

# INHALT

<b>Vorwort</b> .....	<b>11</b>	Von Neandertalern und Kaulquappen ..	35
Jod – verkannt und unterschätzt .....	11	Jod braucht Cofaktoren .....	35
<b>Einleitung</b> .....	<b>13</b>	<b>Wie Jodmangel erkannt wird</b> .....	<b>40</b>
Wie Sie dieses Buch nutzen können .....	15	Deutschland – Jodmangelland? .....	40
<b>Mythen versus Fakten: Irrungen und Wirrungen um Jod</b> .....	<b>17</b>	Jeder Dritte ist schilddrüsenerkrankt .....	42
Jod-Mythos Nr. 1: Jodmangel existiert heute nicht mehr .....	17	Goitrogene – was Kropf begünstigt .....	44
Jod-Mythos Nr. 2: Nur die Schilddrüse benötigt Jod .....	18	Jodmangel hat viele Gesichter .....	50
Jod-Mythos Nr. 3: Keine Jodgabe bei Hashimoto-Thyreoiditis .....	20	Der Jodlebensmittelcheck .....	52
Jod-Mythos Nr. 4: Natürliches Jod ist gesünder als künstliches .....	21	<b>Die Optimalversorgung mit Jod</b> .....	<b>58</b>
Jod-Mythos Nr. 5: Jod auf Rezept tut’s auch .....	22	Wie viel Jod brauchen wir? .....	58
Jod-Mythos Nr. 6: Jodsalz verhindert Jodmangel .....	23	Minimal- VERSUS Optimalversorgung ..	60
Jod-Mythos Nr. 7: Meersalz ist eine gute Jodquelle .....	24	Interview mit dem Arzt Jochen Armbruster .....	61
Jod-Mythos Nr. 8: Wir sind überjodiert durch Jod im Tierfutter .....	25	<b>Testen ist besser als schätzen – Joddiagnostik</b> .....	<b>63</b>
Jod-Mythos Nr. 9: Jod im Kochsalz stammt aus giftigen Abfällen .....	25	Kennen Sie Ihren Jodwert? .....	63
Jod-Mythos Nr. 10: In Deutschland wird zwangsjodiert .....	26	Interview mit dem Laborexperthen Dr. Patrick Auth .....	63
<b>Jod – Wissenschaftliches Basiswissen.</b> ..	<b>27</b>	Der Jodsättigungstest – eine neue Methode, um den Jodbedarf zu ermitteln .....	64
Das violette Wunder .....	27	Jodtest der Muttermilch .....	67
Der Einzug von Jod in die Medizin .....	29	Der Jod-Haut-Test – Diagnostik für zu Hause .....	67
Jod ist in allen Körperzellen vorhanden ..	31	<b>Die Jodtherapie: Altes Wissen neu entdeckt</b> .....	<b>69</b>
Jod – das Multitalent .....	33	Jod – ein uraltes Heilmittel .....	69
Interview mit dem Jodforscher und Arzt Professor Dr. Sebastiano Venturi .....	34	Alte und neue Jodtherapeutika .....	71
		Interview mit dem Apotheker Dr. Fritz Trennheuser .....	73
		Die Hochdosis-Jodtherapie .....	75
		Interview mit dem Arzt Dr. David Brownstein .....	77

Das Jodprotokoll für die Hochdosis- Jodtherapie .....	79	<b>PISA-Versager oder Superhirn? .....</b>	<b>117</b>
Die Therapiedauer .....	82	Was Schwangere und Stillende wissen müssen .....	117
Toxizität – die Dosis macht das Gift .....	83	Prof. Dr. Venturi zur Rolle von Jod für die Gehirnfunktion .....	120
Äußerliche Jodtherapie .....	85	Interview mit Frau Professor Dr. Barbara Demeneix .....	122
Thalasso-Therapie: Meeresalgen wirken innerlich und äußerlich .....	86	Jod in der Stillzeit .....	124
Interview mit der Ärztin Dr. Bettina Hees .....	87	Die Schilddrüse schlägt Alarm: Die Post-Partum-Thyreoiditis .....	126
<b>Wenn die Schilddrüse schlapp macht ..</b>	<b>92</b>	Interview mit der Hebamme Maren Fischer .....	127
Wie die Schilddrüse funktioniert .....	92	Wie Schwangere und Stillende sich und ihren Nachwuchs optimal mit Jod versorgen .....	128
Der Feedbackmechanismus .....	93	<b>Jodmangel und Brustkrebs – lebenswichtige Fakten .....</b>	<b>131</b>
Unterfunktion lähmt alle Zellen .....	94	50 Jahre Forschung .....	131
Bau-, Betriebs- und Hilfsstoffe .....	95	Interview mit dem Endokrinologen Professor Dr. Roland Gärtner .....	134
die Diagnostik der Schilddrüse .....	96	Interview mit dem Gynäkologen Dr. med. Pompilio Torremante .....	135
Die Therapie der Schilddrüsenunter- funktion .....	98	Interview mit dem Zellbiologen Professor Dr. Harald Rösner .....	137
Häufige Fragen zu Jod und L-Thyroxin ..	100	Interview mit der Gynäkologin Dr. Simone Koch .....	138
Die Schilddrüsenvergrößerung .....	102	Interview mit der Jodforscherin Prof. Dr. Lynne Farrow .....	141
Jodmangel verursacht Knoten .....	103	Mastopathie – knotige Brüste sind kein Schicksal .....	145
Interview mit dem Internisten und Nuklearmediziner Dr. Firoz Sojitrawalla..	104	Interview mit der Ärztin Dr. Doerthe Nicolas .....	148
Wie gehe ich vor bei einer (einfachen) Schilddrüsenunterfunktion? .....	105	Jod in der Prävention und Therapie von Brusterkrankungen .....	149
<b>Hashimoto-Thyreoiditis: Bitte keine Angst vor Jod .....</b>	<b>106</b>	<b>Was Jod sonst noch alles kann .....</b>	<b>152</b>
Hashimoto-Thyreoiditis – eine japanische Krankheit? .....	106	Infertilität (Unfruchtbarkeit der Frau) ..	152
Auslöser unbekannt – keine Ursachentherapie .....	108	Ovarialzysten (PCOS) .....	153
Jodsensibilität bei Hashimoto- Thyreoiditis .....	112	Wechseljahresbeschwerden .....	153
Besonderheiten in der Joddiagnostik bei Hashimoto-Thyreoiditis .....	113		
Das Re-Jodierungsprotokoll .....	114		
Interview mit dem Endokrinologen Professor Dr. Roland Gärtner .....	115		

Prostataerkrankungen .....	154
Chronische Erschöpfung/Nebennieren- schwäche (Adrenal Fatigue) .....	155
Kognitionsstörungen .....	156

**Von den Japanern lernen –  
Jodbewusste Ernährung ..... 157**

Jod in der Küche: Ein wenig	
Warenkunde vorweg .....	157
Jodiertes Speisesalz .....	158
Meeresprodukte sind besser als ihr Ruf. ....	161
Die Jod-Lebensmittelpyramide .....	162
Die jodreichsten Lebensmittel .....	165
Meeresgemüse – das neue vegane Superfood .....	166
Interview mit der Ökotrophologin und Algenexpertin Ute Schulz .....	169
Interview mit Sternekoch Johannes King .....	170

**Jodrezepte ..... 175**

**Snacks ..... 173**

Sardinenröllchen .....	176
Thunfischsandwich mit Ei .....	178
Grissini mit Kräutern und Algen .....	178
Meeressalat-Blätterteig-Stangen .....	179
Kartoffel-Algen-Muffins .....	180
Algenreibekuchen .....	182
Raumlachs-Frischkäse-Sandwich .....	184
Kartoffel-Algen-Chips .....	184
Norialgen und Salbei im Backteig .....	185

**Kalte Vorspeisen ..... 186**

Austern auf Eis .....	186
Raumlachs mit Zitrone .....	186
Sardinen in Zwiebelmarinade .....	187
Fischterrinen mit Nori-Algen .....	188
Hummersalat .....	190
Krabbencocktail mit Mango .....	190

Avocado-Krabben-Salat .....	191
Lachs-Frischkäse-Rolle .....	192
Rauchfischrose .....	194
Caesar-Salat .....	196
Glasmeisterhering .....	198
Heringssalat mit Apfel .....	198
Heringstartar mit roter Bete .....	199
Oktopussalat .....	200
Thunfisch-Gemüse-Salat mit Ei .....	201
Stockfischcreme .....	202
Gebeizter Lachs .....	204

**Warme Vorspeisen ..... 205**

Spaghetti mit Venusmuscheln .....	205
Lachs im Grünteesud mit Gemüsestreifen und neuen Kartoffeln .....	206
Rührei mit Krabben .....	207
Frittata mit Algen .....	207
Bandnudeln mit Gemüse und Algen ...	208
Nudeln mit Brokkoli und Pecorino .....	210
Nudeln mit Krebsfleisch .....	212
Paccheri mit Kirschtomaten und Algensoße .....	214
Fischrisotto mit Fenchelgrün .....	216
Omelette mit Krabben .....	218
Gratinierte Jakobsmuscheln .....	218
Algen-Spätzle .....	219
Pellkartoffeln mit Algen-Ricotta und Raumlachs .....	219

**Hauptgerichte ..... 220**

Gebratenes Makrelenfilet auf Stampf- kartoffeln mit Queller, Wiesenkräutersalat und Rapsölvinaigrette .....	220
Sylter Strandsalat .....	222
Frittierte Meeresfrüchte .....	225
Lauch-Algen-Speckkuchen .....	226
Spinat-Algen-Ricotta-Tarte .....	228
Gebratenes Fischfilet mit Rosmarinkartoffeln .....	230

Gebratener Oktopus mit Zucchini Blüten .....	232
Wolfsbarsch in der Salzkruste .....	234
Miesmuscheln .....	236
Algen-Falafel mit Tahini .....	237
<b>Sonstiges .....</b>	<b>238</b>
Algenbutter .....	238
Schnittlauch-Dulse-Butter .....	238
Kräuter-Algen-Butter .....	239
Mayonnaise .....	239
Kräuter-Algen-Kruste .....	240
Ulva-Ricotta .....	241
Queller-Pesto .....	242
Algen-Rucola-Pesto .....	242
Zitronen-Öl-Dressing (Citronette) .....	243
Cocktailsoße .....	243

## **Zu guter Letzt .....**

Danksagung .....	245
Über die Autoren .....	245

## **Literaturverzeichnis .....**

Bücher/Artikel .....	246
Studien .....	249
Internet .....	252
Labore, die Joddiagnostik durchführen ..	253
Bezugsquellen für therapeutische Jodprodukte .....	253
Bezugsquellen, Infoquellen für Algen, Meeresgemüse, nachhaltige Fischprodukte und Meeresfrüchte .....	253

## **Register .....**