

Wichtige Voraussetzungen für eine erfolgreiche Jodtherapie

Einleitung und Grundlagen

Laut Dr. Brownstein MD, einem US-amerikanischen Arzt und Jod-Forscher, leiden zwischen 93–96% aller Amerikaner unter einem Jodmangel. In Deutschland dürften die Zahlen ähnlich hoch sein. Da jede Zelle über zahlreiche Jodrezeptoren verfügt, könnte Jod in einer höheren Dosierung für viele Menschen vorteilhaft sein, so Dr. Brownstein.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt die tägliche Einnahme von 200 µg Jod für Männer und 150 µg täglich für Frauen. Schwangere und Stillende sollten mindestens 250 µg einnehmen. Laut Dr. Brownstein MD sind die empfohlenen Mengen jedoch viel zu gering, um die zahlreichen Aufgaben des Jods zu erfüllen.

Wissenschaftliche Erkenntnisse von Dr. Abraham MD

Dr. Abraham MD, ein US-amerikanischer Arzt und Jod-Forscher, hat wichtige Erkenntnisse zur Rolle von Jod gewonnen:

Funktionen von Jod im Körper

Jod spielt eine wichtige Rolle für das Herz-Kreislauf-, Immun-, Nerven- und Fortpflanzungssystem. Laut Studien kann Jod zur Vorbeugung von Fettleibigkeit, Diabetes, klimakterischen Beschwerden, Krebs und polyzystischen Ovarien beitragen.

Besonders interessant: Jod ist wichtig für das Nervensystem und Gehirn. Es kann unsere Konzentration, den Fokus und das Gedächtnis optimieren. Die meisten Ärzte haben jedoch die vielen Vorteile einer guten Jodversorgung nicht im Blick.

Die Forschung von Dr. Abraham MD hat ergeben, dass zahlreiche Organe und Drüsen dieses mineralische Element in viel größeren Mengen benötigen.

Jod und Organspeicherung

Zwei Organe, die neben der Schilddrüse viel Jod speichern, sind die Eierstöcke und die weibliche Brust. Jod kann die Häufigkeit von fibrotischen und entzündlichen Brusterkrankungen einschließlich Krebs verhindern, wenn die Jodspeicher durch Jod gesättigt sind. Dies wurde durch zahlreiche Studien bestätigt.

Weitere Studien zeigen, dass die Brust mit der Schilddrüse um die Aufnahme von Jod konkurriert, vor allem wenn zu wenig Jod eingenommen wird.

Herz-Kreislauf-System

Jod hat eine beruhigende Wirkung auf das Herz, indem es die elektrische Leitung stabilisieren kann. Vitamin B1 in Form von Benfotiamin kann eine ähnliche Wirkung auslösen.

Therapieempfehlung: Patienten, die unter Arrhythmie oder Herz-Palpitationen leiden, verordne ich:

- Benfotiamin (Vitamin B1): 2 × 80 mg
- Magnesium: 2 × 600 mg täglich
- Lugolsche Lösung 5%: 2–3 Tropfen, aufgelöst in einer Sole: 1x Teelöffel Steinsalz + 500 ml gefiltertes Wasser

Voraussetzung: Sie leiden nicht unter einer Schilddrüsenerkrankung.

Krebsprävention

Zahlreiche Studien und die Forschungsergebnisse von Drs. Abraham MD + Brownstein MD deuten darauf hin, dass Jod vor Brust-, Eierstock-, Prostata-, Gebärmutter- und Schilddrüsenkrebs schützen kann.

Jod als Antioxidans ist in der Lage, DNA-Schäden zu reduzieren, solche Defekte können die Entstehung von Krebserkrankungen begünstigen.

Laut mehrerer Studien ist Jod in der Lage, sowohl die Proliferation wie auch der Zelltod von Krebszellen zu begünstigen.

Hormonregulation

Jod ist wichtig für die Funktion von zahlreichen Drüsen wie der Hypophyse, dem Hypothalamus, der Schilddrüse und den Nebennieren. Diese Drüsen regulieren wichtige Hormone.

Fast zweihundert Jahre lang wurde eine Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose) mithilfe von Lugolscher Lösung wirksam behandelt, bevor synthetische Hormone in die Medizin eingeführt wurden.

Vorteile und Sicherheit der Jodtherapie

Begleitmaßnahmen für optimale Wirkung

Um die Vorteile einer Jodtherapie zu erzielen, ist die Umsetzung mehrerer begleitender Maßnahmen vorteilhaft. Hier geht es um eine Vorgehensweise, um das Mikrobiom zu stärken und die Artenvielfalt von gesunden Darmbakterien zu erhöhen.

Die Begleitstoffe, die ich empfehle, sind wichtig, damit Jod besser aufgenommen und verstoffwechselt werden kann. Damit ist es möglich, eine höhere Konzentration von Jod in Form der Lugolschen Lösung 5% aufzunehmen, ohne eine ungünstige Reaktion oder Nebenwirkung auszulösen.

Vor allem spielen lösliche Ballast- und Pflanzenstoffe, organische Spurenelemente sowie aktivierte B-Vitamine eine wichtige Rolle, um eine ganzheitliche Stoffwechselbelebung zu unterstützen.

Empfohlene Begleitstoffe

Wichtige Begleitstoffe während der Einnahme von Lugolscher Lösung 5%:

- **Vitamin B-Komplex** (MikroSynergy Plus Ultra): 2–4 Esslöffel täglich
- **Vitamin B1** in Form von Benfotiamin 80 mg: täglich 1–2 Kapseln
- **Selen**: 200–400 µg Kapsel oder 2–3 Paranüsse täglich
- **Zinkcitrat oder -orotat**: 15–25 mg täglich, 1 Kapsel
- **Phyto-Mikromineralien Ur-Essenz**: 1–2 Esslöffel täglich
- **Kalium** aus grünen, chlorophyllreichen Säften oder Gerstengrassaft-Pulver. Wildkräuter wie Giersch und Brennnesseln können mithilfe eines langsamen Entsafters entsaftet werden.
- **Magnesiumzitrat oder -glycinat**: 2 × täglich eine Tablette (400–500 mg)
- **Vitamin D3**: täglich 4000–5000 IE + K2 100 µg

Mikrobiom-unterstützende Nahrungsmittel

Um für mehr Artenvielfalt und gesunde Darmbakterien im Mikrobiom zu sorgen, können folgende Nahrungsmittel vorteilhaft sein:

- **Sprossenfermentsäfte** (siehe „Das Große Detox Buch“, 2. Auflage, Ayurveda Health & Beauty Verlag, 2025)
- **Lösliche Ballaststoffe** wie Lein- und Chiasamen sowie geschälte Hanfsamen und Sprossen
- **Heimische Wildkräuter** wie Löwenzahn, Brennnessel, Spitzwegerich, Gartenmelde für Salate, Säfte, Smoothies und Suppen

Dosierung und Anwendung

Die mittlere, empfohlene Dosierung der Lugolschen Lösung 5% (flüssige Konzentration) liegt bei: **1–3 Tropfen täglich**.

Therapiebeginn

Beim Jod-Therapiebeginn empfehle ich:

- **1 Tropfen täglich** von Montag bis Freitag
- **Am Wochenende wird das Mittel ausgesetzt**
- **Nach zwei Wochen** kann die Einnahme von einem auf zwei Tropfen täglich gesteigert werden, bei speziellen Indikationen und wenn ärztlich-begleitet, kann die Dosierung später auf 3 oder mehr Tropfen gesteigert werden

Wichtige Vorsichtsmaßnahmen

Vor Therapiebeginn:

- Eine Schilddrüsenüberfunktion sollte vom Hausarzt/der Hausärztin ausgeschlossen werden
- Eine Niereninsuffizienz (Nierenwerte überprüfen!) sollte ausgeschlossen werden
- Patienten mit der Diagnose Hashimoto-Thyreoiditis sollten die Jodtherapie mithilfe eines jod-fachkundigen Arztes/einer Ärztin oder Heilpraktikers/Heilpraktikerin begleiten lassen

Nach 3 Monaten Therapie:

- Die Schilddrüsenwerte TSH, T3, T4 sowie die Jodausscheidung im Urin sollten nochmals kontrolliert werden
- Dies ist wichtig, damit ermittelt werden kann, wie hoch die Jodkonzentration für die weitere Einnahme sinnvoll ist

Spezielle Anwendungen

Bei bestimmten Erkrankungen wie Zysten aller Art, Endometriose, Krebs und neurodegenerativen Erkrankungen empfehlen Ärzte wie Dr. Brownstein die Einnahme von Jod in noch höherer Konzentration. Eine solche Vorgehensweise kann bei SIBO sinnvoll sein – einem Zustand, bei dem pathologische Keime und Pilze wie Candida den Dünndarm überwuchern und für Symptome wie Blähungen, Völlegefühl, Durchfälle, Krämpfe und Sodbrennen sorgen.

Weitere Anwendungsmöglichkeiten

- **Virenbekämpfung:** Das Gurgeln von Wasser, angereichert mit 3–4 Tropfen Jod, kann Viren wie SARS-CoV-2 ausschalten und wurde sogar von der WHO als Therapiemaßnahme während der Pandemie empfohlen
- **Kinder:** Die Gabe von einem Tropfen Lugolscher Lösung täglich bei Säuglingen und Kindern kann für einen Anstieg des Intelligenzquotienten von bis zu 20 Punkten sorgen
- **Äußerliche Anwendung:** Bei Wunden und Infektionen kann Lugolsche Lösung wegen ihrer antiseptischen Wirkung äußerlich angewendet werden
-

Achtung: Laut Dr. Brownstein sollte immer die Lugolsche Lösung 5% verabreicht werden, da sie zwei Jodverbindungen enthält, die komplementär miteinander sind: **Kaliumjodid + Jod**.

Die Detox-Wirkung der Lugolschen Lösung

Ausleitung von Toxinen

Jod kann sich an toxische Halogene wie Fluor, Chlor, Brom und Schwermetalle wie Quecksilber, Blei und das Leichtmetall Aluminium binden und sie ausleiten.

Um die Ausleitung auf weitere Schwermetalle wie Blei, Quecksilber, Thallium und Kadmium auszudehnen, empfiehlt sich die Einnahme der Lugolschen Lösung in Verbindung mit der flüssigen Phyto-Mikromineralien Ur-Essenz, 2 × Esslöffel täglich.

Erstverschlimmerung

Oft werden Jod-Rezeptoren in den Zellen fehlbesetzt durch Toxine wie die giftigen Halogene, weshalb zu Beginn der Jod-Therapie grippeähnliche Symptome im Sinne einer Erstverschlechterung entstehen können. Die Symptome entstehen, wenn Toxine von den Rezeptoren mobilisiert werden.

Sind die Rezeptoren befreit, können sie endlich Jod binden, was häufig zu einer allgemeinen Verbesserung führen kann.

Eine solche Erstverschlimmerung kann ein bis maximal zwei Wochen anhalten. Hier kann die Niacin-Detox-Therapie vorteilhaft sein, um die Ausscheidung von Toxinen und giftigen Halogenen zu beschleunigen.

Die Niacin-Detox-Therapie-Vorgehensweise wird detailliert beschrieben in „Das Große Detox Buch“, Ayurveda Health & Beauty Verlag, 2. Auflage, 2025.

Vorteile der Jodtherapie

Berichtete Verbesserungen

Zahlreiche Patienten berichten von:

- **Auffallend mehr Klarheit**
- **Besserem Augenlicht**
- **Messerscharfer Konzentration und kognitiver Wahrnehmung**
- **Weniger Gehirnnebel**
- **Besserem Schlaf**
- **Besserer Konzentration**
- **Weniger Müdigkeit nach der Arbeit**

Hormonelle Ausgleichung

Jod gleicht Östrogen und toxische „Xeno-Östrogene“ aus und kann Probleme und Befindlichkeiten während der Wechseljahre ausgleichen, einschließlich Hitzewallungen.

Weitere positive Effekte

Schöne Haut, weniger Akne, deutlich weniger Haarausfall, weniger depressive Gedankenmuster, weniger PMS, Gewichtsoptimierung und Zurückbildung von Eierstockzysten sind einige der Erfolgsmeldungen, die ich von meinen Patienten fast täglich mitbekomme.

Achtung: Da im Medizinstudium angehende Ärzte lernen, dass Jod toxisch ist, sollte man nur Therapeuten aufsuchen, die sich mit der Jodtherapie auskennen.

Hyperthyreose (Überfunktion) und Jodtherapie

Jod als Feuer-Element

Jod ist ein Feuer-Element, unerlässlich für den Stoffwechsel.

Stoffwechselenergie hat mit Feuer zu tun.

T₃, das aktive Schilddrüsenhormon, enthält vier Jod-Atome. 50–60% des Stoffwechsels wird von der Schilddrüse über T₃ gesteuert.

Die vom Jod entfachte Feuerenergie sollte aber keinen Steppenbrand auslösen – im Gegenteil. Wie in einem Verbrennungsmotor sollte das Feuer kontrolliert abbrennen, um ein unkontrolliertes Feuer zu verhindern.

Gerät das Feuer außer Kontrolle oder brennt die Kerze vorzeitig ab, wird der Arzt eine Über- oder Unterfunktion der Schilddrüse diagnostizieren und entsprechende Arzneimittel empfehlen.

Stabilisierung des Stoffwechsels

Damit man maximal von der Jodtherapie profitieren kann, empfehle ich ein Bündel von Maßnahmen, die für einen stabilen Stoffwechsel sorgen können. Wir wollen alles tun, um ein gesundes Mikrobiom zu gewährleisten.

Nicht nur die Einnahme von Jod (Lugolsche Lösung) ist wichtig, sondern auch eine gute Mineralisierung. Hier setzen wir über 70 organische Spurenelemente und seltene Erden ein – wichtige mineralische Bausteine für die menschliche Physiologie und Biochemie.

Praxiserfahrungen

Wenn Patienten die folgenden Maßnahmen bei der Jodtherapie umsetzen, habe ich keine überschießenden Reaktionen oder Probleme während der letzten Jahre in meiner Praxis bei meinen Patienten erlebt. Es gab jedoch einen Patienten, bei dem die Einnahme der Lugolschen Lösung eine Hyperthyreose-Überfunktions-Episode ausgelöst hatte. Er war der einzige Patient, bei dem eine nachteilige Wirkung nach Einnahme

von Lugolscher Lösung (tägliche Einnahme: 3 Tropfen für über 3 Monate) entstanden ist.

Wo lag der Fehler? Vor Beginn der Therapie wurde kein Schilddrüsentest veranlasst. Das war sicherlich ein Fehler. Die Symptome konnten durch Absetzen der Lugolschen Lösung und die Verordnung eines homöopathischen Einzelmittels (Bryonia) rasch verbessert werden.

Vier von mir nicht behandelte Menschen erzählten mir von einem juckenden Hautausschlag, leichten Hüftschmerzen, leichtem Durchfall und Herz-Palpitationen. Alle haben keine jod-ergänzenden Maßnahmen durchgeführt.

Fazit zur Verträglichkeit

Die Jodtherapie wird aus meiner Sicht von über 99% meiner Patienten sehr gut vertragen. Grundsätzlich empfehle ich meinen Patienten eine Reihe von Maßnahmen, um die Artenvielfalt und Zahl der Darmbakterien zu erhöhen.

Aus meiner Sicht ist ein gut funktionierendes Mikrobiom mit über 100 Billionen Darmbakterien eine wichtige Voraussetzung, um in den Genuss einer Remineralisierung des Körpers zu kommen.

Was man nicht vergessen darf: Egal ob Hypo- oder Hyperfunktion – Auslöser von Schilddrüsenerkrankungen ist fast immer ein undichter Darm und ein krankes Mikrobiom.

Da ca. 1% aller Menschen zu einer Überfunktion der Schilddrüse tendieren und dies oft nicht wissen, sollten die Schilddrüsenwerte vor Beginn der Jod-Therapie kontrolliert werden.

Maßnahmen, die das Darm-Mikrobiom optimieren und für eine bessere bakterielle Artenvielfalt sorgen, können eine Über- oder Unterfunktion der Schilddrüse verhindern bzw. beheben.

Aktiviert B-Vitamine sowie Pflanzenstoffe aus Wildkräutern, lösliche Ballaststoffe und über 70 organische Spurenelemente einschließlich Selen und Zink können dafür sorgen, dass die Feuerenergie in der Schilddrüse kontrolliert verbrennen kann, ohne einen Steppenbrand auszulösen.

Auch ausreichend Kalium aus grünen Säften und Wildkräutern ist sehr empfehlenswert. Hier kann das Mittel Kalinor aus der Apotheke eingesetzt werden.

Erhöhter TSH-Schilddrüsenwert erklärt

Einige Patienten, die ihre Schilddrüsenwerte nach Beginn der hochdosierten Jod-Therapie testen, sind schockiert, wenn sie die Ergebnisse des Labors zurückbekommen.

Obwohl die T3- und T4-Werte oft im grünen Bereich sind, ist der TSH-Wert viel zu hoch.

Erklärung des Phänomens

Nimmt man mehr Jod ein, müssen zuerst Transporterproteine aktiviert werden, damit das eingenommene Jod von den Schilddrüsenzellen aufgenommen werden kann.

TSH ist zuständig für die Aktivierung dieser Transporterproteine.

Ist die Schilddrüse mit Jod gesättigt, wird sich der TSH-Wert normalisieren.

Bitte das Ergebnis bei einem jod-fachkundigen Arzt oder Heilpraktiker melden.

Laut Dr. Brownstein MD, US-amerikanischem Arzt und Jodforscher, leiden ca. 95% aller Menschen in den USA unter einem Jodmangel.

Laut Dr. Brownstein brauchen Patienten ca. 3 Monate, bis eine Sättigung durch die Einnahme der Lugolschen Lösung erreicht werden kann.

Laut Dr. Brownstein kann es 6 Monate dauern, bis die „erhöhte“ TSH Werte zurückgehen.

Beweise für den Zusammenhang zwischen Jod und Depression

Mehrere Studien bringen einen Jodmangel mit einem erhöhten Risiko für Depressionen und Angst in Verbindung.

Studien haben ergeben, dass niedrige Jodausscheidung im Urin mit höheren Werten für emotionale Belastung und Depressionen verbunden ist, insbesondere bei schwangeren Frauen.

In einer Studie an Patienten mit Schilddrüsenknoten wurde festgestellt, dass niedrige Jodwerte mit höheren Angst- und Depressionswerten verbunden waren. Die Autoren kamen zu dem Schluss, dass Jod-Substitution zur Vorbeugung von Angstzuständen und Depressionen nützlich sein kann.

Die Pille und ihre Auswirkung auf die Schilddrüsenfunktion

Die Einnahme der Pille kann zu einer Schilddrüsenunterfunktion führen: Die Schilddrüsenhormone T4 und T3 in ihrer aktiven Form können von der Pille abgesenkt werden, was zu einer Stoffwechselunterfunktion führen kann.

Viele Hausärzte kennen die Verbindung zwischen der Pille und einer Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose) leider nicht. Die Gabe von Schilddrüsenhormonen kann die Ursache der Störung nicht beheben.

Wissenschaftliche Quelle:

Contraception. 2003 May;67(5):361-6 – Effect of four oral contraceptives on thyroid hormones, adrenal and blood pressure parameters

I Wiegratz, E Kutschera, J H Lee, C Moore, U Mellinger, U H Winkler

Wissenschaftliches über Selen

Studien und Meta-Analysen zeigen, dass Selen, wenn es zu den Standard-Schilddrüsenmedikamenten hinzugefügt wird, die Wiederherstellung eines normalen Schilddrüsenhormonspiegels fördern kann.

Selen kann für den Rückgang der Schilddrüsenhormonspiegel (freies T3, freies T4) und der Schilddrüsenrezeptor-Antikörper bei Überfunktion sorgen.

Wissenschaftliche Quelle:

Front Endocrinol. 2021 Jan 26;11:608428 – Selenium in the Treatment of Graves' Hyperthyroidism and Eye Disease

Giulia Lanzolla, Michele Marinò, Claudio Marcocci