

Der Jod-Schwindel

von [Markus Kienappel](#) EQUAPIO.com (Redakteur) aus dem Buch "Die Jodlüge", Herbig-Verlag, ISBN 3-7766-2323-3 von Dagmar Braunschweig-Pauli.

Weil Deutschland ein Jodmangel Gebiet war, werden nahezu alle Lebensmittel jodiert. Diese gesetzeswidrige Zwangsjodierung ist aber [Ursache vieler Krankheiten](#). Denn am Ende des Tages hat sich die Jodmenge auf ein höchstschädliches und für den Körper giftiges Maß summiert. Ein Ausweichen ist fast unmöglich. Die wenigsten wissen Bescheid über den wahren Grund Ihrer Allergie und Krankheitssymptome, denn die Ärzte sind angehalten keine Aufklärungsarbeit zu leisten um die flächendeckende Jodierung nicht zu gefährden. Zugunsten der profitgierigen Pharmaindustrie!

Was ist Jod und wieviel brauchen wir?

Jod ist ein Spurenelement, das für die Hormonproduktion der Schilddrüse benötigt wird. Richtig ist, dass es für den Menschen lebenswichtig ist. Allerdings nur in einer sehr geringen Menge. Wie schon in unserem [Salz](#) Artikel beschrieben, stammt das Leben aus dem Meer (Urmeer) und die Körperflüssigkeiten im Organismus entsprechen einer nahezu identischen Meerwasser-Salzlösung. Der Jodanteil im Meer ist mit 0,0002% minimal. Ein Indiz für die geringe Menge, die der Mensch in Wirklichkeit benötigt. Denn auf diese Relation hat sich der Mensch im Laufe der Evolution eingestellt. Für das natürliche Regulationsystem werden nur geringe Spuren von Jod benötigt. Viel eher kann ein Zuviel den Körper in ein Ungleichgewicht bringen und eine Schilddrüsenüberfunktion und andere [Erkrankungen](#) hervorrufen. Experten schätzen, die täglich benötigte Menge auf 50-200 Mikrogramm. Wobei der geringere Wert, der Realität am nächsten kommen dürfte.

Deutschland ist kein Jodmangel Gebiet!

Die WHO (World Health Organization) bezeichnete Deutschland als Jodmangel Gebiet. Wie konnte das behauptet werden, ohne jemals eine exakte Prüfung der Jodgehalte von deutschen Böden durchgeführt zu haben? Das Argument, Jod sei bei der letzten Eiszeit ins Meer gespült worden, macht überhaupt keinen Sinn. Eher wurden deutsche Böden dadurch mit Jod angereichert. Außerdem stellt sich die Frage, wie überhaupt einzelne und begrenzte Jodmangel Gebiete existieren können, wo doch haufenweise Nahrungsmittel aus Europa importiert werden (vor allem Gemüse). Fakt ist, Jod ist in Deutschland überall zu finden. In Böden, Mineralien und Gesteinen, Gewässern und sogar in der Luft kann Jod nachgewiesen werden. Deutschland hat zum Beispiel die meisten jodhaltigen Heilquellen in ganz Europa. Und das vor allem in Süddeutschland, wo der Kropf am verbreitetsten ist. Die pro-Jod Werbekampagne, ist nur so erfolgreich, weil niemand die Behauptung: "Deutschland ist ein Jodmangel Gebiet" hinterfragt.

Jodverwertungsstörung statt Jodmangel

Eine flächendeckende Lebensmitteljodierung sollte Schilddrüsenerkrankungen, Kröpfe und Kretinismus, welche angeblich durch einen Jodmangel ausgelöst werden, verhindern. Komisch nur, dass diese Krankheiten seit der Einführung nicht rückläufig sind, sondern rapide steigen. Sollte es wirklich einen Jodmangel geben, dann weil unsere Böden, viele Lebensmittel und das Grund- und Trinkwasser mit Nitrat- und Huminsäuren belastet sind. **Denn Nitrat hemmt die Jodaufnahme und verursacht einen Vitamin-A Mangel** (Carotinmangel). Eine Jodverwertungsstörung entsteht im Körper und der ausgelöste Carotinmangel spielt laut Experten eine tragende Rolle bei der Kropfbildung. Ohne die Nitratbelastung gäbe es womöglich keinen Jodmangel. Das bedeutet aber auch, solange unsere Böden, Lebensmittel und das Trinkwasser nitratbelastet sind, sind Maßnahmen gegen Jodmangel völlig sinnlos!

Zwangsjodierung durch Jodsalz & jodhaltige Lebensmittel

Künstliches Kalium Jodid im Jodsalz

Nicht nur für das Funktionieren der Schilddrüsen wird Jod gewonnen. Die Industrie benötigt es auch zur Herstellung von Katalysatoren, Desinfektionsmittel, Medikamenten, Röntgenkontrastmittel, Druckfarben und Tierfutter. Die Gewinnung von Jod ist sehr teuer. Die Idee, ein Verfahren zu entwickeln um Jod aus kostenverursachenden giftigen Industrieabfällen wieder aufzubereiten und an die Salzfirmer zu verkaufen, wurde so zur Goldgrube. Dieses künstliche Jodid (Kaliumjodid) landet dann über jodiertes Salz in unsere Nahrung. **Dieses Gift kann der Körper nicht verwerten (es kommt so in der Natur auch nicht vor) und der Körper versucht den künstlichen Fremdstoff umgehend wieder auszuschcheiden.** Allergikern (Ausscheidung durch Schnupfen, dicke eitrige Pickel etc.) dürfte spätestens jetzt ein Lichtlein aufgehen.

Jodhaltige Lebensmittel

Nahezu alle Lebensmittel sind heute künstlich jodiert. Bei verpackten Lebensmitteln (Konserven, Fertigprodukten) finden wir in der Regel noch einen Hinweis auf das enthaltene Jodsalz. Bei Tier- und Getreideprodukten wird man aber völlig im Unklaren gelassen. Denn bei Fleisch, Wurst, Eier, Milch, Butter, Käse, Yoghurt, Brot und Co muss auf eine Jodierung (über das Tierfutter) gesetzlich nicht hingewiesen werden. Es gibt überhaupt keine Kontrolle, über die tägliche Dosis an künstlichen Kalium Jodid, die wir zu uns nehmen. Und so läuft das Fass spätestens beim Nachsalzen mit Jodsalz über. Das jodierte Salz ist aber nicht mal das Problem. Viel mehr, dass wir einer Jodierung der Lebensmittel kaum noch ausweichen können und damit jeder zwangsjodiert wird. Jodmangel hin oder her.

Tierfutterjodierung

Kalium Jodid- und Jodat wird seit 1995 allen Mineralstoffgemischen (auch im Biobereich) zugesetzt, die an Milchkühe verfüttert werden. Auch Schweine- und Hühnerfutter ist durchwegs jodiert. Und das mit der 10-100-fachen Menge, die für die Gesundheit der Tiere notwendig ist. Diese Tierfutterjodierung führt dazu, dass auch Milcherzeugnisse und Eier erhebliche Spuren von künstlichem Kalium Jodid aufweisen. In Deutschland gibt es keine Fleisch- und Milchprodukte, die ohne künstliche Jodierung erzeugt werden! Die Auswirkung dieser Tierfutterjodierung ist, dass auch deutsches Bodengemüse (auch Bio) durch organische Dünger (ausgeschiedenes Jodid der Tiere) durchwegs jodiert ist. Weil das scheinbar aber noch nicht genug ist, sind Fertigprodukte, Konserven, Tiefkühlprodukte, Backwaren (jodierte Backmischung) und Frischwaren durch zugefügtes Jodsalz der Lebensmittelhersteller in der Regel noch doppelt jodiert!

Von Jodprophylaxe zur Zwangsmedikation

1984 startete der "Arbeitskreis Jodmangel", finanziert von den Salz- und Pharmafirmen, das Projekt "flächendeckende Jodprophylaxe", welche Kröpfe und Kretinismus verhindern sollte. Die ausschließlich positiv dargestellte Jodierung erreichte sehr schnell alle wichtigen Verbände, Ministerien, Institute, Medien und Lebensmittelhersteller. Diesem, rein profitausgerichteten, Projekt ist es zu verdanken, dass die Bürger völlig fehlinformiert sind und mit gutem Gewissen jodierte Lebensmittel kaufen. Informationen über die gefährlichen und auch tödlichen Risiken (2-3g reines Jod kann tödlich enden) und Nebenwirkungen werden absichtlich zurückgehalten um die flächendeckende Jodierung nicht zu gefährden. Eine Zwangsmedikation, die das Grundgesetz verletzt. Nach Artikel 2 (II) GG hat jeder das Recht auf Leben und körperliche Unversehrtheit. Von einer körperlichen Unversehrtheit kann bei Jodkranken und Jod-Allergikern bei der heutigen Lebensmittel Jodierung nicht die Rede sein. Denn dieser zu entrinnen ist, ohne zu verhungern, fast aussichtslos. Es fehlen für diese Jodierungspraxis über 81 Millionen Einwilligungen.

Das Problem der Überjodierung

Jod wird zweifelsohne vom menschlichen Organismus benötigt. Aber nur in Spuren. Über den ganzen Tag gesehen, summiert sich die Jodmenge, aller verzehrten Lebensmittel aber erheblich. Dagmar Braunschweig-Pauli veranschaulichte dies sehr deutlich anhand von Jodtabletten. Ein Liter Milch kann über 1000 Mikrogramm Jod (Stand 2005 bei 5 Milligramm Jod pro Kg Futtermittel) enthalten. Dies entspricht ca. 10 Jodtabletten! Ein Liter Milch ist über den Tag gesehen, mit Kaffee und all seinen Erzeugnissen wie Yoghurt, Käse, Butter, Sahne etc. schnell erreicht. Hinzu kommen noch Fleisch, Brot (sehr hohe Jodwerte),

Fertiggerichte und die extra Prise Jodsalz. Das die letztendlich sinnbildlich eingenommene tägliche Menge an "Jodtabletten" für jeden langfristig schwerwiegende Folgen hat, scheint mehr als logisch.

Gesundheitliche Auswirkungen wie Schilddrüsenüberfunktion

Die meisten Menschen wissen nicht, dass Ihre Leiden auf eine Überjodierung zurückzuführen sind. Patienten werden von Ärzten auch nicht aufgeklärt, da diesen ein Maulkorb verpasst wurde, um die flächendeckende Jodierung nicht zu gefährden. Selbst schwer Jodkranke, lässt man im Unklaren und weiter Jodhaltige Lebensmittel konsumieren. Diese bewusste jahrelange Vergiftung ist ein riesen Skandal! Hier eine Liste möglicher gesundheitlicher Auswirkungen:

Direkte Jod Auswirkungen:

Durchfall (Reizdarm), Sodbrennen, Augenreizungen, Furunkel, Durchblutungsstörungen, Schleimhautreizungen, Neurodermitische Hautstörungen, Entzündungen von Mund, Magen- und Darm und Harnwege.

Auswirkungen durch eine jodausgelöste Schilddrüsenüberfunktion (durch Überschüssige Hormone):
Schlafstörungen, Ruhelosigkeit, Nervosität, Aggressionen

Auswirkungen durch eine Schilddrüsenunterfunktion (durch Jod behinderte Produktion- und Abgabe von Hormonen):

Hautprobleme, Sehstörungen, Depressionen, Konzentrationsschwäche, Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Schuppenflechte, Vergesslichkeit, Muskel- und Gelenkschmerzen

Allergische Auswirkungen:

Hautausschlag, Schnupfen, Jucken, Atembeschwerden, Nierenschmerzen, Herzrhythmusstörungen

Weitere Auswirkungen sind:

Schwächung des [Immunsystems](#), Asthma, Kopfschmerzen, Zappelbeine, Hyperaktivität, Jodakne, Nesselsucht, Bindehautentzündung, Lichtempfindlichkeit, Haarausfall, Diabetes, Bronchitis, Kehlkopfschwellung, Stimmbandlähmung, Halsschmerzen, Impotenz, Herzrasen, hoher Puls, Bluthochdruck, Arteriosklerose, Vorhofflimmern, Herzmuskelentzündung, Herzinfarkt, Rheuma, Osteoporose, Muskelverspannungen- und Schmerzen, [Übersäuerung](#), Krebs in allen Organen
Autoimmunkrankheiten wie: Morbus Basedow, Morbus Hashimoto, Dermatitis Duhring, Diabetes Typ1

Jod in der Schwangerschaft

Erkenntnisse von Schilddrüsenspezialisten 1997 ergaben, dass durch hohe Jodmengen bei ungeborenen, weniger Schilddrüsenhormone abgesondert werden (auch Wolff-Chaikoff-Effekt genannt). Aus diesem Grund sollten Jodhaltige Lebensmittel und Medikamente in der Schwangerschaft unbedingt vermieden werden. Sonst besteht die Gefahr einer angeborenen Schilddrüsenunterfunktion. Auch über die Schwangerschaft hinaus sollte auf hohe Jod Konzentrationen verzichtet werden, da das Jod über die Muttermilch an das Neugeborene weitergegeben wird. Jod für zwei in der Schwangerschaft, ist eine weitere Kampagne die fehlinformiert. Also Finger weg von Jodtabletten & Co!

Jodtabletten als Strahlenschutz

Das Jodtabletten in der Schwangerschaft schädlich für das ungeborene sind wurde bereits erläutert. Wie sinnvoll sind Jodtabletten aber bei einer radioaktiven Strahlung? Jodtabletten zum Strahlenschutz sind schwach radioaktiv und schützen die Schilddrüse vor radioaktiven Jod. Dies ist aber nur einer von vielen Stoffen, die bei einer radioaktiven Wolke verstrahlen. Macht es Sinn sich nur vor einem Stoff zu schützen? Desweiteren bieten Jod Kapseln nur Schutz für die Schilddrüse. Bei einer Ganzkörperverstrahlung durch Stoffe wie Cäsium-134, Cäsium-137, Strontium, Plutonium und radioaktives Jod ist einem auch nicht geholfen, wenn nur die Schilddrüse geschützt wird. Bei einer tödlichen Strahlung sind Jodtabletten völlig wirkungslos!

Nahrungsmittel ohne künstliches Jod

Eine [Ernährung](#) ohne künstliches Jod ist in Deutschland fast unmöglich. In der Regel sind Fertiggerichte und Konserven alle jodiert. Frische Kost ist aber auch sowieso viel schmackhafter und gesünder. Schaffen Sie es Fleisch, Eier und Milchprodukte von Ihrem Ernährungsplan komplett zu streichen haben Sie es deutlich einfacher. Wer sich einmal kritisch mit [tierischem Eiweiß](#) und einer tierischen Ernährung beschäftigt hat, findet darin auch nichts gesundes für den Menschen. Deshalb ist das beste sich ausschließlich von lebendigen [basischen Nahrungsmittel](#) wie Obst, Gemüse, Saaten und Nüsse aus ökologischem Anbau zu ernähren. Am wichtigsten ist aber Salz ohne Jod (künstliches) zu benutzen. Schmeißen Sie deshalb Ihr Jodsalz sofort aus dem Fenster und besorgen sich naturbelassenes [Meersalz](#), [Steinsalz](#) oder [Kristallsalz](#). Eine vegane Ernährung ist für die meisten immer noch unvorstellbar. Wer es aber geschafft hat sich darauf umzustellen, wird sich soviel besser fühlen, dass er es nicht mehr missen will. Wem dies aber zu schwer fällt, der muss Nahrungsmitteln aus dem Ausland beziehen, wo nicht flächendeckend jodiert wird. Eine detaillierte Hilfe zur jodfreien Ernährung finden Sie auf jodkrank.de. Wertvolle Tipps für eine entspannende Entgiftung bietet unser [Sole](#) Artikel.

Weiterführende Literatur:

- [1] **Udo Pollmer u.a. "Prost Mahlzeit - Krank durch gesunde Ernährung"**
(mit einem Kapitel über Jod) ISBN 3-462-03012-4
- **Dagmar Braunschweig-Pauli,**
"Jod-Krank, Der Jahrhundert-Irrtum", ISBN 3-926253-58-4
"Die Jodlüge", Herbig-Verlag, ISBN 3-7766-2323-3
"Kochen und Kaufen ohne Jodzusätze" ISBN 978-3-9811477-2-8 !!! Neu !!!
- [4] **Mary J. Shomon "Die gesunde Schilddrüse"** ISBN 3-442-16388-9
- [5] **Ute Aurin "Risiko Jod"**, ISBN 3-89881-055-0 Waldthausen Verlag

Die Webseite gegen die heimliche Zwangsjodierung unserer Lebensmittel!
www.jod-jodkritik.de/

Der Buchverlag von Dagmar Braunschweig-Pauli (s.o.) mit Basisartikel, Grundinformationen und Einkaufsratgeber, den neuesten Erkenntnissen der Schilddrüsenforschung und den damit verbundenen juristischen Aspekten.
www.verlagbraunschweigpauli.de

Homepage von Martin Lipka
www.lipka-online.de

Website von Leni Reuter, einer sehr engagierten Mistreiterin.
hl-reuters.de Der von ihr erstellte [Flyer](#) sowie ein [Blog](#).

Informationsseite über Hashimoto Thyreoditis und Morbus Basedow
www.ht-mb.de

Hanning's Homepage
www.tolzin.de/jod/