



# Jod - das vergessene Heilmittel und seine Wiederentdeckung in der Medizin

Teil 2: 2. Deutscher Jod-Kongress in Düsseldorf

Jod - ein verkanntes Heilmittel im neuen Licht der Forschung

Von Walter Ohler

Nach der bestandenen Feuertaufe beim 1. Jod-Kongress im März 2018 in Düsseldorf, der deutliche Hinweise lieferte, wie wichtig das Thema Jod in der Medizin ist, wurde der 2. Jod-Kongress in Düsseldorf wieder zur Stätte eines intensiven Wissensaustausches von erfahrenen Experten als Referenten und einem Auditorium, das sich aus in der Mehrzahl aus Heilpraktiker, Therapeuten und Ärzten zusammensetzte. Es wurde ein lebendiger Austausch aller Beteiligten.

Allein die Menge der gestellten Fragen aus dem Auditorium war ein deutliches Indiz für den Bedarf an weiterhelfenden Antworten.

Gute Aussichten, dass auch im nächsten Jahr die Tagesveranstaltung fortgesetzt werden kann. Der Veranstalter - die Tisso-Akademie aus dem sauerländischen Wenden hatte gute Arbeit geleistet. Insbesondere das inhaltliche Konzept konnte überzeugen. Erfahrene Experten aus unterschiedlichen Disziplinen, die auch eine Einbindung von Wissenschaft und Forschung vorsahen.

Und so entwickelte sich ein lebendiger Tag mit sechs Vortragenden. Vier Männer und zwei Frauen. Zwei Endokrinologen, eine Gynäkologin, ein Internist, ein Biologe und ein Experte aus dem Hause der Max-Gerson-Stiftung.

Beginnen wir jetzt unsere kleine Reise in die spannende Welt des Jods in der Medizin.

Als erster Vortragender beschäftigte sich Prof. Dr. med. Roland Gärtner, erfahrener Endokrinologe von der Universität München (LMU), mit dem Thema Schilddrüsenknoten. Gärtner wurde seinem guten Ruf in der Wissenschaftsszene gerecht. Sein Fachwissen ist überragend und seine Aussagen sind unmissverständlich. Sein Fazit an diesem Tag zum Thema Schilddrüsenknoten:

„Nach wie vor haben ca. 35% aller Erwachsenen Schilddrüsenknoten. Sonographische



Der Kongress in Bad Füssing

Kriterien helfen diejenigen Knoten zu identifizieren, die suspekt für ein Karzinom sind und führen zu einer Unterscheidung von eindeutig malignen oder eindeutig benignen Knoten. Eine FNP (Feinnadelpunktion) ist nur bei suspekten, nicht eindeutig klassifizierbaren Knoten indiziert. Gutartige Knoten müssen nicht operiert werden, solange sie keine Beschwerden bereiten. Eine medikamentöse Therapie ist nicht notwendig, empfohlen wird hier eine jodreiche Ernährung. Bei Kindern von Familien mit Knotenstrumen ist aber eine Jodid Substitution sinnvoll.“

Klare Worte, gerade wenn man auch noch zwischen den Zeilen etwas finden möchte. Anscheinend wird in deutschen Kliniken zu oft operiert. Das betrifft auch die Schilddrüse. Dr. Gärtner nimmt eben kein Blatt vor dem Mund. Und noch eines ist sehr wichtig: eine jodge-rechte Ernährung. Über dieses Thema werden wir in unserer Serie noch detailliert eingehen.

Zurück zum Düsseldorfer Plenum: Höchst informativ wurde auch der Vortrag der Gynäkologin Dr. Simone Koch aus Berlin. Jod - das

Frauenheilmittel. Sie informierte über Jod bei Kinderwunsch und Fruchtbarkeit, in der Schwangerschaft und Stillzeit.

Die aus meiner Sicht wichtigsten Ergebnisse zusammengefasst:

**Jod bei Kinderwunsch und Fruchtbarkeit:** Es besteht ein direkter Zusammenhang zwischen Fertilität und Schilddrüsenfunktion: schlechtere Konzeptionsrate, erhöhte Fehlgeburtenraten und Früh-geburtenrate schon bei latenter Schilddrüsenunterfunktion.

**Jod in der Schwangerschaft:** Es gibt einen Bedarf an Jod nicht nur für die Schilddrüse (z.B. Eierstöcke und Brustdrüse). Der Jodspeicher sollte schon vor der Schwangerschaft weitestgehend aufgefüllt werden

**Jod in der Stillzeit:** Eine ausreichende Versorgung mit Jod ist vor allem durch Umstellung der Ernährung möglich.

Ähnlich wie Dr. Gärtner wies Frau Dr. Koch auf die wichtige Funktion der Ernährung. Und

lieferte auch gleichzeitig auf ein hierzulande wenig bekanntes Rezept hin, das in Asien, vornehmlich in Korea, zum Alltag für Frauen gehört, die sich in der Stillzeit befinden. Eine „perfekte“ Muttermilch durch Verzehr eine traditionellen Algensuppe in Korea:

### Miyeok Gook – eine koreanische Algensuppe

**Zutaten:**

- 25 g Bio Wakame Flocken
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Sesamöl
- 2 EL Sojasoße (Tamari)
- 4 TL Bio Algenbouillon
- 1,2 L Wasser
- Salz und Pfeffer nach Bedarf

**Zubereitung:**

1. Zuerst die Wakame etwa 10 Minuten lang in lauwarmem Wasser einweichen. Anschließend das Wasser abgießen, die Wakame abspülen und mit den Händen auswringen.

2. Das Sesamöl, den gehackten Knoblauch und die Wakame in einen Topf geben und leicht anbraten. Währenddessen die Bouillon im Wasser einrühren und anschließend in den Topf geben.

3. Für den Geschmack etwas Sojasoße zur Suppe geben und bei Bedarf noch salzen und pfeffern.

Ein drittes Referat - diesmal von einem Biologen und Heilpraktiker - Dr. Jens Pohl aus dem anschaulichen Forst, ganz in der Nähe von Bruchsal in Baden-Württemberg. Er war schon beim ersten Jod-Kongress 2018 in Düsseldorf. Sein Thema in diesem Jahr: Jod und Darmgesundheit.

Jod ist für Schilddrüse und Schilddrüsenhormone wichtig, wie mittlerweile bekannt ist. Aber dass Jod auch im Darm eine wichtige Rolle spielt, wissen nur wenige.

Dr. Pohl: „Da Jod ein Spurenelement ist, besitzt unser Körper Anreicherungs-methoden, um das Jod aus der Nahrung aufzunehmen. Spezielle „Jod-Pumpen“ saugen das Jod aus dem Darm in das Blut und versorgen damit die inneren Organe wie auch die Schilddrüse.“

Konkret heisst dies: „Unsere Magenzellen können Iodothyroxin (klassische Schilddrüsenhormone) produzieren. Im Darm wirken diverse Jodformen als Elektronendonatoren und als Antioxidantien. Sie wirken antibakteriell und schützen die Magenschleimhaut. Das Darmmikrobiom ist für 20% der Aktivierung von T<sub>3</sub> und T<sub>4</sub> verantwortlich.“

Dr. Jens Pohls Vortrag war ein extrem wichtiger Beitrag, da er die Verbindung von Jod zum Darm detailliert erklären konnte.

Und wie kamen die Vorträge bei den Teilnehmern an? Ein kleines Zwischenfazit von Dr. Petra Singhoff, Ärztin und Psychotherapeutin aus der Nähe von Lüneburg. Sie beobachtete den Kongress sehr aufmerksam, da das Thema Jod für sie in Zukunft eine besondere Bedeutung einnehmen wird.

Frau Dr. Singhoff, Sie waren Teilnehmerin des 2. Jod-Kongresses in Düsseldorf. Welche Erkenntnisse für Ihre Arbeit nehmen Sie aus Düsseldorf mit? „Ehrlich gesagt, hatte Jod als



Heilmittel bisher keinen großen Stellenwert in meiner Behandlung. Ich war als Norddeutsche auf dem Standpunkt, dass wir das hier im Norden zwischen Nord- und Ostsee nicht brauchen und es doch „überall zu viel drin ist“.

Der aktuelle 2. Jod-Kongress hat mich da doch eines Besseren belehrt. Ich bin jetzt sehr inspiriert und motiviert, die dort erhaltenen Informationen sofort in meine tägliche Arbeit zu integrieren und mit dieser Fülle von Informationen, speziell durch Professor Roland Gärtner zum Zusammenhang von Schilddrüsen- und Brustdrüsenknoten bei Jod- und Selenmangel und Dr. Simone Koch mit Jod als Frauenheilmittel in meiner Praxis konsequent und systematisch weiterzuarbeiten, diese zu überprüfen, individuell einzusetzen und zu integrieren.

Speziell als Ärztin und Frau habe ich jetzt die Möglichkeit, bisherige Krankheits- und

Befindlichkeitsstörungen bei mir selbst und anderen Frauen neu zu analysieren und zu bewerten. Dies ist für mich ein persönliches und berufliches Geschenk dieses Kongresses, für das ich sehr dankbar bin.

Darüber hinaus profitiere ich durch drei sehr intensive Pausengespräche des fachlichen und persönlichen Austausches.

Neben dem fachlichen Input war für mich die kleine und feine Auswahl an Ausstellern bereichernd, speziell die Jodangebote in natürlicher und bioverfügbarer Form über Algen und Wasser. Die Produkte bereichern jetzt bereits meinen täglichen Speiseplan und den meiner Familie, mit Hilfe eines wunderbaren Rezept- und Informationsbuches“

*In der nächsten Ausgabe: Der Jod-Kongress in Düsseldorf (Teil 2), Informationen über jodhaltige Lebensmittel und über neue Studien zum Thema Wasser und Jod in der Medizin*