

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 40 (1983)
Heft: 4

Artikel: Jod
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-970211>

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: 22.02.2026

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

Jod

Vor ungefähr 30 Jahren habe ich mit Herrn Dr. Eggenberger über das Kropfproblem im gesamten Alpengebiet diskutiert. In etlichen Bergtälern hatten sehr viele Personen, vor allem Bauern, unter Kröpfen gelitten. Jedem einigermassen orientierten Therapeuten war es klar, dass dies mit einem Jodmangel zusammenhangt. Da auch in Appenzell viele «Kropfträger» zu vermerken waren, ergriff Dr. Eggenberger die Initiative und erwirkte über die Gesundheitsbehörde, dass in der Schweiz das Jodsalz eingeführt wurde. Bestimmt hat das Vorgehen, die Einführung von Jodsalz, viele Erfolge gezeitigt und es wurde statistisch nachgewiesen, dass seither viel weniger Kropfkranken, vor allen in den Berggegenden, angetroffen wurden.

Nachteile prophylaktischer Jodtherapie

Ich habe aber mit Dr. Eggenberger später auch über die Nachteile dieser Methode gesprochen. Bestimmt hatten all diejenigen, die zuerst an einer Unterfunktion der Schilddrüse litten, einen durchschlagenden Erfolg zu verzeichnen. Dafür waren aber Hunderte von Patienten mit einer Überfunktion, mit einer Neigung zu Basedow oder direkt mit einem Basedowschen Kropf, in eine sehr prekäre und unglückliche Lage gekommen. Bekommt nämlich ein Patient mit einer Überfunktion der Schilddrüse auch nur ganz kleine Jodmengen, so reagiert der Körper sofort mit starkem Herzklopfen, es entsteht eine eigenartige Nervosität, die bis zu hysterischen Symptomen führen kann, emphysemartige Symptome können auftreten, und wenn ein Arzt dies nicht richtig erkennt und die falschen Mittel verordnet, können sich daraus katastrophale Komplikationen entwickeln. Ich hatte in meiner Praxis viele solcher Fälle. Man konnte nur mit Erfolg dagegen vorgehen, wenn man sofort die Jodsalzzufuhr restlos abbrach, wenn viel Kalk zugeführt wurde, so dass der im Körper sich befindende Jodüberschuss, an Kalk gebunden, wegge-

schafft und abgebaut werden konnte. Als Hauptmittel wurde auch Lycopus eingesetzt, das einzige harmlose, pflanzliche Mittel, das ein Herzklopfen als Folge einer Schilddrüsen-Überfunktion sofort beheben kann. Um welchen Wirkstoff es sich bei diesem harmlosen Pflanzenpräparat Lycopus handelt, ist noch nicht festgestellt worden, aber die Praxis hat gezeigt, dass es sofort und zuverlässig wirkt, so dass allen, die an Überfunktion der Schilddrüse leiden, neben der Kalktherapie (möglichst mit kalkhaltiger Nahrung, unterstützt durch Urticalcin) eben dieses Lycopus (virg. D₁) mit Erfolg empfohlen werden kann. Ich habe Herrn Dr. Eggenberger damals gesagt, dass ich es nicht zweckmässig finde, wenn einem Nahrungs- oder Würzmittel, wie dem Kochsalz, einfach allgemein Jod beigelegt wird. Das Jodsalz sollte vom Arzt verschrieben werden und zwar immer nur dann, wenn eine Unterfunktion der Schilddrüse festgestellt worden ist. Eine Verallgemeinerung ist dashalb unangebracht, weil eben all die Patienten mit einer Überfunktion benachteiligt und geschädigt werden können. Dr. Eggenberger konnte mir diese Begründung nicht dementieren. Sicherlich hat er nicht unrecht, wenn er der Ansicht ist, dass der Nutzen quantitativ gesehen grösser war als der Schaden. Immerhin ist es nach meiner Auffassung ungerechtfertigt, wenn man, um ein paar tausend Patienten helfen zu können, ein paar weitere hundert Personen schädigt. Und ich bin heute noch überzeugt, dass meine Auffassung einer Verordnungspflicht einer solchen Therapie durch den Arzt, richtig ist. Eine Jodbeigabe sollte nicht allgemein durchgeführt werden.

Jodsubstitution aus Meerpflanzen

Zudem kann man ja auch Jodgaben verabreichen in Form von Meerpflanzen, denn in den Ländern des Fernen Ostens, wo man Seaweed, also Meerpflanzen, oft täglich geniesst zu Reis oder in Suppen, findet man keine Kröpfe. Auch in Kalifornien, wo

Kelp verwendet wird, sowie in nordischen Gegenden, wo es üblich ist, Meerpflanzen in das Gemüse zu mischen oder sie als solches verwendet, hat man mit dem Kropfproblem keine Sorgen. Aber auch bei pflanzlich gebundenem Jod muss man in der Dosierung bei einer Überfunktion der Schilddrüse sehr vorsichtig sein. Es gibt sensible Patienten, die eine Schilddrüsenfunktionsstörung haben, die es am Meer nicht aushalten, die immer Herzklöpfen bekommen. Sie können ohne Lycopus überhaupt keinen Aufenthalt am Meer ertragen. Mit Meerpflanzen, vor allem mit Kelp (Kelpasan), ist es mir oft gelungen, Kröpfe, sogar Steinkräpfe, zu beseitigen, jedoch benötigt das seine Zeit. Die Therapie mit einem pflanzlichen, also vegetabilisch gebundenen Jodpräparat, hat viel weniger Nebenwirkungen, als wenn man das handelsübliche Jod verwendet, obschon auch dieses aus Meerpflanzen gewonnen wird. Jedoch die im Kelp noch vorhandenen Begleitstoffe und Spurenelemente haben, wie bei allen Vollpflanzenpräparaten eine ausgleichende Wirkung

Vollpflanzenpräparate sind ausgewogener
Die Erfahrung hat gezeigt, dass bei vielen, auch toxisch wirkenden Heilpflanzen, die Verwendung der gesamten Pflanzen weniger Nebenwirkungen oder überhaupt keine zeitigt, als ein Auszug oder sogar eine Reindarstellung eines spezifisch wirkenden Teiles der Pflanze. Es ist selten gut, wenn man irgendeinen Stoff aus dem Komplex der ganzen Pflanze herausreisst. Es mag sein, dass die spezifische Wirkung gezielter ist und daher vom Chemiker, vom Arzt oder vom Pharmakologen besser berechnet werden kann. Aber die Praxis hat gezeigt, dass die toxische Wirkung, das heißt, der schädigende oder vergiftende Effekt, viel grösser ist bei einem rein dargestellten Stoff, als wenn der gleiche Stoff in Verbindung mit den sogenannten Ballaststoffen, den übrigen Mineralstoffen im Pflanzenkomplex, in Verbindung bleibt. Man könnte es vielleicht vergleichen mit einem Auto, das keine Bremse hat, das man nicht in einen tieferen Gang schalten kann, wo

man nur noch Gas geben und mit dem Motor bremsen kann. Die Möglichkeit, ein Unglück auszulösen oder irgendwie eine ungewünschte Reaktion zu erzielen, ist viel grösser, als wenn der Wagen mit allen Schikanen ausgestattet ist. Wer davon ausgeht, dass eine grosse Intelligenz, sagen wir ein Künstler, der grösste Pharmakologe im Universum, der Schöpfer selbst, die Rezepte ausgearbeitet hat, die in einem Nahrungs- oder Heilmittel, also in irgend einer Pflanze enthalten sind, mit all den bekannten – und, wenn wir ehrlich sind, auch mit den noch unbekannten – Elementen, die zu einem fertigen Komplex zusammengeschmiedet sind, wenn man nun eine solche Intelligenz voraussetzt, die die Zusammenstellung für Mensch und Tier passend, vielleicht allein passend, entworfen hat, dann begreift man, dass das Risiko oder die Gefährlichkeit, irgend etwas aus diesem Komplex herauszureißen, um es stärker wirkend mit einem spezifischen Effekt zu gebrauchen und anzuwenden, sehr gross ist. Theoretisch hat die Auffassung des Chemikers bestimmt ihre Berechtigung. In einigen Fällen, was Nahrungsmittel anbetrifft oder auch reine ätherische Öle, mag er recht haben. Wenn jemand einen Salat zubereitet, wird er nicht die ganze Olive gebrauchen, sondern nur das Öl. Wenn man ein Einreiböl zusammenstellt, braucht man die Destillate und ätherischen Öle und nicht die ganze Pflanze. Aber auch da hat dieser Grundsatz in einem gewissen Sinne wieder seine Berechtigung, denn das Pfefferminzöl wirkt wieder ganz anders als das reine Menthol. Das Eukalyptusöl hat wieder eine vielseitigere, abgerundetere Wirkung als der daraus gewonnene kristallinische Stoff. Aber grundsätzlich hat sich das Prinzip der Ganzheit in der praktischen Erfahrung, auch in der Heilkunde wie in der Ernährungstherapie, bewährt und bewahrheitet. Die ganze heutige Misere von Mangelkrankheiten, von mangelnder Abwehr gegen Infektionskrankheiten, von mangelnder Resistenz im Kampf gegen alle Feinde der Natur, hängt mit dem eben erwähnten Fehler zusammen, dass man die von der Natur, beziehungsweise die vom

Schöpfer gegebenen Fertigprodukte - seien es nun Heil- oder Nahrungspflanzen -

nicht so gebraucht, wie sie wachsen und geerntet werden.

Fluor

Mit diesem Stoff hängen sicher die heutige Zahnkaries und gewisse Knochenerkrankungen zusammen. Bestimmt haben die Zahnärzte recht, wenn sie sagen, dass unsere Jugend einen Mangel an Fluor hat. Wenn sie heute empfehlen, Fluor dem Kochsalz beizufügen, haben sie theoretisch recht. Obschon in der Praxis ein anderer Weg beschritten werden sollte. Ich habe auf meinen vielen Reisen rund um die Welt überall die Beobachtung gemacht, dass all die Naturvölker, die von Naturnahrung leben, die also weder Weissbrot noch weissen Reis, Weisszucker oder andere denaturierte Produkte kennen, wunderbare Zähne besitzen. Wir brauchen nur ins Wallis zu sehen, in gewissen Tälern, wo man noch das Walliser Roggenbrot als Grundgetreidenahrung isst, da haben Jugendliche wie auch ältere Leute gute Zähne. Zahnarzt Flückiger aus Konolfingen hat seinerzeit eine Arbeit geschrieben, dass in diesen Gegendern, wo nur Roggenbrot genossen wird, die Zahnkaries nicht existiert. Erst wenn die Nachkommen dieser Leute in die Städte ziehen, dort die übliche, denaturierte Nahrung zu sich nehmen, zeigt sich in dieser oder der nächsten Generation ebenfalls die Zahnkaries.

Fluor in natürlicher Form

Warum ist das so? Weil eben gerade im Roggen Fluor enthalten ist, und zwar in genügender Menge, um Zähne und Knochen in bezug auf Fluorgehalt in Ordnung zu halten. Nicht nur Fluor, sondern auch Kalk und andere Mineralstoffe finden sich darin. Es hängt ja nicht nur am Fluor alleine. Es wäre daher besser, natürlicher und vom rein biologischen Standpunkt aus gegebener, zweckmässiger, wenn Zahnärzte wie auch unsere Sanitäts- und Schulbehörden dahin tendieren würden, den Kindern wieder Roggenbrot, fluorhaltige Nahrung zu

empfehlen und die Voraussetzungen zu schaffen, dass sie auch gebraucht werden. Um diesem Faktor Rechnung zu tragen, habe ich vor vielen Jahrzehnten schon ein Brot aus Vollroggen und Vollweizen mit Zusatz von Naturreis geschaffen. Ich habe auch ein Knusperbrot herstellen lassen in Norwegen, nach meinem Rezept, aus Vollroggen mit 15% Reiskleie und Reiskeimling, Risopan, und dieses Brot enthält pro Kilo prozentual die höhere Mineralstoff- und vor allem auch Fluormenge als irgend ein anderes Brot. Wenn man es als Touristenproviant für Znuni und Zvieri, zum Morgen- und Mittagessen, regelmässig zu sich nimmt, wird man seinen Fluorbedarf ohne weiteres mit der Zeit zu decken vermögen. Sehr praktisch ist ein solches Knusperbrot wie Risopan, wenn man ein Stück Vollkornbrot mit Butter oder Honig usw. bestreicht, eine Scheibe Risopan darüberlegt und dies so verspeist. Es ist eine Delikatesse und man hat seinen Mineralstoff- und vor allem den Fluorbedarf auf eine natürliche Art und Weise gedeckt. Risopan kann man den Kindern auch in die Schule mitgeben, indem man immer zwischen zwei Scheiben, die ganz dünn sind, irgend einen Aufstrich gibt oder zwei solcher Scheiben mit einem Apfel dazu oder Datteln, Feigen, das ist ein wunderbares Znuni oder Zvieri. Es enthält alles, was der wachsende Organismus benötigt. In bezug auf ein gutes Knochensystem und gute Zähne ist dies sehr wichtig. Statt diesem chlorierten Fluorsalz, das jetzt herauskommt, mit etwa dreimal soviel Fluoranteil wie bisher, sollte man die natürliche Lösung wählen. Jeder Biochemiker wird diese Menge, die ungefähr D₅ entspricht, als zehnmal stärker, als sie Dr. Schüssler oder irgendein Chemiker in der höchsten Konzentration gibt, als ein Risiko betrachten, mit einer gewissen To-