

Jod



Es ist ein lebenswichtiges Spurenelement, das nicht selbst hergestellt werden kann und von jeder Zelle im Körper in kleinen Mengen benötigt wird. Da seine Dämpfe durch Erhitzen violett werden, kam es zu seinem Namen (altgriechisch „ioeides“).

Jod-Mangel ist bei uns weit verbreitet und kann nach neuesten Erkenntnissen ein erhöhtes Risiko sein, z.B. für

- Brust-, Gebärmutter-, Eierstock- und Prostata-Krebs
- Hashimoto-Thyreoiditis (Schilddrüsenentzündung)
- Multiple Sklerose, Parkinson
- unerfüllter Kinderwunsch, Zyklusstörungen
- depressive Verstimmungen, Haarausfall

Es ist fälschlicherweise das am meisten missverstandene und gefürchtete chemische Element von allen.

Wir nehmen es über die Luft, die Haut, den Mund und den Magen-Darmtrakt auf. In der Natur enthält der Ozean den höchsten Anteil an Jod. Diese hohe Anreicherung haben auch die darin enthaltenen Meeresorganismen, wie z.B. Seetang, Muscheln oder Meeresfische. Allerdings sollte hiervon nur ab und zu gegessen werden, da eine hohe Belastung durch Umweltgifte und Schwermetalle vorliegt. Geringe Mengen finden wir auch im Eigelb, tierischen Fetten, Käse, Butter, Ananas, Artischocken, Spargel, Karotten, Brokkoli und dunkelgrünem Gemüse.

Einige Gemüse, wie Kohl und Spinat können die Jodaufnahme auch blockieren.

Jodiertes Salz reicht nicht aus, um den täglichen Bedarf zu decken, zumal sich Jod bei Wärme und Wasserdampf verflüchtigt und nicht mehr im Salz vorhanden ist.

Ein wichtiger Grund für Jodmangel liegt in den Verfahren der Landwirtschaft. Durch Überdüngung und Monokulturen wird das Gleichgewicht der Stoffe zueinander zerstört. Umweltverschmutzung und Schwermetalle (Quecksilber, Blei, Cadmium, Aluminium) führen zu einem erhöhten Jodbedarf und so zum Mangel in der Körperzelle.

Um in die Zelle zu gelangen benutzt Jod gemeinsam mit anderen Elementen (Halogene) eine spezielle „Pforte“. Dadurch entsteht eine Konkurrenz für die Aufnahme. Negative Elemente können die Jodaufnahme blockieren. Es muss also ein Überschuss an Jod vorhanden sein, um genug Jod in die Zelle zu bringen.

Konkurrenten für den Einlass in die Zelle sind z.B.:

Brom

- als hochgiftiges Pestizid
- als Emulgator in Sport- und Erfrischungsgetränken (Zitrone), Brot, Keksen, Tiefkühlkost, Backmischungen
- in Medikamenten: Schmerz-, Beruhigungs-, Schlafmittel und Antihistaminika
- als Flammschutzmittel: Textilien, Teppiche, Matratzen, Autos, Elektronik
- in der Schädlingsbekämpfung

Chlorid

- Aufnahme hauptsächlich durch Kochsalz (Natriumchlorid) in meist zu großen Mengen
- die Werte erhöhen sich auch durch Stress, Diabetes mellitus, Autoimmunerkrankungen, Nierenerkrankungen, dauerhaftem Durchfall

Fluor

- sehr giftig und ätzend
- in Zahncreme, Trinkwasser, einigen Speisesalzen

Astat

- sehr seltenes Element
- bei Bestrahlungen von Tumoren, radioaktive Substanz in der Schilddrüsendiagnostik

Auch **Thiocyanate** im Zigarettenrauch und eine **Östrogendominanz** (Beginn der Pubertät, Schwangerschaft, Anti-Baby-Pille) können den Jodhaushalt beeinträchtigen.

Jod wird benötigt:

- für die Bildung der Schilddrüsen-Hormone
- entgiftet - freie Radikale können abgebaut und unschädlich gemacht werden
- hilfreich gegen Mastopathie (Veränderung des Drüsengewebes in der Brust - speziell in Schwangerschaft, Stillzeit)
- senkt Brustkrebsrisiko
- wirkt gegen Viren, Bakterien, Parasiten

Anzeichen für Jodmangel können sein:

- Konzentrationsschwäche, Antriebslosigkeit, Müdigkeit, Depressionen
- trockene, schuppige Haut
- Verdauungsstörungen
- geringe Abwehrkräfte

Wie kann Jodmangel festgestellt werden?

Leider gibt es hier im medizinischen Bereich keine einwandfreie Diagnostik und bei Tests mit hochdosiertem Jod sind Kontraindikationen zu berücksichtigen z.B.:

- akute Schilddrüsenerkrankungen, Schub bei Hashimoto-Thyreoiditis, heiße Knoten
- Schwangerschaft
- Nierenerkrankungen

Wenn Sie Ihren Jod-Bedarf mit ganzheitlichen Methoden testen oder ausgleichen wollen, bin ich Ihnen gerne behilflich.