

Verein für Homöopathie

und Lebenspflege e.V.
Heidenheim



Bericht von unserem Vortrag

„Wiederentdeckung eines vergessenen Heilmittels: Jod“

am Mittwoch, 26. September 2018

Referentin: Claudia Pietschmann, Heilpraktikerin, Giengen

Kein anderer Nährstoff sorgte in den letzten Jahren für solch kontroverse Diskussionen wie das Spurenelement Jod. Regelmäßig tauchen in den Medien widersprüchliche Berichte zu Nutzen und Schaden von Jod auf und verunsichern dadurch die Menschen. Die Referentin hat sich mit dieser Thematik intensiv auseinandergesetzt und konnte die zahlreichen Vortragsbesucher sehr ausführlich und fundiert über die heilende Wirkung von Jod informieren.

Jod ist ein Element in der siebten Hauptgruppe des Periodensystems gemeinsam mit seinen chemischen Verwandten Fluor, Chlor, Brom und Astat. Diese Gruppe nennt man „Halogene“ (Salzbildner). Anfangs des 19. Jahrhundert wurde es vom französischen Chemiker Gay-Lussac entdeckt, der es als „das violette Wunder“ bezeichnete. Als bald interessierte sich die Medizin für Jod und es wurde im 19. und frühen 20. Jahrhundert ein weitverbreitetes Arzneimittel. Vor allem als Jod in der Schilddrüse nachgewiesen wurde, konnte der „Kretinismus“ (Kröpfe) in Europa weitestgehend ausgerottet werden. Seit dieser Zeit wird Jod bzw. Jodmangel nur mit der Schilddrüse in Verbindung gebracht. Dabei ist Jod in allen Körperzellen vorhanden und wird als essenzielles Spurenelement dringend benötigt. Durch die stark antiseptische Wirkung kann Jod Viren, Bakterien und auch Pilze abtöten.

Folgende Organe benötigen nachgewiesen Jod:

- Schilddrüse
- Eierstöcke und Brustdrüse
- Speicheldrüsen
- Magen-Darm-Trakt
- Prostata
- Ziliarkörper im Auge
- Plexus choroideus im Gehirn (Liquor)
- Haut
- Tränendrüsen
- Nieren
- Thymusdrüse

Das Multitalent Jod konnte seine Wirkung z.B. belegen

Antioxidationsmittel

- Synthese von Schilddrüsenhormonen
- Synthese von Geschlechtshormonen
- Synthese von Neurotransmittern
- Hirnreifung des Fötus/Neugeborener
- Entgiften von toxischen Schwermetallen
- Keimabwehr (Viren, Bakterien, Parasiten)

- Regulation von Zellwachstum und Zellteilung
- Tumorabwehr durch Einleitung der Apoptose
- Vermeidung von Kropfbildung
- Vermeidung von Unfruchtbarkeit
- Vermeidung von Kinder- und Jugendsterblichkeit
- Immunstimulation

Damit Jod seine Wirkung im Körper optimal entfalten kann, benötigt es Hilfsstoffe (Cofaktoren):

Selen, Eisen (Ferritin), Vitamin C, Vitamin D, Vitamin A, Vitamin B2, Vitamin B3, essenzielle Fettsäuren, Magnesium, Coenzym Q10.

Eine optimale Jodversorgung ist besonders wichtig für Schwangere, Stillende, Kinder, Vegetarier/Veganer, Rauchern, bei L-Thyroxin-Einnahme, östrogenhaltigen Medikamenten, viel Schwitzen, extremem Sport.

Die von der WHO geforderte Jodmenge deckt nur den Bedarf der Schilddrüse. Der Bedarf der anderen Organe wird nicht berücksichtigt:

Männer/Frauen	150 Mikrogramm/Tag
Schwangerschaft	220 Mikrogramm/Tag
Stillzeit	290 Mikrogramm/Tag

Zur Jodversorgung in Deutschland ist zu sagen:

Jeder Dritte ist schilddrüsenerkrank, jeder Zweite über 45 Jahren hat Knoten (Papillon-Studie). Die durchschnittliche Aufnahme liegt unter 200 Mikrogramm/Tag. In der Schwangerschaft und Stillzeit erfolgt keine effiziente Jodprophylaxe.

Negative Einflüsse auf den Jodhaushalt haben: Kreuzblütler (verschiedene Kohllarten), Soja, Nitrate, Perchlorate, Bromid, Chlorid, Fluorid, Östrogen, Bisphenol A.

Die Bedarfsdeckung der Schilddrüse mit ca. 200 Mikrogramm/Tag Jod über die Ernährung reicht gerade mal aus, um eine Kropfbildung, Knotenbildung oder eine jodmangelbedingte Unterfunktion zu verhindern. Dabei benötigt jede Zelle Jod. Nach heutigen Schätzungen benötigt die Schilddrüse ca. 30 % der gesamten Jodzufuhr, die restlichen 70 % verteilen sich auf die anderen Körperorgane.

Um den Jodwert im Körper (nicht nur in der Schilddrüse) zu bestimmen, gibt es folgende Möglichkeiten: Jodausscheidung im Urin (vorherige Tabletteneinnahme), Joduntersuchung im Serum (Blut), Jodsättigungstestung und Jod-Hauttest.

Eine jodbewusste Ernährung können wir von den Japanern lernen. Die traditionelle japanische Küche ist durch ihren hohen Anteil an Fisch- und Algengerichten so jodreich, dass Japaner im Durchschnitt eine 100-fache größere Jodversorgung erreichen. Interessanterweise haben Japaner die höchste Lebenserwartung in der Welt bei gleichzeitig sehr niedrigen Krebserkrankungsraten. Darunter fällt insbesondere Brustkrebs, der äußerst selten bei japanischen Frauen vorkommt.

Die wichtigsten Jodlieferanten:

Schellfisch, Seelachs, Miesmuschel, Kabeljau, Rotbarsch, Spinat, Hühnerei, Milch, Radieschen, Kartoffeln, Haferflocken, Bachforelle. Auch Milch und Milchprodukte, insbesondere Hartkäse, sind noch nennenswerte Jodquellen.

Eine maritime Ernährungsweise mit einem hohen Fettanteil, einem sehr geringen Kohlehydratanteil und der Betonung auf Fische und Meeresfrüchte als Eiweißquelle ermöglichen, den Jodbedarf über die Nahrung zu decken. Salzwasseralgae (Braun- und Grünalgen) sind die Könige der Jodlieferanten, während Süßwasseralgae schlechte Jodlieferanten sind. Durch japanische Algen wie Wakame, Kombu/Kelp und Nori und Queller als jodreichste Pflanze Europas lässt sich die Jodzufuhr deutlich anheben.

Äußerliche Jodanwendungen kennen wir in Form von Salben und Tinkturen sowie in der Thalasso Therapie. Die niedrig konzentrierte Lugolsche Lösung wird als Desinfektionsmittel genutzt. Hier gibt es mitunter intensive Färbungen der Haut, die mit einer Vitamin C haltigen Lotion gelöst werden können. Äußerliche Anwendungen erfolgen bei folgenden Indikationen: wulstige Narben, Mückenstiche, Akne, Furunkel, Warzen, Nagelpilz, Fußpilz, PMS schmerzende Brüste, Herpesbläschen, Hühneraugen, Mundhygiene.

Die Jod Hochdosis Therapie arbeitet mit Jodgaben im Milligrammbereich statt üblicherweise im Mikrogrammbereich (gehört aber immer in die Hände eines Spezialisten). Sie ist eine effektive Methode, um vorhandene Jodmängel schnell und effizient auszugleichen. Bei folgenden Indikationen ist eine Hochdosisjodtherapie gut geeignet:

Vergrößerung der Schilddrüse (Kropf/Struma), kalte Schilddrüsenknoten, Unterfunktion der Schilddrüse, fibrozystische Mastopathie, Fibromyalgie, Eierstockerkrankungen, Migräne, Prostataerkrankungen, Bluthochdruck, Infektanfälligkeit, CFS (chronisches Müdigkeitssyndrom), Erschöpfung der Nebennieren, Brust- /Eierstockkrebs, andere Krebserkrankungen und MS.

Kontraindikation einer Hochdosisjodtherapie: Jodüberempfindlichkeit, heiße Knoten, unbehandelte Schilddrüsenüberfunktion, Schwangerschaft und Stillzeit, Nierenfunktionsstörung, Morbus Basedow, Hashimoto (nur wenn Überfunktion).

Zur Unterstützung der Hochdosisjodtherapie wird bei Entgiftungssymptomen das Salzprotokoll eingesetzt. Dadurch werden Halogene wie Bromid, Fluoride und toxische Metalle gebunden.

Bei einer Unterfunktion der Schilddrüse werden alle Zellen gelähmt und sie äußert sich in Befindlichkeitsstörungen bis hin zu manifesten Krankheiten wie Verstopfung, häufiges Frieren auch in warmer Umgebung, erniedrigte Körpertemperatur, Libidoverlust, Puls (Herzfrequenz) unter 65 Schläge/Minute, Antriebslosigkeit, Müdigkeit, Gewichtszunahme, Kropfbildung, Zyklusstörungen, niedriger Blutdruck, Unfähigkeit zu schwitzen, Depressionen, Gelenk- und Muskelschmerzen, Myxödem (Schwellung im Gesicht und Extremitäten).

Bei einem Verdacht auf eine Störung der Schilddrüse sollten die entsprechenden Blutwerte geprüft werden (T3, T4 und TSH). Bei Schilddrüsenerkrankungen, insbesondere bei Schilddrüsenunterfunktion verschreiben viele Ärzte viel zu schnell L-Thyroxin (T4 Hormon) anstatt zuerst gezielt auf Jod zu untersuchen.

Die Schilddrüsenerkrankung Hashimoto hat drei Dinge gemeinsam: Glutenunverträglichkeit, Jodmangel (sehr schwerer Jodmangel) und Vitamin D Mangel. Dies wurde vom Arzt Dr. Armbruster festgestellt, der 1500 Patienten mit der Jodtherapie behandelt hat.

Was Jod noch alles kann

Weitere interessante Möglichkeiten von Jod als Heilmittel: Infertilität (Unfruchtbarkeit der Frau), PCOS (Zyklusstörungen), Wechseljahre, Prostata, chronische Erschöpfung, Kognitionsstörungen.

Fazit:

Jod bietet vielfältige Einsatzmöglichkeiten gerade im Bereich chronischer Erkrankungen. Alle hormonbildenden Drüsen sind auf einen ausgeglichenen Jodspiegel angewiesen. Deshalb ist eine Messung des persönlichen Jodwerts die Voraussetzung für eine entsprechende Diagnose. Neben einer jodbewussten Ernährung gibt es noch weitere Möglichkeiten, den Körper ausreichend mit Jod zu versorgen. Die Therapie, vor allem die innere Anwendung, gehört in die Hände und Begleitung eines erfahrenen Therapeuten z.B. mit Kaliumjodid-Tabletten, Algen-Präparaten, Lugolsche Lösung, Iodoral (Lugolsche Lösung in Tablettenform), Jod-Tabletten (Elementares Jod).

Literaturhinweis:

Hoffmann, Kyra & Kauffmann, Sascha:
Jod – Schlüssel zur Gesundheit. Die Wiederentdeckung eines Heilmittels, Systemed Verlag