

JOD – SCHLÜSSEL ZUR GESUNDHEIT

Wiederentdeckung eines vergessenen Heilmittels

Als ich begann, mich mit dem Thema „Jod“ auseinanderzusetzen und auf das Buch der beiden Heilpraktiker Kyra Hoffmann und Sascha Kaufmann mit dem Titel „Jod. Der Schlüssel zur Gesundheit“ stieß, war ich zunächst skeptisch. Doch von Seite zu Seite wurde ich neugieriger. Am Ende hatte ich viele Aha-Erlebnisse und konnte wertvolle Erkenntnisse gewinnen, an denen ich Sie teilhaben lassen möchte.

Vermutlich ging oder geht es Ihnen mit dem Thema „Jod-Supplementierung“ ähnlich wie mir. In den letzten Jahrzehnten entkamen wir nur mit Mühe der sogenannten „Zwangsjodierung“. Anstatt zu dem in Deutschland handelsüblichen Marken-Jodsalz (mit oder ohne Fluorid) griffen wir zu alternativen Produkten wie Meersalz oder Himalaya-Salz und machten uns keine weiteren Gedanken.

Jodaufnahme im Rückgang

Michael Thamm, vom Robert Koch Institut, äußerte sich kürzlich in einem Focus-Artikel¹: „Die Jodversorgung in Deutschland hat sich verschlechtert und ist unterhalb dem von der WHO vorgegebenen Wert. Verglichen mit dem Jodmonitoring, das das RKI 2008 durchführte, hat sich der Mittelwert

enorm verschlechtert. Die Wissenschaftler untersuchten den Urin der Kinder und Jugendlichen. Vor elf Jahren lag dieser im Mittel noch bei 116,2 Mikrogramm Jod pro Liter Urin. Damit lag der Wert innerhalb der von der WHO vorgegebenen Grenzen, nach deren Definition die mittlere Jodausscheidung zwischen 100 und 199 Mikrogramm pro Liter liegen soll. In der aktuellen Untersuchung (2019) wiesen die Wissenschaftler aber nur noch einen Median-Wert von 88,8 Mikrogramm Jod pro Liter Urin nach.“

Die Gründe für den Rückgang der Jodaufnahme sind vielfältig. Einerseits verwendet die Lebensmittelindustrie mittlerweile weniger jodiertes Speisesalz als früher. Andererseits greifen gesundheitsbewusste Verbraucher vermehrt zu alternativen Produkten und trinken aufgrund von Laktose-Unverträglichkeit oder –Allergie weniger Kuhmilch. Stattdessen wird verstärkt zu Milchersatzprodukten gegriffen,

die weniger Jod beinhalten. Auch Biomilch ist ärmer an Jod, da die Tiere keine Futtermittel erhalten, denen Jod zugesetzt wird. Dabei wird vergessen, dass das Spurenelement für den Organismus essenziell ist, nicht nur für die Schilddrüse und ihre Funktionen.

Aus dem Jahr 2007 stammt folgender Wikipedia-Eintrag zum Thema „Jod“: „Das Spurenelement Jod, das im Periodensystem zu den Halogenen gehört, ist ein unentbehrlicher Bestandteil des tierischen und menschlichen Organismus und wird mit der Nahrung aufgenommen. Am höchsten ist die Konzentration beim Menschen in der Schilddrüse und wird dort in den Hormonen Thyroxin, Triiodthyronin und Diiodtyrosin genutzt. Jodmangel im Trinkwasser und der Nahrung ist in der Regel für das Auftreten des Kropfs und somit einer Jodunterversorgung verantwortlich. Als Vorbeugung wird der wöchentlich ein- bis mehrmalige Verzehr



von Seefisch sowie die Verwendung von sogenanntem Jodsalz (Speisesalz mit Natrium- oder Kaliumiodat) empfohlen. Durch diese individuelle Jodprophylaxe und die Jodierung von Futtermitteln wird in Deutschland der Mangel an Iod in den Böden teilweise ausgeglichen. Es konnte erreicht werden, dass in der Gesamtjodversorgung der Bevölkerung die Vorgaben der WHO knapp eingehalten werden.“

Zunahme von Schilddrüsenerkrankungen

Nach Informationen des Deutschen Schilddrüsenzentrums ist jeder dritte Deutsche von krankhaften Veränderungen der Schilddrüse betroffen. Ab einem Alter von 45

Jahren sogar jeder zweite. Besonders für Kinder und Jugendliche ist Jod von entscheidender Bedeutung. Es ist das wichtigste Nahrungselement für die Schilddrüse, die mit ihren Hormonen die Stoffwechselprozesse und die Entwicklung von Knochen, Gehirn und Wachstum maßgeblich beeinflusst. Besteht ein manifester Jodmangel, kann die Schilddrüse ihren Aufgaben nicht mehr nachkommen. Eine mögliche Folge sind krankhafte Veränderungen der Schilddrüse wie Über- oder Unterfunktion, eine Vergrößerung des Organs und Schilddrüsenknoten.

Kretinismus und Kröpfe sind historisch

Bis zum Anfang des 20. Jahrhun-

derts war Kretinismus² weit verbreitet. Er zeigte das volle Ausmaß einer unbehandelten und angeborenen Schilddrüsenunterfunktion, die ihre Ursache im Jodmangel der Mutter hat. Gerade in Europa und der Schweiz war Kretinismus keine Seltenheit. Auch das Vorkommen von „Kröpfen“ kennen wir aus der Geschichte, denken wir nur an das bekannte Zitat von Mark Twain: „Ich habe das Wichtigste an der Schweiz gesehen: den Mont Blanc und die Kröpfe – ich fahre jetzt nach Hause.“

¹ https://www.focus.de/gesundheitsratgeber/jodmangel-millionen-deutsche-leiden-unter-mangel-dabei-ist-vorbeugen-einfach_id_11153224.html, vom 18.09.2019.

² Als Kretinismus werden die Symptome einer unbehandelten, angeborenen Hypothyreose bezeichnet. Er geht mit einer mentalen Retardierung einher und entsteht häufig durch Jodmangel (Quelle: flexikon.doccheck.com/de/Kretinismus)

Wirkung auf den gesamten Organismus

In ihrem Buch weisen die Autoren auf mögliche Zusammenhänge zwischen dem Spurenelement und seiner Wirkung auf den gesamten Organismus hin.

Die Schilddrüse ist ein kleines, ca. 20 Gramm leichtes, schmetterlingsförmiges Organ, das um den Kehlkopf herum liegt. Kann es seine Aufgabe als Hormonproduzent nicht mehr erfüllen, spricht man von einer Unterfunktion. Nimmt ein Mensch zu wenig Jod über die Nahrung zu sich, und das war und ist in Deutschland und der Schweiz schon immer der Fall, kann sich dies in Form von Müdigkeit, Nervosität oder Konzentrationsstörungen äußern. Auch Antriebslosigkeit, hohes Schlafbedürfnis, kühle Haut, niedrige Basaltemperatur, Kälteempfindlichkeit, geschwollene Augenlider sowie eine heisere Stimme können mit Jodmangel zusammenhängen.

Bekannt ist meist jedoch nicht, dass all unsere Körperzellen Jod aufweisen, nicht nur die Schilddrüse. Darüber haben wir in unserer Ausbildung oder bei Fortbildungen bislang nichts oder nur wenig gehört. Dabei belegen Quellen aus dem Jahre 1928, dass Forscher das Vorkommen größerer Mengen an Jod in Eierstöcken, Nebennieren, in der Thymusdrüse, der Hypophyse und der Epiphyse beschrieben haben. So steht im Handbuch der normalen und pathologischen Physiologie

von 1930: „Außer den Ovarien weisen die meisten endokrinen Organe einen, die Jodierung des übrigen Körpergewebes erheblich übertragenden Jodgehalt auf.“ In den 1960er Jahren haben Forscher auch auf Zusammenhänge zwischen Jodmangel und Brustkrankungen hingewiesen. Dies konnte inzwischen durch viele Studien bestätigt werden. Namhafte Jodspezialisten bemängeln gegenüber den Autoren, dass eine Berücksichtigung von Jod in der Prophylaxe und Therapie von Brustkrebs bis heute leider immer noch nicht stattfindet.

Deutschland ist Jodmangelgebiet

Die WHO bezeichnet Deutschland als „Jodmangel Nr. 1“. Sie schreibt dazu: „Jodmangel ist weltweit der häufigste Grund – obwohl er einfach zu verhindern wäre – für Hirnschädigungen.“ Sie führt weiter aus, dass von 126 erfassten Ländern heute noch mindestens 54 direkt von einem Jodmangel betroffen sind. Gerade bei Schulkindern werden deutliche Defizite in der Jodversorgung gemessen.

Bei ausreichender Jodversorgung sollte die Jodausscheidung über den Urin bei ca. 100 Mikrogramm Jod pro Liter liegen. Fragt man Mikronährstoffmediziner, die diesen Wert regelmäßig bei ihren Patienten testen lassen, so liegen die meisten gemessenen Werte weit darunter. Zu beachten ist auch, dass die Jodausscheidung im Urin ganz einfach in jedem Labor überprüft werden

kann, z.B. Jodid im Urin (Fa. Ganzimmun).

Intaktes Transportsystem erforderlich

Nur wenn Jod in die Zellen eingeschleust wird, kann es seine vielfältigen gesundheitsfördernden Aspekte entfalten. Dazu gibt es diverse Transportsysteme, z.B. den Natrium-Jodid-Symporter. Diesen konnte man in folgenden Organen nachweisen: Schilddrüse, Eierstöcke, Brustdrüse, Speicheldrüsen, Magen-Darm-Trakt, Prostata, Eierstöcke, Ziliarkörper im Auge, Plexus choroideus im Gehirn, Haut, Tränendrüsen, Nieren und in der Thymusdrüse. Die verschiedenen Organe brauchen Jod nicht nur in unterschiedlicher Menge, sondern auch in spezieller Form. Einige Organsysteme benötigen Jod vor allem in der chemischen Verbindung Jodid, andere mehr in Form von elementarem Jod. Haut, Gehirn, Schilddrüse und Ovarien bevorzugen Jodid, Brust, Prostata und der Magen-Darm-Trakt favorisieren eher molekulares Jod. Interessant ist auch die Aussage, dass Jod über mehrere Wege in den Körper gelangen kann: über die Haut, oral über den Magen-Darm-Trakt und sogar mit der Atemluft.

Multitalent Jod

Man sagt dem Spurenelement zahlreiche Wirkungen nach. So schützt Jod vor freien Radikalen, es synthetisiert Schilddrüsen- und Geschlechtshormone, Neurotransmitter und Stresshormone. Es sorgt für die Hirnreifung von Fötus und

Neugeborenem. Es entgiftet von toxischen Schwermetallen, wirkt auf die Immunmodulation und Abwehr von Krankheitskeimen, reguliert Zellwachstum und Zellteilung und wehrt Tumore ab.

Cofaktoren von Jod

Jod braucht potente Helfer. Nur im Zusammenspiel mit bestimmten Fettsäuren (richtiges Verhältnis zwischen Omega-3 und Omega-6-Fettsäuren) kann die Synthese der Jodlipide, die das Wachstum von Zellen regulieren, stattfinden. Weitere bekannte Cofaktoren sind: ATP, Selen, Eisen, Vitamin-C, Vitamin-A und Vitamin D.

Jod und Brustkrebs – Fachleute im Interview

Die beiden Autoren lassen in ihrem Buch zahlreiche, international anerkannte Jodforscher zu Wort kommen. Zudem konnten sie eine Reihe wissenschaftlicher Studien finden, die den Zusammenhang zwischen Jodmangel und Brustkrebs untermauerten. Beispielsweise von 2005: „Molekulares Jod sollte in die Brustkrebstherapie mit eingebunden werden“ und 2008: „Jod ändert die Genstruktur in Brustkrebszelllinien und hat einen Effekt auf östrogenabhängige Tumorzellen“.

Eine niedergelassene Ärztin für Gynäkologie und Ernährungstherapie berichtet im Interview von zahlreichen Studien, wonach Jod die Fähigkeit habe, die Ausbildung fehlerhafter Brustzellen zu verhindern. Der genaue Mechanismus

sei jedoch noch unklar. Bekannt seien die sogenannten Jodlaktone, bestimmte Jod-Fett-Verbindungen, die die Gesundheit der Brustzellen überwachen und bei Abweichungen in der Entwicklung den natürlichen Zelltod einleiten. Sie erklärt das häufige Zusammentreffen von Schilddrüsenerkrankungen und Brustkrebs. Dies lege schon länger den Verdacht nahe, dass den Erkrankungen eine ähnliche pathophysiologische Ursache zugrunde liegt. So könne man durch die Gabe von molekularem Jod die Proliferationsrate von Brustkrebszellen vermindern und die Zerstörung der fehlerhaften Zellen durch die Einleitung von „Zellselbstmord“ verbessern.

Jodhaltige Ernährung in asiatischen Ländern

Laut Angaben der WHO erkranken Japanerinnen und Koreanerinnen sehr selten an Brustkrebs, ebenso wie an vielen weiteren Krebsarten. Zudem haben sie die

höchste Lebenserwartung weltweit. Die Autoren verweisen in diesem Zusammenhang auf die japanische Kost, die folgende Besonderheiten hat:

- hoher Algen-Anteil
- hoher Anteil an Meeresfrüchten
- sehr hoher Anteil an Seefisch
- hoher Anteil an fermentiertem Soja (Natto)
- kaum Brot und Getreideprodukte

Fazit

Die Ausführungen über das „Multitalent Jod“ sind allesamt ausführlich und spannend. Die zahlreichen, teilweise wörtlich zitierten Interviewpartner, kommen hinreichend zu Wort. Die Erkenntnisse, die man durch dieses Buch gewinnen kann, sind für uns und unsere tägliche Arbeit in der Praxis sehr wertvoll.

Renate Krause

Jod. Schlüssel zur Gesundheit. Wiederentdeckung eines vergessenen Heilmittels

Kyra Hoffmann, Sascha Kaufmann
Systemed Verlag, 2018 (4. überarbeitete Auflage)
184 Seiten
ISBN 978-3-95814-017-2
€ 19,99

