken, den Körper zu entsäuern sowie zu entgiften, die Nebennieren und Schilddrüse zu unterstützen und dem Körper dabei zu helfen Wasser aufzunehmen. Nach der Salzeinnahme soll man bei Bedarf alle 30-45 Minuten ein Glas Wasser trinken, bis man einen starken Harndrang verspürt.

Jodauffüllung und Co-Faktoren

Die Einnahme hoher Dosen von Jod sollte wirklich gewissenhaft nach dem Jodprotokoll durchgeführt werden. Wie gesagt, Jod ist ein mächtiges Entgiftungsmittel und man sollte seiner Leber, den Nieren und dem Lymphsystem nicht mehr Gifte zumuten, als sie ausleiten können.

Das Jodprotokoll nach Dr. Guy Abrahams, Dr. David Brownstein und Dr. Jorge Flechas sieht folgendes vor:

- Iodoral oder Lugolsche Lösung langsam steigern bis auf min. 50 mg
- Vitamin C min. 3g über den Tag verteilt (nur so viel, wie der Darm verträgt)
- Magnesiumoxid, Magnesiumglycinat oder Magnesiumcitrat 300-600mg
- Selen 200 mcg
- Vitamin B3 / Niacin langsam steigern bis auf 2 x 500mg täglich
- Vitamin B2 / Riboflavin 3 x 100 mg täglich
- ½ TL unbehandeltes Meersalz in der Nahrung
- ¼ TL unbehandeltes Meersalz in 250 ml Wasser
- umfangreiches Vitamin- und Ernährungsprogramm
- Vorsicht vor hoher Einnahme von Calcium

- 25 mg Zink
- Vitamin A
- Zitronenwasser

Einen Teil der oben genannten Co-Faktoren kann man auch sehr gut über ein gutes Multivitaminpräparat abdecken, z.B. die Two Per Day oder den Life Extension Mix.

Jod kann man übrigens vermischt mit einer Creme auch transdermal einsetzen, z.B. auf schmerzhaften Brüste oder Hoden (vorsichtig testen). Es wirkt dann sanfter und erreicht die betroffenen Stellen direkter.

Mögliche Jod-Entgiftungssymptome

- **Kopf**: Kopfschmerzen, Benommenheit
- **Schleimhäute**: Wunder Mund und Zunge, Mundtrockenheit, Schluckbeschwerden, metallischer Geschmack im Mund, Nasennebenhöhlenschmerzen, laufende Nase, erhöhter Speichelfluss
- **Gemüt**: Angst, Depression, düstere Gedanken, Gefühlsausbrüche, Nervosität, Reizbarkeit, Apathie, Lethargie, veränderte Träume
- **Muskeln & Gelenke**: Augenlidzucken, Muskelzucken in den Füßen, Kribbeln in Händen oder Füßen, Bein- und Hüftschmerzen
- **Haut**: Akne und Ausschläge, Hautwunden, Blutschwämme, knopfartig erweiterte Blutgefäße auf der Haut, Körpergeruch
- **Haare**: Haarausfall
- **Blase & Nieren**: Reizblase, ungewöhnliche Farbe und Geruch des Urins, Nierenschmerzen
- **Darm**: Durchfall, Darmträgheit
- **Augen**: Sehstörungen
- **Hormonsystem**: Hormonelle Veränderungen, schmerzende Brüste

Bei starken Entgiftungssymptomen sollte die Jod-Einnahme für 2 Tage pausiert und mit dem Salzprotokoll sowie den Co-Faktoren weiter gemacht werden.

Jod und Hashimoto

Dr. David Brownstein schreibt in seinem Buch „Iodine: Why You Need It Why You Can’t Live Without It“, dass die zugrunde liegende Ursache autoimmuner

Schilddrüsenerkrankungen häufig ein Jodmangel und ein Mangel an Antioxidantien ist! Wenn nicht ausreichend Jod in den Zellen vorhanden ist, kann das den Grundstein für die Zerstörung der Schilddrüsenzellen und die Entwicklung einer autoimmunen Schilddrüsenerkrankung wie Hashimoto oder Morbus Basedow legen.

Allerdings gilt es mit Hashimoto bei der Jodeinnahme einiges zu beachten. Wenn man Jod in kleinen Mengen (mcg) zu sich nimmt, kann es laut Brownstein tatsächlich dazu führen, dass es durch Oxidation von Iodid in Iodine „das Feuer schürt“ und zu einer Zunahme der Schilddrüsen-Antikörper führt. Das ist allerdings erst der erste Schritt, der im Körper erfolgt. Wird dagegen Jod in Mengen zu sich genommen, die das übersteigen, was für die Produktion der Schilddrüsen-Hormone benötigt wird, entsteht die „magische Substanz“ der Jodlipide, die die oben genannte Oxidation reguliert und abbremst, sobald sie Zellen angreift! Dr. Brownstein beschreibt in seinem Jod-Buch, dass diese wichtige Produktion der Jodlipide im Körper erst bei einer Einnahme von 15 Milligramm beginnt. Der alles entscheidende Faktor bei der Jodeinnahme unter Hashimoto im Rahmen der Jodhochdosistherapie ist in seinen Augen also die ausreichende Menge! Auch Selen leistet einen wichtigen Beitrag zum Schutz der Schilddrüsen. Antioxidantien können zudem dabei helfen, oxidativen Stress in der Schilddrüse und den Mitochondrien abzubauen.

Jod unterstützt die Produktion der Schilddrüsenhormone T3 und T4, die die meisten Hashimoto-Patienten substituieren müssen. Unter Jodeinnahme kann der Bedarf an extern zugefügten Hormonen sinken. Ich selbst konnte meine Schilddrüsenmedikamente um 90% senken.

Fazit

Laut Experten leiden 80 % der Menschen in westlichen Ländern an Jodmangel. Es kann für so viele verschiedene Leiden verantwortlich sein, dass man es bei einer chronischen Erkrankungen grundsätzlich in Betracht ziehen sollte. Man muss sich an Jod ein wenig heran tasten. Ein guter Einstieg sind Atlantikalgen, die man in die Ernährung einbaut, sowie Kelp als Supplement. Soll es danach wirklich die Jodhochdosistherapie sein, würde ich wirklich gewissenhaft das Salzprotokoll und die Co-Faktoren berücksichtigen. Wenn man über die schwierige Anfangsphase

hinweg ist, wird man mit einem großen Plus an Energie und Wohlbefinden belohnt. Wer darüber mehr erfahren möchte, den berate ich gerne im Rahmen meiner Online-Gesundheitsberatung.

So kann man auch wieder die heilende Wirkung frischer Seeluft vertragen :-).

Dieser Artikel ist auch als PDF abrufbar und darf gerne weiter gegeben werden.

Quellen & Leseempfehlungen

Artikel Jod versus L-Thyroxin: Umfangreicher Ratgeber von Kyra Hoffmann und Sascha Kauffmann mit dem neuesten Stand der Wissenschaft zum Thema Jod

Deutsche Gesellschaft für Endokrinologie, Endokrinologen betonen Bedeutung der Jod-Prophylaxe

Kyra Hoffmann, Sascha Kauffmann, Jod. Schlüssel zur Gesundheit. – Wiederentdeckung eines vergessenen Heilmittels

Lynne Farrow, Die Jod Krise

Uschi Eichinger, Kyra Hoffmann, Die Anti-Stress-Ernährung – Mehr Power für die Körperzellen

Dr. David Brownstein, Iodine: Why You Need It Why You Can’t Live Without It

Dr. David Brownstein, Salt Your Way to Health

Abraham, Flechas, Hakala, Iodine Sufficiency of the Whole Human Body, The Original Internist 9 (2002), 30-41

Abraham, The safe and effective implementation of iodine in medical practice, The Original Internist 11 (2004), 17-36

Dr. Med. Dietrich Klinghardt, Die Lyme-Borreliose Behandlungswege jenseits von Antibiotika

http://www.j-lorber.de/gesund/ernaehrung/jod.htm

http://drsircus.com/medicine/iodine/iodine-deficiency

http://iodineresearch.com

Videos von Dr. David Brownstein mit Auszüge aus seinem Buch Salt Your Way to Health:

- https://www.youtube.com/watch?v=q7tpZq-o5OQ
- https://www.youtube.com/watch?v=2y5SMAyN3hk
- https://www.youtube.com/watch?v=FLtQdtDnTUU
- https://www.youtube.com/watch?v=tWpltHrQ8bY
- https://www.youtube.com/watch?v=a81QfZcVKe4

Die Inhalte der Seiten beinhalten weder eine Heilkunde noch ersetzen sie eine ärztliche Abklärung und/oder Behandlung. Die hier dargestellten Erfahrungsberichte und Heilungsmethoden entsprechen nicht der offiziellen medizinischen Lehrmeinung. Wer Informationen aus dem hier Gesagten anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Es werden weder Diagnosen gestellt noch Therapieempfehlungen oder Heilversprechen abgegeben. Diese Seite ersetzt keinen Arztbesuch und stellt keine Beratung im medizinische Sinne dar. Bitte besprechen Sie alle Anregungen, die Sie auf dieser Seite bekommen, mit Ihrem Arzt.

Bildrechte: Ilse Ketelaars by pixelio.de