

Kapitel 21

Häufige Fehleinschätzungen und ungünstige Nahrungsmittel

Wie Sie im zweiten Teil dieses Buchs über die großen Irrtümer gelesen haben, ist es für die Sicherung Ihrer Gesundheit sehr wichtig zu wissen, welchem Rat Sie *nicht* folgen sollten. In dem Bemühen, chronische Krankheiten zu vermeiden oder den Betroffenen Erleichterung zu verschaffen, hat die Medizin zahllose Theorien entwickelt. Leider lenken die meisten von den eigentlichen Problemen ab oder verschlimmern den Zustand der Kranken sogar noch.

Wenn Sie allen Ratschlägen zur Gesundheit der Schilddrüse folgen wollten, wäre es wie der Gang durch ein Labyrinth: erst hier lang, dann da lang, dann wieder lauter Sackgassen – und ohne je zu sehen, wohin das alles führen soll. Das ist nicht nur zermürbend und entmutigend, sondern verschlingt auch noch die Zeit, die Sie nutzen könnten, um gesund zu werden.

Bedenken gegenüber Jod

Viele halten Jod im Zusammenhang mit Hashimoto-Thyreoiditis und Hypothyreose

für einen bedenklichen Stoff. Um zu entscheiden, ob Jod bei zu wenig aktiver oder entzündeter Schilddrüse nützt oder schadet, gilt es zu bedenken, was eigentlich der wahre Ursprung von Schilddrüsenstörungen ist, nämlich EBV.

Jod ist ein Desinfektionsmittel, das Viren und Bakterien abtöten kann. Sie haben es vielleicht schon selbst benutzt oder davon gehört, dass es als Antiseptikum zur Säuberung von Wunden und zum Schutz vor Infektionen angewendet wird. Führt man dem Körper mit der Nahrung oder über Nahrungsergänzungsmittel Jod von bester Qualität zu, entfaltet es auch hier seine Kraft gegen Keime. Das bedeutet, dass man bei Jodmangel anfälliger für bakterielle und virale Infektionen ist. Falls Ihre Schilddrüse also mit EBV infiziert ist und eine Hypothyreose oder Hashimoto-Thyreoiditis vorliegt, können Sie keinen Jodmangel brauchen, der Sie noch anfälliger für das Virus macht.

Aber woher stammen nun die Bedenken gegenüber Jod? Wenn Jod in die Schilddrüse gelangt, tötet es die Viren massenhaft ab,

was vorübergehend die Entzündung schüren kann. Für Patienten, bei denen EBV nur eine leichte Hypothyreose verursacht, kann Jod wohltuend sein, weil es das Virus hemmt, bevor es schlimmere Schäden anrichtet. Nimmt dagegen jemand mit starker Thyreoiditis (EBV-Infektion der Schilddrüse) zu viel Jod auf einmal, kann das ziemlich anstrengend werden, weil so viele Viren gleichzeitig abgetötet werden und die Entzündungsreaktion entsprechend heftig ausfällt.

Solch ein Entzündungsschub wird oft mit einer Autoimmunreaktion verwechselt. Man nimmt an, das Jod verursache eine Überproduktion von Schilddrüsenhormonen, die der Körper als Fremdkörper empfindet, sodass das Immunsystem die Schilddrüse angreift. Diese Theorie übersieht den allerwichtigsten Faktor, nämlich dass Hashimoto die Folge einer Vireninfektion ist.

Für Menschen mit Hypothyreose ist es wichtig, starken Jodmangel zu vermeiden. Diese Maßnahme kann auch vor Schilddrüsen-, Brust-, Gehirn-, Lungen-, Leber-, Magen-, Bauchspeicheldrüsenkrebs, Krebs im Mundbereich und anderen Krebsarten schützen. Da die meisten Krebsformen von pathogenen Keimen ausgelöst werden, ist **Jod als Antiseptikum ein Verbündeter für uns. Es ist an mehr als fünftausend chemischen Prozessen im Körper beteiligt** (die der medizinischen Forschung fast alle noch unbekannt sind) und deshalb ganz wichtig für die Schilddrüse und das Immunsystem.

Wenn Sie Arzt oder Heilpraktiker sind, dürfen Sie nie davon ausgehen, dass jemand, der in Ihre Praxis kommt, in dieser modernen Zeit keinen Jodmangel haben kann. Sie selbst ernähren sich vermutlich von gesunden Nahrungsmitteln, die auch natürliche Jodquellen enthalten, und wahrscheinlich sorgen Sie auch dafür, dass der Stress in Ihrem Leben nicht überhandnimmt. Aber das muss ja nicht heißen, dass andere nicht täglich Soft- und Energydrinks, Schokoriegel, Süßgebäck und Weißbrot zu sich nehmen und dazu noch jede Menge Stress haben. Der regelmäßige Genuss unproduktiver Nahrungsmittel – Kohlenhydrate, Koffein, Maissirup, Weißmehl und so weiter, dazu die ständige Adrenalinüberflutung – rauben dem Körper kostbare Spurenelemente wie Jod. Jodmangel kann sogar erblich sein.

Seit der Erfindung von jodiertem Speisesalz ist der Jodmangel keineswegs abgeschafft. Dieses hinzugefügte Jod ist für die Schilddrüse und das Immunsystem nur teilweise verwertbar; gut möglich sogar, dass es die Schilddrüse gar nicht erreicht. Von dunkel gefärbtem Weißbrot nehmen wir ja auch nicht an, dass es unsere Gesundheit schützt, und von jodiertem Salz, über minderwertige Nahrungsmittel gestreut, dürfen wir uns ebenfalls keine Lösung unserer Probleme versprechen.

Die Welt hat heute andere Jodbedürfnisse als früher. Bei weiten Teilen der Bevölkerung schwächt das Immunsystem, wir

können uns einfach keinen Jodmangel mehr leisten. Wir leben heute mit Keimen, die es früher nicht gab – Mutanten von Bakterien wie Streptokokken und Viren wie EBV, ganz abgesehen von Superkeimen wie MRSA (Methicillin-resistenter Staphylococcus aureus), dazu noch die hohe Giftstoffbelastung und der manchmal kaum noch zu bewältigende Stress. Auch die allgemeine Strahlenbelastung nimmt zu. Schon eine simple Röntgenaufnahme in der Zahnarztpraxis oder die Handystrahlen können unsere Jodreserven strapazieren. Bei derart vielen Anforderungen muss unser Immunsystem einfach mehr leisten, und so verbrauchen wir heute mehr Jod als in früheren Zeiten. Da genügt es nicht, etwas mehr Jod im Körper zu haben. Wegen dieser hohen Belastung und ihren körperlichen Folgen wiegt ein Jodmangel heute schwerer als noch in den Fünfzigern, Sechzigern und Siebzigern.

Manche Tests registrieren auch Spuren-mengen von Jod im Blut, trotzdem kann man sich auf solche Untersuchungen nicht blind verlassen. Einen schnellen Anhaltspunkt bietet die Färbung der Fingernägel. Wenn sie keine gesunde Farbe haben, sind Sie wahrscheinlich nicht ausreichend mit Jod versorgt. Gewichtigere Hinweise auf Jodmangel sind chronische Harnwegsinfekte, chronische Nebenhöhlenentzündungen, Akne, Helicobacter im Magen, Geschwüre, Furunkel, Erkältungsanfälligkeit, Bronchitis, Lungen-, Mandel- und Kehlkopfentzündung.

Es gibt auch eine ganze Reihe leichter Symptome durch Jodmangel eines geschwächten Immunsystems, beispielsweise Fieberbläschen, Aphthen, juckende Augen und Ohren, Allergien, sinubronchiales Syndrom, Halsweh, chronischer Husten, Hämorrhoiden, eingewachsener Zehennagel mit Schwellung, Nagelpilz an Füßen und Händen sowie infizierte kleine Hautverletzungen. Kurz, es ist wichtiger denn je, dass wir die richtigen unterstützenden Maßnahmen für unser Immunsystem treffen.

Das bedeutet aber nicht gleich, dass Jod zugeführt werden muss. Das Jod in atlantischem Meeresgemüse wie Lappentang, Braunalgen und Blasentang kann sehr wirksam zur Stärkung des Immunsystems und gegen eine Schilddrüseninfektion sein. Sie können sich auch an Spirulina (aus Hawaii), Blattgemüse (zum Beispiel Feldsalat, Rucola, Spinat, Römersalat, roten und grünen Blattsalat), Zwiebeln, Sprossen, Petersilie und Löwenzahn halten. Fall Sie überlegen, ob ein Jodsupplement gut für Sie sein könnte und in welcher Form, sprechen Sie am besten mit Fachleuten Ihres Vertrauens über hochwertige Präparate mit naszierendem (entstehendem) Jod für den innerlichen Gebrauch. Jod ist ein Spurenelement, Sie brauchen nicht viel davon, übertreiben Sie es also nicht. Vor allem wenn Sie eine bereits fortgeschrittene Schilddrüsenentzündung haben, müssen Sie behutsam einschleichend dosieren, damit Ihnen die heftigen Symptome, die beim massenhaften Absterben von

Viren entstehen können (ein Zusammenhang, der selbst den Experten nicht bekannt ist), erspart bleiben.

Hinzu kommt, dass Jod – egal, in welcher Form Sie es nehmen – Zink braucht, um richtig zum Leben zu erwachen. Zink facht Jod erst an und macht es bioaktiver und bioverfügbarer, sodass Ihr Körper etwas damit anfangen kann. Bei Zinkmangel kann Ihr Körper das Jod nicht halten, sodass es sehr schnell wieder ausgeschieden wird und Sie seine Heilkräfte nicht nutzen können, auch bei reichlicher Zufuhr nicht. Ist dagegen genügend Zink im Organismus vorhanden, nimmt der Körper das angebotene Jod an, hält es fest und lässt es für Sie arbeiten.

Bedenken gegenüber Zink

Manchmal hört man, Zink als Nahrungsergänzung reduziere das Kupfer im Körper. Lassen Sie sich nicht irreführen. Wie gesagt ist Zinkmangel einer der großen Auslöser für Krankheiten mit viralem Hintergrund, zum Beispiel Hashimoto. Die Welt leidet heute an Zinkmangel, und das verschafft EBV den kleinen Vorsprung, den es braucht, um sich auszubreiten. Wenn bei Ihnen also ein Zinkmangel vorliegt, neigen Sie viel mehr zu den Symptomen und Beschwerden, von denen in diesem Buch die Rede ist.

Wenn Sie die richtige Zinkzubereitung nehmen, nämlich flüssiges Zinksulfat,

brauchen Sie sich wegen Kupferverlust keine Sorgen zu machen. Dieses Zink lässt das für Ihre Gesundheit so wichtige Spurenelement Kupfer unangetastet. Es entsorgt nur toxisches Kupfer, und zwischen den beiden Arten besteht ein himmelweiter Unterschied. Sogar mit einem weniger hochwertigen Zinkpräparat müssten Sie sich keine Gedanken um das Kupfer machen, denn dieses Spurenelement ist in unserer Nahrung so reichlich vorhanden und wird so leicht assimiliert, dass wir alle genug davon haben und Verluste leicht ausgeglichen werden können. Hier droht kein Mangel. Leider besteht meist auch kein Mangel an der toxischen Form des Kupfers, und wenn ein Zinkpräparat minderer Qualität Sie davon befreit, dann wird das umso besser sein. Trotzdem ist hochwertiges flüssiges Zinksulfat ohne Konservierungsmittel natürlich vorzuziehen.

Ein weiterer »Zinktrend« breitet sich gerade aus. Da wird behauptet, man bräuchte kein Zink mehr, sobald man anfinge, den metallischen Geschmack eines Zinkpräparats zu schmecken. Das ist so nicht richtig. Wenn Sie ein paar Wochen oder Monate Zink genommen haben und es dann plötzlich schmecken, heißt das keineswegs, dass Sie es nicht mehr benötigten. Oder wenn Sie Halsweh haben und es mit etwas Zink probieren, um zu sehen, ob das zu einer Besserung führt, und dann feststellen, dass der Zinkgeschmack stark ist, würden Sie sich mit dem Absetzen des Präparats nur

