

Lynne Farrow

JOD DIE **KRISE**

**Wie das neue Wissen über ein uraltes Heilmittel
Ihr Leben retten kann**

Inhalt

Vorwort	12
Einleitung.....	15
Teil 1: Des Rätsels Lösung – Wie ich das Jod für mich entdeckte.....	21
Kapitel 1. Kindliche Wissbegier und frühe Entdeckungen.....	23
Die Erkundungen der Kindheit lohnen sich – neugierige Menschen leben länger ..	25
Nebelwarnung.....	28
Kapitel 2. Und dann wurde alles noch schlimmer	31
Sie werden schon wissen, was sie tun	31
Kapitel 3. Recherchen über Brustkrebs führen schließlich zu Jod.....	35
Breast Cancer Choices.....	36
Der Begründer der Jodbewegung	40
Weitere Jodaktivisten betreten die Bühne – die Revolution wird entfacht.....	42
Kapitel 4. Brom – ein Grund für Jodmangel.....	45
Brom, der „Inbegriff des Bösen“ bei Jodmangel.....	46
Teil 2: Häufig gestellte Fragen (FAQ).....	49
Index der häufig gestellten Fragen (Kapitel 5 bis 12).....	51
Kapitel 5. FAQ 1: Warum benötigt mein Körper Jod?.....	55
Kapitel 6. FAQ 2: Warum ist die ergänzende Einnahme von Jod sinnvoll?	73
Kapitel 7. FAQ 3: Wie denken Ärzte über Jod?	85
Kapitel 8. FAQ 4: Was sollte man bei der Einnahme von Jodergänzungsmitteln beachten?.....	91
Kapitel 9. FAQ 5: Was passiert, wenn Sie Jod einnehmen?.....	109
Kapitel 10. FAQ 6: Welche Nebenwirkungen können bei der Jodsupplementierung auftreten?	115
Kapitel 11. FAQ 7: Online-Diskussionsgruppen zum Thema Jod	121
Kapitel 12. FAQ 8: Warum gefährdet Brom Ihre Gesundheit?	125
Teil 3: Der ältesten Arznei der Welt auf der Spur	131
Kapitel 13. Eine Reise zu den Anfängen	133
Die Expedition beginnt.....	135
Eine weitere Entdeckungsreise	138
Mein Vorhaben	139
Kapitel 14. Die vergessene Geschichte des Spurenelements Jod	145
Seetang in einer 15.000 Jahre alten Medizinhütte.....	146
Vom prähistorischen Chile in die Drogerie.....	147
Ein Schamane namens Seetang-Mann	149
Kapitel 15. Ein magischer purpurner Schleier steigt aus der Asche emporm.....	153
1820–1900: Jod erobert die Welt.....	154
Brüste mögen Jod	155
Der Amerikanische Bürgerkrieg: Jodkur im Kugelhagel.....	156

Jod: das vielseitige Spurenelement	157
100 Jahre (kein Tippfehler!) vergangen, bis Salz jodiert wurde	158
Von Kragen und Kröpfen.....	159
Wie man die Kindersterblichkeit halbiert	161
Wie wirken sich 15 IQ-Punkte aus?.....	162
Medizinische Zeitafel zum Thema Jod.....	163
Kapitel 16. Wer hat das Jod aus meiner Hausapotheke gestohlen?.....	173
Die Wolff-Chaikoff-Hypothese	174
Dr. Abrahams Neubewertung löst eine Revolution aus.....	177
Die Jodbewegung entreißt das Spurenelement dem Vergessen	179
Die Basisbewegung holt sich das Jod zurück.....	180
Die historische Bedeutung der Abkehr vom Wolff-Chaikoff-Effekt.....	181
Gedanken und offene Fragen.....	183
Kapitel 17. Wer hat das Jod aus meinem Essen gestohlen?.....	187
Nach 1972: Jod verschwindet aus dem Brot.....	187
Der Schwindel mit dem jodierten Salz.....	189
Kapitel 18. Die Perfect-Storm-Theorie der Entstehung von Brustkrebs	195
Würden Sie das als <i>normal</i> bezeichnen?.....	195
Brom vergiftet die Jodrezeptoren	199
Die 1970er Jahre: Der „Perfect Storm“ braut sich zusammen	201
Die Wirkmechanismen von Jod.....	203
Kapitel 19. Es geht weiter – die Überwindung der Jodkrise	213
Teil 4: Hilfsquellen	217
Weiterführende Informationen.....	219
Der Jodsättigungstest	219
Das Jodprotokoll.....	220
Tabelle zur Lugol'schen Lösung: Jodgehalt in Milligramm pro Tropfen der Lugol'schen Lösung	222
Protokoll für die Salzkur	222
Entgiftungssymptome und -strategien während der Jodsupplementierung.....	223
Anhang A. Die Bromiddominanz-Theorie – Wie die kompetitive Hemmung Jodmangel verursacht	225
Anhang B. Jod für die Brust.....	232
Anhang C. Produkte, die Bromverbindungen enthalten und dadurch die Jodaufnahme hemmen	238
Anhang D. Fluoride in Arzneimitteln: auch das Halogen Fluor konkurriert mit Jod.....	241
Glossar zum Thema Jod	244
Referenzen und weiterführende Literatur	250
Index.....	263

Danksagung

Wenn man als Autorin auf einem so vielschichtigen Gebiet Recherchen durchführt, begegnet man zahlreichen Menschen, die Orientierungshilfen und Informationen bereitstellen. Es bleibt lange offen, wohin der Weg schließlich führt, oder um wessen wertvolle Unterstützung man sich als Nächstes bemüht. Man weiß nie so genau, welche brennenden Fragen während der Detektivarbeit aufgeworfen werden, da die verschlungenen Pfade oft nur noch geheimnisvoller werden. Mehr als nur einmal habe ich mich gefragt, wie ich ausgerechnet an diesen Punkt gelangen konnte. Weshalb beschäftige ich mich mit Jod und Syphilis im 19. Jahrhundert? Warum um alles in der Welt habe ich gerade eben eine Jodfeldflasche aus dem Bürgerkrieg bei eBay ersteigert? Wie können diese Informationen jemals dem Menschen im Hier und Heute von Nutzen sein? Wen kümmert dieses Spurenelement überhaupt? Zum Glück sprüht das globale Dorf der Jod-Internetgemeinschaft vor Begeisterung und hat eine Fülle an Quellen und Informationen zusammengetragen, die ständig wächst. Ganz vielen von ihnen gilt mein Dank.

Das Jodprojekt, das durch die Pionierarbeit von Dr. Guy E. Abraham, Dr. David Brownstein und Dr. Jorge Flechas begründet wurde, bereitete den Weg für die Jodforschung, die folgen sollte. Ebenso wie viele andere schulde ich diesen Ärzten tiefen Dank, nicht nur ihres revolutionären Denkens wegen, sondern auch dafür, dass sie dabei geholfen haben, das Leben von so vielen Menschen zum Besseren zu wenden. Ihr Vermächtnis lebt weiter. Ich hoffe, dass dieses Buch nur eines von vielen sein wird, die die Bedeutung des Jodprojekts für die Geschichte der Medizin beleuchten.

Glücklicherweise teilten viele andere Nichtmediziner meinen Enthusiasmus, als es darum ging, die Anfänge der Verwendung des Spurenelements zu ergründen und den Fragen nachzugehen, warum die Jodmedizin wieder von der Bildfläche verschwinden musste und wie wir den Wissensschatz des Goldenen Jodzeitalters wieder zurückgewinnen können. Wir bezeichnen diese Leidenschaft als *Guy-Abraham-Effekt*, weil Dr. Guy Abraham, der Vater der Jodbewegung, uns mit unstillbarer Wissbegier infizierte.

Ich bin vielen zu Dank verpflichtet, die mich in meinem Bemühen, „Die Jodkrise“ zu schreiben, inspiriert und bestärkt haben. Ohne die Wissbegier und Forschungskompetenz der folgenden Online-Jodgruppen gäbe es das vorliegende Buch nicht: Das Jodforum von Curezone, das von Steve „Trapper“ Wilson, Laura Olsson und Chris E. Vulcanel moderiert wird sowie die Jodgruppe von Yahoo, die von der Jodpionierin Zoe Alexander gegründet wurde. Fred

Van danke ich für seine Hilfe bei der Weitergabe von Informationen, beim Sammeln von Quellenangaben und Zusammentragen der Erfahrungsberichte.

Die Expertinnen der Patientenbewegung, Janie Bowthorpe, Sandra Anderson und Deb Anderson Eastman, haben mir ihre beispielhaften Aufzeichnungen überlassen, von denen ich tagtäglich lerne.

Ich möchte dem ganzen Team des Breast Cancer Think Tank, dem Online-Diskussionsforum von Breast Cancer Choices, herzlich danken, das im Laufe der Jahre, in denen wir das Spurenelement nun schon erforschen, so viel an Informationen, Experimentierfreude und freundlicher Unterstützung beisteuerte. Ich danke Sally Gould für die Mühen, die sie beim Einrichten der Website und bei den Recherchen für <http://breastcancerchoices.org> auf sich genommen hat.

Ein großes Dankeschön an jene, die das Manuskript gelesen und ihre konstruktive Kritik und Vorschläge beigesteuert haben: Dr. David Brownstein, Kathleen Blake, Victoria Baker, Laura Olsson, Steve „Trapper“ Wilson und Robin Stamm. Ich hoffe, die wertvollen Hinweise, die sie mir gegeben haben, allesamt aufgegriffen zu haben. Falls nicht, so sind die verbliebenen Fehler ganz allein mir anzulasten.

Lynn Razaitis, einer langjährigen Jodaktivistin und persönlichen Freundin, danke ich vielmals für die fachkundige Unterstützung, die ich während der Entstehung dieses Buches von ihr erhalten habe. Ich freue mich schon, mit dir zusammen auf <http://IodineResearch.com> arbeiten zu dürfen. Ich danke dir dafür, dass sie mitgeholfen hast, dass das Vermächtnis der Jodbewegung nie wieder verloren gehen wird.

Earl Foley und Ginny Kubler danke ich für die klugen Ratschläge und ihre Geduld. Ihr selbst wisst am besten, wie groß euer Beitrag zu diesem Buch ist. Gerry Simons, PA, danke ich für sein Fachwissen, das er als unser mit der modernen Jodforschung vertrauter Arzt eingebracht hat. Sein Scharfsinn und seine Freundlichkeit waren es, die auch die Phasen größter Herausforderungen in eine segensreiche Zeit verwandelten.

Organisationen wie der Weston A. Price Foundation, dem American College for Advancement in Medicine, der Cancer Control Society und der American Academy of Anti-Aging Medicine danke ich dafür, dass sie die Bedeutung des Spurenelements so früh erkannt und die Botschaft weitergegeben haben. Mein besonderer Dank gilt Ann Fonfa und dem Annie Appleseed Project, dem Leitstern der Krebsberatung von Patienten für Patienten, das seit den Anfängen nicht müde wird, über Jod zu berichten. Mary Mucci, Moderatorin der Sendung „Long Island Naturally“: New York schuldet Ihnen eine Auszeichnung

dafür, dass Sie über die Anliegen der Jodbewegung und andere Geschichten in Ihrer Show berichtet haben. Auch meinen Freunden von der Amagansett Library verdanke ich sehr viel.

Das Wichtigste zum Schluss: Es ist eine große Ehre für mich, dass so viele Menschen mit ihren Erfahrungsberichten zu diesem Buch beigetragen haben. Sie haben mein Leben verändert. Und Sie werden auch das Leben von jenen Menschen verändern, die Ihre aufrichtigen Zeilen lesen. Das Vermächtnis Ihrer Erfolgsgeschichten lebt weiter .

Vorwort

„Die Jodkrise: Wie das neue Wissen über ein uraltes Heilmittel Ihr Leben retten kann“ ist ein dringend notwendiges Buch. Lynne Farrow legt ein gut lesbares Werk vor, das vielen Menschen von Nutzen sein wird, die an Volkskrankheiten wie Müdigkeit, Benommenheit, Schilddrüsenfehlfunktion oder Brustbeschwerden leiden. Ihre Schilderungen der Therapieerfolge mit Jod sorgen für eine fesselnde Lektüre. Darüber hinaus beleuchtet sie die lange Geschichte der medizinischen Verwendung des Spurenelements und geht der Frage nach, warum Jod zum Stiefkind der Schulmedizin wurde.

Lynne nimmt uns auf ihre persönliche Reise mit – von den Zeiten schwerer Krankheit bis hin zu ihrer Genesung. Nachdem sie unter unzähligen Beschwerden gelitten hatte, wurde ihr schließlich die Diagnose „Brustkrebs“ gestellt. Sie berichtet aus erster Hand von Begegnungen mit Onkologen und anderen Ärzten. Die Informationen, die Lynne von den Vertretern der Schulmedizin erhielt, stellten sie keineswegs zufrieden. Die Ärzte waren einfach nicht in der Lage, ihr eine Antwort darauf zu geben, weshalb ihre Therapieempfehlungen die beste Option sein sollten. Als Journalistin ging sie ihren eigenen Recherchen über Brustkrebs nach und fand heraus, dass Jodmangel das fehlende Glied in der Argumentationskette sein könnte, wenn man nach der Ursache dafür sucht, warum heutzutage so viele Frauen an Krebs erkranken. Das vorliegende Buch beschreibt Lynnes Entdeckungsreise und macht die Informationen über Jod und Brustkrebs auf leicht verständliche Weise zugänglich.

Es gibt eine Fülle an Studien, die Jodmangel und Brustkrankungen – einschließlich Brustkrebs – miteinander in Beziehung setzen. Einschlägige Forschungsbemühungen lassen sich mehr als 70 Jahre zurückverfolgen. Dessen ungeachtet hält die Schulmedizin an ihrem Behandlungsschema fest, zu dem chirurgische Eingriffe, Chemotherapie, Antihormontherapie und Bestrahlung gehören, die allesamt seit 70 Jahren kaum etwas zu einer Veränderung des Krankheitsverlaufs beigetragen haben. Das Einzige, was sich in den vergangenen sieben Jahrzehnten geändert hat, ist die Tatsache, dass immer mehr Frauen – nahezu jede siebte – irgendwann in ihrem Leben eine auf Brustkrebs lautende Diagnose erhalten. Nachdem Lynne auf die Forschungsergebnisse gestoßen war, die einen Zusammenhang zwischen Jodmangel und Brustkrebs belegen, nahm sie die Dinge selbst in die Hand und begann mit der ergänzenden Einnahme von Jod. Sie fühlte sich augenblicklich besser und entdeckte viele positive gesundheitliche Auswirkungen, die sie in ihrem Buch beschreibt. Durch diese Erfahrung beflügelt, machte Lynne sich daran, die Informationen

über die Vorzüge von Jod auch anderen Menschen zur Verfügung zu stellen, was in weiterer Folge zur Gründung von Breast Cancer Choices, Inc. führte, einer Organisation, die ich bereits vielen Patienten empfohlen habe.

Die zahlreichen Fallstudien können als bemerkenswertester Teil dieses Buches bezeichnet werden. Viele Menschen – ob sie nun an chronischer Müdigkeit, Schuppenflechte, Kopfschmerzen oder Krebs litten – haben Lynne ihre persönlichen Berichte überlassen, die davon erzählen, wie die Jodtherapie ihre Gesundheit verbesserte. Viele dieser Geschichten mögen unglaublich erscheinen. Nicht jedoch für mich. Ich verschreibe das Spurenelement bereits seit mehr als einem Jahrzehnt und bekomme von meinen Patienten tagtäglich Ähnliches zu hören.

Unglücklicherweise gilt für die meisten Patienten, dass ihr Arzt nichts über die Jodtherapie weiß. Im Gegenteil, die meisten Ärzte sind der Meinung, Jod sei eine gefährliche Substanz, der man aus dem Weg gehen sollte. Ich weiß, wovon ich spreche. Ich informiere Ärzte bereits seit Jahren über die positive Wirkung von Jodpräparaten, indem ich Vorträge halte und sie persönlich kontaktiere. Ich kann Ihnen versichern, dass es schwierig ist, einen Arzt für die Jodtherapie zu interessieren. Viele scheinen nicht zu begreifen, dass Jod ein lebenswichtiger Nährstoff ist – und dass ein Leben ohne ausreichende Versorgung mit diesem Spurenelement nicht denkbar ist.

Während der vergangenen 40 Jahre hat sich die Jodkonzentration im menschlichen Körper um mehr als 50 Prozent verringert. Diese Entwicklung hat schwerwiegende Folgen, darunter epidemische Zuwachsraten bei Erkrankungen der Brust, Schilddrüse, Eierstöcke, Gebärmutter und Prostata. Solange die Schulmedizin ihr riesiges Budget nicht in die Erforschung der Faktoren steckt, die diesen Krankheiten zugrunde liegen, werden wir uns weiterhin mit schlechten Therapieergebnissen herumschlagen müssen. Durch ihre Gleichgültigkeit gegenüber den wahren Ursachen für den epidemischen Anstieg dieser Krankheiten hat uns die Schulmedizin wahrhaft im Stich gelassen. Bedauerlicherweise hält sie an ihren überkommenen Diagnose- und Behandlungsmethoden fest. Letztlich werden wir keinen beständigen und entscheidenden Fortschritt bei der Behandlung dieser Krankheiten erzielen, wenn wir ihre Ursachen nicht verstehen. Ich denke, dass der massive Anstieg an chronischen Krankheiten durch den Mangel an essenziellen Nährstoffen, durch hormonelles Ungleichgewicht und eine erhöhte Schadstoffbelastung erklärt werden kann.

Der weiterführende Teil dieses Buches informiert Sie darüber, wie Sie sich auf Jodmangel testen lassen und Probleme während der Einnahme von

Jod vermeiden können. Manche meiner Kollegen beschwerten sich, dass Jod Nebenwirkungen hervorruft. Sie liegen richtig – jede Behandlung, auch die Jodtherapie, kann unerwünschte Wirkungen mit sich bringen. Die sachgemäße Verwendung von Jodpräparaten ist jedoch nicht mit allzu vielen unangenehmen Begleiterscheinungen verbunden. Die Informationen, die Lynne in „Die Jodkrise“ zur Verfügung stellt, klären Sie darüber auf, wie man die Nebenwirkungen bei der Jodeinnahme minimieren kann. Es handelt sich dabei um dieselbe Vorgehensweise, die auch ich meinen Patienten empfehle.

Ich bin der Ansicht, dass dieses Buch in jedem Bücherregal stehen sollte. Die Informationen, die darin enthalten sind, helfen Ihnen und Ihren Familien dabei, vermeidbaren gesundheitlichen Problemen vorzubeugen. Ich lege dieses Buch allen Menschen ans Herz, die daran interessiert sind, ihre Gesundheit zu verbessern.

Dr. David Brownstein

www.DrBrownstein.com

Autor von elf Büchern, darunter:

„Iodine: Why You Need It, Why You Can't Live Without It“

„Overcoming Thyroid Disorders“

„Salt Your Way To Health“

Einleitung

Alle glauben zu wissen, was Jod ist. Sie alle irren sich.

– *Earl Foley*

Der Mangel an Jod brachte mich an den Rand des Abgrunds. Jahrelang musste ich Kopfschmerzen ertragen, die mit so schwerwiegender Benommenheit einhergingen, dass mir der Führerschein abgenommen wurde, weil ich die Stoppschilder übersehen hatte. Da ich Unmengen an Schlaf benötigte, nannte mich meine Familie nur noch Rip Van Winkle. Auch Koffein und Schmerzmittel halfen nicht mehr: Es war mir nicht länger möglich, ganztags zu arbeiten. Notgedrungen gab ich meine volle Lehrverpflichtung am College auf, um ab sofort als Teilzeit-Journalistin tätig zu sein. Als Folge einer nicht diagnostizierten Erkrankung der Schilddrüse wurde ich übergewichtig und schließlich – als ich davon ausging, mein Leben könne nicht mehr schlimmer werden – wurde festgestellt, dass ich an einer lebensbedrohlichen Krankheit litt.

Einer schicksalhaften Wendung habe ich es zu verdanken, dass Jod in mein Leben trat – und zwar genau zum richtigen Zeitpunkt. Dr. Sherri Tenpenny, eine Ärztin, der ich zufällig auf einem medizinischen Kongress begegnete, brachte Jod in Zusammenhang mit fibrozystischen Veränderungen der Brust zur Sprache. Ich interessierte mich dafür, blieb aber vorerst skeptisch. Was sollte das heißen – Jod? Zweifellos meinte sie nicht das braune Fläschchen in der Hausapotheke, das Desinfektionsmittel enthielt. Aber was sollte ich mir sonst darunter vorstellen? Wurde unsere Versorgung mit dem Spurenelement nicht ohnehin durch jodiertes Salz sichergestellt?

An dieser Stelle nimmt die medizinische Detektivgeschichte ihren Anfang. Ich entschloss mich dazu, das Thema Jod auf die altbewährte Art und Weise zu erforschen und widmete mich anfangs der Fülle an Studien, die in der National Library of Medicine vergraben waren. Danach verstärkte ich meine Forschungsbemühungen und wendete mich alten und vergriffenen medizinischen Büchern zu. Bei eBay erstand ich historische Jodpräparate, von denen manche noch unversehrte Beipackzettel enthielten. Als ein Wirtschaftsbuch eines Apothekers aus dem Jahr 1901 versteigert wurde, musste ich einfach zuschlagen. Und wie erhofft war es bis zum Rand mit unzähligen Rezepten für Jodpräparate gefüllt. Für weite Teile der Welt kann belegt werden, dass Jod eine bedeutende Rolle in der Medizin spielte. Vor 150 Jahren fing man damit

an, den essenziellen Nährstoff als „Allheilmittel“ zu verwenden. Noch viel, viel weiter lässt sich die Darreichung des Spurenelements in Form von Seetang zurückverfolgen – nämlich bis in vorgeschichtliche Zeiten. Archäologische Ausgrabungen förderten Artefakte und Pflanzenreste zutage, die dokumentieren, dass prähistorische Völker bestimmte Seetangarten sammelten. In der Hoffnung, das Rätsel lösen zu können, begann ich eine Zeittafel mit den wichtigsten Ereignissen in der Geschichte des Jodgebrauchs anzufertigen. Es war meine Absicht, die Abfolge der Geschehnisse zu rekonstruieren, die dazu beitrugen, dass uns das Spurenelement schließlich verloren ging.

Warum begehrte niemand auf, als alle Jodpräparate urplötzlich aus dem Arzneischatz verschwanden? Interessant wurde es, als ich entdeckte, dass das Halogen im Jahr 1948 von einem Forscherduo als „gefährlich“ eingestuft wurde. All die Erfahrungen der vorhergehenden Jahre, in denen Jod großzügig gegen viele Krankheiten – von Syphilis bis hin zu Brustkrebs – eingesetzt worden war, standen dazu im Widerspruch. Aus irgendeinem Grund wurden die traditionellen Vorzüge von Jod schlagartig aus den Lehrbüchern der Medizin verbannt und weitgehend aus der Forschung ausgeklammert. Warum? Wer hat uns das Jod geraubt?

Weshalb wurde in den 1970er Jahren außerdem die Produktion von mit Jod angereichertem Brot eingestellt? Kann es sein, dass irgendetwas in unserer Umwelt das chemische Element zerstörte? Warum scheiden die Menschen heutzutage, verglichen mit dem Wert von vor 40 Jahren, gerade einmal halb so viel Jod mit ihrem Urin aus? Ist hier eine Verschwörung im Gange, oder haben wir es bloß mit einer folgenschweren Nachlässigkeit zu tun? Während ich dem Geheimnis auf der Spur war, wer uns das Halogen gestohlen hatte, kam ich zum Schluss, gründlich genug recherchiert zu haben, um mich darauf festlegen zu können, dass Jod gefahrlos in größeren Mengen als die von der Regierung empfohlene Tagesdosis konsumiert werden kann.

Eines Morgens startete ich in den Tag, indem ich 50 Milligramm der Lugol'schen Jodtabletten schluckte. Boing! Mein Gehirn kam in Schwung, und meine Benommenheit verflüchtigte sich. In den folgenden Monaten verschwanden all die anderen Symptome, die mich geplagt hatten. Meine Kräfte kehrten wieder, und mein Gewicht normalisierte sich. Es war mir nicht länger dermaßen kalt, dass ich zwei Paar Socken tragen musste. Auch die kleinen Dinge des Lebens besserten sich. So war ich es gewohnt, meine trockenen Hände immerzu mit Handlotion dick einzucremen. Heute kann ich mir gar nicht mehr vorstellen, dass meine Hände jemals zusätzliche Feuchtigkeit benötigten. Die Erfahrungen, die ich mit Jod gemacht hatte, waren allem

Anschein nach zu gut, um wahr zu sein. Warum, fragte ich mich, wusste nicht bereits jeder darüber Bescheid, wenn das Spurenelement tatsächlich eine so großartige Wirkung hatte?

Wie war es möglich, dass ein billiger Nährstoff dazu in der Lage war, so viele Beschwerden zu lindern? Wie konnte es bei mir überhaupt zu so schwerwiegenden Mangelerscheinungen kommen? Seit jeher hatte ich Nahrung aus dem Meer und jodiertes Salz zu mir genommen. Was geschah mit dem Jod aus meiner Nahrung? Wohin versickerte es?

Dann stieß ich auf das gerade ins Leben gerufene Jodprojekt, das von den wegweisenden Pionieren der Jodforschung Dr. Abraham, Dr. Brownstein und Dr. Flechas gegründet worden war. Hier wurde wesentliche Detektivarbeit geleistet. Die Ärzte waren dem Jodmangel längst auf den Grund gegangen und hatten bedächtig und sorgfältig Belege angesammelt. Im Internet tauchten die ersten Anwender auf, die mit Jod experimentierten. Weitere Ärzte machten sich mit dem Spurenelement vertraut und erprobten es an sich selbst. Online-Gruppen bildeten sich, um über die Einnahme von Jodpräparaten zu diskutieren und Nachforschungen anzustellen. Dermaßen viele Menschen berichteten über positive Wirkungen und tauschten Informationen aus, dass wir uns dazu entschlossen, häufig gestellte Fragen und Antworten zu veröffentlichen, um die Informationen allgemein zugänglich zu machen. Wir stellten Internetquellen zur Verfügung, um alle zu unterstützen, für die das Thema Neuland war.

Wie vermutet, erhob der Skeptizismus sein hässliches Haupt, als Internetrolle weissagten, dass wir alle bald tot umfallen würden, zumal Jod schließlich ein „Gift“ sei. Einige von uns berichteten von vorübergehenden Nebenwirkungen, aber niemand konnte die Erfolgsgeschichten und die Besserung von ernsthaften gesundheitlichen Beschwerden leugnen. Aber wie vielen Menschen außerhalb unserer Gruppe hatte die Einnahme von Jod geholfen? Als mehr und mehr Websites damit anfangen, über die Vorzüge von Jod zu berichten, begriffen wir langsam, dass eine Basisbewegung entstanden war. Die gängige Theorie, dass Jod toxisch sei, sollte durch sie bald ernsthaft auf die Probe gestellt werden.

Meine Recherchen förderten Belege dafür zutage, dass Jod in der einen oder anderen Form bereits seit 15.000 Jahren genutzt worden war. Diese lange ethnomedizinische Tradition sprach für die Wirksamkeit von Jod, das weniger als Element einer *alternativen*, sondern vielmehr als das einer *traditionellen* Medizin anzusehen ist, das uns abhandengekommen war.

Das Gesamtbild gewann weiter an Kontur, als ich entdeckte, dass der Jod-antagonist Brom in den 1970er Jahren Jod als Mehlbehandlungsmittel abgelöst

hatte. Das eine Halogen verschwand also ausgerechnet in dem Moment, in dem das andere auf den Plan trat. Bromverbindungen entpuppten sich mehr und mehr als Bedrohung für die Umwelt, denn sie wurden nicht nur Brot und Mehl zugesetzt, sondern auch anderen Nahrungsmitteln, Matratzen und weiteren Produkten des täglichen Bedarfs. Damit beseitigten sie einen großen Teil des Jods, das wir aus unserer Nahrung aufnehmen.

Die bislang vorgebrachten Informationen lassen darauf schließen, dass wir es mit einer Verkettung unglücklicher Umstände zu tun haben, die sich zu einer *Krise in Form von Jodmangel* aufgeschaukelt hat. Woran kann man diese Krise festmachen? Zunächst einmal stieg zwischen 1970 und 2000 die Zahl an Schilddrüsen- und Brustkrankheiten sprunghaft an. Ein fallender Jodspiegel ist gleichbedeutend mit einem sinkenden IQ-Wert und einem Anstieg der Fettleibigkeit. Die Jodkrise machte uns krank, dick und dumm. Sind Sie der Ansicht, diese Schlussfolgerung sei rein theoretisch? Dann fragen Sie die Menschen in meinem Umfeld, die alle drei Eigenschaften in sich vereinigen: krank, dick und dumm. Viele ihrer Geschichten bereichern dieses Buch.

Die Beispiele veranschaulichen, wie Menschen von der ergänzenden Einnahme des Spurenelements profitieren konnten, der eine mehr, der andere weniger. Die Geschichte lehrt uns, dass eine Revolution ihren Anfang nimmt, wenn man Menschen in ihren eigenen Worten sprechen lässt. Daher transportieren die vielen Erfahrungsberichte der Jodanwender die Botschaft besser als irgendeine Beschreibung es könnte, die von Personen stammt, die nicht direkt betroffen sind. Lesen Sie selbst. Diese persönlichen Geschichten werden Ihr Herz berühren.

In meiner Eigenschaft als Direktorin einer gemeinnützigen Organisation, die Jod als Heilmittel erforscht, erhalte ich aus der ganzen Welt Emails mit Erfahrungsberichten. Wendy Farrow (nicht mit mir verwandt) aus Kanada, in den 1980er Jahren Patientin des verstorbenen Jodforschers Dr. W.R. Ghent, entdeckte unsere Website und ermöglichte uns daraufhin, verloren geglaubte Geschichten zusammenzufügen. Sogar ein russischer Immigrant nahm Kontakt zu mir auf und teilte mir mit, wie Jod in Russland inhaliert wird, um die Atemwege auf Reisen keimfrei zu halten. Menschen mailen mir Vorher-Nachher-Fotos, Thermogramme und Mammografieaufnahmen, sodass sich die Erfolgsgeschichten ohne Ende stapeln.

Die Überlieferungen der Jodbewegung und ihrer Gründer dürfen nicht im Nebel der Geschichte verschwinden. Jemand musste die Aufgabe übernehmen und beschreiben, wie alles begann und wie die Bewegung unsere Haltung gegenüber willkürlichen schulmedizinischen Lehrmeinungen veränderte.

Ich habe mein Bestes gegeben, um zusammenzustellen, wer was und wann beigetragen hat. Als Dr. Guy Abraham die Jodbewegung ins Leben rief, war ihm die Tragweite seiner Leistung nicht bewusst. Viele von uns, die großen Nutzen aus seinem revolutionären Denken gezogen haben, sind der Meinung, dass nicht einmal der Nobelpreis der Größe seiner Leistung gerecht würde. Aber natürlich würden wir uns auch nicht dagegen zur Wehr setzen.

Letztlich wurde „Die Jodkrise“ verfasst, um an Jod interessierten Personen eine Sammlung der häufig gestellten Fragen und die Antworten darauf, die sich im Laufe der Jahre herauskristallisiert haben, zur Verfügung zu stellen. „Die Jodkrise: Wie das neue Wissen über ein uraltes Heilmittel Ihr Leben retten kann“ dient als eine von Patienten für Patienten verfasste Orientierungshilfe – Lehren, die auf den Barrikaden gezogen wurden. Die im Buch enthaltenen Informationen erheben nicht den Anspruch, eine medizinische Beratung zu ersetzen. Fassen Sie die Berichte bitte in dem journalistischen Geist auf, aus dem sie erwachsen sind. Verbreiten Sie die Botschaft. Leihen Sie dieses Buch Ihrem Arzt. Lasst uns nicht aufhören, voneinander zu lernen.

Über die Autorin



Lynne Farrow ist eine ehemalige Collegeprofessorin, die sich als freie Journalistin betätigt. Sie hält Vorträge und forscht intensiv über Gesundheitsthemen. Ihre persönlichen Erfahrungen mit Brustkrebs führten Sie schließlich zu einer Entdeckung: Die Allgemeinheit war einer bewährten Arznei beraubt worden, die schon vor 15.000 Jahren verwendet wurde – ein Heilmittel, das nicht nur ihr selbst, sondern auch Millionen anderen Menschen geholfen hat.

Gegenwärtig ist sie als Direktorin von Breast Cancer Choices tätig. Diese gemeinnützige Organisation hat sich der Aufgabe verschrieben, wissenschaftliche Belege zu alternativen Brustkrebsbehandlungen zu untersuchen und zu dokumentieren.

Mit dem Breast Cancer Think Tank hat sie ein Forum ins Leben gerufen, das Gesundheitsexperten, Patienten und anderen Interessierten offensteht. Hier werden in einem freundschaftlichen und kooperativen Klima Debatten und Auseinandersetzungen geführt, moderne Erkenntnisse im Zusammenhang mit Brustkrebs diskutiert und ältere Forschungsergebnisse neu bewertet.

Lynne ist Redakteurin von <http://IodineResearch.com>, wo sie sowohl Anfängern als auch fortgeschrittenen Jodanwendern Materialien zur Verfügung stellt: Von zweifelhaften Studien zum Thema „Jod und Gehirn“ bis hin zu Informationen für Einsteiger, die nach dem weithin anerkannten Jodprotokoll suchen, bietet die Website umfangreiches Hintergrundwissen an.

www.LynneFarrow.net

Zusammenarbeit mit der Autorin

Lynne Farrow hält über die verschiedenen Themen, die in „Die Jodkrise“ behandelt werden, Vorträge für kleine und große Gruppen von zehn bis 1.000 Teilnehmern. Ebenso bietet sie persönliche Beratung für Personen an, die nach wissenschaftlichen Quellen oder allgemeinen Hintergrundinformationen über Jod suchen.

Weitere Informationen finden Sie unter **www.LynneFarrow.net**.

Nehmen Sie bitte auch an den Diskussionen der Facebook-Gruppe
„Iodine Workshop“ teil:

www.facebook.com/groups/IodineWorkshop

Index

A

- Abraham, Dr. Guy E. 9, 17, 19, 39, 61, 67, 85, 147, 157, 175, 203, 219, 220, 221, 227, 246, 247
- Anfechtung des „Wolff-Chaikoff-Effekts“ durch 40, 167, 174, 180–183
 - Revolution, ausgelöst durch Kritik von 177–178, 180–182
- Alexander, Zoe 42, 167–168, 178
- Algen. *Siehe auch* Seetang
- Braun- 148, 153, 171, 233
 - Entdeckung von Jod in 153
 - Groß- 145
 - als Jodquelle 211
 - prähistorische Verwendung von 147–148
 - Vitamin-C-Gehalt von 150
- Allergien 60, 65, 173
- Erfahrungsberichte 82, 83, 113, 169, 172, 184–185
 - gegen Jod 63–64
 - gegen Kontrastmittel, jodhaltige 63
 - gegen Meeresfrüchte 64
- Anfangsdosis, empfohlene, bei Jodsupplementierung 91
- Antibiotika 58, 105, 173, 243
- Anwendung, äußerliche 60, 75, 94, 97, 98, 165
- dekoloriertes Jod 77
 - Erfahrungsberichte 88, 128–129, 183
- Apoptose 234
- Archäologie, prähistorische Jodverwendung 146–147
- Arzneimittel. *Siehe* Medikamente
- Ärzte, moderne, Wissen über Jod 85–86
- Arzt, mit der modernen Jodforschung vertrauter 49, 58, 64, 73, 74, 76, 77, 91–92, 98, 99, 100, 116, 117, 119, 177, 202, 244
- Definition 61–62
 - finden 87, 179, 220, 244

- Atomidin 244
- ATP Cofactors® 110, 221, 224, 244
- Erfahrungsberichte 93, 104, 185
- Augenprobleme, Jod gegen 60, 103, 144, 148

B

- Begleitnährstoffe zur Jodergänzung 62, 91, 92, 93, 99–100, 101, 220–221, 224
- Entgiftungssymptome mildern 116–117
 - Erfahrungsberichte 69–70, 70, 80, 90, 93, 103, 171, 205
 - Jodprotokoll 220–221
- Beinschmerzen 223, 235
- BFRs (bromierte Brandhemmer) 45, 55, 125, 126, 127, 189, 200, 201, 229, 238, 244, 249
- in Muttermilch 202
 - PBDEs 127, 244
 - Tierversuche mit 127, 226, 227
- Biopsie 106, 185, 204
- Blasenschmerzen 104–105
- Blutbahn 94, 95, 109, 126, 127, 147, 158, 201, 235, 245, 248
- Boden, jodreicher, in South California 159, 166
- Brassica-Faktoren 76
- „Breast Cancer and Iodine“ (Derry) 181
- Breast Cancer Think Tank 77, 122, 207
- Brokkoli, Hemmung der Jodaufnahme 76
- Bromiddominanz-Theorie 46, 125, 200, 225–231, 232, 244
- Bromismus 227, 245
- Symptome 235
- Bromoderm 223, 245
- Brom und Bromverbindungen 49, 238–240, 244. *Siehe auch* BFRs; Brot; Kaliumbromat; Perfect-Storm-Theorie; Salzkur
- Brom vs. Bromide 49, 125
 - Brommethan 128

- Brom und Bromverbindungen (*Fortsetzung*)
 dämpfende Wirkung von 109
 Entgiftung, Symptome der 66, 80, 89, 99, 109–111, 117, 223–224, 235
 Entgiftung von, fördern 99, 101, 110, 115, 203, 220, 222–223, 224, 245
 enthalten in 18, 45, 55, 126, 128, 225–226, 228–229, 238–240, 244, 249
 und Fruchtbarkeit 127
 Gefahren durch 46–47, 100
 und Gehör 227
 und geistige Gesundheit 227
 und Haut 226–227
 als Jodantagonisten 17, 45–48, 55, 95–96, 109, 125, 189, 199–200, 202, 233
 Kaliumbromat 189, 201, 227, 228, 229, 238, 244, 245, 247
 und Kleinkinder 127
 Krankheitsbilder durch 46, 127, 203, 226–227
 und Krebs 227, 228
 Kropf durch 226
 in Lebensmitteln 126, 189, 201, 228, 245
 in Medikamenten 101, 125, 226, 238, 245
 Natriumbromat 229, 240
 und Nieren 227
 in Pestiziden 46, 125, 128, 200, 201, 225, 226
 Pflanzenöle, bromierte (BVOs) 126, 201, 226, 238, 244
 und Schilddrüse 46, 109, 199, 202, 226
 Verbot von 126–127, 202, 228
 Vergiftung durch, bei Golfkriegsveteranen 45, 101, 115
- Brot
 Bromate in 18, 127, 189, 201, 228, 238, 247
 Verschwinden von Jod aus 16, 187–189, 201
- Brownstein, Dr. David 9, 10, 12–14, 17, 39, 41, 61, 63, 67, 95, 100, 133, 167, 177, 197, 210, 220, 234, 246
- Brüste
 Empfindlichkeit, vorübergehende, durch Jodeinnahme 117
 Jodbedarf der 78, 102, 203–204, 232–237
 Kalkeinlagerungen, aufgelöst 119–120, 185–186, 233
 Schwellung der, nach Jodsupplementierung 117, 248
- Brusterkrankungen. *Siehe auch* Hyperplasie; Mastopathie
 „benigne“ 195–197, 197–198
 und Bromverbindungen 46–47, 202, 203
 Brustknoten, Erfahrungsberichte 79–80, 83, 102, 207–212
 und Brustkrebs 234
 Erfahrungsberichte 82, 193, 203, 205
 fibrozystische 26, 38, 60, 82, 118, 193, 209, 210, 211, 233, 245
 Jod gegen 15, 38, 82, 162, 177, 202–204, 233–234
 und Jodmangel 12, 13, 18, 47, 210, 219
 und Schilddrüsenhormone 118
 bei Tieren 78
- Brustkrebs 36
 bei Autorin 12, 31–33, 37
 „Behandlungsrichtlinien“ 32–33, 37–38
 und Bromverbindungen 128, 201
 Diagnose, bei US-amerikanischen Frauen 12, 70, 123
 Entstehung von 196–198, 198, 234
 Erfahrungsberichte 80, 87–88, 104, 105–275, 114, 119–120, 122, 123, 184, 185, 205, 207, 210–212
 Industrie 197
 Jod gegen 16, 37–39, 41, 76, 96, 156, 168, 203, 204, 234–235, 247
 und Jodmangel 12, 45, 210, 232–235

Brustkrebs (*Fortsetzung*)
 Perfect-Storm-Theorie der Entstehung
 von 195–204, 248
 Rate, steigend 45, 48, 128, 198, 233
 bei Ratten, erfolgreich behandelt 234
 Risiko, ältere Frauen 203
 und Schilddrüsenhormone 119
 Seetang gegen 148, 163, 234
 und Tyrosin 95
 und Strahlentherapie 35–36
 Brustschmerzen 193, 198, 214
 Anwendung, äußerliche, bei 97, 165
 Jod gegen 56, 60, 117, 118–119, 165,
 182, 193
 und Schilddrüsenhormone 118–119
 Brustzysten 40
 Anwendung, äußerliche, bei 97–98,
 246
 dekoloriertes Jod gegen 77
 Erfahrungsberichte 89, 102, 207
 „Funahashi-Methode“ gegen 97–98,
 246
 Jod gegen 78, 117
 Bürgerkrieg, Amerikanischer, Jodverwend-
 ung im 40, 145, 156–158, 165, 182

C

Candida 26
 Erfahrungsberichte 81–82, 171
 China, Erfolge mit Jodsupplementierung
 159–161
 Chlor, als Jodantagonist 96, 190, 191
 Courtois, Bernard 153–154, 163, 246
 Curezone (Website und Forum) 9, 43–45,
 65, 102, 110, 121, 167, 171, 178, 224,
 245

D

Dach, Dr. Jeffrey 78
 DeLong, Dr. G. Robert 159–160
 Depression
 und Bromverbindungen 227, 235
 Erfahrungsberichte 66, 68–70, 79–80,
 142, 169
 Jod gegen 56, 60, 177

Dermoidzyste 102
 Derry, Dr. David 181

E

Ebers, Papyrus 146, 148, 163
 Eierstöcke
 und Bromverbindungen 199
 Erkrankungen der, und Jod 13, 155,
 165
 Jodbedarf der 62, 78, 191, 198–199,
 211
 und Progesteron 98
 Überfunktion der, und Jod 204, 232
 Eierstockzysten 26, 57, 85, 235
 Erfahrungsberichte 89, 104–105
 Einnahmepause 101, 115, 116, 224, 245
 Erfahrungsbericht 93
 Ekzeme
 Erfahrungsberichte 106–107, 184
 Jod gegen 56, 60
 Elektrogeräte, BFRs in 126, 238, 244, 249
 Endometriose, Erfahrungsbericht 129–130
 Energiezuwachs durch Jodergänzung 42,
 69, 83, 102, 104–105, 141, 143, 151,
 172, 193, 235
 Energydrinks, Bromverbindungen in 126,
 238
 Entgiftung 245. *Siehe auch* Begleitnährstof-
 fe; Salz und Salzkur; Toxine
 und Einnahmepause 116, 224, 245
 Erfahrungsberichte 66–68, 80, 81,
 89, 107, 111, 113, 114, 142–143,
 151
 fördern 62, 63, 91, 101–102, 110,
 113, 114, 115, 157, 167, 220,
 222–223, 224, 245, 248
 und Jod 64, 73, 78, 91, 99, 101, 109,
 157
 Symptome 66–67, 89, 99, 101, 109–
 110, 114, 117, 142, 223–224,
 235
 Entwicklungsverzögerung, geistige 47, 59,
 145, 159–162

Erfahrungsberichte 65–71, 79–83, 87–89,
92–93, 102–107, 111–114, 119–120,
122–125, 128–130, 141–144, 150–152,
168–172, 183–186, 193–194, 204–212
Eskin, Dr. Bernard 38, 203

F

FDA 126, 228
Fehlgeburten 60, 159, 161
Fibromyalgie, Besserung durch Jod 45, 60,
121, 150–151, 183, 207
fibrozystische Brusterkrankungen 26, 197,
245. *Siehe auch* Brusterkrankungen;
Mastopathie
Erfahrungsberichte 82, 123, 193, 209,
211
Jod gegen 38, 60, 232, 233
und Jodmangel 210
FIRE-Projekt, Ratten und BFRs 226, 227
Flammschutzmittel, bromierte (BFRs) 45,
55, 125, 126, 127, 189, 200, 201, 229,
238, 244, 249
in Muttermilch 202
PBDEs 127, 244
Tierversuche mit 127, 226, 227
Flechas, Dr. Jorge 9, 17, 40, 41, 61, 63,
118, 167, 175, 177, 187, 195, 197, 220,
246. *Siehe auch* Jodsättigungstest
Fluor und Fluorverbindungen
als Jodantagonisten 96
in Medikamenten 232, 234, 241–243
in Trinkwasser 233
Vergiftung durch 241
„The Fortification of Foods: A Review“
(US-Landwirtschaftsministerium) 188
Frauen. *Siehe auch* Brust und Bruster-
krankungen; Gebärmutter; Schilddrüse;
Uterus
Anwendung, äußere, auf Brüste
97–98, 155
und Brusterkrankungen, „benigne“
196–199, 202, 233–234
und Brustkrebs 12, 48, 70, 196–199,
203, 232, 233, 234
DDT im Brustgewebe von 46

Frauen (*Fortsetzung*)

Fruchtbarkeit, Erhöhung der, durch
Jod 60
Jodbedarf von 78–79, 117, 210–211,
233
und Jodmangel 48, 78–79, 210–211
und Jodsatz als Jodquelle 57, 191–192
und Mastopathie 123
Menstruationsprobleme 60, 65,
79–80, 104–105, 169, 172
und Schilddrüsenhormone 119
und Bromverbindungen 127–128
und Wechseljahre 203, 204
Funahashi, Forschungsergebnisse 97, 207,
246
Funahashi-Methode 97–98, 246

G

Gebärmutter. *Siehe auch* Uterusmyome
Fibrome, Erfahrungsbericht 90
und Jodmangel 13
operative Entfernung der 89
und Progesteron 98
geistige Entwicklungsverzögerung 47, 59,
145, 159–162
Gemüse, Hemmung der Jodaufnahme
durch 76
Geschichte der Jodverwendung 140,
145–150, 153–168
„Eine Geschichte des amerikanischen Vol-
kes“ (Zinn) 139
Gift
Bromverbindungen als 46, 101, 115,
199–200, 203, 245
DMBA 232, 234
Fluorverbindungen als 241
Jod als 17, 55, 75, 174, 181
Jod gegen 56, 203
Quecksilber als 155, 171
Umwelt- 55, 96, 233
Goitrogene 246
Großbritannien, Verbot von Bromaten in
Brot 127, 228
Guy-Abraham-Effekt 9, 43, 246
Gynäkomastie 68

H

- Haarverlust
 - als Entgiftungssymptom 223
 - Erfahrungsberichte 66–67, 68–70, 103, 113, 185–186
 - Jod gegen 60
- Haftungsausschluss 49
- Halogene
 - Jod als 246
 - Konkurrenzkampf zwischen 95, 189, 191, 244
 - toxische, ausleiten 64, 89
- Hämorrhoiden 85, 90–89, 165
- Hashimoto-Thyreoiditis 77–78
 - Erfahrungsberichte 152, 169, 194
 - und Jodergänzung 77–78
 - und Selen 62, 78, 152
- Haut. *Siehe auch* Anwendung, äußerliche; Paget-Karzinom
 - Ausschläge 119, 148, 235, 245
 - und Bromverbindungen 109, 110, 223, 224, 226–227, 235, 245
 - Entgiftung über die 113
 - Jodbedarf der 102
 - und Jodsupplementierung 42, 60, 67, 70, 80, 81, 102, 151, 203
 - Kopf-, Probleme mit 68, 70
 - und Niacin 221
 - Pflastertest 62
 - Zink gegen Probleme der 110, 224
- Herpes 60, 83, 143
- Hippokrates 35, 149, 163
- Hoden
 - Anwendung, äußerliche, auf 60, 98, 128–129, 183
 - Erfahrungsberichte 128–129, 183
 - Steigerung der Erektionsfähigkeit durch Jod 60, 128–129
 - T2T-Methode 98, 128–129
 - Zysten 59
- Hormonrezeptoren, normalisiert 204
- Hüftschmerzen 223, 235

Hyperplasie

- atypische 196, 198
- der Prostata 56, 98

I

- Internet-Selbsthilfegruppen 42–45, 121–122, 178, 245, 246. *Siehe auch* Breast Cancer Think Tank; Curezone; Iodine Research; Yahoo-Jodgruppe
- „The Iodine/Iodide Loading Test“ (Flechas) 220
- „Iodine Nutrition: Iodine Content of Iodized Salt in the United States“ (Dasgupta) 57, 190
- „Iodine Nutriture in the United States“ (NAS) 188
- Iodine Research 43, 168
- „Iodine: The Most Misunderstood Nutrient“ (Brownstein) 167
- „Iodine: Why You Need It: Why You Can't Live Without It“ (Brownstein) 61, 167, 210
- Iodoral® 55, 246
 - Bezugsquellen 76, 180
 - vs. dekoloriertes Jod 77
 - Einnahme von 41, 73–74, 92–93, 94, 107
 - Erfahrungsberichte 42, 67–68, 80, 81, 83, 90–89, 92–93, 102–103, 104, 107, 111–112, 114, 122, 129–130, 141, 143, 184–185, 185, 193–194, 205, 207, 209–210
 - und Funahashi-Methode 246
 - Jodgehalt von 73–74
 - und Jodprotokoll 220
 - und Jodsättigungstest 219
 - vs. Lugol'sche Lösung 41, 74, 246
 - und Lugol'sche Progesteron-Methode 98
 - vs. Magnascent-Jod 76
- IQ
 - und Bromverbindungen 46, 128
 - und Jodergänzung 18, 161, 162, 187

J

Jod 55. *Siehe auch* Erfahrungsberichte; diverse Krankheitsbilder und Organe
Allergie gegen 63–64
Anwendung, äußerliche 60, 75, 77, 94, 97, 98, 165
und Ärzte, moderne, Wissen über 85–86
zur Aufnahme geeignetes 73–74, 156
Aufnahme von 76, 92, 94, 96–97, 98, 99, 110, 219
Aufnahme, wann 94
Begleitnährstoffe zur Supplementierung von 62, 91, 92, 93, 99–100, 101, 116–117, 220–221, 224
Belege in der medizinischen Fachliteratur 178
Beschwerden, gelindert durch 60
nach Biopsie, bei Brustkrebspatienten 204
„Boing“ 16, 42, 247
und Bromentgiftung, Symptome der 66, 80, 89, 99, 109–110, 117, 223–224, 235
und Bromverbindungen 45–48, 96, 109–110, 203, 215
im Brot, verschwinden von 16, 187–189, 201
und Bürgerkrieg, Amerikanischer, Verwendung im 40, 145, 156–158, 165, 182
dekoloriertes 77
als Desinfektionsmittel 15, 49, 55, 58, 138, 156–158, 165, 173
Dosierung 73, 91–93, 115, 177
und Drüsen 144
Einsatzbereiche, 1906 56–57
elementares 73, 77, 128, 142, 248
Energiezuwachs durch 42, 69, 83, 102, 104–105, 141, 143, 151, 172, 193, 235
Entdeckung des Elements 153–154
entfärbtes 77

Jod (*Fortsetzung*)

und Entgiftung 64, 73, 78, 91, 99, 101, 109, 157
Entgiftungssymptome 66–67, 89, 99, 101, 109–110, 114, 117, 142, 223–224, 235
Enzymstoffwechsel, abhängig von, gehemmt 125
Funahashi-Methode 97–98, 246
Gefahren von 75. *Siehe auch* Wolff-Chaikoff-Effekt
als gefährlich gebrandmarkt 58, 174–177, 188
und Hormonrezeptoren, Normalisierung der 204
Inhalation von 18, 40, 140, 164
Injektion 155, 162
vs. Jodid 49, 57, 125, 191
vs. Jodtinktur 55, 75
„Kluft“ 57–58, 190
„kompetitive Hemmung“ 95–96, 200
„Kropf-Standard“ 192
in der Nahrung 78, 187–189, 201, 204, 233
und Organe 59, 101–102, 110, 128, 184, 192, 198–199, 203
und Östrogenrezeptoren, Desensibilisierung der 204, 232, 234
Pflastertest 62
Povidon, giftig 75
prähistorische Verwendung 146–147
Ressentiments gegen 188
in Salz, jodiertem 57–58, 190–193
und Schilddrüsenmedikamente 77, 101, 105
Speicher im Körper 59, 100, 210, 248
Statistik, kleine, zu 47–48
Symporter 92, 95–96, 219, 248
Tagesdosis, empfohlene 16, 59, 62, 174, 187, 192, 209, 214, 215
Verstoffwechslung von 101
Verwendung, Geschichte der 140, 145–150, 153–168
weißes 77
und Zahnseide, getränkte 152, 206

- Jod (*Fortsetzung*)
 Zeittafel der medizinischen Verwendung von 163–168
 und Zellen, Bedarf der 73, 75, 199
- Jodantagonisten
 Brom und Bromverbindungen 17, 45–48, 55, 96, 109, 125, 189, 199–200, 202, 233
 Chlor 96, 190, 191
 Fluor und Fluorverbindungen 96
- Jodanwender, Wichtigkeit der 18, 43, 45, 60, 74, 85, 101, 178
- Jodbabys 122
- Jodbasisbewegung 17, 47, 56, 97, 121, 178, 180–181, 181, 216, 246
- Jod-Bundesstaat, South Carolina 159, 166
- Jodfeldflasche 9, 40, 156–157, 182
- Jodforschungsprojekt von Breast Cancer Choices 96, 101, 117, 167, 168, 175, 219, 221, 224, 233, 235, 245, 247, 259
- Jodgehalt
 von Iodoral 73–74
 im Körper 45, 47–48, 187, 233
 von Lugol'scher Lösung 74, 222
 in Multivitaminpräparaten 59
 in Salz, jodiertem 190–192
 in Seetang 60–61, 62, 63, 145–146, 147
- Jodkongress, erster (2007) 41, 167, 222
- Jodkongress, zweiter (2007) 91, 167, 220
- Jodkonzentration. *Siehe* Jodgehalt; Jodspiegel
- Jodkrise 18, 190, 192
 Überwindung der 213–216
- Jodlösung, Lugol'sche. *Siehe* Lugol'sche Lösung
- Jodmangel 41, 47–48, 55, 59, 165. *Siehe auch* Abraham, Dr. Guy E.; Bromiddominanz-Theorie; Mangel-Folgeerscheinung; Natrium-Jodid-Symporter
 aufklären über 214–216
 durch Bromverbindungen 45–48, 96, 125, 200, 225–226, 233
 und Brusterkrankungen 12, 13, 18, 47, 210, 219
- Jodmangel (*Fortsetzung*)
 und Brustkrebs 12, 38, 45, 210, 232–233, 234
 in Entwicklungsländern 159–162
 erkennen 61, 62, 91–92
 und geistige Entwicklungsverzögerung 47, 59, 145, 159–162
 in Industriestaaten 45, 47–48, 187, 233
 und kardiovaskuläre Erkrankungen 112
 und Organe 102, 226
 und Schilddrüse 13, 18, 46, 47, 59, 210, 226
 Symptome 18, 47–48, 59–60, 78, 210–211
 Test auf 91–92, 96–97, 219–220
 und Kontrastmittel, radioaktive 188
- Jodmedaillon 40, 158, 165, 182
- Jodprotokoll 220–221
- Jodraub-Hypothese 119
- Jodrevolution 177–178, 180–182
- Jodsalz
 Allergie gegen 63–64
 in Brot 188, 228
 Einführung von 78, 158–159, 164, 166
 in Indien 162
 Jodgehalt von 15, 17, 57–58, 190–192, 202, 215
 Jodid vs. Jodat in 49, 125, 247
 in Kasachstan 161
 und Kontrastmittel, radioaktive 188
 vs. Meersalz 211
 Schwindel mit 190–192
 Vorbehalte gegen 202
- Jodsättigungstest 41, 59, 61, 63, 91–92, 219–220, 234, 247
 bestellen 220
 Erfahrungsberichte 107, 185
 Interpretation der Ergebnisse 92, 96–97, 100, 219
- Jodspiegel
 und Jodsättigungstest 91–92, 96–97, 100, 219, 234

Jodspiegel (*Fortsetzung*)
im Urin 16, 41, 91–92, 96, 97, 129,
130, 168, 187, 219, 234, 247
Jodstoffwechsel 74
Störung des 232
Jodtabletten. *Siehe* Iodoral®
Jodtinktur 49, 62, 75, 97, 113, 138, 157,
164, 165

K

Kaliumbromat 189, 201, 227, 228, 229,
238, 244, 245, 247. *Siehe auch* Brot
Kaliumjodat 160, 187, 191, 245, 247.
Siehe auch Brot
Kalkeinlagerungen in Brust, aufgelöst
119–120, 185–186, 233
Kanada, Verbot von Bromaten im Brot
127, 228
Kohl, Hemmung der Jodaufnahme 76
Kokosnussöl 82, 94, 107, 112
„kompetitive Hemmung“ 95–96, 200.
Siehe auch Bromiddominanz-Theorie
Kontrastmittel, radioaktive 63, 138, 173,
188
Kopfschmerzen 13, 15, 25, 27, 28, 42, 93,
109, 138
als Entgiftungssymptom 223
durch Fluorvergiftung 241
und Jod 141
Salzwasser gegen 69, 101
Kosmetika, Bromverbindungen in 229,
238–240
Krampfadern 120
Krebs 13, 198, 248. *Siehe auch* Brustkrebs;
Paget-Karzinom; Schilddrüsenkrebs
Behandlung, konventionelle 31–36,
35–36, 37–38
und Bromverbindungen 227, 228
Jod gegen 204, 232
und Jodmangel 195
Kreuzschmerzen 208
Kropf 158–159
und Bromverbindungen 226
Erfahrungsbericht 90–89
Kropf (*Fortsetzung*)

bei Frauen 78
Jod gegen 56, 138, 158, 164, 166,
173
und Jodmangel 59, 158, 159, 211
Seetang gegen 148, 149, 163–164
und Tagesdosis, empfohlene 59, 192
und Tierversuche, fehlerhafte 174
„Kropfgürtel“ 104, 159, 233

L

Lebensmittelzusatzstoffe
Bromverbindungen als 55, 200, 215
Jod als „synthetischer“ 202
Kaliumbromat, im Mehl 228, 245
Streichung des Jods als 188
Limonade, Bromverbindungen in 126,
201, 226, 233, 238
Lugol, Dr. Jean Guillaume 154, 164, 248
Lugol'sche Lösung 55, 248
Anwendung, äußerliche 94, 97, 98,
107, 128–129, 151, 183, 194,
207
Bezugsquellen 76, 180
vs. dekoloriertes Jod 77
Einnahme der 41, 73–74
Erfahrungsberichte 66–70, 82, 88,
90–89, 107, 128–129, 142–143,
151–152, 171–172, 183–184,
194, 205, 207
Erfindung der 154, 164
Flecken entfernen 77
vs. Iodoral® 41, 74, 246
Jodgehalt der 74, 222
und Jodprotokoll 220
gegen Lungenkrankheiten 154, 157
Magenverstimmung durch 94
vs. Magnascent-Jod 76
Pflastertest 62
und Tiere 83, 95, 194
Lugol'sche Progesteron-Methode 97–98,
246
Erfahrungsbericht 207
Lugol'sche Tablette. *Siehe* Iodoral®
Lungenkrankheiten

- Erfahrungsbericht 169–171
als Geißel früherer Jahrhunderte 154
Jod gegen 56, 60, 138, 154, 157, 164
- M**
- Magenschmerzen 57
Magnascent-Jod 74, 76, 244
Mahlzeiten
 Jodaufnahme zu den 94
 Nahrungsergänzungen zu den 118
Mammografie 18, 104, 106, 119–120,
185, 197, 207, 208–209
„Mangel-Folgeerscheinung“ 117, 118, 248
Marine, Dr. David 78, 158, 166
Mastektomie 106, 205
Mastopathie 197, 245. *Siehe auch* Bruster-
krankungen
 Erfahrungsberichte 123, 142–143,
 185, 193
 und Jod 232, 233, 234
Matratzen, BFRs in 18, 126, 127, 201,
238, 249
Medikamente
 Allergie- 113
 Alternativen zu 69
 Antidepressiva 151
 Blutdrucksenker 82
 Bromverbindungen in 101, 125, 226,
 238, 245
 Brustkrebs- 197
 entzündungshemmende 197
 Fluorverbindungen in 232, 234,
 241–243
 Herz- 121
 Jod als 156, 166
 Jod als ältestes 40
 Jodid in 247
 Ponaris 113
 Schilddrüsen- 77, 101, 105
 Tamoxifen 87–88
Medizinhüte, Seetang in prähistorischer
146–147, 163
Meersalz 69, 90, 103, 211
 alternative Einnahme 183
Meersalz (*Fortsetzung*)
- Bezugsquellen 116
zur Entgiftung 91, 92, 93, 101, 113,
235, 245
und Jodprotokoll 221
vs. raffiniertes Salz 58, 99
und Salzkur 115, 116, 248
Mehl, bromiertes 17, 126, 189, 201, 228,
233, 238, 245, 247
Menstruationsprobleme 60, 65, 79–80,
104–105, 169, 172
„Merck Manual“ 57, 138, 165
Mohnöl, Jodinjektion mit 162
„Monte Verde: Seaweed, Food, Medicine,
and the Peopling of South America“
(Dillehay) 147
Multivitaminpräparate, Jodgehalt in 59
- N**
- Nachtkerzenöl 196
Nackenschmerzen 60
Nährstoff. *Siehe auch* Begleitnährstoffe
 Aufnahme, verbesserte, durch Ent-
 giftung 110, 116
 und Fluorvergiftung 241
 Hemmung der Aufnahme durch Bro-
 mverbindungen 199
 Jod als essenzieller 13, 16, 60, 64, 73,
 145, 181, 187, 203, 232
 Mangel und chronische Erkrankungen
 13
 Versorgung der US-Bevölkerung mit
 187
Nahrungsergänzungen. *Siehe* Begleitnährst-
offe; Jod; Vitamine
Nasenöl, jodiertes 113
National Center for Health Statistics 187,
202
National Library of Medicine 15, 36, 38,
179
Natriumbromat 229, 240
Natrium-Jodid-Symporter 92, 95–96, 219,
248
Nebenhöhlenschmerzen 223
Nieren

und Bromverbindungen 109, 224, 227
und Einnahmepause 115, 224
und Entgiftung 67, 99, 101, 109,
110, 115, 116, 224, 235
Krebs 227
und Salz 99, 110, 116
Schmerzen 224
NIS. *Siehe* Natrium-Jodid-Symporter

O

Ohrenpflegeöl, jodiertes 113
Öl
und Anwendung, äußerliche 94, 97,
98, 107, 112
Kokosnuss- 82, 94, 107, 112
Mohn-, Jodinjektion 162
Nachtkerzen- 196
Nasen- 113
Ohrenpflege- 113
Pflanzen-, bromiertes (BVO) 126,
201, 226, 238, 244
Olsson, Laura 43, 167, 178
Online-Foren 42–45, 121–122, 245. *Siehe*
auch Breast Cancer Think Tank; Cure-
zone; Iodine Research; Yahoo-Jodgruppe
Organe und Jod 59, 101–102, 110, 128,
184, 192, 198–199, 203
Östrogen
Dominanz, Symptome der 79
und Jod 204, 232
Rezeptoren, Desensibilisierung durch
Jod 204, 232, 234

P

Paget-Karzinom 105–107
Papyrus Ebers 146, 148, 163
PBDEs 127, 244
Perfect-Storm-Theorie der Brustkrebsentste-
hung 45, 195–204, 248
Pestizide, Bromverbindungen in 46, 125,
128, 200, 201, 225, 226
Pflanzenöle, bromierte (BVOs) 126, 201,
226, 238, 244
Pflastertest 62
„Pompholyx“ 184

Ponaris 113
Povidon-Jod 75
Primärliteratur, selten bekannt 37
Progesteron 97–98, 106, 207, 234, 246
Prostata
Erfahrungsbericht 103
Hyperplasie 56, 98
Jodbedarf der 13, 47, 211
Jod gegen Erkrankungen der 60, 65,
98, 140, 165, 173

Prostatitis 103, 173
Protokoll für die Salzkur 99, 101, 115,
167, 222–223, 248. *Siehe auch* Jodpro-
tokoll
Prout, William 164
Psoriasis. *Siehe* Schuppenflechte

R

radioaktives Jod 63, 138, 173, 188, 203
Ratten
und Bromverbindungen (FIRE-Pro-
jekt) 226, 227
und Jodforschung 166, 174, 232, 233,
234, 249
RDA. *Siehe* Tagesdosis, empfohlene
Ressentiments gegen Jod, Streichung als
Nahrungszusatz 188
Rezeptoren
Hormon- 202, 203, 204
Jod-, Konkurrenz mit Halogenen 78,
109, 125, 189, 191, 199–200
Östrogen-, Desensibilisierung durch
Jod 204, 232, 234
Risikofaktoren 197–198

S

„Salt Your Way to Health“ (Brownstein)
100
Salz. *Siehe auch* Jodsalz; Meersalz
im Badewasser 113
als Begleitnährstoff 221
zur Entgiftung 63, 66, 69, 89, 91,
101, 110, 113, 116
Himalaya- 82
Salz (*Fortsetzung*)

- Jodgehalt in jodiertem 57–58, 190–192
jodiertes. *Siehe* Jodsatz
in Kapseln 183
raffiniertes 57
raffiniertes vs. unraffiniertes 99
unraffiniertes 58, 116
und Vitamin C 110
- Salzkur
und Blutdruck, hoher 100
während Einnahmepause 101, 245
zur Entgiftung 101, 110, 115, 116, 224
Erfahrungsberichte 80, 92–93, 114, 183
Protokoll für die 99, 101, 115, 167, 222–223, 248. *Siehe auch* Jodprotokoll
- Schachter, Dr. Michael 86, 202
- Schilddrüse. *Siehe auch* Hashimoto-Thyreoiditis; Kropf; TSH-Werte; „Wolff-Chaikoff-Effekt“
Antikörper 104
und Bromverbindungen 46, 109, 199, 202, 226
entnommene, und Jodsupplementierung 75
Goitrogene 246
Jodaufnahme, Hemmung der 76
Jodbedarf der 59, 78, 79
und Jod-„Boing“ 42
Jod gegen Erkrankungen der 60, 205
und Jodid 191
und Jodmangel 13, 18, 47, 210, 226
und Jodsättigungstest 219
Medikamente und Jod 77, 101, 105
„Schäden“ durch Jod 85, 86, 166, 174–177
Schwellung der, nach Jodsupplementierung 67, 117, 118, 248
und Tagesdosis, empfohlene 59, 187
- Schilddrüsenhormone
und Bromverbindungen 226
und Brusterkrankungen 118–119
Erfahrungsbericht 170–172
synthetische 79
- Schilddrüse (*Fortsetzung*)
- Thyroxin, Jodgehalt von 166
- Schilddrüsenkrebs 48, 194, 198, 248
und Bromverbindungen 226
Erfahrungsbericht 184–185
- Schilddrüsenunterfunktion 26, 175–176
und Bromverbindungen 226
Erfahrungsberichte 69–70, 79–80, 104, 114, 168–172
und Jodmangel 211
und TSH-Werte 118, 175
- Schmerzen 67, 105, 169–172. *Siehe auch* Brustschmerzen; Kopfschmerzen; Nieren
Bein- 223, 235
Blasen- 104–105
bei Endometriose 129–130
im Handgelenk 112
Hüft- 223, 235
Kreuz- 208
Magen- 57
Nacken- 60
Nebenhöhlen- 89, 223
Unterleibs- 89, 241
Zahn- 152, 206
- Schmerzmittel 15, 26, 42, 151
- Schuppenflechte 13, 59, 60
Erfahrungsbericht 122
- Schweden, Verbot von BFRs 127
- Seetang 24, 135, 137. *Siehe auch* Algen gegen Brustkrebs 148, 163, 234
Entdeckung des Elements Jod aus 153, 154, 163
Geschichte der Verwendung von 145–150, 163–164
als Jodersatz 62
Jodgehalt von 60–61, 62, 63, 145–146, 147
Kontaminierung von 60–61, 63
gegen Kropf 148, 149, 163–164
medizinische Verwendung von 146–149, 163–164
prähistorische Verwendung von 16, 40, 73, 75, 146–147, 163, 246
„Seetang-Mann“ 149, 159
- Selen

als Begleitnährstoff 82, 93, 103, 171,
209–210, 221
bei Hashimoto-Thyreoiditis 62, 78,
152
in Jodpräparaten 74
Shevin, Dr. William 41, 167, 222
Speichel
 Drüsen 211
 Fluss, erhöhter 224, 241
 Test 97, 129, 130
Statistik, kleine, zu Jod 47–48
Sycamore, Sir Charles 164
Syphilis
 Jod gegen 16, 40, 56, 138, 155–157,
 164
 Läsionen, Heilen mit Jod 155, 164

T

T2T-Methode 98. *Siehe auch* Hoden
 Erfahrungsbericht 128–129
Tagesdosis, empfohlene 16, 59, 62, 174,
187, 192, 214, 215
 in den USA 209
Tamoxifen 87–88
Tenpenny, Dr. Sherri 15, 38, 40, 41, 45
Test
 auf Jodmangel 91–92, 96–97,
 219–220
 Jodsättigungs- 219–220
 Pflaster- 62
 Speichel- 97, 129, 130
Testikel. *Siehe* Hoden
Therapie, evidenzbasierte 37
Thyroxin 166, 226
Toxine. *Siehe auch* BFRs; Brom; Chlor;
 Entgiftung; Fluor; Gift; Jodantagonisten
 ausleiten 64, 99, 100, 101, 110, 157,
 222–223, 224
 Bromverbindungen als 46–47, 189,
 199–200, 225–229
 und Brüste, Anreicherung in 78, 199,
 202
 und Einnahmepause 245
 Jod als 17, 56
„A Treatise on Cancer of the Breast and of

 the Mammary Region“ (Velpeau) 156
TSH-Werte 62, 79, 105, 118, 118–119,
152, 170, 175, 221
Tumoren. *Siehe auch* Brustkrebs; Krebs;
 Nierenkrebs; Schilddrüsenkrebs
 Erfahrungsberichte 87–88, 89, 119
 Jod gegen 57, 138, 165, 204, 232,
 234
 und Jodmangel 38
 und Progesteron 97
 Seetang gegen 148–149, 163–164
 und Tyrosin 95

U

Umweltbelastung durch BFRs 55, 125,
126, 127, 189, 200, 201, 229, 238, 244,
249
Unterleibsschmerzen 241
Uterusmyome. *Siehe auch* Gebärmutter
 Erfahrungsberichte 142, 142–143,
 205
 Jod gegen 56

V

van Gogh, Vincent 40, 155, 164, 182
Velpeau, Dr. Alfred 155
Velpeau, Dr. Jean 165
Vitamin C 69, 155
 zur Ausleitung von Bromverbindungen
 110, 220, 224
 als Begleitnährstoff 93, 99, 220
 Erfahrungsbericht 81, 103, 143
 gegen Jodflecken 77, 97
 in Seetang 150
Vitamine. *Siehe auch* ATP Cofactors®
 als Begleitnährstoff 221
 Mangel an 172
 als Nahrungsergänzung 56, 59, 118,
 128, 244
 in Seetang 24, 150
Vulcanel, Chris E. 167, 178

W

Wasserstoffperoxid 113
Websites 10, 41, 43, 62, 78, 87, 97, 116,
118, 121–122, 167, 178, 179, 207, 216,
220, 222, 238, 241, 244, 247, 258, 259,
261
Wechseljahre 203, 204
Wilson, Steve 43, 167, 178
„The Wolff-Chaikoff Effect: Crying Wolf“
(Abraham) 167, 174
„Wolff-Chaikoff-Effekt“ 86, 166, 174–
177, 188, 189, 249
Anfechtung des 40, 167, 174, 178,
180–183, 246, 247

X

Xinjiang-Provinz, China, Erfolge mit Jod-
supplementierung 159–161

Y

Yahoo-Jodgruppe 65, 79, 110, 116, 118,
167, 178, 224

Z

Zahnfleischbluten 60, 152, 206, 229
Zahnschmerzen 152, 206
Zeittafel der Jodverwendung 163–168
Zellen
 bösartige, und Jod 234
 Jodbedarf der 59, 73, 75, 199
Zysten 198–199, 202. *Siehe*
 auch Brustzysten; Eierstockzysten
 Erfahrungsbericht 102, 194, 205
 Jod gegen 42, 60, 165
 und Jodmangel 78