

Alles über Jod – Brief aus Berlin

Wir waren überrascht
von der Wirkung, die Jod auf uns hat.

Auf einmal war ich nach dem Essen nicht mehr müde, der übliche Mittagsblues blieb aus. Es stellte sich ein Gefühl voll Energie ein, vergleichbar mit der Frische und der Unbekümmertheit die man als Kind hatte.

Und nach einem längeren Zeitraum bemerkte ich, dass ich nicht mehr so launig war. Früher brachten mich die kleinsten Dinge schnell in Rage wo ich heute gelassener reagiere.

Tina wurde häufig von Hitzewallungen geplagt, weil sie unter Wechseljahresbeschwerden litt. Davon ist nichts mehr zu spüren.

Ihre Haut ist ebenso weicher geworden. Tina, eine Nachteule, war meistens am Morgen immer müde. Jetzt geht sie zwar immer noch spät ins Bett, fühlt sich aber morgens frisch und ausgeruht.

Wir beide hatten das, was man den typische Jod- Honeymoon nennt. Es ist das Gefühl, das Obelix nachdem er in den Zaubertrank gefallen war, erlebt haben musste. Jede Zelle wird angeknipst und man fühlt sich als ob man Bäume ausreißen kann. Bei dem einen passiert das schon bei Einnahme von geringen Mengen Jod und nach kurzer Zeit, bei anderen Menschen dauert es länger. Aber es passiert bei sehr vielen Menschen die nach jahrelangem Mangel ihren Körper zum ersten Mal mit ausreichend Jod versorgen.

Eigentlich hatte ich zunächst keine Lust Jod auszuprobieren. Die Typischen Jodtabletten aus der Drogerie hatten bei mir gar keine Wirkung.

Aber meine liebe Freundin Elke legte mir auf Grund meiner Wechseljahresbeschwerden schon seit einiger Zeit nahe, mich mehr mit Jod zu beschäftigen.

Die Jodtabletten sind in Deutschland nur aus Kaliumjodid bestehend. Tatsächlich braucht unser Körper auch elementares Jod.

Beide Jodsorten finden sich in der Lugol'schen Lösung die Jean Lugol im 19. Jahrhundert erfunden hatte.

Jod gehört neben Wasser, Salz und Soda zu den lebenswichtigen Elementen die unser Körper braucht. Ohne diese Elemente können wir nicht leben. Jod hat den äquivalenten Stellenwert.

Wenn wir Jodmangel leiden kommt es zu vielfältigen Krankheiten. Eine der bekanntesten aus früheren Zeiten war die Bildung eines Kropfes, eine Schilddrüsenvergrößerung unter der speziell die Schweiz litt. Daher das Wort Kretinismus, von Kretin, meint die unnatürliche Schilddrüsenvergrößerung. In der medizinischen Praxis ist man heute auch deswegen immer noch der Meinung, das Jod vornehmlich nur für die Schilddrüse von Nöten sei.

Unser Körper besteht aus ca 100 Billionen Zellen die aus ca 300 verschiedenen Zelltypen bestehen und jede Zelle braucht Jod, damit die vielfältigen Prozesse und Funktionen die unser Körper zu leisten hat, stattfinden können. Haben wir zu wenig Jod, kompensieren wir. Wenn wir jung sind, schaffen wir das gut, weil sich die Zellen ständig teilen, wenn wir älter werden bilden wir chronische Krankheiten aus. Dann heißt es zunächst von offizieller Stelle das wir älter werden und deswegen dieses oder jenes hinnehmen müssten.

Und wenn wir dann alles hingenommen haben, entwickeln wir verschiedenste Krebskrankheiten und werden dann wieder getröstet damit, dass man halt alt sei und es jeden treffen könnte usw.

In der Forschung weiß man bereits um den engen Zusammenhang zwischen Jodmangel und der Entwicklung von Brustkrebs, Gebärmutterhalskrebs,

Prostatakrebs, Eierstockkrebs und natürlich Schilddrüsenkrebs. Wenn wir nicht ausreichend Jod zu uns nehmen, beziehungsweise in uns haben, können wir keine Jodlaktone als auch Jodlipide bilden. Speziell diese sind aber von Nöten um vor Krebs zu schützen weil unsere Zellen dadurch in die Lage kommen den kontrollierten Zelltod (Apoptose) einzuleiten und Zellen die krank sind und nicht richtig funktionieren, zu entsorgen. Wenn wir zu wenig Jod dafür zur Verfügung stellen, schwindet dieser dem Körper eigene Schutzmechanismus.

Dann verdicken sich zunächst die Gewebe, verhärten später und bilden schließlich Krebs aus. Krebszellen sind mutierte Zellen.

Es gibt zwei Formen von Jod: Kaliumjodid und das elementare Jod

Neben der Schilddrüse braucht die Speicheldrüse und die Haut Kaliumjodid.

Die Brüste, der Magen und die Prostata brauchen elementares Jod.

Sämtliche Drüsenfunktionen in unserem Körper funktionieren nur mit Jod. Sämtliche Prozesse zur Herstellung aller Hormone in unserem Körper bedingen Jod. Unser gesamter Stoffwechsel hängt davon ab.

Was passiert in unseren Zellen?

In jeder unserer Zellen wird ATP (Adenosintriphosphat) hergestellt. Das ist unsere Energie, ohne die könnten wir nicht einmal den Finger heben. Im Schnitt stellt der Körper am Tag bis zu 80 kg her und die verbrauchen wir auch für alles was wir an Funktionen zum Leben brauchen.

Für diesen Prozess sind verschiedenste Nährstoffe nötig, die wir normalerweise über die Nahrung aufnehmen. Das sind Vitamine, Mineralstoffe, Aminosäuren usw.

Ein Nebenprodukt der Produktion von ATP ist Wasserstoffperoxid, was dafür gebraucht wird um Kaliumjodid in Jod umzuwandeln und es für die Schilddrüse nutzbar zu machen. Fehlt nun z. B. Selen kann die Schilddrüse mit dem besseren Angebot an Jod nichts anfangen und wenn es blöd kommt, kann das auch zu einer autoimmunen Reaktion führen. Das kommt sehr selten vor, aber es kann vorkommen.

Hier sei erwähnt, dass wir seit den 1970er Jahren kontinuierlich weniger Jod über die Nahrung aufnehmen, aber Krankheiten wie die Schilddrüsenunterfunktion, Hashimoto usw. seit den 1970er Jahren kontinuierlich zugenommen haben. Die Behauptung wir hätten eine ausreichende Jodversorgung und mehr JOD würde Schilddrüsenerkrankungen befördern, ist schlicht falsch. Das Gegenteil ist der Fall.

Dennoch gilt:

Haben wir die Nährstoffe nicht in ausreichendem Maß, können wir Jod nicht nutzen und es kommt zu Krankheiten. Allerdings wird es dann immer dem Fehlen der Nährstoffe zugesprochen. Selten findet eine ganzheitliche Betrachtung statt.

Jede Zelle braucht Nährstoffe, Mineralstoffe, Aminosäuren, Wasser, Salz und Soda um die komplexen Funktionsprozesse durchzuführen.

Es braucht Jod um sie zu nutzen und um nutzbar gemacht zu werden.

Es bedingt sich untereinander und ist komplexer als ich es hier darstellen kann.

Wir leben doch alle na und,-)könnte man meinen.

So schlimm kann es nicht sein! Sonst hätte man uns doch schon längstens darauf aufmerksam gemacht, denken sich sehr viele Menschen.

Unsere Schulmedizin möchte ich nicht in Abrede stellen doch sie stellt selten eine ganzheitliche Betrachtung in den Vordergrund. Vielmehr wird häufig nur das Symptom diagnostiziert und versucht analoge Bewältigungsmedizin anzuwenden. Jede ganzheitliche Betrachtung kostet Zeit. Es ist einfacher ein lokales Medikament zu verschreiben.

An dieser Stelle sei erwähnt das die Lugol'sche Lösung, welche beide Jodsorten in Wasser bindet, nicht patentierbar ist, ergo für die Pharmabranche nicht mehr monetär nutzbar.

Eine andere Schwierigkeit ist, dass nur einfach mehr Jod zu sich zu nehmen unter Umständen keine Wirkung hat oder gar schaden kann, wenn man nicht zusätzlich den sogenannten Co-Faktoren, den Nährstoffen die wir für die ATP brauchen, Beachtung schenkt.

Jod braucht unabdingbar diese Co Faktoren um nutzbar zu sein.

In erster Linie ist das Vitamin D, C, Selen, Vitamin B2 und B3, Magnesium, Eisen und Zink. Das sind die Faktoren ohne die keine ATP herstellbar ist und ohne ATP kann Jod nicht genutzt werden.

Auch wenn ich mich wiederhole, macht nichts, man kann es nicht genug betonen, denn es ist wichtig die Wirkungsweisen zu erkennen damit man weiß was man macht und die auftretenden Reaktionen einzuschätzen lernt.

Ich habe zu Jod zunächst nur Vitamin D und Selen dazu genommen, weil die anderen Nährstoffe auch in unserer Nahrung vorkommen. Erst später habe ich aus Neugierde dazu supplementiert.

Wir - Tina und ich haben angefangen uns täglich zwei bis drei Tropfen Lugol'sche Lösung 2%ig auf die Haut(dünne Hautstellen) aufzutragen und dazu 1000i.E.

Vitamin D und ca 200 mikrogramm Selen pro Tag einzunehmen.

Ein Tropfen 2%ige Jodlösung entspricht ...

Jod wird sehr gut über die Haut resorbiert und man kann sich darüber langsam ran tasten, denn jeder Körper reagiert nach Jahre langem Mangel und je nach Genese anders. Aber für uns alle gilt nix überstürzen, mit einem Motor der lange nicht gelaufen ist, fährt man auch nicht gleich voll los.

Ich bin natürlich am Anfang gleich zu schnell gefahren,-) und habe die ersten vier Tage drei Tropfen 5% ige Lösung aufgetragen. Am Sonntag darauf hatte ich Durchfall.

Mein Freund meinte dann hämisch, „Siehst Du, hab ich es Dir doch gleich gesagt“.... er dachte ich hätte mich mit Jod vergiftet,-)))

Natürlich war ich erst verunsichert, aber es löste sich dann schnell auf... Jod bewirkt das sich der Körper von allen Giftstoffen befreit.

Hier sei kurz die Biochemie bemüht. Jod gehört zur Gruppe der Halogene, in welcher auch der Giftstoff Bromid steht. Bromid ist eines der am meist verbreiteten

Umweltgifte. Die Amerikaner machen es sogar in ihr Brot damit der Teig geschmeidiger bleibt. Jedenfalls ist Bromid in seiner Struktur dem Jod sehr ähnlich und kann sich an unsere Rezeptoren andocken und dadurch Prozesse im Körper blockieren, was es auch macht, wir alle haben es in uns. Wenn wir dann Jod zu uns nehmen, verabschiedet der Körper die Giftstoffe weil er lieber Jod an seine Rezeptoren andocken lässt. Es kommt zur Entgiftungsreaktionen. Manche Unwissende machen daraus eine Jodallergie. DIE GIBT ES NICHT!

Und wenn Menschen über Jahre Medikamente eingenommen haben, in denen sich vielfältige Giftstoffe wie z. B. Bromid oder Fluorid (speziell psychopharmakologische Produkte enthalten sie) zu sich genommen haben, dann fällt auch die Entgiftung heftiger aus. Deswegen gilt es mit Bedacht auszuprobieren und sich langsam ran zu tasten. Zunächst habe ich eine Pause eingelegt um dann mit 2%iger Jodlösung fort zu fahren.

Also habe ich weiter gemacht und angefangen zu lesen. Und je mehr ich heraus gefunden habe, je mehr mein Körper mir positiv darauf antwortete, desto mehr wollte ich wissen und will es noch.

SALZ ist ein sehr wichtiger Mitspieler.

Gerade auch weil sich hartnäckig die Behauptung hält, wenn man Jodsalz zu sich nähme, würde das den Jodmangel ausgleichen oder man hätte dadurch ausreichend Jod. DAS IST FALSCH.

Das Jod was dem Salz zugeführt wird, ist durch Lagerung längstens zerfallen und nur noch Bruchteile davon kommen an. Und selbst für diese Bruchteile müsste man zu viel raffiniertes Salz zu sich nehmen.

Das industrielle Salz ist voller Toxine, die wichtigen Mineralstoffe sind durch chemische Prozesse (damit das Salz weiss aussieht und leicht rieselt) rausgespült worden. Zur weiteren Verwertung gehen diese Mineralstoffe an andere Industrien.

Das raffinierte Salz schadet unserm Körper und daher kommt es zur Auffassung das Salz arm essen gesunder wäre.

In dieser Hinsicht ist es das auch.

Tatsächlich schadet es uns, wenn wir zu wenig Salz aufnehmen, weil jeder zelluläre Prozess auf Salz angewiesen ist.

Speziell die Bildung von Natrium Iodid Symportern, NIS genannt, braucht Salz. DIE NIS brauchen wir um das Jod überhaupt in die Zellen zu bekommen. Das sind quasi die Taxis die der Körper produzieren muss. Wenn wir jahrelang zu wenig Jod zu uns genommen haben, hat der Körper keinen Grund gehabt die NIS - Taxis bereit zu stellen.

Um diesen Prozess anzukurbeln brauchen wir SALZ.

Unraffiniertes Meersalz beinhaltet bis zu 80 verschiedene Mineralstoffe, die für die zelluläre Funktion notwendig sind.

Industriesalz zieht aus unseren Knochen die nötigen Mineralstoffe um dies zellulären Funktionen zu ermöglichen und ist deswegen sehr schädlich.

Auf Empfehlung aus der Literatur und aus persönlichen Erfahrungen von Elke haben wir uns mit unraffiniertem Meersalz beschäftigt.

Wir trinken täglich einen viertel Teelöffel in einem Glas lauwarmen Wasser gelöst. Es schmeckt sehr rund und weich und man spürt wie alles sofort in Gang kommt.

Mittlerweile haben Tina und ich auch unserer anderen Salzvorräte mit diesem Salz ersetzt, einfach weil jedes Essen soviel besser damit schmeckt. Das hatten wir auch nicht gedacht. Es stammt aus der Guerande in der Bretagne

Wieviel Jod brauchen wir eigentlich und kann man das testen?

Die Gesundheitsbehörden haben sich auf die offizielle Zahl von 100 bis 300 Mikrogramm Jod pro Tag geeinigt. Wenn man weiß, dass allein die Schilddrüse Minimum 300 Mikrogramm Kaliumjodid täglich braucht um gut zu funktionieren aber unser restlicher Körper auch Bedarf hat, sind 300 Mikrogramm viel zu wenig.

Durch einen Jodsättigungstest der hierzulande leider selten angeboten wird kann man anhand einer Gabe von 50 Milligramm jod/kaliumjodid (50000 Mikrogramm) und des ausgeschiedenen Urins innerhalb der nächsten 24 Stunden feststellen, wie viel Jod der Körper behält. Wenn mehr als 90% wieder ausgeschieden werden, hat man

keinen Jodmangel. Werden weniger als 90% ausgeschieden, dann spricht man von einem Jodmangel.

Unser Körper kann um die 50.000 Mikrogramm Jod speichern.

Im Durchschnitt nehmen wir über die Nahrung nicht mehr als 70 Mikrogramm Jod auf. Zum Vergleich: Japaner nehmen im Schnitt 12500 Mikrogramm Jod täglich über ihre Nahrung auf, weil sie mehr Algensalat und Meeresfrüchte essen, welches beides einen hohen Jodgehalt aufweist.

Wenn wir nun einen Tropfen Lugol'sche Lösung 2%ig aufnehmen, sind das 2500 Mikrogramm Jod, bei der 5%igen wären es 6500 Mikrogramm. Über die Haut werden nur in etwa 10 % von einem Tropfen resorbiert. Bei der 2%igen würden es bei einem Tropfen dann nur 250 Mikrogramm sein, da hätte man dann zumindest die Tagesdosis für die Schilddrüse zusammen,-) Bei der 5%igen würden es 650 Mikrogramm sein dann profitieren auch andere Zellgruppen als nur die Schilddrüse davon. Die Lugol'sche Lösung gibt es auch als Tablette mit 12500 Mikrogramm der beiden Jodsorten. Sie nennt sich IODORAL und kommt aus Amerika. Damit haben wir uns noch nicht beschäftigt, da diese Dosis direkt sehr hoch ist und es uns wichtig ist das wir uns langsam ran tasten. Manche Körper reagieren auch besser auf kleinere Mengen, wie wir aus vielen Erfahrungsberichten nachlesen konnten. Aber um ausreichend Jodlipide und Jodlaktone zu bilden, die uns vor Krebs schützen oder gar Krebs heilen, braucht der Körper Minimum Mengen von 1500 oder mehr Mikrogramm täglich. Die allgemein empfohlene Jodmenge von nur 300 Mikrogramm auch ohne auf CO Faktoren zu sprechen zu kommen ist mehr als unzureichend, nach allem was wir in Erfahrung gebracht haben.

Woher wir das alles wissen?

Aus folgender Literatur haben wir uns kundig gemacht:

Dr. David Brownstein, M.D :

„ IODINE why you need ist why you can't live without it“
und „Salt, your way to health“

Kyra Kauffmann:

„Jod, Schlüssel zur Gesundheit“

Lynn Farrow

„ die Jodkrise“

Jane A Bowthorpe:

„ Gegen den Starrsinn – Schluss mit dem Schilddrüsenterror“

Filme: <https://www.youtube.com/watch?v=ku2lylX13h4>

Dr. Brownstein referiert über Jod

Was sind das für Stoffe die wir eingepackt haben und was machen Tina und ich damit.

Die Lugolsche Lösung ist das Jod bestehend aus Kaliumjodid und elementarem Jod. Wir tragen die Lösung Tropfenweise auf die Haut auf, man kann Lugolsche Lösung auch einnehmen, z. B einen Tropfen in einem Glas Wasser gelöst, schmeckt aber eklig.

Vitamin D bilden wir so gut wir gar nicht mehr über das Sonnenlicht. Wir sind den meisten Teil des Tages in Räumen und wenn wir mal an die Sonne kommen dann total verhüllt oder mit Sunblocker. Vitamin D ist essentiell und für vielfältige Krankheiten verantwortlich wenn wir einen Mangel haben. Es ist mittlerweile erwiesen, das die 95 % der Menschen aus dem Mitteleuropäischen Raum nicht gut damit versorgt sind. Panikmache, man könne sich über substituieren, weil manche Menschen über einen langen Zeitraum 20.000 und mehr Einheiten pro Tag eingenommen haben, was dann logischerweise toxisch wirken kann, ist nicht notwendig.

Wir nehmen selbst im Durchschnitt 5 bis 10.000 Einheiten täglich zu uns und können nur Positives darüber berichten. Wir sind wach und gut gelaunt,-)

Selen ist ein chemisches Element und kommt nicht mehr in unserer Nahrung in ausreichendem Maße vor, weil unsere Böden ausgelaugt sind.

100 bis 200 Mikrogramm pro Tag sind empfohlen, daran halten wir uns auch.

Muss aber nicht jeden Tag sein, da der Körper Selen speichert.

Es braucht Selen definitiv um in der Schilddrüse Kaliumjodid umzuwandeln. Aber ein zu viel an Selen kann eine Selenose auslösen, dann ist Selen toxisch. Deswegen langt es drei bis vier Mal die Woche max. 200 Mikrogramm am Tag.

Vitamin C, B2 und B3 sind ebenfalls notwendige Co-Faktoren können aber im Gegensatz zu Selen bei einem Zuviel ausgeschieden werden. Trotzdem gilt auch hier Maß halten.

Vitamin B3 wenn man zu schnell zu viel nimmt oder auf nüchternem Magen, kann es zu einem Flush kommen. Dann öffnen sich die Blutgefäße und man wird für 10 Minuten krebsrot und es kribbelt leicht, Wird auch als Therapeutikum eingesetzt. Wenn man die mögliche Reaktion nicht kennt, kann es einem in Panik versetzen.

Das unraffiniertes Salz ist wundervoll im Geschmack und ebenfalls ein Hauptakteur bei der Nutzung von JOD.

Abschliessend:

Bei allem gilt, die Dosis macht das Gift. Wer sich informiert und selbst ermächtigt kann sicher sein und muss nicht blind glauben. Wir haben ausschließlich Stoffe eingepackt von denen wissenschaftlich erwiesen ist, dass unser Körper jene definitiv braucht. Es sind keine Arzneien aber sie bedürfen der gleichen Sorgfalt im Umgang.

Tina und ich geben hier ausdrücklich nur unsere Geschichte wieder. Alle Nährstoffe als auch die Lugolsche Lösung haben wir wie beschrieben selbst so eingenommen, geben aber keine Garantien das es bei jedem sofort die gleiche Wirkung hat, geschweige das es bei gesundheitlichen Problemen die ärztliche Beratung ersetzen würde. Darauf müssen wir aufmerksam machen, weil wir keine Ärzte sind und schon gar nicht medizinisch beraten dürfen. Deswegen weisen wir ausdrücklich darauf hin, dass dies auch keine medizinische Beratung ist.

Dennoch sagen wir:

Unsere Körper sind wirkliche Wunderwerke und es ist eigentlich so einfach das Richtige dafür zu tun, damit man sich wohlfühlt und Krankheiten vermeidet, als auch heilen kann.

Wir möchten es nicht mehr missen und freuen uns über jeden der sich selbst ermächtigt zu verstehen uns seine eigenen Schlüsse zieht. Jod ist der Schlüssel zur Gesundheit, das können wir voll und ganz weiter geben.

Liebe Grüße Tina und Yvonne

Der Name der Autorin ist der Redaktion bekannt

Tierärztliches Institut für angewandte Kleintiermedizin

Tierärztliche Gemeinschaft für ambulante und klinische Therapien

-Tierärzte-

www.tieraerzte-hamburg.com

[zurück zur Hauptseite](#)
