

AKOM

NATURHEILKUNDLICH.
ALTERNATIV.
INTEGRATIV.

02
2021

IHR FACHMAGAZIN FÜR ANGEWANDTE KOMPLEMENTÄRMEDIZIN

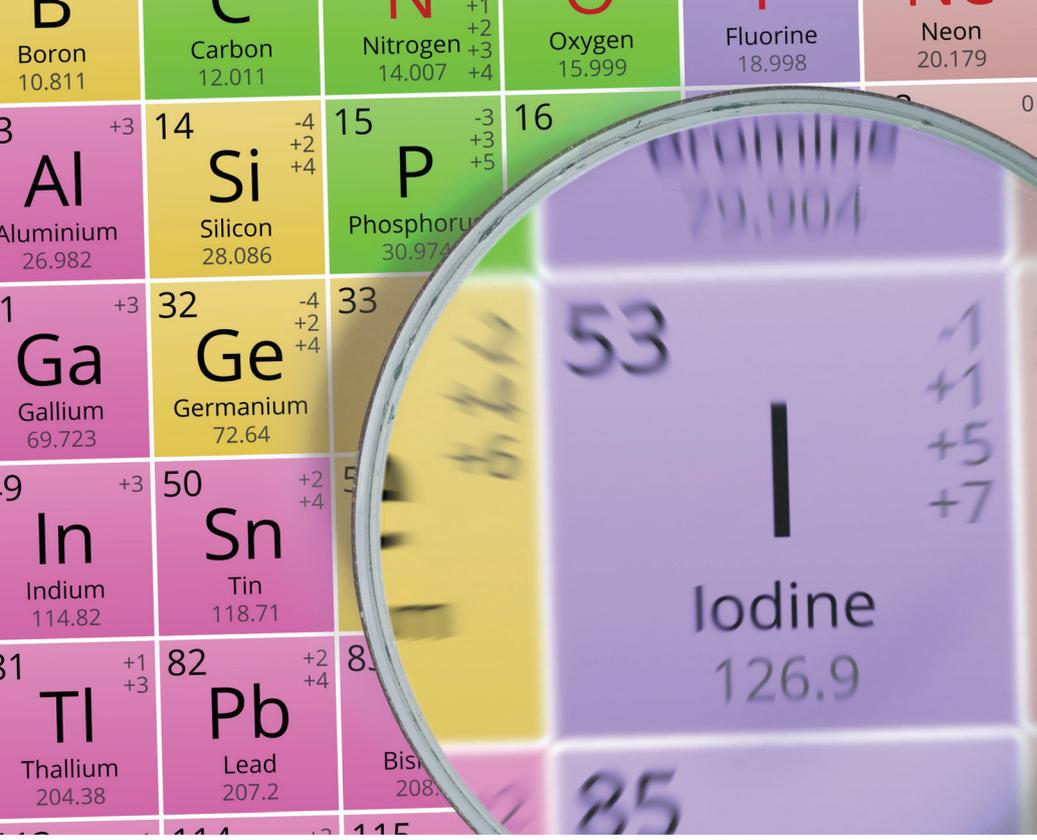
Sonderdruck

Vorsicht Jodmangel – weit verbreitet, kaum erkannt, oft verkannt

Ergebnisse einer multizentrischen Jodmangel-Studie –
Trinkkur mit einem natürlichen Jodwasser (JodNatur)

Dr. med. Kirsten Deutschländer
HP Marion Plank
Dr. med. Petra Singhoff
Koordination und Redaktion
der Studie: Walter Ohler





ATOMIC NUMBER	26	+2	+3
SYMBOL	Fe		
NAME	Iron		
	55.845		

STATE OF MATTER
GAS LIQUID ARTIF

Eingereicht von

Quellen
des Lebens e.V.
www.quellen-des-lebens.com

Vorsicht Jodmangel – weit verbreitet, kaum erkannt, oft verkannt

**Wasser | Ergebnisse einer multizentrischen Jodmangel-Studie –
Trinkkur mit einem natürlichen Jodwasser (JodNatur)**

**Dr. med. Kirsten Deutschländer, HP Marion Plank, Dr. med. Petra Singhoff,
Koordination und Redaktion der Studie: Walter Ohler**

Wir erleben gerade den Aufbruch in eine Zeit, in der alte medizinische Weisheiten durch wissenschaftliche Erkenntnisse ihre Bestätigung finden. Vor allem wir Ärzte sind aufgerufen umzudenken. Sanfte Medizin ist gefragt, ganzheitliches Denken mit dem Ziel, Mensch und Mutter Natur zu einem gesünderen Miteinander zu führen.

Hierzu zählt auch der Einsatz des Elementes Jod. Die ersten Nachweise zum Einsatz von Jod als Heilmittel aus Seetang lassen sich durch archäologische Funde auf das Jahr 13.000 v. Chr. datieren. [1] Man findet Aufzeichnungen über die Verwendung von Seetang gegen Kropf und (Brust-) Tumoren in der Traditionellen Chinesischen Medizin, bei den Ägyptern, bei Hippokrates und anderen griechischen Gelehrten.

Seine bedeutendste Zeit als Heilmittel in der Medizin hatte Jod von 1820 bis zum Jahr 1961. Jod wurde wie ein Antibiotikum gegen Infektionen eingesetzt. Syphilis, Diphtherie, Tuberkulose und andere Lungenleiden sprachen auf die Behandlung gut

an. Bekannt war auch, dass Jod allgemein gegen Frauenleiden wirkt und die geistige Entwicklung von Kindern fördert und so die Kindersterblichkeit ab dem 19. Jahrhundert um die Hälfte reduzieren konnte. So galt Jod zurecht lange Zeit als Allheilmittel. 1948-1961 veröffentlichen die Forscher Wolff und Chaikoff Artikel über ihre Rattenexperimente, in denen sie behaupteten, Jod sei schädlich für die Schilddrüse. Obwohl dieser Sachverhalt nie überprüft wurde, fand diese Aussage Einlass in die medizinischen Lehrbücher.

Die Folge: Jod wurde seither mehr gefürchtet als geschätzt. So wurde Jod beschuldigt, Schilddrüsenerkrankungen wie z.B. Hashimoto-Thyreoiditis verursacht zu haben. Dieser Glaube hielt sich hartnäckig in den Köpfen der Mediziner.

Erst im Jahr 2005 widerlegte der Arzt und Forscher Guy E. Abraham die sogenannte „Wolff-Chaikoff“-Hypothese. Er konnte durch seine Studien das Gegenteil bestätigen:

Jod ist nicht nur essenziell wichtig für die Schilddrüse, sondern unabdingbar für das optimale Funktionieren jeder Körperzelle. [2]

Ein Zusammenhang zwischen Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse (Hashimoto-Thyreoiditis, M. Basedow) und zu viel Jod wurde widerlegt. [3] Im Gegenteil, auch Hashimoto-Patienten profitieren von einer Jodsubstitution – am besten in Kombination mit Selen und Vitamin D3. Auch eine potenzielle Toxizität wurde von Abraham nicht bestätigt.

Jod in der aktuellen medizinischen Forschung

Jod ist mittlerweile als essenzielles Spurenelement und somit als lebensnotwendig für den gesamten Organismus anerkannt. Immer mehr Forschungsergebnisse bestätigen Jod als Heilmittel in seiner faszinierenden Vielfalt. Einige Wissenschaftler haben sich mit Leib und Seele der Jodforschung verschrieben und Studienergebnisse weltweit zusammengetragen. [4]¹ Einige Beispiele aus diesem Fundus:

Jod und das Immunsystem [5]

Das Immunsystem braucht Jod, um Bakterien, Pilze und Viren zu bekämpfen. Aus neueren Studien weiß man, dass Jod sich in kranken Zellen anreichert und dort seine antimikrobiellen Eigenschaften entfaltet, Keime abtötet und auch Krebszellen abbaut. Jod verbessert die Kommunikation zwischen dem angeborenen, unspezifischen Immunsystem und dem erworbenen, spezifischen Immunsystem. Es stärkt die Leistungsfähigkeit von sogenannten dendritischen Zellen, erhöht die Anzahl der B-Lymphozyten und somit die Antikörperbildung. Jod aktiviert die Phagozytosefähigkeit von Makrophagen. Das heißt: Körper-eigene „Fresszellen“ können Schadstoffe besser abbauen.

¹ www.jodineresearch.com

Essenzielle Funktionen von Jod (Auswahl)

- ▶ Stärkt die Funktionen der Zellen des Immunsystems
- ▶ Hat antimikrobielle Eigenschaften
- ▶ Wirkt entzündungshemmend, neutralisiert freie Radikale
- ▶ Stärkt die Nervenregeneration, Gehirnentwicklung und Intelligenz
- ▶ Unterstützt Wachstumsprozesse
- ▶ Hilft den Stoffwechsel der Schilddrüse zu regulieren
- ▶ Hilft das Hormonsystem zu regulieren
- ▶ Hilft bei der Schwermetallentgiftung
- ▶ Begrenzt den Schaden durch radioaktive Strahlung
- ▶ Hilft bei der Zellregeneration und beim Abbau von Krebszellen

Jod erhöht die Anzahl der natürlichen Killerzellen, die Viren und Tumorzellen beseitigen. Jod erhöht die Anzahl der „Erinnerungszellen“, die sich nach einem speziellen Antigenkontakt ausbilden. Jod steuert die Immunantwort, indem es die Zytokinproduktion bedarfsmäßig anpasst.

Jod in der Kinderheilkunde

Jod steht für die gesunde Entwicklung unserer Kinder, insbesondere für den Wachstumsprozess, die Entwicklung des Nervensystems und damit des Gehirns. Schwangere können durch eine gute Jodversorgung den Grundstein für die Intelligenz ihres Kindes legen. Eine Jodunterversorgung der Mutter während der Schwangerschaft reduziert den IQ bis zu 20 Prozent. Auch ADHS wird neuerdings mit einem Jodmangel in Zusammenhang gebracht, weshalb das Thema Jodversorgung bei Säuglingen und Kindern dringend mehr Aufmerksamkeit und Forschungstätigkeit benötigt. Ein Wachstumsrückstand kann auf einen Jodmangel hinweisen.

Eine aktuelle Untersuchung des Robert Koch-Instituts von 2019 (RKI) [6] zeigt, dass Kinder und Jugendliche nicht mehr genügend Jod zu sich nehmen.

Nach einer Definition der Weltgesundheitsorganisation WHO sind Schulkinder dann ausreichend mit Jod versorgt, wenn die mittlere Jodausscheidung im Urin zwischen 100 und 199 Mikrogramm pro Liter liegt. In der aktuellen RKI-Studie lag die mittlere Jodausscheidung bei Kindern und Jugendlichen jedoch nur bei 88,8 Mikrogramm pro Liter. Im Vergleich zum Jodmonitoring, das elf Jahre zuvor durchgeführt wurde, ist der Wert um 23 Prozent gesunken. Laut RKI ist das eine verhältnismäßig große Veränderung für einen einzelnen Nährstoff in einem relativ kurzen Zeitraum.

Jod und der Hormonhaushalt [7]

Im gesamten Hormonsystem spielt Jod eine regulative Rolle. Jod verfügt über eine sogenannte Rezeptorfunktion. Es ermöglicht Hormonen und Neurotransmittern, sich an Zellen anzuhäufen und dort ihre Arbeiten auszuführen.

Über die Schilddrüse und deren Hormone reguliert Jod den Stoffwechsel und das Herz-Kreislauf-System. Das Jod aus der Nahrung wird als Bestandteil in die Schilddrüsenhormone Thyroxin (T4) und Trijodthyronin (T3) eingebaut.

Außerdem spielt Jod eine entscheidende Rolle beim Gleichgewicht der weiblichen Hormone.

Gutartige Brusterkrankungen (Fibroadenome, Zysten, PMS) haben heutzutage fast 90 Prozent aller Frauen. 1970 erkrankte nur eine von 20 Frauen an Brustkrebs, im Jahr 2000 ist es bereits eine von acht, im Jahr 2020 geschätzt eine von sechs Frauen.

Ohne eine ausreichende Jodversorgung scheinen sich Brüste und Eierstöcke zu entzünden und anzuschwellen. Die Zellmembranen büßen ihre Funktion ein. Flüssigkeiten stauen sich an

→ Dr. med. Kirsten Deutschländer

Ärztin seit 25 Jahren mit Schwerpunkt Naturheilverfahren, Akupunktur, Homöopathie, Psychotherapie, Sportmedizin, Ernährungsmedizin, Prävention und Wasserforschung. 10 Jahre niedergelassene Allgemeinärztin in Bodenmais, seit 9 Jahren Leitung (Chefärztin) der REHA- und Präventionsklinik für Eltern und Kinder Inntaler-Hof in Neuburg/Inn, Gründungsmitglied und Vorstand des gemeinnützigen Wasser-Forschungs-Vereins Quellen des Lebens e. V. mit Sitz in München.



Kontakt: deutschlaender@klinik-inntaler-hof.de

→ Marion Plank

Heilpraktikerin, arbeitet schwerpunktmäßig in der naturheilkundlichen und ganzheitlichen Gesundheitsfürsorge mit alternativen Diagnose- und Therapieverfahren. Dabei stehen nicht nur körperliche, sondern auch geistige und seelische Aspekte im Mittelpunkt. Seit 2016 aktives Mitglied des gemeinnützigen Wasser-Forschungsvereins Quellen des Lebens e.V.



Kontakt: www.gesund-bleiben.eu

→ Dr. med. Dipl.-Psych. Petra Singhoff

Ärztin, Diplom-Psychologin und Heilkundige aus Adendorf bei Lüneburg. Studium der Psychologie und Medizin an der Universität Hamburg und Promotion in der Hämatologie. Studienschwerpunkte: Kinder- und Erwachsenen-Psychotherapie, Psychodiagnostik, Pathologie, Innere Medizin sowie Kinder- und Frauenheilkunde. Seit 2010 Privatpraxis „Healing Hearts – Die etwas andere Arztpraxis“. Hier arbeitet sie schwerpunktmäßig ganzheitlich und psychosomatisch u.a. mit art- und typgerechter Ernährungsmedizin, Erfahrungsheilkunde, Prana-Heilung und Energiemedizin. Seit 2016 aktives Mitglied des gemeinnützigen Wasser-Forschungsvereins Quellen des Lebens e.V.



Kontakt: www.dr-petra-singhoff.de

oder sammeln sich in Zysten. Vermutlich verursachen Giftstoffe aus Nahrung und Umwelt weitere Vergrößerungen und Entzündungen. Krankes, fibröses Gewebe entwickelt sich, Knoten entstehen, beginnen zu wachsen und verursachen Schmerzen. Im schlimmsten Fall entartet das fibrozystische Brustgewebe zu einem bösartigen Tumor.

Aus der Jodforschung (Vega-Riveroll et al.) [8] ist bekannt, dass Jod zum Zelltod von Krebszellen führt, die Teilungsaktivität von Krebszellen reduziert und die Blutgefäßbildung von Tumoren verringern kann. Im Fall einer Überfunktion der Eierstöcke verringert Jod die Produktion von Östrogenen. Eine Jodgabe verringert somit das Risiko, an gynäkologischen Tumoren zu erkranken.

Jod und die Entgiftung

Eine weitere wichtige Schlüsselfunktion von Jod liegt in der Neutralisierung von freien Radikalen. Dadurch hilft Jod, chronische Entzündungen zu reduzieren. Alle Prozesse, die entzündungshemmend wirken, verbessern das intra- und extrazelluläre Milieu.

Auch bei der Schwermetallentgiftung und zur Schadensbegrenzung durch radioaktive Strahlung wird Jod seit vielen Jahren erfolgreich eingesetzt.

Weiterhin ist Jod ein essenzieller Stoff der Zellerneuerung.

Bei Jodmangel reduziert sich die Apoptose, der Mechanismus, bei dem alte, beschädigte Zellen angeregt werden, sich zu vernichten, damit sie keinen Schaden mehr verursachen können.

Jodmangel weit verbreitet

Heute wissen wir also: Jod und seine reduzierte Form Jodid sind für eine optimale Funktion jedes Organs und jeder Zelle notwendig. Problematisch ist daher, dass nicht nur Kinder einen zunehmend niedrigeren Jodwert aufweisen, auch bei Erwachsenen nimmt Jodmangel wieder zu. Neuere Studien aus den USA haben gezeigt, dass sich in den letzten 40 Jahren die Jodkonzentration im menschlichen Körper um mehr als 50 Prozent verringert hat.

Somit muss befürchtet werden, dass Jodmangel auch in Deutschland wieder auf dem Vormarsch ist.

Jodmangel kaum erkannt und oft verkannt

Das liegt zum einen daran, dass die Symptome des Jodmangels sehr unspezifisch sind. Müdigkeit, depressive Verstimmung, Gewichtszunahme, trockene Haut, brüchige Nägel, Haarausfall, Schlafstörungen, Nervosität und innere Unruhe können auch bei Erschöpfungszuständen, Stress und psychischen Erkrankungen auftreten. Kropfbildung, Schilddrüsenunterfunktion mit vielen Symptomen, Wassereinlagerungen, Brustentzündungen und Zysten in der Brust weisen schon auf einen langanhaltenden Jodmangel hin.

Zum anderen bewirken Umweltfaktoren, z.B. Bromverbindungen in vielen Alltagsgegenständen (u.a. Kosmetika, Flammenschutzmitteln in Möbeln, Matratzen, Autos, Teppichen, Pestiziden, Lebensmittelzusatzstoffen und anderen verborgenen

Quellen, denen wir zunehmend ausgesetzt sind) eine Blockade der Jodrezeptoren. Sie verhindern so die notwendige Wirkung des Jods im Stoffwechsel und führen dadurch zu Jodmangel-Symptomen.

Ein weiterer Punkt ist der generell niedrige Jodgehalt natürlicher Lebensmittel in Deutschland.

Die Böden der landwirtschaftlichen Nutzflächen enthalten immer weniger Jod. Auch beim Kochen geht noch mehr Jod verloren. Eine Ausnahme bilden einzig Seefisch und andere Meeresfrüchte, die an der Küstenregion zu höheren Jodspiegeln beitragen.

Empfohlene Jodzufuhr

In Europa und den USA gilt die tägliche Empfehlung, 150 µg Jod täglich zu sich zu nehmen. Diese Dosierung reicht nachweislich aber im besten Fall dafür aus, die Schilddrüse vor Kropfbildung zu schützen.

Die gängige Empfehlung der WHO reicht längst nicht aus, um alle Zellen mit Jod zu versorgen.

Sehr interessant in diesem Zusammenhang ist die Tatsache, dass Japaner im Vergleich circa 100-mal mehr Jod täglich aufnehmen – im Durchschnitt 13.800 µg pro Tag. In Deutschland und in den USA erreichen die Krebserkrankungen epidemieartige Ausmaße. Ebenso die Schilddrüsenfunktionsstörungen wie Hypothyreose, Hyperthyreose, Hashimoto-Thyreoiditis und Morbus Basedow. In Japan sind Schilddrüsenerkrankungen selten und auch die Mamma-, Ovarial-, Endometrium- und Prostatakarzinomrate wesentlich geringer als in Europa oder den USA. Diese Daten sprechen für sich.

Warum Jodierung im Salz nicht ausreicht

Leider ist es eine Fehlinformation, dass wir über jodiertes Speisesalz unseren Jodbedarf decken könnten. Das ist nicht möglich, denn Jod ist ein flüchtiges Element. In Abhängigkeit von der Luftfeuchtigkeit entweicht nach Öffnen der Salzpackung

innerhalb von ein paar Wochen immer mehr Jod in die Umgebungsluft.

Selbst bei besten natürlichen Meer- oder Himalayasalzen wissen wir nie genau, wie viel Prozent Jod aktuell noch enthalten ist. Zusammengefasst kann man sagen, dass die zunehmende Umweltbelastung zu einem erhöhten Bedarf bei gleichzeitig erniedrigtem Angebot von Jod in der Ernährung führt, der nicht durch jodiertes Speisesalz allein kompensiert werden kann.

Die Studie „Vorsicht Jodmangel – weit verbreitet, kaum erkannt, oft verkannt“

Die multizentrische Studie wurde in drei deutschen Zentren durchgeführt:

- ▶ Standort Nord: Dr. med. Petra Singhoff (Praxis in Adendorf/Niedersachsen)
- ▶ Standort Süd: Dr. med. Kirsten Deutschländer (Klinik in Neuburg/Inn/Bayern)
- ▶ Standort Südost: HP Marion Plank (Praxis in Regensburg/Bayern)

Allgemein bekannt ist, dass in Deutschland die Versorgung der Bevölkerung mit Jod regional unterschiedlich ist. Ausgewiesene Jodmangelgebiete finden sich eher im Süden als im Norden.

Aus der Beobachtung heraus, dass sich Menschen zunehmend gesund ernähren, chemische Substanzen meiden wollen und einige Jod in Tablettenform nicht vertragen, fiel die Wahl der Jodsubstitution auf ein mit Jod angereichertes Quellwasser (JodNatur).

Aber wird das Jod aus dem Quellwasser auch gut resorbiert?

Das war noch nicht bekannt. In der Studie ging es andererseits darum herauszufinden, ob man durch Trinken von mit Jod angereichertem Quellwasser den Jodspiegel ausreichend gut erhöhen kann.

Aus der modernen Wasserforschung wissen wir, dass gutes Quellwasser einen hohen Anteil an hexagonalen Ringen bilden kann. Diese Ringstrukturen entwickeln sich zu einer Gelwasserschicht, der

Quellen des Lebens e. V. – im Dienst der ganzheitlichen Wasserforschung

2015 Gründung des gemeinnützigen Wasserforschungs-Vereins in München. Sein Motto: Gemeinsam für gesundes Wasser mit dem Blick auf das Ganze. Engagement eines interdisziplinären und internationalen Teams von Wissenschaftlern (u.a. Wasserforscher, Ärzte, Heilpraktiker, Therapeuten, Präventologen, Ernährungswissenschaftler, Biologen, Physiker, Geologen, Chemiker, Pädagogen, Psychologen, Politologen, Wirtschaftswissenschaftler, Journalisten). Engagement von Wasser-Interessierten im Sinne einer „Citizen Science“, die für die Zukunft unserer Erde immer wichtiger wird. Gemeinsame Arbeiten an innovativen Ansätzen für eine lebendige Medizin, eine ganzheitliche Wissenschaft und eine offene Forschung. Gemeinsame Arbeiten für eine Verbesserung unserer Lebensbedingungen.

Kontakt: www.quellen-des-lebens.com / Walter Ohler (Vorstand)

sogenannten 4. Phase des Wassers. Diese hat viele positive, die Gesundheit unterstützende Eigenschaften: Der Energiegehalt des Wassers ist höher, die Resorption von Vitalstoffen wird erleichtert, die Durchblutung gefördert, die Entgiftungsfunktion unterstützt und das Immunsystem gestärkt. Insofern erschien uns die Kombination von gutem Quellwasser und natürlichem Jod für die optimale Versorgung des Körpers nahezu ideal. Dies galt es zu überprüfen.

Fragestellung der Studie

Kann bei einem nachgewiesenen Jodmangel durch das Trinken von jodhaltigem Wasser (JodNatur) der Jodmangel ausreichend behoben werden? Und kann somit JodNatur als Alternative zur künstlichen Jodsubstitution empfohlen werden?

Studiendesign

Instrumente:

- ▶ Aufnahme-Fragebogen zur Datenerhebung, Abklärung der Kontraindikationen für den Jodsättigungstest (Labor sension. eu in Augsburg) und Überprüfung der Zugangskriterien
- ▶ Kontraindikation: Nicht durchgeführt werden sollte der Test bei Probanden mit
 - heißen Knoten
 - Hyperthyreose
 - Niereninsuffizienz
 - Schwangerschaft und Stillzeit
 - Jodüberempfindlichkeit
 - und starkem Eisenmangel
- ▶ Erniedrigter Jodsättigungstest vor Studienbeginn als Eingangskriterium zur Aufnahme in die Jod Studie.
- ▶ Jodsättigungstest am Ende der Studie nach 6 Wochen.

- ▶ Verlaufsbogen/ Studientagebuch für Teilnehmer zur Dokumentation der Beobachtungen
- ▶ Abschluss-Fragebogen

Studienpopulation: M/W Erwachsene (Alter 18-80 möglich)

Zeitraumen: 12/2018-8/2020 (Verschiebungen in Pandemiezeiten).

Kooperationspartner: Verein Quellen des Lebens e.V., St Leonhards und Sension GmbH (Labor).

Bestimmung der individuellen Jodversorgung im Urin

Da die tägliche Jodaufnahme des Körpers nur ungenau erfasst werden kann, wird die individuelle Jodversorgung indirekt bestimmt. Das geschieht über die Ausscheidung von Jod im Urin. Als ausreichend sieht die Weltgesundheitsorganisation WHO eine Jodaufnahme an, wenn sie zu einer Jodkonzentration im Urin von 100-200 µg/l führt. Bei einer Jodkonzentration im Urin zwischen 50 und 100 µg/l wird von einem leichten, zwischen 20 und 50 µg/l von einem mittelschweren und bei weniger als 20 µg/l von einem schweren Jodmangel gesprochen. Um festzustellen, ob der Körper ausreichend mit Jod gesättigt ist, liefert der Jodsättigungstest nach Brownstein und Abraham fundiertere Aussagen. Der Test ist in unter Betreuung einer/ eines Therapeuten(in) durchzuführen, da die Einnahme größerer Mengen Jod im Vorfeld medizinisch abzuklären ist. Nach der Einnahme einer definierten Menge Jod (50 mg) wird der Urin über 24 Stunden gesammelt und eine Probe davon an das Labor geschickt. Bei einer

JodNatur

Eine einzigartige Mischung aus Mineralwasser artesischen Ursprungs (St. Georgsquelle) und einer jodhaltigen Sole im Verhältnis 54:1. Diese Jodsole ist ein Überrest eines Urmeeres, das vor Millionen Jahren den bayrischen Chiemgau bedeckte. Geschützt durch eine 200 Meter dicke Marmorschicht ist es völlig naturbelassen.

Quellenanalyse von JodNatur Flasche 330 ml

(Herstellerangaben):

Salz 0,015 g / 100 ml
 Natrium 6,1
 Calcium 9,9
 Magnesium 2,0
 Hydrogencarbonat 40,5
 Kalium **0,05
 Chlorid 8,5
 pH-Wert 7,84
 Nitrat 0,15
 Jod 37 µg / 100 ml*
 in mg/100 ml

* 25% der empfohlenen Tagesdosis (NRV / Nutritional Reference Value)
 ** nachweisbar, jedoch unterhalb der quantitativen Bestimmungsgrenze

optimalen Jodversorgung im Körper geht man davon aus, dass 90 Prozent des aufgenommenen Jods wieder ausgeschieden werden. Bei weniger als 90 Prozent ist davon auszugehen, dass eine Unterversorgung des Körpers mit Jod vorliegt und der Körper mit Jod substituiert werden sollte.

Zusammenfassung und Interpretation der Ergebnisse

Jodmangel ist trotz einem breitflächigen Einsatz von jodiertem Speisesalz viel häufiger, als wir denken. Die Jodversorgung ist regional stark unterschiedlich und hängt sehr von der Ernährung ab.

Im Süden hatte kein einziger auf Jodmangel getesteter Proband einen normalen Jodspiegel. Bayern muss somit weiterhin als deutliches Jodmangel-Gebiet eingestuft werden.

Im Norden Deutschlands hatten immerhin ca. 40 Prozent der Probanden einen normalen und ausreichenden Jodspiegel über 90 Prozent. Höchstwahrscheinlich ist diese Tatsache eine Auswirkung der Nähe zur See und der Art der Ernährung (Fisch, Algen).

Die Jod-Ausgangswerte lagen im Mittel im Süden um fast 10 Prozent niedriger als im Norden von Deutschland (57,7 Prozent S / 67,2 Prozent N).

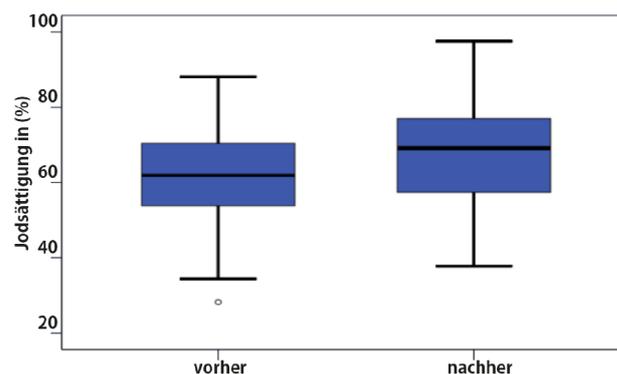
Der Jodspiegel konnte mit einer Trinkkur mit JodNatur im Mittel um insgesamt 5,8 Prozent angehoben werden – allerdings signifikant nur im Süden. Im Süden hat sich die Jodsättigung um 8,22 Prozent verbessert, im Norden nur um 0,25 Prozent. Bei genauerer Analyse fiel auf, dass sich auch in den zwei Gruppen im Süden (Passau und Regensburg) starke Unterschiede zeigten. In der Passauer Gruppe erhöhte sich die Jodsättigung um 12 Prozent, in der Regensburger Gruppe um 2,37 Prozent.

Die wahrscheinlichste Erklärung konnte in der Altersstruktur gefunden werden. Die Teilnehmer in Passau waren im Durchschnitt 42,3 Jahre alt, in Regensburg 56,2. Hypothese: je jünger die Teilnehmer desto besser ist die Regulationsfähigkeit des Körpers auf Jodwasser, desto besser die Jodaufnahme.

Jodsättigung

in %	Ges. vorher	Ges. nachher	Süd PA	Süd EEG	Nord
Jodsättigung	61,79	67,25	57,78 69,78	57,68 60,05	69,93 70,18
Verbesserung Jodsättigung		5,79	12,00	2,37	0,25
Durchschnittsalter in Jahren			42,8	56,5	56,6

1 Bitte noch eine Tabellenunterschrift ergänzen



1 Jodsättigung vorher vs. nachher

	Jodsättigung vorher (%)	Jodsättigung nachher (%)
Mittelwert	61,46	67,25
SD	12,88	13,79
95% KI - untere G.	58,11	63,66
95% KI - obere G.	64,82	70,85
25. Perzentile	53,20	56,90
Median	61,90	69,10
75. Perzentile	71,30	77,10
Minimum	28,20	37,80
Maximum	88,10	97,50
Anzahl	59,00	59,00
Gültige Anzahl	59,00	59,00

2 Jodsättigung vorher vs. nachher

Mittelwert	Sig. (2-seitig)
Jodsättigung vorher (%) - Jodsättigung nachher (%)	,002

3 Test bei gepaarten Stichproben

Fragebogenauswertung

Alle Symptome, außer Fremdkörper-Gefühl im Hals, Herzrasen und Zyklusstörungen, ließen sich schon nach sechs Wochen signifikant und deutlich lindern. Wahrscheinlich benötigen die erstgenannten Symptome eine längere Anwendungszeit oder höhere Dosierung des Jodwassers.

Nebenwirkungen während der Trinkkur mit JodNatur traten keine auf.

Gelegentlich wurde der Geschmack zeitweise als etwas unangenehm empfunden. Am schnellsten zeigte sich eine Besserung bei den Symptomen, die Haare, Haut und Nägel betrafen. Fin-

gernägel waren weniger brüchig, Haare gingen nicht so viel aus, sie erhielten mehr Glanz und die Haut war viel weniger trocken. Die größte Verbesserung betraf die Müdigkeit, diese ließ sich um insgesamt 11,2 Prozent verbessern.

Interessant war zu beobachten, dass die Teilnehmer individuell unterschiedlich auf Jod reagierten, als hätte jeder Körper die Intelligenz, Jod zunächst dorthin zu schleusen, wo es am dringendsten benötigt wird.

Einige Resultate (ca. 3 Prozent) fielen aus der Reihe. Die Jodspiegel waren im zweiten Test niedriger als im ersten, obwohl s subjektiv zu einer Verbesserung kam. Eine Erklärung fand sich im Buch von Lynn Farrow, die selbst ihren Brustkrebs durch Jodsubstitution überwunden hatte.

Dort heißt es: „Besteht ein starker Jodmangel so degeneriert das „Jodsymporter-System“, die Rezeptoren, über die Jod aufgenommen wird, trocknen ein. Wie bei einem trockenen Schwamm dauert es daher länger, bis er sich wieder vollsaugt. Anfangs läuft das Wasser oder eben das Jod daran vorbei und wird ausgeschieden – daher ist der Wert im Urin anfangs höher. Diese Menschen benötigen eine längere Jodsubstitution oder eine höhere Dosierung oder beides.“

Zusammenfassung Unterschiede Nord – Süd

- ▶ Die Ausgangswerte bei er Jodsättigung lagen im Süden um 12,2 Prozent niedriger
- ▶ Bayern muss weiterhin als Jodmangel-Gebiet eingestuft werden.
- ▶ Im Norden hatten ca. 40 Prozent der vorab getesteten Personen einen normalen Jodspiegel. In Bayern hatte kein einziger Proband am Anfang und nur ein Proband nach sechs Wochen einen normalen Jodspiegel.
- ▶ Teilnehmer im Norden leiden mehr unter depressiver Verstimmung, Antriebslosigkeit und Verdauungsbeschwerden.
- ▶ Teilnehmer im Süden unter Haarausfall, trockener Haut, brüchigen Nägeln und Müdigkeit.
- ▶ Auch wenn der Wert im Norden nur inimal angehoben werden konnte, haben sich die Symptome deutlich verbessert!

	Süden	Norden	Gesamt
Allgemeinbefinden	4,9	8,9	6,1
Konzentration	5,2	4,4	4,9
Müdigkeit	12,7	7,8	11,2
Depressive Stimmung	0,7	8,9	3,2
Haarausfall	9,5	4,4	8,0
Verdauungsstörungen	0,7	12,8	4,4
Fremdkörpergefühl im Hals	0,5	4,5	1,1
Herzrasen	2,2	3,3	2,5
Nervosität, innere Unruhe	5,6	5,0	5,4
Reizbarkeit	7,3	8,9	7,8
Schlaf	8,1	11,7	9,1
Antriebslosigkeit	7,3	12,7	9,0
Muskelschmerzen	9,0	6,2	8,2
Trockene Haut	11,0	8,9	10,4
Brüchige Fingernägel	11,2	6,6	9,8
Sprödes, glanzloses Haar	8,2	4,4	7,1
Zyklusstörungen	4,9	0,0	3,4
Gewicht	0,06	0,05	0,06

4 Fragebogenauswertung

Fazit und Empfehlungen

Das Trinken von JodNatur kann gut als Alternative zur chemischen Jodsubstitution empfohlen werden. Gerade jüngere Personen profitieren deutlich von der Jodwasser-Trinkkur. Gerade auch bei Kindern könnte sich eine Trinkkur mit JodNatur sehr günstig auf die Entwicklung auswirken.

Zur Prävention, also wenn noch kein Jodmangel besteht, empfehlen wir, auf eine jodreiche Ernährung zu achten. Ein natürliches Meersalz, Seefisch, Algen, Eier, Käse und zusätzlich JodNatur trinken.

Bei nachgewiesenem Jodmangel durch einen Jodsättigungstest empfehlen wir eine Trinkkur mit JodNatur über sechs bis zwölf Wochen. Sollte nach zwölf Wochen noch immer ein Mangel bestehen, empfehlen wir die Substitution nach dem von Dr. Brownstein und Dr. Abraham entwickelten Jodprotokoll und die Begleitung durch einen erfahrenen Therapeuten.

Wichtige weitere Informationen finden Sie unter:

- ▶ www.lodineresearch.com,
- ▶ www.breastcancerchoices.org
- ▶ www.quellen-des-lebens.com
- ▶ www.kohaerenz-mezizin.com



Mehr zum Thema

[1] Lynn Farrow, Die Jod Krise, wie das Wissen über ein uraltes Heilmittel Ihr Leben retten kann; ISBN: 978-3-944887-18-0; Kap 14 Die vergessene Geschichte des Spurenelementes Jod; 2018

[2] Abraham, G.E.: "The Wolff-Chaikoff Effect: Crying Wolf? In The Original Internist, 2004, 11(4):112-118

[3] Abraham, G.E.: „Facts about Iodine and Autoimmune Thyroiditis“ The Original Internist, June 2008, 15(2):75-76

[4] www.lodineresearch.com / wissenschaftliche Website der emeritierten, amerikanischen Medizinprofessorin Zoe Alexander

[5] Iodine Research Resource network Simmons SR, Karnovsky ML. J Exp Med. 1973 Jul 1;138(1):44-63. Iodinating ability of various leukocytes and their bactericidal activity.

[6] M. Thamm1 · U. Ellert1 · W. Thierfelder1 · K.-P. Liesenkötter2 · H. Völzke3 1 Robert Koch-Institut, Berlin, BRD 7 2 DRK-Kliniken/ Westend, Berlin, BRD · 3 Ernst-Moritz-Armdt-Universität, Greifswald, Jodversorgung in Deutschland Ergebnisse des Jodmonitorings im Kinder- und Jugendgesundheitsurvey (KiGGS)

[7] Wright JV. Ann N Y Acad Sci. 2005 Dec;1057:506-24. Bio-identical steroid hormone replacement: selected observations from 23 years of clinical and

[8] Vega-Riveroll L et al. / Thyroid Suppl ATA 2007 Weitere Literatur auf Anfrage bei Dr. Kirsten Deutschländer.

Weitere Literatur auf Anfrage bei Dr. Kirsten Deutschländer.