

Kerstin Menzel

# *Gesund mit* **JOD**

Warum wir heute an Jodmangel leiden  
und wie Sie ihn bekämpfen können

© des Titels »Gesund mit Jod« (ISBN 978-3-7423-0670-8)  
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

**riva**

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>Kapitel 1: Jod und seine Geschichte</b> .....	9
Eine heilsame (Zufalls-)Entdeckung .....	9
Jod heilt schon viel länger .....	11
Das Ende des Kretinismus-Leids .....	13
<b>Kapitel 2: Jod und wofür der Körper es braucht</b> .....	17
Jod in der Schilddrüse .....	18
Jod in anderen Organen .....	19
Jodaufnahme: über die Haut, oral, per Atemluft .....	22
<b>Kapitel 3: Jod und unser individueller Bedarf</b> .....	25
Offizielle Empfehlungen – warum sie wahrscheinlich zu niedrig sind .....	27
Wie Gegenspieler die Jodaufnahme hemmen .....	30
<b>Kapitel 4: Jod und drohende Defizite</b> .....	35
Jodmangelland Deutschland .....	35
Diagnostikmöglichkeiten .....	38
Selbstprüfung: Schnellcheck und Hauttest .....	42
<b>Kapitel 5: Jod und die Schilddrüse</b> .....	45
Jod bei einer Unterfunktion .....	45
Jod bei Schilddrüsenvergrößerung .....	51
Jod bei Hashimoto-Thyreoiditis .....	54

<b>Kapitel 6: Jod und die Brust</b> .....	59
Jod bei Mastopathie .....	62
<b>Kapitel 7: Jod und (nicht nur) kindliche Kognition</b> .....	65
Der AKJ ist hierüber besorgt .....	68
ADHS und Konzentrationsprobleme .....	70
<b>Kapitel 8: Jod und andere Indikationen</b> .....	73
Unfruchtbarkeit .....	73
Eierstockzysten .....	74
Wechseljahrsbeschwerden .....	75
Prostata .....	76
Nebennierenschöpfung .....	78
<b>Kapitel 9: Jod und unsere Lebensmittel</b> .....	81
Meeresgemüse – kosten Sie mal! .....	83
Was es mit Jodsalz auf sich hat .....	87
<b>Kapitel 10: Jod und die Therapie</b> .....	89
Hochdosisjodtherapie .....	93
Das Jodprotokoll .....	96
(Neben-)Wirkungen .....	99
Jodallergie .....	101
<b>Quellenangaben</b> .....	105
<b>Weiterführende Literatur</b> .....	107
<b>Internetquellen</b> .....	109