

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 33 (1976)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Jod, ein unentbehrliches Spurenelement  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970409>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 24.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

sehr bestätigt dies doch der heutige Wechsel vom Walliser Brot zum entwerteten Weissbrot. Die starken, gesunden Zähne jener Walliser, die ihrem typischen Vollkornbrot untreu wurden, verloren beispielsweise ihre frühere Vorzüglichkeit. Früchte, die zum Kernobst zählen, ass man früher immer mit der Schale, ja sogar mit den Kernen, weil man diese als wertvoll hielt. Heute ist auch erwiesen, dass dies stimmt, denn gerade dort befinden sich die Spurenelemente. Wegen der Giftspritze findet man es indes heute vorteilhafter, die Früchte ohne die Schalen zu geniessen, geht also lieber der Spurenelemente verlustig, statt das Risiko einer allfälligen Vergiftung einzugehen. Als das Birchermüesli Trumpf wurde, wies Dr. Bircher-Benner darauf hin, wie wichtig dabei nebst der Schale auch die Verwer-

tung der Apfelkernen sei. Im Zeitalter des Ueberflusses und der Vergeudung legt man leider wenig Wert auf diese Empfehlung, so dass auch in der Hinsicht die Spurenelemente nicht mehr als wertvolle Heinzelmännchen dienen können.

Wir möchten nun einzelne Spurenelemente eingehender besprechen, was wir in selbständigen Artikeln folgen lassen. Dies dient zur besseren Einprägung und entsprechenden Verwertung. Eines möchten wir uns als allgemeine Regel noch merken: die Bezeichnung «Spurenelement» weist auf ihr sparsames Vorhandensein hin, weshalb es folgerichtig ist, dass wir bei der Verwertung solcher Spurenelemente, wie beispielsweise Jod, ebenfalls nur mit geringen, feinen Dosen oder Spuren vorgehen sollten, um Erfolg damit zu haben.

### Jod, ein unentbehrliches Spurenelement

Wenn wir die Jodmenge, die unser Körper enthält, nachprüfen, dann finden wir, dass nur etwa 10 mg vorhanden sind. Aber ohne Jod könnte unser Körper niemals normal arbeiten. Würde die verhältnismässig kleine Menge Jod in unserem Körper fehlen, dann könnten wir weder lesen noch schreiben und könnten auch sonstwies nichts Geistiges erzeugen. Ein solcher Mensch könnte kurze Zeit als Idiot vegetieren, denn seine Schilddrüse würde alle anderen endokrinen Drüsen abbremsen, und das Gehirn wäre in seinen normalen Funktionen blockiert. Wenn durch Jodmangel Kröpfe in Erscheinung treten, ist dies die harmloseste Folgeerscheinung. Sie war vor allem im Alpengebiet lange Zeit eine Plage. Auch Myxödem hängt mit Jodmangel zusammen. Ebenso ist dies bei gewisser Unterfunktion der Keimdrüsen der Fall.

Bekanntlich treffen wir bei Meerbewohnern keinen Jodmangel an. Dies ist dem Umstand zu verdanken, dass die Meerluft fein verteilte Wasserbläschen mit genügend Jod enthält. Das ständige Einatmen solcher Luft lässt daher keinen Mangel aufkommen. Da auch die Meerpflanzen

mit genügend Jodmengen versehen sind, wirkt deren Einnahme oft Wunder. Dies lässt sich daher bei Kelpasan feststellen. Der Grund hiervon ist ein ganz einfacher, denn durch den natürlichen Jod-Kali-Gehalt verlieren sich im Körper viele Symptome der Jodmangel-Erscheinungen. Da Binnenländer den Jodausgleich infolge der fehlenden Meerluft nicht besitzen, sollten ihre Bewohner von Zeit zu Zeit Jod in einer pflanzlichen oder organischen Form einnehmen. Dies kann sich besonders bei niederem Blutdruck oft sehr vorteilhaft auswirken, da er dadurch womöglich behoben werden kann. Das gleiche gilt auch für mangelhafte Eierstockfunktion mit zu schwacher Periode. Zum Teil mag mit dem Jodmangel auch eine bleierne, unnatürliche Müdigkeit und Arbeitsunlust zusammenhängen, was besonders bei der sogenannten Frühlingsmüdigkeit der Fall sein mag. Wie bereits erwähnt, kann zu niedriger Blutdruck auf einem Jod-, aber auch zusätzlich einem Kalkmangel beruhen. Die Einnahme von Kelpasan vermag nun den Blutdruck langsam zu normalisieren, wodurch der ganze Körper mehr Schwung erhält.

### Beachtenswerter Rat

Zur Behebung von Jodmangel sollte man nie zu Jodtinktur greifen, denn grosse Jodmengen lösen Störungen aus. Wie bereits im allgemeinen Artikel über Spurenelemente erwähnt, sollen diese, da sie ja ohnehin nur in Spuren auftreten, auch nur Spuren oder kleinen Dosen verabfolgt werden, um erfolgreich wirken und den Mangel beheben zu können. Kleine, aber wertvolle Mengen von Jod finden wir auch in der Brunnenkresse und in verschie-

denen Gewürzpflanzen, besonders, wenn solche mit Seetang oder Algenkalk gedüngt worden sind. Auch Herbamare und Trocomare, die so schmackhaften und zugleich praktischen Gewürzsalze in der Streudose, enthalten die jodhaltigen Frischgewürze. Wenn wir unter Uebergewicht leiden, können wir diesen Umstand langsam und ohne Risiko beheben, und zwar mit jodhaltigen Würzstoffen und jodhaltigen Nahrungsmitteln, sowie mit Kelpasan.

### Stickstoffdüngung

Schon einiges gaben wir über die Stickstoffdüngung bekannt, besonders, was die altbewährte Methode mit Mist und Hornspänen anbetrifft. Leider soll für die Grossproduktion von Nahrungsmitteln hiervon nicht ausreichend zur Verfügung stehen, weshalb immer mehr Kunstdünger in Form von Nitraten Verwendung findet. Dies nun ist eine Stickstoffform, die in der Natur eigentlich nicht sehr reichlich vorkommt. In jenen Ländern, die eine intensive Bewirtschaftung des Ackerbodens betreiben, ist der Verbrauch von Stickstoffdüngung auf Nitratbasis in den letzten 30 Jahren um das Fünffache gestiegen. Der Humusboden und die Pflanzen nehmen aber leider nur ungefähr 65 bis höchstens 75% dieses Stickstoffdüngers auf, während der Rest von 25–35% ins Grundwasser sickert und von dort weiter in die Bäche, Flüsse und Seen gelangt. Hier können Algenarten davon Nutzen ziehen, aber es kann sich für sie auch störend auswirken, da sie sich dadurch zu rapid entwickeln können. Sterben diese Algen, wobei Bakterien den Abbau fördern, dann verbraucht sich dadurch der im Wasser gelöste Sauerstoff, der zur Erhaltung des Lebens doch so notwendig ist, denn in sauerstoffarmem Wasser sterben nicht nur nützliche Bakterien sondern auch Fische und der grösste Teil tierischen Lebens.

In ruhigen Gewässern, vor allem in stillgelegten Kanälen und Teichen vollzieht sich dieser Umstand sehr schnell. Der Sauerstoff sorgt für die biologische Regenerierung der Gewässer, demnach also für die natürliche Selbstreinigung. Wenn er jedoch fehlt, ist dies unmöglich und dieser Vorzug fällt dahin. Leider finden sich auch im Trinkwasser immer mehr Nitrate vor. Diese können in unserem Körper in Nitrite umgewandelt werden. Das kann sich jedoch für den ganzen Gasstoffwechsel ungünstig auswirken, da dieser behindert wird, wodurch weniger Sauerstoff ins Blut geführt werden kann, dadurch kann sehr leicht Atemnot entstehen und mit der Zeit führt dies zu einer Verminderung des Hämoglobins, was eine Blutarmut, bekannt als Anämie, zur Folge haben kann. Ich weiss von Pflanzern, die nur auf ihren Profit bedacht waren, dass sie pro Hektare 120–190 kg Kunstdünger ausgestreut haben. Hiervon wanderte gut  $\frac{1}{4}$  in das Grundwasser ab. Erzeugnisse, die auf diese Weise gewonnen werden, sind erstens nicht einwandfrei. Der zweite zu beanstandende Punkt ist die dadurch ausgelöste Störung des ganzen biologischen Gleichgewichts, wobei vor allem die Bakterienflora, die für den Boden doch so wichtig ist, empfindlich geschädigt wird. Was bringt es uns also ein, wenn wir dem natürlichen Werdegang im Leben der Pflanzenwelt entgegenwirken?