

Jod: Das vergessene Spurenelement neu entdecken

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) gibt den täglichen Bedarf an Jod für einen Erwachsenen mit 200 Mikrogramm an. Diese Menge deckt gerade einmal den Bedarf für die Schilddrüse. Kaum jemand weiß, dass aber der gesamte Körper Jod braucht: Auch unser Gehirn, die Brust, die Nebennieren und viele andere Organe sind auf eine regelmäßige und ausreichende Jodzufuhr angewiesen.

„Ohne Jod sind wir tot“, behauptet die Autorin und Heilpraktikerin Kyra Kauffmann, die im Taunus eine Praxis betreibt. Sie selbst hat sich in der Stillzeit plötzlich immer schlechter gefühlt, und kein Experte konnte sich erklären warum. Sie hatte Schwierigkeiten sich zu konzentrieren und war ständig hundemüde. So ließ Kauffmann etwa die Scheine im Geldautomat liegen, konnte den Autoschlüssel nicht mehr finden, fühlte sich nach der kleinsten Anstrengung erschöpft und kam morgens kaum aus dem Bett – egal, wie lange sie geschlafen hatte. Bei ihren Recherchen zu den Ursachen für ihre gesundheitlichen Probleme stieß sie eines Tages auf das Buch eines amerikanischen Arztes zum Thema Jodmangel. Dieser beschrieb unter anderem genau solche Symptome.

Ein Test brachte schließlich Licht ins Dunkel: Kyra Kauffmann litt tatsächlich unter massivem Jodmangel - und das, obwohl sie keinerlei Schilddrüsenbeschwerden hatte. Inzwischen weiß man, dass der Säugling beim Stillen der Mutter alles Jod raubt, weil er den Mikronährstoff zu einer gesunden Entwicklung benötigt. Kein Wunder, dass es der Mutter immer schlechter ging. Nachdem die Heilpraktikerin dann drei Wochen lang auf eigenes Risiko täglich zwei Milligramm dieses essentiellen Spurenelementes eingenommen hatte, ging es ihr von Tag zu Tag besser. Das ist genau das Zehnfache der offiziell empfohlenen Menge an Jod. Ihre persönliche Leidensgeschichte hat Kyra Kauffmann letztlich dazu gebracht, sich näher mit diesem alten Heilmittel zu beschäftigen. Bei den Recherchen zu ihrem Standardwerk „Jod“, das sie 2019 gemeinsam mit ihrem Mann Sascha und ihrem Bruder Anno Hoffmann veröffentlicht hat, räumt sie zuerst mit zahlreichen Mythen auf und beweist mithilfe von Studien die Faktenlage.

Jodmangel aktueller denn je

Der erste Mythos ist die Behauptung, dass Jodmangel heutzutage nicht mehr existiert. Jod ist ein Spurenelement, das in unserer normalen westlichen Ernährung in geringen Mengen und nur in drei Nahrungsmitteln - Meeresfische, Meeresfrüchte und Algen – reichlich vorkommt. Kaum jemand bringt es auf die tägliche Mindestmenge von 200 Mikrogramm, die von verschiedenen Ernährungsgesellschaften gefordert wird. Tatsächlich belegen Tests und Studien, dass Jodmangel in unserer Gesellschaft aktueller denn je ist. Schuld daran ist unsere Ernährungsweise. Darüber hinaus haben auch zunehmende Umweltbelastungen den Jodbedarf vieler Menschen erhöht.

Der ganze Körper braucht dieses Spurenelement

Der zweite Mythos beschäftigt sich mit der These, dass nur die Schilddrüse Jod benötigt. In der Tat ist jeder dritte Deutsche heutzutage schilddrüsenerkrankt und schluckt täglich Hormone. Doch statt L-Thyroxin könnte in vielen Fällen auch eine tägliche Gabe von Jod die Schilddrüse wieder in Gang bringen. Denn Jod ist der Hauptbaustoff für die Schilddrüsenhormone. Dieser Jodmangel, der die Schilddrüse in ihrer Produktion lahmlegt, betrifft auch andere Organe, wie Kauffmann in ihrem Buch schreibt: Eierstöcke, Gehirn, Brustdrüsen, Tränendrüsen, Speicheldrüsen, Nebenniere und Haut. Es gibt viele Symptome, die auf einen Jodmangel hinweisen: Von Müdigkeit und Antriebslosigkeit über Konzentrationsstörungen und trockenen Augen bis zur Unfruchtbarkeit oder Zystenbildung in Brust und Eierstöcken. *„Eine ganze Menge positiver Veränderungen können sich einstellen, wenn Ihre Körperzellen endlich einmal wieder in ausreichender Menge mit Jod versorgt sind“*, schreibt Kyra Kauffmann in ihrem „Jod“-Buch.



Jod ist Jod

Jod-Mythos Nummer drei beschäftigt sich mit der Frage, ob natürliches Jod gesünder als künstliches ist. Jod ist ein chemisches Element und daher weder natürlich noch künstlich. In Pflanzen wie Algen kommt es fast immer als Jodid oder Jodat vor und bereichert so viele Gerichte. Reines Jod gibt es fast nicht, da es sehr flüchtig ist. In Chile gibt es ein jodhaltiges Mineralgestein namens Caliche Ore, das sich zum Beispiel im Jodsalz findet. Kyra Kauffmann empfiehlt Algen und / oder Nahrungsergänzungsmittel auf Algenbasis: „Sie mögen keinen Fisch oder Meeresfrüchte? Dann probieren Sie das vegane Superfood: essbare Meeresalgen. Dafür brauchen Sie kein Fan der japanischen Küche zu werden, Algen haben auch in vielen europäischen Küchen eine lange Tradition. Betrachten Sie Algen als jodreiche Ergänzung zu Ihrer Gemüseauswahl.“ Einen hohen Jodgehalt haben zum Beispiel Dulse- und Wakamealgen.

Jodsalz allein reicht nicht aus



Salz ist lebensnotwendig. Der Jod-Mythos Nummer vier nach Kyra Kauffmann lautet: „Jodsalz reicht zur Versorgung“. Ein Erwachsener benötigt im Schnitt etwa fünf Milligramm Kochsalz pro Tag. Da so gut wie jeder zum Würzen seiner Speisen Salz verwendet, ist es eine gute Möglichkeit, die Jodversorgung der Bevölkerung mit jodiertem Speisesalz zu verbessern. Allerdings ist Jod hitzeempfindlich und geht beim Kochen kaputt. Wenn man alle Speisen über den Tag ausschließlich mit Jodsalz würzen würde, dann käme man gerade mal auf eine Menge von rund 100 Mikrogramm Jod am Tag. Den täglichen Jodbedarf alleine über Jodsalz decken zu wollen,

funktioniert also nicht. Studien haben darüber hinaus gezeigt, dass in Deutschland nur rund 60 Prozent aller Haushalte regelmäßig jodiertes Speisesalz verwenden.

Besser kein Jod auf Rezept

Mithilfe von Energie pumpen die jodverbrauchenden Zellen ständig aus dem Blutkreislauf Jod in ihr Inneres. Damit diese Pumpen reibungslos funktionieren, benötigen die Zellen weitere Nährstoffe – auch Co-Faktoren genannt. Zu diesen gehören nach Angaben von Kyra Kauffmann Magnesium, Vitamin

B2 und B3, Vitamin C, Selen, Zink, Eisen, Vitamin A und Omega-3-Fett-säuren. In allen jodreichen Nahrungsmitteln wie Meeresalgen oder Fischen sind diese Co-Faktoren in optimal bioverfügbarer Form enthalten. Wenn wir unseren Jodmangel nur über eine reine Jodtablette (Kalium-jodid) beseitigen möchten, muss sichergestellt sein, dass unser Körper auch mit den erwähnten Co-Faktoren versorgt ist. Das ist allerdings nur selten der Fall.

Mythos Meersalz

Ein weiterer Mythos dreht sich um das Thema Meersalz als Jodquelle. Unraffiniertes Meersalz enthält neben Natriumchlorid noch viele Spurenelemente wie Calcium, Magnesium und Kalium. Jod dagegen ist nicht in nennenswerten Mengen enthalten. Auch wenn Meersalz in Salzgärten gewonnen wird, so ist sein Jodanteil nicht wesentlich höher als beim Steinsalz. Denn beim Gewinnungsprozess mit Hilfe der Sonne wird der überwiegende Teil zerstört.

Von wegen überjodiert

Nicht nur der Mensch, sondern auch Tiere brauchen Jod, um gesund zu bleiben. Das europäische Futtermittelrecht reguliert die tägliche Jodzufuhr für Rinder, Schweine und Hühner und hat entsprechende Grenzwerte festgelegt. Tests belegen, dass konventionelle Milch zwar den höchsten Jodgehalt hat und Bio-Milch den geringsten. Von einer Überjodierung durch Jod im Tierfutter kann aber keine Rede sein.

Mysteriöse Jodquelle im Kochsalz

Leider hält sich die Behauptung immer noch hartnäckig, das Jod im Kochsalz und Tierfutter stamme aus radioaktiven Abfällen, insbesondere aus Krankenhäusern und radiologischen Praxen. Das stimmt nicht. Radioaktives Jod wird nur als Diagnostikum verwendet und ist nicht genießbar. Das heißt: Es findet keine Verwendung im Lebensmittelbereich.

Stichwort zwangsjodiert

Auch dieser Mythos erfreut sich größter Beliebtheit: Deutschland wird zwangsjodiert. *„Diese Aussage ist falsch!“*, betont Kyra Kauffmann in ihren Recherchen. Bis heute gibt es in deutschen Supermärkten und Bioläden Lebensmittel mit und ohne Jod zu kaufen. Auch Kantinen verwenden nicht immer jodiertes Speisesalz.

Kein Jod für Hashimoto-Patienten?

Hashimoto-Thyreoiditis ist eine chronische Entzündung der Schilddrüse und gehört zu den Autoimmunerkrankungen. Viele Ärzte raten in diesen Fällen ihren Patienten auf Jod zu verzichten. Autorin Kauffmann hat in ihrer Praxis die Erfahrung gemacht, dass dieser Verzicht oft schwerwiegende Folgen hat. Denn neben der Schilddrüse benötigen ja auch viele andere Zellen im Körper Jod. Für Frauen gilt dies vor allem für die Brustdrüsen und die Eierstöcke. Kauffmann empfiehlt Hashimoto-

Patienten, in Rücksprache mit einem kompetenten Arzt, Heilpraktiker oder Ernährungsberater die Jodeinnahme langsam zu steigern.

Jod ist in allen Körperzellen vorhanden Das Element Jod wurde 1811 entdeckt und wird seitdem erforscht. Wissenschaftliche Untersuchungen haben in den vergangenen Jahrzehnten bewiesen, dass Jod im menschlichen Körper in allen Körperzellen vorhanden ist. Einige Organe verfügen über bestimmte Transportsysteme, die ihnen das Filtern von Jod aus dem Blut und dessen Speicherung ermöglichen. Nachgewiesen werden konnte dieses Transportsystem bislang in:

- Schilddrüse
- Brustdrüse
- Speicheldrüsen
- Magen-Darm-Trakt
- Prostata
- Eierstöcke
- Ziliarkörper im Auge
- Gehirn
- Haut
- Tränendrüsen
- Nieren
- Thymusdrüse

Multitalent Jod

Das essentielle Spurenelement kann über mehrere Wege in den Körper gelangen. Über die Haut, den Mund und Magen-Darm-Trakt oder einfach durchs Ein- atmen. „In dieser Hinsicht ist Jod einzigartig“, schreibt Kauffmann. Da der Mensch Jod aber nicht so gut speichern kann, ist er auf eine regelmäßige Einnahme angewiesen. Im Körper hat Jod zahlreiche Funktionen. Die Produktion von Schilddrüsenhormonen ist nur eine von vielen. Die wichtigsten sind: Es schützt vor freien Radikalen, es spielt eine Rolle bei der Synthese von Geschlechtshormonen und Neurotransmittern,- es ist essentiell bei der Hirnreifung des Fötus und Neugeborenen, es wirkt entgiftend, stimuliert die Immunabwehr- und tötet Viren, Bakterien und Parasiten ab, es reguliert das Zellwachstum und die Zellteilung und wirkt präventiv gegen Tumore vor allem in Schilddrüse, Brust, Eierstock und Gebärmutter.

Auf die Co-Faktoren kommt es an

Schon beim Thema Mythen rund um Jod wurden die Co-Faktoren erwähnt, ohne die seine Wirkung in den Zellen nicht entfalten kann. Dazu gehören erstens Fettsäuren. Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren aus der Nahrung sind Voraussetzung für die Synthese von Jodlipiden (eine Verbindung aus Fettsäuren und Jod), die wiederum das Wachstum der Zellen regulieren. Während unsere übliche Ernährung mehr als genug Omega-6-Fettsäuren enthält, mangelt es vielen Menschen an Omega-3-Fettsäuren. Wichtig für die Synthese sind aber beide. Viele Omega-3-Fettsäuren enthalten zum Beispiel Leinöl und Hanföl.

An zweiter Stelle steht ATP (Adenosinriphosphat), denn ohne Energie läuft in unserem Organismus gar nichts. Jod kann ohne die kontinuierliche Bereitstellung von Energie in Form von ATP, das die Mitochondrien zur Verfügung stellen, nicht in die Zelle gelangen. Statt-dessen würde es wieder über die Nieren ausgeschieden werden.

Drittens ist Selen ein wichtiger Co-Faktor. Selenabhängige Enzyme aktivieren die Umwandlung des Schilddrüsenhormons T4 in das aktive Hormon T3. Grundsätzlich gilt: Je mehr Jod den Schilddrüsenzellen zur Verfügung steht, desto höher ist ihr Bedarf an dem Spurenelement- Selen. Deutschland ist allerdings Selenmangelgebiet, sodass viele Menschen mit der Nahrung zu wenig Selen aufnehmen, ohne es zu wissen. Gute Quellen für Selen sind Kokosnüsse, Paranüsse, Fleisch und Fisch.

Auch Eisen spielt eine wichtige Rolle beim Jodstoffwechsel der Schilddrüse. Wie bei Selen gilt: Wird die Schilddrüse vermehrt mit Jod versorgt, steigt auch der Bedarf an Eisen an. Die besten Quellen für Eisen sind rotes Fleisch und Leber. Vitamin C wiederum unterstützt nicht nur die Aufnahme von Eisen, sondern hat auch einen positiven Effekt auf die sogenannten Natrium-Jodid-Symporter. Sie schleusen Jod in die Zellen ein. Vitamin A ist ein fettlösliches Vitamin und kommt vor allem in tierischen Produkten wie Leber, Fisch, Milch, Butter oder Eigelb vor. Ein Mangel kann die Aufnahme von Jod in die Zellen verschlechtern. Man sollte Vitamin A aber niemals in hohen Dosen einnehmen, da es sich dann im Fettgewebe anreichert. Halten Sie sich an die empfohlene Tagesverzehrsmenge, die auf dem Etikett angegeben ist.

Bereits in den 1960er-Jahren konnten Forscher belegen, dass die Funktionsweise der Schilddrüse, aber auch anderer Gewebe stark vom Vitamin-D-Gehalt abhängig ist. Vitamin D spielt nämlich eine Rolle bei der Speicherung von Jod im Gewebe. Im Sommer sorgt die Sonne für ausreichend Vitamin D im Körper, in den Monaten Oktober bis März sollte eine zusätzliche Vitamin-D-Zufuhr als Nahrungsergänzungsmittel erfolgen.

Benefits von Jod

Eine Optimalversorgung mit Jod hat viele positive Effekte auf unsere Gesundheit. Kyra Kauffmann listet in ihrem Standardwerk folgende Erkrankungen auf, bei denen Jod positive Wirkungen hat. Diese sind zum Teil streng wissenschaftlich in Studien belegt oder basieren auf der Erfahrungsmedizin.

- Schilddrüsenkrebs
- Speichelsteine
- Hashimoto-Thyreoiditis
- Infektanfälligkeit
- Trockene Haut
- Chronische Müdigkeit
- Nebennierenschwäche
- IQ-Verlust
- Konzentrationsstörungen
- ADHS
- Autismus
- Arteriosklerose
- Kopfschmerzen und Migräne
- Narbenwucherungen
- Prostatavergrößerung
- Fibrozystische Mastopathie

- Brustkrebs
- Gebärmuttererkrankungen
- Eierstockzysten
- Eierstockkrebs
- Magen-Darm-Störungen
- Wechseljahresbeschwerden
- Unfruchtbarkeit
- Bluthochdruck
- Frühgeburt
- Fehlgeburt
- Plötzlicher Kindstod

Wieviel Jod brauchen wir?

Die derzeit gültigen Jodernährungsempfehlungen beziehen sich einzig und allein auf die Bedarfsdeckung der Schilddrüse. Die 200 Mikrogramm (μg) des Spurenelements reichen allerdings gerade mal aus, um eine Knotenbildung oder eine Unterfunktion zu verhindern. Aber: Jede Zelle im Körper braucht Jod. Interessanterweise findet man kaum Angaben zum Gesamtjodgehalt des Körpers. Die Werte in der Fachliteratur schwanken zwischen 15 und 20 Milligramm (mg). Nach heutigen Schätzungen benötigt die Schilddrüse etwa 30 Prozent der gesamten Jodzufuhr, die restlichen 70 Prozent verteilen sich auf die anderen Körperorgane. Da bereits jeder dritte deutsche Erwachsene den Bedarf der Schilddrüse nicht decken kann, muss man davon ausgehen, dass die Mehrheit der Deutschen den Bedarf des restlichen Körpers erst recht nicht deckt. Am besten Sie beginnen mit ca. 200 Mikrogramm pro Tag und steigern die Jodmenge vorsichtig, bis Ihre Jodmangelsymptome verschwunden sind. Bei Kyra Kauffmann waren das zwei Milligramm, also das zehnfache von dem, was normalerweise offiziell empfohlen wird. Hashimoto-Patienten müssen allerdings – wie schon erwähnt – sehr behutsam vorgehen.

Von den Japanern lernen

Die einzigen Lebensmittel, die viel Jod enthalten sind Fisch, Meeresfrüchte und Algen. Die traditionelle japanische Küche ist durch ihren hohen Anteil an Fisch- und Algengerichten so jodreich, dass Japaner im Schnitt pro Tag zwischen einem und 13 Milligramm verzehren. Während wir Deutschen gerade mal auf 70 Mikrogramm Jod täglich kommen. Interessanterweise haben Japaner die höchste Lebenserwartung in der Welt bei gleichzeitig sehr niedrigen Krebserkrankungsraten.



Meeresalgen wie Kombu, Dulse oder Wakame sind inzwischen auch für uns Europäer eine gute Möglichkeit den Körper mit Jod zu versorgen. Sie passen nicht nur zu asiatischen Gerichten. Es empfiehlt sich auf Bioqualität zu achten, denn dann sind die Algen auch rückstandskontrolliert und man muss keine Bedenken wegen Schwermetallen haben. Kyra Kauffmann rät dazu, Algen regelmäßig in den Speiseplan einzubauen. Zum Beispiel die Wakame-Alge. Sie gehört zu den Braunalgen und wächst u.a. auch an der galizischen Atlantikküste. In Japan, Korea, China ist sie dank ihres würzig-aromatischen Geschmacks eine gern gesehene Delikatesse, die auf keinem Speiseplan fehlen darf. In Punkto Beliebtheit steht sie gleich an zweiter Stelle nach der Nori Alge. Mittlerweile hat sie in Europa Einzug gehalten und wird auch hier immer mehr geschätzt. Die Wakame-Alge ist eine ideale Ergänzung zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung. Sie ist eine Protein- und Ballaststoffquelle mit einem hohen Ballaststoffgehalt und enthält wertvolle Mineralstoffe wie Magnesium, Calcium und Kalium. Außerdem ist sie von Natur aus reich an Jod. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung und die WHO empfehlen, wie bereits erwähnt, eine tägliche Aufnahme von 200 Mikrogramm Jod. Diese Menge ist schon in einem Gramm (ca. 1 TL) getrockneter Wakame-Algen enthalten. Praktisch sind zum Beispiel Wakame-Flocken die einfach in Suppen, Smoothies oder Salate gestreut werden. Am besten in Bio-Qualität.

Wir hoffen Sie fanden die Informationen zu Jod hilfreich und informativ.