

Was Sie über Jod wissen sollten!

Sind Sie häufig müde & lustlos, nervös & unruhig, traurig, ängstlich oder verzweifelt?

Leiden Sie unter Magen-Darm-Problemen, Akne & Hautproblemen, Schweißausbrüchen, Schlafstörungen, grippeartigen Symptomen, hohem Blutdruck & zitternden Händen, Rheuma oder Gelenkschmerzen, Atemnot & Kurzatmigkeit, Herzschmerzen oder Herzrasen, Nierenschmerzen & -koliken, Libidoverlust & Erektionsstörungen, Ödemen & Wassereinlagerungen, Lichtempfindlichkeit, Sehstörungen & Nachtblindheit?

Wenn Sie mehrere dieser Fragen mit Ja beantwortet haben, dann sollten Sie diesen Artikel sorgfältig lesen! Holen Sie sich Ihre Lebensqualität wieder zurück.

Lesen Sie diesen Flyer sorgfältig, denn hinter ihm steht eine Gruppe Betroffener wie Sie und keine Pharmaspensoren oder politische Lobbies.

Wussten Sie eigentlich, dass Sie evtl. täglich mehr Jod zu sich nehmen, als durch ein ärztlich verordnetes Jodpräparat?

Welche dieser Produkte enthalten Jodmengen, wie Sie sie sonst nur in einer Apotheke erhalten?

a) Apfel

b) Jodtablette

c) Naturjoghurt

d) Milch

Richtige Antworten: b) c) und d)

Zu b): Jod ist ein Medikament. Auf einem Beipackzettel von Jodtabletten (Kaliumjodid) sind eine Reihe von Nebenwirkungen und Gegenanzeigen aufgeführt. Die Jodtabletten sind apothekenpflichtig. Eine Jodtablette enthält 100 µg Jod.

Doch Sie sind sicherlich überrascht über Antwort c)? Erstaunlich und kaum bekannt, aber ein 125g-Becher Joghurt aus deutscher Milch kann über die Jodierung von Tierfutter bis zu 130 µg Jod enthalten. Der Joghurt ist jedoch nicht apothekenpflichtig und enthält weder eine Angabe, dass Jod enthalten ist, noch ist ein Beipackzettel mit Gegenanzeigen und Nebenwirkungen beigelegt.

Was ist mit zusätzlichem Jod belastet?

Mit Beginn der Jodmangelprophylaxe vor 15 Jahren hat sich die Jodaufnahme der Deutschen verdoppelt, da die zusätzliche Jodanreicherung fast aller Lebensmittel in Deutschland begann, wie unter anderem:

- jodiertes Salz in den Haushalten,
- jodiertes Brot beim Bäcker,

- mit Jod versetzte Fertigprodukte,
- jodiertes Essen in Kantinen und Restaurants,
- jodhaltige Nahrungsergänzungsmittel,
- jodierte Fleisch- und Wurstwaren beim Metzger,
- Lebensmittelfarb- und -zusatzstoffe z.B. Erythrosin (E127)
- Eier, Milchprodukte und Käse

Seit 1995 wird in Deutschland auch das Tierfutter flächendeckend jodiert. Durch Düngung unserer Felder mit der Gülle des mit Jod gefütterten Viehs werden zusätzlich auch die Feldfrüchte mit zusätzlichem Jod belastet. Bio-Produkte sind hiervon nicht immer ausgenommen.

Interessant ist, dass das Zusatzjod im Speisesalz und in den Fertigprodukten lt. Lebensmittel-Kennzeichnungsverordnung – (LMKV) & Los-Kennzeichnungs-Verordnung (LKV) deklarationspflichtig ist, jodierte Brot- und Fleischwaren, sowie Eier, Milch- & Fleischprodukte sind es paradoxerweise nicht!



Wozu benötigt der Mensch Jod?

Jod ist ein wichtiges Spurenelement, das der Körper für die Hormonherstellung benötigt. Die Schilddrüse produziert aus Jod die Schilddrüsenhormone Thyroxin (T4) und Trijodthyronin (T3). Diese lebensnotwendigen Hormone übernehmen wesentliche Aufgaben bei allen Stoffwechselfvorgängen. Sie steuern u.a. Puls, Blutdruck, Körpertemperatur, Wachstum, Organreifung, Sauerstoffaufnahme, Wasser- und Salzhaushalt, Körpergewicht durch Fettbildung und Fettabbau.

Eine Überstimulation der Schilddrüse durch zu hohe Joddosen kann diese Vorgänge schwerwiegend negativ beeinflussen.

Woher kommt das zusätzliche Jod? - Die Jodmangelprophylaxe

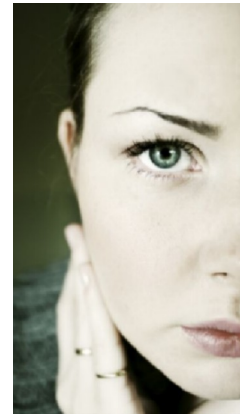
1984 erfolgte die Gründung des Arbeitskreis Jodmangel, dessen Ziel es seitdem ist, die als Jodmangelprophylaxe bezeichnete Vorbeugung der Folgeprobleme einer zu geringen Jodaufnahme zu verringern. Als Maßnahmen werden u.a. die Jodierung von Lebensmitteln durch Jodsalz und die ergänzende Aufnahme von Jodtabletten propagiert.

Vorteile: Wem nutzt die Lebensmitteljodierung?

Dank all dieser Maßnahmen sind Schilddrüsenvergrößerungen (diffuses Struma) in Deutschland als biologische Anpassung an die jodreichere Ernährung rückläufig (von 25% auf 18%). Die Häufigkeit von Schilddrüsenknoten (Knoten-struma) stieg jedoch weiter an. Die Anzahl der Schilddrüsenoperation haben ebenfalls nicht abgenommen. Bei einer Annahme, dass 5% der diffusen Schilddrüsenvergrößerungen pathologisch sind, haben lediglich großflächigen, uns alle betreffenden Jodmangelprophylaxe gezogen.

Nachteile: Wem schadet die „Jodprophylaxe“?

Über zehn Millionen Deutsche leiden an Autoimmun-erkrankungen der Schilddrüse (Hashimoto Thyreoiditis und Morbus Basedow), die unter anderem durch ein Zuviel an Jod ausgelöst und verstärkt werden können. Es ist seit langem bekannt und dokumentiert, dass in Gebieten mit einer höheren Jodversorgung diese Erkrankungen der Schilddrüse häufiger auftreten als in Gebieten mit geringerer Jodversorgung. Die Hashimoto Thyreoiditis, an der heute bis zu 10% der deutschen Bevölkerung (davon 90% Frauen) leiden, war vor der Jodierungskampagne kaum bekannt. Desweiteren ist die Anzahl der Menschen, die unter einer Jodunverträglichkeit leiden, in den letzten 15 Jahren stark angestiegen. Für die Betrof-



fenen kann ein Übermaß an Jod tödliche Nebenwirkungen haben.

Prophylaxe oder Zwangsmedikation?

Unter den heute gegebenen Umständen muss statt von einer Jodmangelprophylaxe eher von einer Zwangsmedikation gesprochen werden, da die im folgenden genannten Kriterien einer medizinischen Prophylaxe in keiner Weise erfüllt werden.

1. Nutzen und Risiken

Es darf nicht sein, dass viele Menschen krank gemacht werden, um einigen Wenigen einen Kropf zu ersparen. Die möglichen Nebenwirkungen und erreichbaren Nutzen stehen in keinem Verhältnis.

2. Freiwilligkeitsprinzip

Das Freiwilligkeitsprinzip wird hinfällig, wenn auf Grund der Tiefutterjodierung und mangelnder Deklarationspflicht, den Verbrauchern keine Wahlfreiheit mehr gegeben ist.

3. Hinweise auf Nebenwirkung

Jod ist ein Medikament mit Nebenwirkungen und Gegenanzeigen, dass in die Hände von Ärzten & Apothekern gehört, welche Dosis, Nutzen & Risiken individuell auf den Patienten mit tatsächlichen Jodmangelerscheinungen abstimmen können.

4. Ausschluss von Risikogruppen

Durch das praktizierte Gießkannenprinzip wird jeder Gesunde wie auch Risikogruppen mit zusätzlichem Jod belastet. Die größte Risikogruppe umfasst Menschen mit einer Jodunverträglichkeit, bereits Schilddrüsenerkrankte und noch Gesunde, die für eine Erkrankung der Schilddrüse erblich vorbelastet sind.

5. Medizinethik und Grundgesetz

Als grundlegende Werte des Gesundheitswesens gelten

- das Wohlergehen des Menschen,
- das Verbot zu schaden ("Primum non nocere")
- das Recht auf Selbstbestimmung der Patienten.

Diese ethischen Grundsätze scheinen bei Jodmangelprophylaxe nicht zu gelten. In Art. 2 Abs. 2 unseres Grundgesetzes heißt es:

„Jeder hat das Recht auf Leben und körper-

liche Unversehrtheit. Die Freiheit der Person ist unverletzlich.“

Es spricht nicht für die Jodprophylaxe, wenn durch Initiativen einer Lobby ein Grundrecht so einfach per Jodverordnung außer Kraft gesetzt werden kann.

Jod ist ein lebensnotwendiges Spurenelement, aber wie viel Jod ist wirklich gesund?

Laut WHO (Weltgesundheitsorganisation) beträgt der Tagesbedarf an Jod $2\mu\text{g} / \text{kg}$ Körpergewicht. Den Risikogruppen wird geraten, auf die aktive Zufuhr von zusätzlich jodierten Speisen & Jodpräparaten zu verzichten. Insbesondere Menschen mit erhöhter Jodunverträglichkeit sind bereits heute auf nicht jodierte Lebensmittel aus dem Ausland angewiesen.

Wie können Sie sich und Ihre Familie schützen?

Kaufen Sie Ihre Lebensmittel bewusst ein und ernähren Sie sich aufmerksam. Lassen Sie sich das Recht auf Wahlfreiheit nicht nehmen und unterstützen Sie keine Unternehmen deren Produkte zwangsjodiert sind.

Informieren Sie sich selbst bei unabhängigen Quellen und lassen Sie sich von Ihrem Arzt ausführlich beraten!

Was können Metzger, Bäcker & Gastronomievor Ort tun?

Auch die herstellende Zunft der Lebensmittelbranche und Gastronomie sollte sich diesen Flyer zu Herzen nehmen und unjodierte Alternativen anbieten oder besser ganz auf Jodzusätze verzichten. Die Gründe liegen auf der Hand, aber auch aus wirtschaftlicher Sicht lohnt es sich! Unsere Recherche ergab eine Ersparnis von 70% im Vergleich Markenjodsalz (€0,90/kg) zu unjodiertem Kochsalz (€0,27/kg).

Tun Sie Ihren Kunden nicht nur etwas Gutes, senken Sie auch gleichzeitig Ihre Herstellungskosten!

Wir erwarten nicht, dass Sie uns einfach so glauben!

Zugegeben hat es sich auch für uns im ersten Augenblick einfach nur nach Propaganda angehört.



Doch machen Sie sich Ihr eigenes Bild.

Es geht immerhin um Ihre Gesundheit!

Weitere kostenlose Informationen, eindeutige medizinische Studien und viele Einkaufs & Ernährungstipps stehen im Internet für Sie bereit:

- <http://www.jodkrank.de>
- <http://www.who.int>
- <http://www.hl-reuters.de>
- <http://www.ht-mb.de>

Literatur Empfehlungen:

Jod-Krank: Der Jahrhundert-Irrtum Dingfelder Verlag, [ISBN 3-926253-58-4](https://www.dingfelder-verlag.de)

Die Jod-Lüge - D. Braunschweig-Pauli; Herbig-Verlag, [ISBN 3-7766-2323-3](https://www.herbig-verlag.de)

Risiko Jod: Die unterschätzte Gefahr - Ute Aurin; Natura Viva Verlags GmbH, [ISBN 3-89881-055-0](https://www.naturaviva.de)

Störungen der Schilddrüse - Dr. med. M. O. Bruker und Ilse Gutjahr; Emu-Verlag, [ISBN 3-89189-062-1](https://www.emu-verlag.de)

Die gesunde Schilddrüse - Mary J. Shomon; Mosaik Verlag, [ISBN 3-442-16388-9](https://www.mosaik-verlag.de)

Die Inhalte dieses Flyers sind gewissenhaft recherchiert und sollen Ihnen eine differenzierte Betrachtung aller aus der Jod-Prophylaxe resultierenden positiven und negativen Konsequenzen ermöglichen. Keinesfalls sind darin Therapieansätze oder eine Aufforderung zum Abbruch einer ärztlich verordneten Therapie zu sehen! Bei allen Erkrankungen oder sonstigen gesundheitlichen Problemen gilt ausdrücklich immer die Empfehlung, sich an einen Arzt zu wenden. Alle Angaben sind ohne Gewähr. Eine Haftung ist ausgeschlossen!

Eine Betroffeneninitiative des Forums ht-mb.de, finanziert ausschließlich durch private Spendengelder Betroffener! Dieser Flyer verfolgt keinerlei kommerzielle Interessen.

Lektorat & Recherche: Leni Reuters, Kapellenstr. 15, 52441 Linnich

Design & Realisation: Ina Magedanz, Marschallstr. 9, 46539 Dinslaken