Keine Antwort kann auch eine Antwort sein gerade bei diesem Thema**.**

Gleich vorab möchte ich dir sagen, dass ich **keine wirkliche Antwort auf die Frage nach dem Jod bei Hashimoto** gefunden habe. Meine Hausärztin, der ich absolut vertraue, gab mit die Auskunft, dass Jod die Entzündung der Schilddrüse noch anheizt. Das würde bedeuten, dass, wenn du keine Autoimmunreaktion mehr hast, Jod auch kein Thema für dich sein sollte. Ich persönlich halte es so: bin ich am Meer, dann nehme ich eine hohe Dosis Kurkuma zu mir, das super entzündungshemmend wirkt. **Hier** habe ich bereits darüber geschrieben. Und gewöhnlich esse ich Bioqualität und nehme so Jod in normalen Dosen zu mir. Aber dazu später in diesem Post.

Eins ist aber sicher. Unser Körper, ob mit oder ohne Hashimoto – braucht Jod. Solches aus natürlichen Quellen.

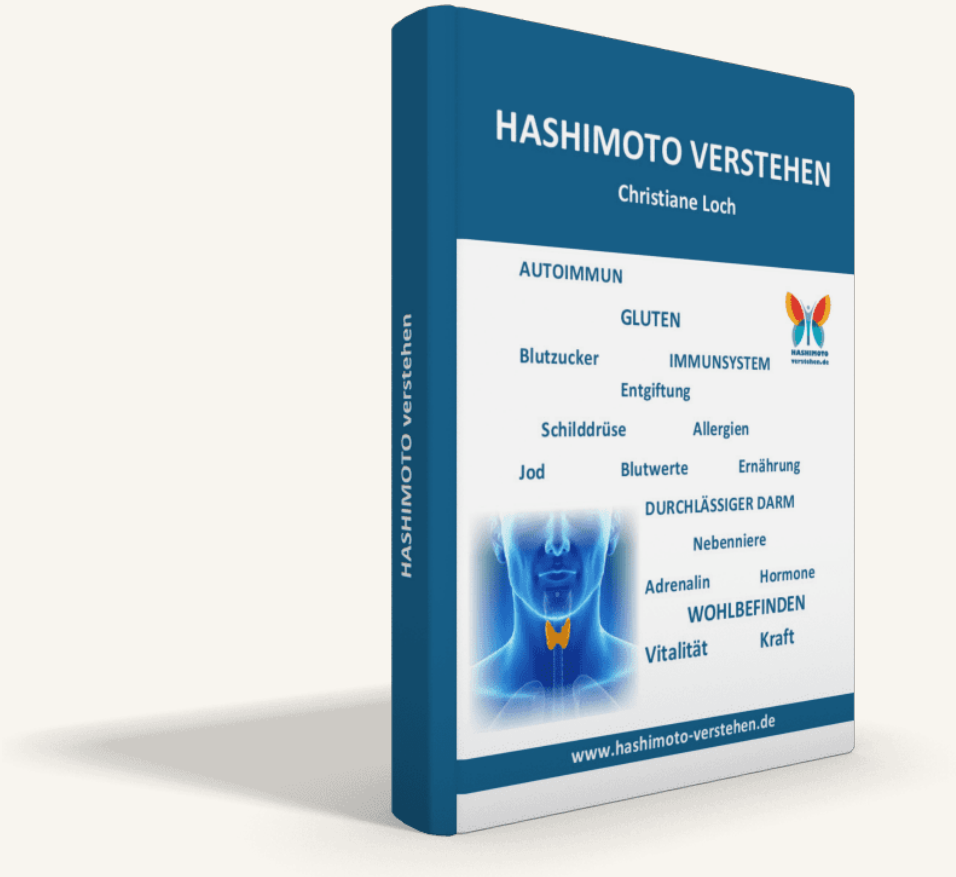
PASSEND ZUM THEMA · EBOOK-EMPFEHLUNG

Hashimoto im Griff mit dem Wissen um deinen Körper und das Wesen von Hashimoto

Inhaltsverzeichnis

- Hashimoto im Griff mit dem Wissen um deinen Körper und das Wesen von Hashimoto
  - Was erfährst du alles in diesem Buch?
  - Hier kannst du es kaufen:
- Wie du dir selbst helfen kannst, wenn es um Jod bei Hashimoto geht
  - Zwangsjodierung oder nicht?
- Beispiele wie Fachseiten das Thema „Jod“ bei Hashimoto sehen
- Hier ein kleiner Erfahrungsbericht wie es bei mir mit Jod war
- Mein Tipp – ein richtig guter Online-Kurs
- Zusammenfassung
- Häufig gestellte Fragen zu Jod bei Hashimoto

- Das könnte dich auch interessieren



Deshalb habe ich dir im E-Book „Hashimoto verstehen“ alles Wichtige, das du wissen musst um die Funktionen im Körper bei Hashimoto einfach und ohne medizinisches Wissen vorauszusetzen zusammengefasst. Das Buch beantwortet dir die wichtigsten Fragen rund um das Thema „Was ist Hashimoto?“

Was erfährst du alles in diesem Buch?

- was eine Autoimmunkrankheit ist,
- woran man/dein Arzt bzw. deine Ärztin Hashimoto erkennt,
- Symptome bei Hashimoto,
- wie der Stresskreislauf funktioniert,
- warum die Schilddrüsenunterfunktion nicht hauptsächlich durch die

Zerstörung der Schilddrüse durch dein Immunsystem kommt,
- welche Rolle Leber, Nieren und Verdauung spielen
- und wie dein Immunsystem funktioniert.

Alles rundherum, wie Hashimoto funktioniert. Denn wenn du weißt, wie es funktioniert, dann weißt du auch, wie du es stoppen kannst.

Hier kannst du es kaufen:

Hashimoto verstehen bestellen 4,99 (#9) (#13)
Email Adresse

Hashimoto verstehen kaufen
Preis - €4.99
Jetzt kaufen

↓ Weiter geht’s mit dem Artikel

Wie du dir selbst helfen kannst, wenn es um Jod bei Hashimoto geht

Ich habe dir im Anschluss an den Beitrag drei völlig konträre Aussagen zum Thema „Jod“ zusammengetragen. **Also, wem soll man denn nun glauben?**



Die Antwort ist simpel – dir selbst. Dein Körper sagt dir, was er will und was nicht. Für manchen besteht nur eben die Schwierigkeit darin, die Stimme des Körpers zu hören und richtig zu verstehen. Und genau DAS ist bei Hashimoto eben das beste Rezept.
Salz ohne bzw. mit wenig und natürlichen Quellen sind: Meersalz, Himalaja-Salz, Steinsalz, die du in jedem Bioladen bekommst.

Warum?

Es gibt 1000 Meinungen über Hashimoto. Was gut ist und was nicht. So konträr wie es nur geht. Die Wissenschaft in den USA ist schon recht weit, aber in Europa will man das nicht anerkennen und so entstehen die verschiedensten Strömungen und Meinungen.

Dazu kommt, dass dein Hashimoto nicht meins ist. Bei jedem ist die Konstellation im Körper anders. Jeder hat andere Mangel- oder Überschusserscheinungen, die in ihren Symptomen, dann das bekannte Bündel an Begleiterscheinungen, wie Erschöpfung, Gewichtszunahme, Haarausfall … usw., ergeben. Also gilt: was für mich richtig ist, muss für dich noch lange nicht stimmen.
Hier habe ich die Frage auf meine **Facebook Seite** gestellt. Schau mal rein, vielleicht findest du dich auch selbst wieder. Ich freue mich auch auf deinen Kommentar.

Ich möchte mich hüten, hier eine fachliche Aussage zu treffen, was richtig ist und was nicht. Aber ich möchte dir insoweit ein bisschen Unterstützung geben, dass ich meine Recherchen hier zusammenfasse und dir zur Verfügung stelle.

Hast du mein eBook „Hashimoto verstehen“, dann hast du Zugang zu einem internen Bereich, in dem ich dir unter den kostenlosen Downloads eine Liste von

Biobauern (Demeter) zur Verfügung stelle, die ohne die Zugabe von Jod auskommen. **Hier ist der Link.** Dass Bio gerade ein Thema bei Hashimoto ist, hatte ich ja auch schon **hier** beschrieben. In der Biozertifizierung ist die Zugabe von Jod streng limitiert.

Zwangsjodierung oder nicht?

Seit vielen Jahren ist es eine gängige Praxis im konventionellen Landbau (also nicht im Bioanbau) der Tiernahrung Jod beizufügen. Ebenso bei der Produktion von Fertiggerichten und nicht zuletzt im Einsatz von Jodsalz in den Küchen. Die Propaganda, dass wir in einem Jodmangelgebiet leben tut das ihre. Da uns der Mineralstoff an allen Ecken und Kanten begegnet, nehmen wir gegebenenfalls täglich Überdosen zu uns, ohne es zu wissen.

Willst du mehr darüber lesen, kannst du das auf den folgenden Seiten tun:

- http://www.jod.de/zwangsjodierung
- http://www.zeit.de/gesundheit/gesundheitsfragen-2007/iodvergiftung

Rauchen behindert übrigens die Aufnahme und Verwertung von Jod. So könnte es durchaus sein, dass nicht der Jodmangel selbst, sondern die heiß geliebte Zigarette am Jodmangel beteiligt ist.

Beispiele wie Fachseiten das Thema „Jod“ bei Hashimoto sehen

http://www.forum-schilddruese.de/Hashimoto/#

Ist es richtig, dass man bei Hashimoto-Thyreoiditis auf zusätzliche Jodgaben verzichten soll?

Lediglich größere Mengen an Jod (z. B. in Form von Jodid-Tabletten oder durch Röntgenkontrastmittel) können Hashimoto-Thyreoiditis verstärken und sollten deshalb vermieden werden. Vereinzelt werden jedoch Hashimoto-Kranke gewarnt, überhaupt Jod aufzunehmen: Dies ist medizinisch nicht richtig. Eine Zufuhr bis zu 200 Mikrogramm pro Tag sind in aller Regel unbedenklich – eine übliche Menge, die in etwa mit der Nahrung erreicht wird. Je nachdem wie stark die Erkrankung bereits ausgeprägt ist, kann es beispielsweise für Schwangere sogar sinnvoll sein, Jod in geringen Mengen einzunehmen. Dies sollte dann der Arzt aufgrund einer Antikörperbestimmung des Blutes entscheiden; meist verordnet er in diesem Fall Jod zusammen mit dem Schilddrüsenhormon T_4.

http://www.hashimoto-thyreoiditis.de/therapie/einfluss-von-jod-bei-hashimoto-thyreoiditis

Bei Hashimoto-Thyreoiditis ist Jod eher schädlich

Für Patienten mit Hashimoto-Thyreoiditis oder Morbus Basedow ist eine zu große Jodaufnahme eher schädlich. Jod fördert in höherer Dosierung die Antigenpräsentation des Immunsystems sowie rasches Zellwachstum (Proliferation) und die funktionelle Aktivierung von Zellen, welche die Immunprozesse verursachen.

Bei Hashimoto-Thyreoiditis empfehlen wir deshalb den Verzicht auf Jodsalz: Der Verzehr von Seefisch, Sushi, Milch und Milchprodukten sollte eingeschränkt werden, mit Jodsalz hergestellte Lebensmittel sollten gemieden werden. Ein völliger Verzicht auf Jod ist in den allermeisten Fällen nicht nötig.

https://www.armbruster-medical-center.de/unsere-leistungen/jod-mangel.html

Alle der über 1.500 Patienten unserer Praxis, die an eine Autoimmunentzündung „Hashimoto" der Schilddrüse leiden haben 3 Dinge gemeinsam:

- Jod Mangel (meist schwerer Mangel)
- Vitamin D3 Mangel (meist extremer Mangel)
- Gluten-Unverträglichkeit

Auch ich habe damals im Studium noch gelernt: „Gib kein Jod bei Hashimoto, du gießt Öl ins Feuer". Ein Märchen. Das ist absolut falsch. Alle unsere Hashimoto-Patienten fühlen sich viel besser nach Gabe von Jod, Vitamin D3 und dem Meiden von Gluten-haltigem Getreide. So ist zu hoffen, dass auf Grund dieser Erfahrungen der noch häufig anzutreffende „Jod-Bio-Terrorismus" und die verbreitete Jodophobie ausgerottet werden können; und dies zum Wohl der Millionen Patienten, die durch Falschinformationen zum Thema Jod über viele Jahre an den Folgen vermeidbarer Erkrankungen leiden mussten und müssen.

Robert Franz schreibt in seinem **Jodbuch (Link)**

dass bei Hashimoto zwar Jodmangel im Blut nachgewiesen wird. Verrückterweise aber ein Jodüberschuss vorliegt. Das ist natürlich der Hammer und würde erklären,

warum man kein Jod zu sich nehmen soll mit Hashimoto.

Hier ein kleiner Erfahrungsbericht wie es bei mir mit Jod war



hier der Beweis

2017 – Zwei Wochen Griechenland, am und im Meer. Beim Schwimmen hab ich ausreichend gut gesalzenes Wasser geschluckt und beim Segeln eine Menge jodhaltige Luft eingeatmet. Ich habe sicherheitshalber 2 Kapseln hochdosiertes Kurkuma genommen. Irgendwie war ich anfangs immer müde und hatte Herzstolpern. Zunächst dachte ich natürlich es liegt am Jod.
Als ich dann aber konsequent eben keine Milchprodukte, die hier ja leider in fast jedem Essen verarbeitet werden, zu mir genommen habe, war die Müdigkeit weg. Und jetzt kommt der Knaller; ich habe 3 Tage lang meine eh schon gering dosierten L-Thyroxin (25 mg) vergessen. UND das Herzstolpern war auch weg

Die LT nehme ich nun seit 2017 nicht mehr und ich fühle mich mopsfidel Das soll dich jetzt nicht dazu motivieren, das Gleiche zu tun. Aber vielleicht hilft dir eine geringere Dosis deiner Pillen das Gefühl wie ein „Flummiball“ zu sein und die innere Unruhe wieder auszugleichen …

An dieser Stelle möchte ich es dir überlassen, welche Meinung du dir zu diesem Thema bilden möchtest.

Solltest du vorhaben, eine Jodkur zu machen, beachte bitte, dass du das nur machen kannst, wenn deine Darmbarriere „dicht ist“ und du die dabei frei werdenden Schwermetalle auch direkt ausleiten kannst. Wie du die Jodkur aufbaust, werde ich dir demnächst in einem separaten Bericht erklären.

Mein Tipp – ein richtig guter Online-Kurs

Dr. Simone Koch, Ärztin und spezialisiert auf Autoimmunkrankheiten, hat dir einen wunderbaren Kurs zum Thema zusammengestellt. Diesen möchte ich dir wärmstens ans Herz legen, wenn du Fragen zu diesen heiß diskutierten Thema hast. **--> Hier ist der Link <-**

Zusammenfassung

Generell und besonders beim Thema Jod, ist es wichtig, dass du dein Bauchgefühl nutzt und für dich herausfindest, was DEINE Wahrheit ist und was du für richtig hältst. Du hast hier in diesem Beitrag verschiedene Meinungen lesen dürfen. Du kennst nun meine ersten Erfahrungen damit und weißt auch, dass man unter Umständen auch mit Hashimoto eine Jodkur machen kann, weil deine Zellen das Jod benötigen.

Doch die Meinungen hierüber gehen extrem weit auseinander und es gibt keine absolute Wahrheit sondern nur deine eigene. Finde sie heraus. Deine Meinung dazu bitte im entsprechenden Facebook-Post. Dort werde ich ggf. auch darauf antworten.

Häufig gestellte Fragen zu Jod bei Hashimoto

Ist Jod bei Hashimoto grundsätzlich schädlich?

Nicht grundsätzlich – Jod ist ein lebenswichtiger Baustein für die Schilddrüsenhormone T3 und T4 und wird von der Schilddrüse auch bei Hashimoto weiterhin benötigt. Problematisch kann vor allem eine plötzliche, hochdosierte Jodzufuhr sein, die bei einer bereits entzündeten Schilddrüse die Autoimmunreaktion kurzfristig verstärken kann. Die Studienlage dazu ist jedoch uneinheitlich, weshalb hier individuell und am besten gemeinsam mit einem Arzt oder einer Ärztin entschieden werden sollte.

Warum widersprechen sich Ärzte und Fachseiten beim Thema Jod bei Hashimoto so

oft?

Weil die wissenschaftliche Studienlage selbst uneindeutig ist und es unterschiedliche Patientengruppen, Jodmengen und Untersuchungszeiträume gibt, die sich nur schwer vergleichen lassen. Manche Studien beziehen sich auf sehr hohe Joddosen, andere auf die übliche Nahrungsergänzung – entsprechend unterschiedlich fallen die Einschätzungen aus.

Sollte ich jodiertes Speisesalz bei Hashimoto meiden?

Das lässt sich pauschal nicht beantworten. Die über jodiertes Speisesalz aufgenommene Jodmenge ist in der Regel deutlich geringer als bei hochdosierten Jod-Präparaten, weshalb viele Ärzte hierin kein großes Risiko sehen. Bei Unsicherheit ist es sinnvoll, den eigenen Jodstatus und die Schilddrüsenwerte regelmäßig kontrollieren zu lassen.

Wie finde ich heraus, ob ich zu viel oder zu wenig Jod habe?

Der Jodstatus lässt sich über eine Jodausscheidung im Urin oder in Rücksprache mit einem Arzt bzw. einer Ärztin auch über weitere Laborwerte abschätzen. Auch alternative Verfahren wie ein Bioscan oder Oberonscan, wie im Artikel erwähnt, werden von manchen Menschen genutzt, ersetzen aber keine ärztliche Abklärung.

Soll ich Jod-Präparate auf eigene Faust einnehmen?

Besser nicht ohne Rücksprache. Da sowohl ein Jodmangel als auch eine Jodüberversorgung die Schilddrüse bei Hashimoto zusätzlich belasten können, ist eine Supplementierung idealerweise mit einem Arzt, einer Ärztin oder einem erfahrenen Therapeuten abgestimmt, am besten auf Basis gemessener Werte.

Das könnte dich auch interessieren

Mikronährstoffe und Hashimoto →
Selen – ein sehr wichtiges Spurenelement →
Vitamin D3 – das Sonnenhormon →