

Jod - Patienteninformation

Jod-haltige Rezepturen

aus der Klösterl-Apotheke

Jod gehört zu den lebensnotwendigen Spurenelementen, die in ausreichender Menge über die Nahrung aufgenommen werden sollten.

Eine ergänzende Jodeinnahme kann erfolgen

- als Jodid,
- als elementares Jod oder
- als organisch gebundenes Jod aus braunen Meeresalgen.

Jod-haltige Rezepturen

Definition

Jod ist für den Körper ein elementares Spurenelement und muss über die Nahrung in ausreichender Menge zugeführt werden. Der Name Jod kommt aus dem Altgriechischen und bedeutet „violett“, da der dunkelgrau glänzende Feststoff Jod beim Erhitzen als violettes Gas verdampft.

Ernährung

Am Ende der letzten Eiszeit wurden große Mengen an Jod mit den abfließenden Gletschern aus den Böden ausgespült. Der Jodgehalt von Getreideprodukten ist daher eher gering. Bei Fleisch- und Milchprodukten kann der Jodgehalt stark variieren und hängt von der Jodmenge im Tierfutter ab. Sehr gute Jodlieferanten sind Nahrungsmittel aus dem Meer (Fische, Algen, Seetang).

Die WHO stuft Deutschland zwar nicht mehr als Jodmangel-Land ein, dennoch sind 50% der Bevölkerung nicht ausreichend mit Jod versorgt. Der Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V. konstatierte im Juni 2018, dass bis zu 50% aller Neugeborenen in Europa aufgrund von Jodmangel in der Gehirnentwicklung beeinträchtigt sind. Gründe dafür sind neben den nur wenigen natürlichen Jodquellen in der Nahrung auch die sich verändernden Ernährungsgewohnheiten. Vegetarische oder vegane Ernährungsformen und zunehmende Nahrungsunverträglichkeiten (z.B. auf Milch) schränken die Lebensmittelauswahl so ein, dass eine Unterversorgung mit Jod naheliegt.

Bedeutung für den Körper

Bedeutsam ist das hohe antioxidative Potential von Jod. Durch die Neutralisierung von Sauerstoffradikalen kommt Jod eine präventive Bedeutung zu bei der Vermeidung zivilisatorischer oder altersbedingter Erkrankungen wie z.B. Arteriosklerose oder grauer Star. Neueste Untersuchungen diskutieren Jod auch im Zusammenhang mit dem Schutz vor Autoimmunerkrankungen und vor dem Erschöpfungssyndrom.

Jod ist der entscheidende Baustein für die lebensnotwendigen Schilddrüsenhormone T3 und T4.

Der Körper speichert das aufgenommene Jod deshalb zum Teil in der Schilddrüse, wo es über mehrere Syntheseschritte in das Hormonmolekül eingebaut wird. Komplementärmediziner hinterfragen daher zunehmend den Verzicht auf Jod bei Morbus Hashimoto und diskutieren eher eine gute Basisversorgung.

Da Schilddrüsenhormone so viele und wichtige Körperfunktionen steuern und beeinflussen, ist eine gute Jodversorgung besonders wichtig.

Der gesamte Stoffwechsel wird von den jodhaltigen Schilddrüsenhormonen reguliert, wie z.B. der Sauerstoffverbrauch und der Energiehaushalt der Zellen, die Funktion des Herz-Kreislauf-Systems und des Magen-Darm-Traktes, die psychische Verfassung sowie die geistige Entwicklung bei Ungeborenen und Kindern. Speziell dafür speichert der weibliche Körper Jod auch in der Brustdrüse als Depot zur Versorgung des Nachwuchses beim Stillen.

Durch Bindung von Jod an Lipide entstehen wichtige Jodlaktone, die Zellwachstums- und Differenzierungsvorgänge in der Schilddrüse und der Brustdrüse beeinflussen. Schon seit 50 Jahren wird in medizinischen Fachkreisen der Einfluss von Jod auf das Brustdrüsenwachstum untersucht. Jodlaktone sollen zystisches und neoplastisches Drüsenwachstum hemmen und den natürlichen Zelltod krankhafter Zellen herbeiführen. Dies macht Jod zu einem entscheidenden Spurenelement für die Brustgesundheit.

Dieser große Einfluss auf den Zellstoffwechsel ist ein interessanter Ansatz für die Anwendung von Jod in Prävention und Therapie. Dadurch rückt das altbekannte Heilmittel Jod wieder mehr in den Fokus der Komplementärmedizin.

Therapie

Zur Jodsubstitution stehen verschiedene Jodverbindungen zur Verfügung:

Kaliumjodid ist die am häufigsten verwendete anorganische Jodverbindung.

Wässrige Jodlösungen mit Jodid und elementarem Jod enthalten beide vom Körper benötigten Jodformen.

Organisch (an Eiweiß) gebundenes Jod in Algenpräparaten kann vom Körper gut verstoffwechselt werden.

Dosierung

Die einzunehmende Jodmenge wird von Ihrem Therapeuten individuell empfohlen.

Die innerliche Einnahme wässriger Jodlösung sollte einschleichend begonnen und langsam auf die verordnete Dosis gesteigert werden.

Art der Anwendung

Bei der innerlichen Anwendung wird die Jodlösung mit Wasser verdünnt zwischen den Mahlzeiten eingenommen. Therapeuten empfehlen, die Tropfen möglichst lange im Mund zu behalten, da ein Teil schon über die Mundschleimhaut aufgenommen wird.

Aufbewahrung und Hinweise

Die Lösung kühl lagern (da nicht konserviert) und nach Ablauf der Mindesthaltbarkeit nicht mehr verwenden.

Die Lösung muss vor Licht geschützt werden, deshalb ist das Fläschchen mit Alufolie umwickelt, die Sie nicht entfernen sollten. Unter Lichteinfluss entsteht eine unwirksame Jodverbindung. In diesem Fall entfärbt sich die Lösung. Dann bitte nicht mehr verwenden.

Bei bekannter Überempfindlichkeit gegen Jod oder wenn Sie andere Arzneimittel einnehmen, sollten Sie Jodpräparate nur nach Rücksprache mit dem Therapeuten anwenden.

Bitte beachten Sie: Jod längerfristig nie ohne ärztliche Kontrolle einnehmen!

Die Klösterl-Apotheke stellt folgende Jod-haltigen Rezepturen her:

- Jod-Lösungen zur inneren Anwendung sind verschreibungspflichtig:

Wässrige Jod-Lösung 0,1% (NRF 13.7.)

(früher: „Lugol'sche Lösung 1:10“)

1 Tropfen enthält ca. 40 µg elementares Jod und ca. 60 µg Jodid (entspricht 100 µg Gesamtjod).

Wässrige Jod-Lösung 0,5% (NRF 13.7.)

(früher: „Lugol'sche Lösung 1:2“)

1 Tropfen enthält ca. 200 µg elementares Jod und ca. 300 µg Jodid (entspricht 500 µg Gesamtjod).

Wässrige Jod-Lösung 1% (NRF 13.7.)

(auch als „Schiller'sche Lösung“ bekannt)

1 Tropfen enthält ca. 400 µg elementares Jod und ca. 600 µg Jodid (entspricht 1.000 µg Gesamtjod).

Wässrige Jod-Lösung 2,5% (NRF 13.7.)

(nach Max Gerson „Lugol'sche Lösung halbe Stärke“)

1 Tropfen enthält ca. 1.000 µg elementares Jod und ca. 1.500 µg Jodid (entspricht 2.500 µg Gesamtjod).

Wässrige Jod-Lösung 5% (NRF 13.7.)

(die von Max Gerson publizierte „Lugol'sche Lösung“)

1 Tropfen enthält ca. 2.000 µg elementares Jod und ca. 3.000 µg Jodid (entspricht 5.000 µg Gesamtjod).

Packungsgrößen: 10/ 20/ 50 ml

- Jod-Lösungen zur äußerlichen Anwendung sind nicht verschreibungspflichtig:

Wässrige Jod-Lösung 0,1% (NRF 13.7.) äußerlich

1 Tropfen enthält ca. 100 µg Gesamtjod.

Wässrige Jod-Lösung 0,5% (NRF 13.7.) äußerlich

1 Tropfen enthält ca. 500 µg Gesamtjod.

Packungsgröße: 30 ml



- Kapselrezepturen mit organisch gebundenem Jod aus braunen Meeresalgen:

Kelp-250-Kapseln

1 Kapsel enthält:

Kelp (*Ascophyllum nodosum*) mit 250 µg organisch gebundenem Jod, Reisstärke (als Füllstoff)

Packungsgrößen: 60 und 120 Kapseln

Kelp-Pulver

Kelp (*Ascophyllum nodosum*) 100% mit hohem Gehalt an organisch gebundenem Jod, 1 gestrichener Mini-Messlöffel (ca. 0,1 g Pulver) enthält ca. 70 µg organisch gebundenes Jod.

Bitte Etikett beachten aufgrund natürlich schwankenden Jodgehalts des hochqualitativen Naturrohstoffs.

Packungsgröße: 100 g

Dosierung

Soweit nicht anders verordnet 1 x täglich 1 Kapsel bzw. 1 bis 3 gestrichene Mini-Messlöffel zum Essen mit reichlich Flüssigkeit einnehmen.

Produktbeschreibung

Kelp ist ein im englischen Sprachgebrauch üblicher Sammelbegriff für braune Meeresalgen, zu denen auch der Knotentang *Ascophyllum nodosum* zählt. Braune Meeresalgen sind in der Lage, selektiv Jod aus dem Meerwasser anzureichern und an Eiweißstrukturen gebunden einzulagern. Dieses organisch gebundene Jod kann vom menschlichen Körper besonders leicht verstoffwechselt werden.

Überdies beinhaltet Kelp viele weitere wertvolle Mineralstoffe und Spurenelemente wie z.B. Zink, Kalium, Magnesium, Calcium, Eisen und Kupfer.

Der Kelp-Rohstoff, den die Klösterl-Apotheke in den Kelp-Kapseln verarbeitet, wird aus ökologisch nachhaltiger Wildsammlung gewonnen und stellt ein streng schadstoff- und qualitätsgeprüftes Naturprodukt dar.

Reinstoff-Herstellung in der Klösterl-Apotheke

Bei der Herstellung der Kapseln verzichten wir bewusst auf den Einsatz von unnötigen Hilfsstoffen, fließverbessernden Zusätzen, Konservierungs- und Farbstoffen.

Durch diese hypoallergene Herstellung wird die Verträglichkeit, insbesondere bei allergisch disponierten Personen, deutlich verbessert.

Die aufgeführten Rezepturen sind frei von Lactose und Gluten.

Literatur

Hoffmann, Kyra; Kauffmann, Sascha: Jod, Schlüssel zur Gesundheit; Wiederentdeckung eines vergessenen Heilmittels. systemed Verlag 2016

Farrow, Lynne: Die Jodkrise: Wie das neue Wissen über ein uraltes Heilmittel Ihr Leben retten kann.

Mobiwell Verlag 2015