

# Inhalt

<b>Jod – verkannt und unterschätzt</b>	<b>6</b>
<b>Vorwort der Autoren</b>	<b>8</b>
<b>Jod – Annäherung an ein umstrittenes Element</b>	<b>12</b>
Das violette Wunder	12
Der Einzug von Jod in die Medizin	14
Jod ist in allen Körperzellen vorhanden	16
Jod – das Multitalent	18
Interview mit dem Jodforscher und Arzt Professor Dr. Sebastiano Venturi	19
Von Neandertalern und Kaulquappen	20
Jod braucht Cofaktoren	20
Für Sie zusammengefasst	25
<b>Jodmangel oder der Kropf als das Maß aller Dinge</b>	<b>26</b>
Deutschland – Jodmangelland?	26
Jeder Dritte ist schilddrüsenkrank!	28
Ihr Lebensstil bestimmt Ihren Jodbedarf	29
Die häufigsten Goitrogene	30
Jodmangel hat viele Gesichter	36
Der Jodlebensmittelcheck	38
Für Sie zusammengefasst	43
<b>Die Optimalversorgung mit Jod</b>	<b>44</b>
Wie viel Jod brauchen wir?	44
Minimal- vs. Optimalversorgung	46
Interview mit dem Arzt Jochen Armbruster	47
Für Sie zusammengefasst	48
<b>Testen ist besser als schätzen – Joddiagnostik</b>	<b>50</b>
Kennen Sie Ihren Jodwert?	50
Interview mit dem Laborexperten Dr. Patrick Auth	50
Der Jodsättigungstest – eine neue Methode, um den Jodkörperbedarf zu ermitteln	52
Der Jod-Haut-Test – Diagnostik für zu Hause	54
Für Sie zusammengefasst	55
<b>Von den Japanern lernen – jodbewusste Ernährung</b>	<b>56</b>
Ohne geht es nicht: Algen, Fische und Meeresfrüchte!	56
Interview mit der Ernährungsberaterin Anja Leitz	57
Me(e)hr Geschmack in Ihrer Küche – Algen und andere Meeresspflanzen	61
Interview mit der Ökotrophologin und Algenexpertin Ute Schulz	64
Meersalz ist keine gute Jodquelle!	66
Jodiertes Speisesalz – die historische Waffe gegen Kretinismus und Kröpfe	67
Häufige Fragen zu Jodsalz und zur Jodierung von Tierfutter	69
Für Sie zusammengefasst	70

<b>Die Jodtherapie: Altes Wissen neu entdeckt</b>	<b>72</b>
Jod – ein uraltes Heilmittel	72
Alte und neue Jodtherapeutika	74
Interview mit dem Apotheker Dr. Fritz Trennheuser	76
Die Hochdosisjodtherapie	78
Interview mit dem Arzt Dr. David Brownstein	81
Vor Therapiebeginn sinnvoll: Messen der Vitalstoffversorgung	82
Das Jodprotokoll für die Hochdosisjodtherapie	83
Heilwirkungen, Nebenwirkungen und andere Beobachtungen	84
Das Salzprotokoll	85
Die Therapiedauer	85
Sonstige Beobachtungen	86
Toxizität bzw. die Dosis macht das Gift	87
Äußerliche Jodtherapie	91
Thalasso-Therapie: Meeresalgen wirken innerlich und äußerlich!	92
Interview mit der Ärztin Dr. Bettina Hees	93
Für Sie zusammengefasst	98
<b>Gib dem Schmetterling Futter!</b>	<b>100</b>
Jod für die Schilddrüse	100
Der Feedbackmechanismus	101
Unterfunktion lähmst alle Zellen	102
Bau-, Betriebs- und Hilfsstoffe	103
TSH alleine reicht nicht – die Diagnostik der Schilddrüse	104
Die Basaltemperatur	105
Häufige Fragen zu Jod und L-Thyroxin	108
Die Schilddrüsenvergrößerung	110
Jodmangel verursacht Knoten	111
Interview mit dem Internisten und Nuklearmedizin Dr. Firoz Sojitrawalla	112
Wie gehe ich vor bei einer (einfachen) Schilddrüsenunterfunktion, mit oder ohne Vergrößerung bzw. Knoten?	113
Für Sie zusammengefasst	113
<b>Hashimoto-Thyreoiditis: Bitte keine Angst vor Jod!</b>	<b>114</b>
Hashimoto-Thyreoiditis – eine japanische Krankheit?	114
Auslöser unbekannt – Ursachentherapie keine	116
Jodsensibilität bei Hashimoto-Thyreoiditis	120
Besonderheiten in der Joddiagnostik bei Hashimoto-Thyreoiditis	121
Besonderheiten in der Jodtherapie bei Hashimoto-Thyreoiditis	122
Interview mit dem Endokrinologen Professor Dr. Roland Gärtner	123
Für Sie zusammengefasst	125

<b>PISA-Versager oder Superhirn?</b>	<b>126</b>
Was Schwangere und Stillende wissen müssen	126
Interview mit dem Jodforscher und Arzt Professor Dr. Sebastiano Venturi	129
»Stilldemenz« und Schilddrüsenerkrankungen vorbeugen: Jod in der Stillzeit	132
Die Schilddrüse schlägt Alarm: Die Post-Partum-Thyreoiditis	134
Interview mit der Hebammme Maren Fischer	135
Was können schwangere und stillende Frauen tun, um sich und ihren Nachwuchs optimal mit Jod zu versorgen?	137
Für Sie zusammengefasst	138
<b>Jodmangel und Brustkrebs – lebenswichtige Fakten, die Sie kennen sollten</b>	<b>140</b>
50 Jahre Forschung	140
Interview mit dem Endokrinologen Professor Dr. Roland Gärtner	144
Interview mit der Gynäkologin Dr. Simone Koch	145
Interview mit der Jodforscherin Professor Dr. Lynne Farrow	148
Mastopathie – knotige Brüste sind kein Schicksal!	153
Interview mit der Ärztin Dr. Doerthe Nicolas	155
Was können Frauen (und natürlich auch Männer) tun, um von Jod in der Prävention und Therapie von Brusterkrankungen zu profitieren?	157
Für Sie zusammengefasst	159
<b>Was Jod sonst noch alles kann!</b>	<b>160</b>
Infertilität (Unfruchtbarkeit der Frau)	160
Ovarialzysten (PCOS)	161
Wechseljahresbeschwerden	161
Prostataerkrankungen	162
Chronische Erschöpfung/Nebennierenschwäche (Adrenal Fatigue)	163
Kognitionsstörungen	164
Für Sie zusammengefasst	165
<b>Zu guter Letzt</b>	<b>166</b>
<b>Danksagung</b>	<b>168</b>
<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>169</b>