

September 2011

Anna König 58 Jahre

## Licht am Horizont

(Erfahrungsbericht)

Wann fingen die ersten Beschwerden durch zuviel Jod in der Nahrung an?

Diese Frage ist nicht leicht zu beantworten, da 1995 eine Bleivergiftung festgestellt wurde und viele Symptome ähnlich sind.

Im Frühjahr und im Herbst 1995 wurde ich mit DMPS-Mobilisations-Test (Dimaval) durch Ausscheidung im Urin entgiftet. Danach war ich ca. ½ Jahr ohne Beschwerden.

Im Winter 1995/96 bekam ich mehrmals eine starke Bronchitis. Es blieb ein Dauerhusten mit morgendlichen Abschleimen zurück, der sich im Laufe der Jahre zu Asthma Bronchiale entwickelte. Da wir zu dieser Zeit in einem Altbau wohnten, wo die Wände teilweise schwarzen Schimmel aufwiesen, meinte mein Hausarzt, das Asthma Bronchiale käme wohl daher.

1999 zogen wir in unseren Neubau, ein ökologisches, wohngesundes Holzhaus. Mein Asthma Bronchiale blieb und verschlimmerte sich. Im Laufe der Zeit kamen noch viele andere Beschwerden hinzu. Meine Stirnhöhlen waren mehr oder weniger zu und jetzt hatte ich auch noch einen Dauerschnupfen.

2001 folgten dann Depressionen, worauf mein Hausarzt die Schilddrüse in Verdacht hatte. Da aber der TSH-Wert in Ordnung war, kam für ihn die Schilddrüse nicht mehr in Betracht. Noch 10 Jahre sollte mein ständig wachsendes Elend andauern. Zur Depression gesellten sich eine massive Schlafstörung, Schweißausbrüche meist in der Nacht. Diagnose: Wechseljahre.

Dazu kam jetzt, dass sich nach bestimmten Mahlzeiten die Haut meines Gaumens löste. Als ich einmal ein gesalzenes Laugengebäck zu mir nahm, bekam ich viele Bläschen im Rachen und hatte Angst zu ersticken. Seither ist Laugengebäck tabu.

2003 gesellte sich mein Ischias-Nerv, mit oft unsäglichen Schmerzen und Durchfall hinzu.

2005 wurde mein Durchfall ziemlich heftig. Nach vielem experimentieren strich ich Sojaprodukte und Roggenmehl von meinem Speiseplan. Daraufhin verbesserte sich mein Durchfall wieder. So begann ich mein Brot selbst zu backen und wieder Geflügel zu essen. Seit 1995 ernährte ich mich vegetarisch und mit vielen Sojaprodukten. Also Soja war das Übel, so dachte ich. Doch die Beschwerden nahmen noch zu. Meine Nägel wurden brüchig und ich bekam

Haarausfall. Ständig hatte ich einen Schleier vor den Augen und nachts sah ich sehr schlecht.

2010 bekam ich Bauchkrämpfe mit wässrigen Durchfall und unverdauten Rückständen. Durch die massiven Schlafstörungen war ich ständig müde. Obwohl ich nie etwas am Herzen hatte, kam zu meinen Schweißausbrüchen starkes Herzrasen hinzu. Morgens war mir übel und ich hatte ein Druckgefühl im Oberbauch. Schmerzen in der Nierengegend kamen noch hinzu. Nachts hatte ich ein Stechen im Hals, es war die Schilddrüse, was ich aber damals nicht wusste. Nächtliche Erstickungsanfälle waren an der Tagesordnung.

Zum Jahreswechsel 2010/11 sagte ich zu mir: „Lieber Gott, entweder werde ich 2011 gesund oder ich sterbe. Wenn ich nicht sterbe, setze ich meinem Leben selbst ein Ende, denn so will und kann ich nicht mehr leben.“ Dann ließ ich meine Antidepressiva weg, die ich seit 2006 immer wieder mal phasenweise nahm. Es verschlechterte und verbesserte sich nichts. Dann geschah die Katastrophe in Fukushima, für mich sollte es die Wende sein. In einer Fernsehsendung mit dem Thema „Jodtabletten nach Fukushima, ja oder nein?“, kam eine Frau mit „Jodallergie“ zu Wort. Zunächst dachte ich, die spinnt, Jod ist lebenswichtig und gesund. Als sie aber über ihre Beschwerden sprach wurde ich hellhörig, es waren meine. Am nächsten Tag wanderte mein Jodsatz in den Mülleimer und ich dachte, jetzt geht es bergauf. Es ging mir zwar etwas besser, aber so richtig änderte sich nichts. Nach Tagen endlich „googelte“ ich im Internet „Jodallergie“ und wurde fündig. Mir wurde schlecht, als ich las, was wir täglich an Jod zu uns nehmen. Die nächsten Tage verbrauchte ich meine jodhaltigen Lebensmittel. Seit Karfreitag 2011 ernähre ich mich jodarm, wobei mir immer noch etwas unterkommt, z.B. falsch deklarierte Ware. Zunächst wusste ich nicht was ich essen sollte und magerte stark ab. Aus Frust über den ganzen Jammer, leerte ich am Ostersonntag eine Flasche Rotwein. Das hätte ich lieber nicht tun sollen. Es löste so etwas wie einen „Jodschub“ bei mir aus. Bauchkrämpfe, Durchfall und Herzrasen waren die Folge. Ich dachte, jetzt geht es mit dir zu Ende, dein letztes Stündlein hat geschlagen. Am übernächsten Tag war mein linkes Auge zugeschwollen, mein rechtes Auge drückte. Knapp drei Jahre war ich schon nicht mehr beim Arzt, der mir sowieso nicht helfen konnte. Jetzt wurde meine Tochter energisch und befahl mir zum Arzt zu gehen. Wie immer schilderte ich meine Beschwerden und meinte zum Schluss, dass das viele Jod in der Nahrung schuld daran sei. Barsch antwortete mein Hausarzt: „Wollen sie etwa, dass alle Leute mit einem Kropf herumlaufen?“ Nein, das wollte ich nicht. Aber ich will auch, dass auf meine Gesundheit und die Gesundheit so vieler, Rücksicht genommen wird. Es wurden sämtliche Blutwerte genommen, auf Wunsch auch mein TSH-Wert. Mit 1,11 war er im Normbereich. Mein Langzeitzuckerspiegel dagegen war zu hoch, was ich mir nicht erklären konnte, da ich mich sehr gesundheitsbewusst ernähre. Jetzt wollte ich alles genau wissen und verlangte eine Überweisung zum Internisten: Ultraschall der Schild- und Bauchspeicheldrüse, Röntgenuntersuchung der Lunge. Die Internistin war „sehr höflich“, als sie wissen wollte, warum ich diese

Untersuchungen wollte. Auf meine Antwort, dass mich das viele Jod in der Nahrung wohl krankgemacht hat, meinte sie: „Machen sie sich mal nicht lächerlich, das bisschen Jod hat noch keinen krank gemacht.“ Wichtig war mir die Untersuchung und ihr Kommentar war mir egal. Lunge und Bauchspeicheldrüse waren in Ordnung. An der Schilddrüse entdeckte sie einen Knoten von 8 mm Größe. Mit dieser Diagnose ging ich wieder zu meinem Hausarzt, diesmal zum Kollegen, da es eine Gemeinschaftspraxis ist. Er war der erste Arzt der mich ernst nahm. Über die Schilddrüse hatte ich mir schon etwas angelesen und deshalb wollte ich nun den TPO-Wert. Da auch dieser im Normbereich lag, meinte der Arzt, sei es doch eine Jodallergie, die aber eher selten ist. Er hat schon davon gehört, kenne sich aber damit nicht aus. Essen sie kein Jod, so lautete seine Devise, dann kommt schon alles wieder in Ordnung. Es war auch fast so. Meine Beschwerden wurden von Tag zu Tag weniger. Die Erstickungsanfälle waren zum Glück weg. Meinen letzten Erstickungsanfall hatte ich eine Woche nach Ostern, als ich zu einem runden Geburtstag eingeladen war. Auch die anderen Beschwerden waren fast alle weg. Nur der Haarausfall, die Schlafstörung und der Husten blieben hartnäckig. Verzweifelt betete ich: „Lieber Gott, zeig mir einen Arzt, der mich ernst nimmt und mir weiterhilft.“ Am nächsten Tag bekam ich einen Anruf von der Nichte meines Mannes, die wissen wollte, wie es mir geht. Auch sie hat Probleme mit Jod, wandert aber von Arzt zu Arzt, da sie eine jodarme Ernährung nicht auf die Reihe bekommt. Von ihr bekam ich dann die Adresse einer Ärztin aus Feucht bei Nürnberg. Dort war sie auch schon und sie sagte mir, dass diese Ärztin das Problem, Jod und Schilddrüse, sehr ernst nimmt. Ich fuhr also zu dieser Ärztin und klagte ihr mein Leid. Sie meinte, wahrscheinlich stimmt die Schilddrüsenfunktion nicht. So wurden noch die Werte FT4 und FT3 bestimmt. Der FT3 Wert war im Keller und ihre Diagnose: Unterfunktion der Schilddrüse, hervorgerufen durch die Überjodierung in unseren Lebensmitteln. Seit Mitte Juli nehme ich nun das Schilddrüsenhormon L-Thyrox 75mg. Weiterhin sollte ich mich jodarm ernähren. Sie meinte noch, wenn ich mich jodarm ernähre und regelmäßig die Hormone nehme, könnte sich der Knoten in ein bis zwei Jahren aufgelöst haben. Haarausfall hab ich fast keinen mehr, Schlafstörung und Husten bessern sich langsam und meine Lebensqualität kehrt von Tag zu Tag mehr zurück. Ich lebe wieder gerne und hab auch wieder meinen Elan zurück.