

## Beispiel für einen jodreichen Tag

- **Frühstück:**  
1 Brötchen, Butter, Kirschmarmelade, 1 Ei mit Jodsalz gesalzen, 1 Glas Milch **100 µg**
- **Zwischenmahlzeit:**  
1 Joghurt **25 µg**
- **Mittagessen:**  
Thunfischpizza mit Jodsalz, Salat mit gebratenen Champignons mit Jodsalz, Vanillepudding **120 µg**
- **Nachmittag:**  
1 Kiwi, 50 g Vollmilchschokolade **55 µg**
- **Abends:**  
2 Scheiben Brot, Butter, 1 Scheibe Käse, 1 Scheibe Wurst, Rettichrohkost mit Jodsalz **60 µg**
- **Zum Fernsehen:**  
1 Glas Wein, 100 g Salznüsse **90 µg**
- **Zwischendurch:**  
0,5 l funktionelles Getränk **85 µg**
- **Zur Ergänzung:**  
1 Multivitamin-/Mineralstofftablette **100 µg**

**Summe: 635 µg**

„Der Jodgehalt unserer Lebensmittel – wie viel ist wirklich drin?“  
Dipl. oec. troph. Claudia Arnold, Stand 2009

**Empfehlung der WHO für einen gesunden Erwachsenen: 200 µg (Mikrogramm) Jod/Tag**

### Unsere Empfehlungen

➡ Ute Aurin **Risiko Jod – Die unterschätzte Gefahr** ISBN 3-89881-055-0

➡ KinderErnährung in Baden-Württemberg **Die Jodmangelprophylaxe – bejubelt und umstritten** S.86-92

Ministerium für Ernährung und Ländlichen Raum / Sozialministerium  
[www.foodmonitor.de/docs/jahresber/ernaehrungsbericht/kindernaehrungsbericht-bawue2002.pdf](http://www.foodmonitor.de/docs/jahresber/ernaehrungsbericht/kindernaehrungsbericht-bawue2002.pdf)

➡ [www.prophylaxe-transparenz.de](http://www.prophylaxe-transparenz.de)

➡ Arbeitskreis Jodmangel [www.jodmangel.de](http://www.jodmangel.de)

## Wer sind wir?



### Kali Balcerowiak

\*1950 Künstlerin, Heilpraktikerin  
Gründerin und Koordinatorin  
„SHG Jodsensibel ?!“

*„Ich habe mich sehr gewundert, an einer Autoimmunerkrankung zu leiden, als ich 2001 meine Hashimoto - Diagnose bekam. Zufällig erfuhr ich von Jod als Auslöser. Seit ich mich strikt jodarm ernähre, hat sich mein Befinden deutlich verbessert.“*

*Schilddrüsenhormone habe ich nicht eingenommen.“*



### Marion Eisenbruch

\*1954 Dipl. Chemikerin  
Seit Juni 2006 Mitarbeiterin  
„SHG Jodsensibel ?!“

*„1996 Feststellung einer Autoimmunerkrankung der Schilddrüse. Ohne Jodsalz bin ich frei von Gliederschmerzen, Steifheit und Schwere. Meine Ödeme im Gesicht verschwinden, ebenso nächtliches Aufwachen mit Luftnot und Herzstolpern, selbst depressive Verstimmungen und innere Unruhe. Aber wehe ich erwische etwas mit Jodsalz! Aus meiner Erfahrung weiß ich, dass der Informationsstand von Betroffenen und ÄrztInnen verbesserungswürdig ist.“*

*selbst depressive Verstimmungen und innere Unruhe. Aber wehe ich erwische etwas mit Jodsalz! Aus meiner Erfahrung weiß ich, dass der Informationsstand von Betroffenen und ÄrztInnen verbesserungswürdig ist.“*



### Anne Reißig

\*1983 Dipl. Sozialwissenschaftlerin  
PR „SHG Jodsensibel ?!“

*„Seit 2005 weiß ich, dass ich Hashimoto habe. Neben Jod, Stress und einer familiären Veranlagung, wird auch die Anti - Baby - Pille als Auslöserin diskutiert. Vielleicht ein Grund dafür, dass immer jüngere Frauen diese Diagnose*

*bekommen. Dass bei dieser Krankheit erhöhte Risiken von Früh- und Fehlgeburten auftreten, hat mich sehr erschrocken. Ich hätte mir mehr Aufklärung über die Anti - Baby - Pille und Jod als Risikofaktoren gewünscht.“*

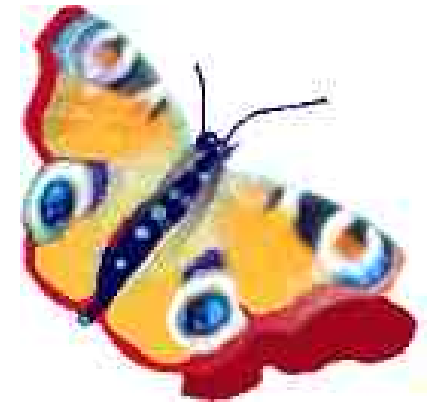
**Jod ist ein lebensnotwendiges, natürlich vorkommendes Spurenelement. Hauptquelle ist das Meer. Der Körper von Mensch und Tier ist darauf angewiesen. Es ist Bestandteil der Schilddrüsenhormone, die für die Regulation der Zellaktivität zuständig sind.**

**Wir stellen die Funktion von Jod nicht in Frage. Wir kritisieren die Gefährdung durch Überversorgung, die uns aus eigener Erfahrung bekannt ist.**

## 25 Jahre Lebensmittel - Jodierung Zeit für eine Bilanz?



# PRO & CONTRA Allgemeine Jodprophylaxe



Selbsthilfegruppe

Jodsensibel ?!

[www.jodsensibel.info](http://www.jodsensibel.info)

## Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

1984 gründete sich der Arbeitskreis Jodmangel. Erfreuliches Ergebnis seiner Aktivitäten: so gut wie keine Jodmangelkröpfe mehr bei heranwachsenden Generationen.

Problem gelöst? Nein, sagen wir. Denn aus dem Jodmangel wurde ein Jodüberschuss, der sich nicht weniger gesundheitsgefährdend auswirkt und enorme Kosten verursacht.

Der künstlich erhöhte Jodgehalt in Essen und Trinken aus Jodsalz, jodiertem Tierfutter, jodhaltiger Düngung birgt Gefahren und lässt Transparenz weitgehend vermissen.

ÄrztInnen, HeilpraktikerInnen und ErnährungsberaterInnen ist der Zusammenhang von Lebensmitteljodierung und Gesundheitsproblemen oft genau so wenig bekannt wie den Betroffenen. Dabei wird der jodsensible Typus schon in der medizinischen Literatur der 20er und 30er Jahre beschrieben.

Die Beseitigung eines früher vorhandenen regionalen Jodmangels begrüßen wir uneingeschränkt. Niemand soll unter einem Jodmangelkropf oder jodmangelbedingten Entwicklungsstörungen leiden.

Die derzeitige Jodierung nach dem Gießkannenprinzip halten wir für unangemessen, weil sie für Millionen Menschen eine Quelle des Leidens ist. Als betroffene und mündige Patientinnen setzen wir uns für eine differenzierte Jodversorgung der Bevölkerung ein, die Risikogruppen erkennt und berücksichtigt.

Sie als VerbraucherInnen und EntscheidungsträgerInnen können dazu beitragen, die Überprüfung der seit 25 Jahren stattfindenden „Allgemeinen Jodprophylaxe“ auf den Weg zu bringen.

Die Voraussetzungen für eine gesundheitsdienliche Jodversorgung der Bevölkerung sind nicht mehr die gleichen wie vor 25 Jahren. Lassen Sie uns gemeinsam eine zeitgemäße Lösung entwickeln.

**SHG Jodsensibel ?!**

## Unsere Fragen

- ? *Schilddrüsenhormone sind das am häufigsten geschluckte Medikament in Deutschland – muss das so bleiben*
- ? *Wie hat sich das Bild der Schilddrüsenerkrankungen durch die verbesserte Jodversorgung verändert*
- ? *Sind wir noch Jodmangelland*
- ? *Braucht ein Erwachsener unabhängig von Geschlecht, Gewicht, Tätigkeit und Alter die gleiche Jodversorgung*
- ? *Welchen Zusammenhang gibt es zwischen Unfruchtbarkeit ♂ ♀, Fehlgeburten und Jodversorgung*



## Unsere Anregungen

- ✓ *Bewusstsein schaffen für die Schilddrüse als lebenswichtiges Organ*
- ✓ *Regelmäßige Überwachung des Jodstatus der Gesamtbevölkerung*
- ✓ *Regelmäßige Aktualisierung der Nährwerttabellen zum tatsächlichen Jodgehalt*
- ✓ *Erforschung der Unterschiede der physiologischen Wirkung von Jodid, Jodat und organisch gebundenem Jod*
- ✓ *Alternativen zu jodangereicherter Kost*
- ✓ *Differenzierte Dokumentation von Schilddrüsenerkrankungen*
- ✓ *Schilddrüsenstatus als Standardleistung ärztlicher Versorgung*
- ✓ *Neue Diagnose- und Behandlungskonzepte*
- ✓ *Unabhängigkeit der Jodversorgung von Herstellerinteressen*
- ✓ *Risikogruppengerechte Aufklärung*
- ✓ *Betroffene hören und ernst nehmen – Verantwortliche benennen*



**Kontakt** [jodsensibel\\_berlin@yahoo.de](mailto:jodsensibel_berlin@yahoo.de)  
**Selbsthilfegruppe Jodsensibel ?!** c/o SHK Berlin - Mitte  
Perleberger Straße 44 **in** 10559 Berlin  
**Haftungsausschluss**

*Dieser Flyer ist nach dreijähriger Recherche und Erfahrungsaustausch entstanden. Wir sprechen damit keine medizinischen Empfehlungen aus und haften nicht bei Gesundheitsschäden. Mit Gesundheitsfragen wenden Sie sich bitte an eine/n ÄrztIn oder HeilpraktikerIn Ihres Vertrauens.*

**Berlin Mitte 2009**