

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 41 (1984)
Heft: 5

Artikel: Jod
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552253>

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: 09.04.2026

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

Jod

Jod ist eines der wichtigsten Spurenelemente. Ich glaube, es wäre gerechtfertigt zu sagen, ohne Jod gibt es keine Gesundheit und kein Leben. Als Dr. Eggenberger noch lebte, habe ich mich oft mit ihm über die Wichtigkeit des Jodes unterhalten. Er war ja derjenige, der in bezug auf die Kropfprophylaxe bei uns in der Schweiz wirklich etwas geleistet hat. Ich glaube, er war mitbeteiligt, dass das Jodsalz, das man heute überall zu kaufen bekommt, eingeführt wurde.

Jodsalz, ja oder nein?

Diese Frage kann man nicht so einseitig beantworten. Jodsalz ist gut für alle, die an einer Unterfunktion der Schilddrüse leiden, also für einen Patienten der an Mixödem leidet. Aber schlecht ist die Einführung für alle, die mit einer Überfunktion der Schilddrüse zu tun haben. Mit dem Jodsalz haben diese Leute oft nervöse Zustände mit unmotiviertem Herzklopfen. Sie geraten dadurch in ganz schwierige Situationen, weil man sie einfach als nervös behandelt oder als hysterisch falsch diagnostiziert. Viele Frauen sind ungerecht behandelt worden, ihr nervöses Verhalten wurde als Hysterie eingestuft, nur weil der Arzt nicht die richtige Diagnose stellte, und nicht herausfand, dass es nur beim Jod lag. Der Jodgehalt im Salz hatte also die Schilddrüse zu sehr angeregt. Deshalb sind diese so komischen, undefinierbaren, nervösen Situationen in Erscheinung getreten. Praktisch genommen hätte man Jod all denen verschreiben müssen, die es nötig haben, und die anderen damit in Ruhe lassen. Aber das ist natürlich nicht möglich bei der Bevölkerung eines ganzen Landes. Es wäre die Aufgabe der Ärzte, allen, die an einer Überfunktion der Schilddrüse leiden, kein Jodsalz zu geben. Auf diese Unverträglichkeit muss man heute noch hinweisen, nämlich dort, wo Jodsalz verkauft wird. Ähnlich verhält es sich mit anderen Zusätzen, zum Beispiel mit Fluor. Das hat alles seine Vor- und Nachteile. Bei Fluor sogar mehr Nachteile als Vorteile, wie es die Praxis zeigt. In diesen

Dingen kann man zweierlei Meinung sein, aber oft sieht man die Schädigungen erst nach vielen Jahren oder Jahrzehnten.

Was ist Kelp?

Als ich seinerzeit, in den 50er Jahren, in Kalifornien wohnte, konnte ich sehr interessante Versuche beobachten. In Santa Monica, direkt am Meer, wohnten Bekannte von mir, und in den Mondnächten fuhren sie gegen Catalina Island, auf dem Pazifik, hinaus. Sie fuhren in einem grossen Boot hinaus, um Kelp zu mähen. Das ist eine Meerpflanze, die sehr in die Tiefe geht, vielleicht bis auf 500 Meter hinunter. In dieser Tiefe legt sie ihre Wurzeln in den Meeresboden. Kelp wurde also nur bei Mondschein gemäht und wie starke Taue in die Boote gezogen. Nicht nur meine Bekannten, sondern auch viele andere Stadtbewohner waren mit dem Mähen beschäftigt. Die Boote kehrten anschliessend nach Santa Monica zurück, wo das geerntete Kelp direkt über Förderbänder in Trockner trommeln gelangte und anschliessend in einer Mühle gemahlen wurde. So wurde also Kelp verarbeitet und als jodhaltiges Pulver den fertigen Präparaten beigefügt. Warum musste man aber ausgerechnet bei Mondschein, also nachts, ernten? Die Erklärung ist einfach: Wenn diese Meerpflanzen nur kurze Zeit der Sonne ausgesetzt werden, bauen sie sehr schnell ab und beginnen zu stinken. Auf diese Weise verlieren sie ihre hohen Werte. Deshalb ist das Ernten eine Nachtarbeit, damit das fertige Pulver bereits vorliegt, bevor die Sonne ihre zerstörende Wirkung entfalten kann.

Höhere Leistung mit Kelp

Damals habe ich in Kalifornien interessante Versuche beobachtet. Farmer, die etwas weiter als nur an ihre alltägliche Tätigkeit gedacht haben, unternahmen Versuche, indem sie, angeregt durch ein paar wissenschaftlich geschulte Leute, dem Viehfutter Kelp beigaben. Sie konnten feststellen, dass die Milcherträge zunahmen, der allgemeine Zustand der Tiere besser wurde.

Wenn Kelp mit Kleie zusammen verfüttert wurde, verschwand sogar die Bang'sche Krankheit. Dann sind einige Rennstallbesitzer auch auf die Idee gekommen, Kelp bei den Pferden zu verfüttern. Eine gewisse Menge Kelp musste durch Versuche abgestimmt werden, denn ein Optimum kann Wunderwirkungen auslösen, aber ein Zuviel kann Schaden und unangenehme Folgen auslösen. Lieber zuwenig als zuviel, denn auf die Dauer kommt die gute Wirkung doch zur Geltung. Das habe ich mir immer als Grundsatz vor Augen gehalten. Kelp in ausgewogener Menge unter das Futter geben, erbrachte feststellbar grössere Leistungen. Später habe ich selbst Versuche mit Sportlern durchgeführt. Obschon ich nicht für den Spitzensport bin, weil er einen grossen gesundheitlichen Schaden nach sich ziehen kann, habe ich einigen Spitzensportlern geraten, mehr Jod in Meerpflanzenform einzunehmen. Sie haben es getan und konnten damit den Zeitpunkt, an dem die Müdigkeit normalerweise in Erscheinung tritt, hinauszögern. Was die Ausdauer anbelangt, haben sie also bessere Leistungen erbracht, was bei gewissen Sportarten sogar zu einem Sieg verhelfen kann.

Wie wirkt Jod?

Jod hat also eine eigenartige Wirkung. Was sollen wir nun, als gewöhnliche Menschen, mit diesen Ergebnissen beginnen? Wir Binnenbewohner haben oft, oder in der Regel, einen Jodmangel. Wer am Meer wohnt, der braucht sich mit dem Jod nicht auseinanderzusetzen, denn er hat in der Luft, durch die Atmung, durch Meertiere, die er als Speise zu sich nimmt, genügend Jod. Gegenüber dem Binnenländer wird er auch weniger schnell müde. Wem also das Jod fehlt, der wird eher müde und schlaff. Es fehlt ihm eine gewisse Vitalität, und die kann er durch kleine Mengen Jod ersetzen.

Kelp gegen Müdigkeit

Ich habe bei vielen Menschen beobachtet, dass sie oft unter einer enormen Müdigkeit leiden, wenn sie sehr viel arbeiten, in schlecht gelüfteten Büros sitzen, also wenig Sauerstoff bekommen, und vor allem an

einem Jodmangel leiden. Ich traf einmal in Peru auf einen Schweizer, einen Hotelbesitzer, der unter einer solchen Situation litt. Ich merkte ihm schon an, dass ihm etwas fehlte, und ich wusste auch was. Ich gab ihm daraufhin Kelptabletten, und er nahm dann morgens drei Stück davon. Schon nach einigen Tagen kam er zu mir, um mir über das Wundermittel, Kelp, zu berichten. In den wenigen Tagen sei er bereits ein ganz anderer Mensch geworden und fühle sich wie ein umgekehrter Handschuh, wie wir so sagen. Er konnte wieder voll und mit Freude seiner Arbeit nachgehen. So hat diese kleine Joddosierung den Mangel behoben und ihm wieder auf die Beine geholfen. Von da an empfahl ich ihm, jeden Morgen während zwei bis drei Monaten eine Tablette zu nehmen. Nach dieser Zeit wäre eine Pause einzuschalten. Sollte die Müdigkeit zurückkehren, beginnt man wieder von vorn. Bei verschiedenen meiner Patienten habe ich nun gesehen, dass sie, statt um 16 Uhr schon übermüdet zu sein, den Zeitpunkt zwei bis drei Stunden hinausschieben konnten. Wenn ich in einem grossen Saal einen Vortrag halten muss, dann nehme ich eine Stunde vorher, je nach dem, eine bis drei Kelptabletten, und danach fühle ich mich frisch und kann den Vortrag ohne Übermüdigungserscheinungen durchhalten.

Wann wird Kelp eingenommen?

Nun sollte man aber, gerade weil es nach kurzer Zeit wirkt, Jod nur vormittags, am besten ganz früh, einnehmen, in pflanzlich gebundener Form, wie dies beim Kelp der Fall ist. Man sollte nach dem Mittag kein Jod zum Auffrischen der Kräfte mehr nehmen, wenn man es nicht dringend braucht. Wenn man nämlich am Abend Jod einnehmen würde, könnte man vielleicht nicht schlafen. Die nötige Entspannung würde durch die belebende Wirkung von Kelp nicht eintreten und das Einschlafen könnte verzögert werden. Man wird von Kelp fit statt bettreif! Die Bettreife sollte man nicht stören, wenn man es einmal so ausdrücken will. Wenn man in Ländern weit weg vom Meer wohnt, sollte man von Zeit zu Zeit, über zwei bis drei Wochen

lang, vor dem Frühstück eine Tablette Kelp einnehmen. Eine solche Auffrischung drei- bis viermal jährlich durchgeführt, kann unter Umständen den Jodbedarf schon decken. Ich kenne viele Leute, die dieses schon jahrelang tun, indem sie jeden Morgen ihre Kelptabletten, die sie leistungsfähiger machen, einnehmen.

Wirkung auf niedrigen Blutdruck

Bei niederem Blutdruck wirkt Kelp hervorragend. Ich habe Bekannte, die unter niederem Blutdruck litten, und manchmal ohnmächtig umfielen. Einmal klagte eine Verkäuferin im Reformhaus, sie bekomme Schwächeanfälle und falle manchmal wie bewusstlos um. Nach einiger Zeit erhole sie sich wieder, doch dieser Zustand sei auf die Dauer unerträglich. Ich habe gleich erkannt, dass ihr Jod fehlte. Sie begann dann mit drei bis vier Tabletten Kelp täglich und musste die Dosis bis zu sieben Tabletten steigern. Diese Anfälle verschwanden dann in kurzer Zeit. Später, als der Körper den Jodbedarf wieder voll auffüllte, waren nur noch ein bis zwei Tabletten notwendig. Der Blutdruck wurde mit der Zeit normalisiert.

Vorsicht

bei Bluthochdruck und Hyperthyreose

Bei Leuten mit hohem Blutdruck muss man sehr vorsichtig sein. Die Situation ist bei ihnen sowieso schon kritisch, und wenn sie noch dazu viel Jod nehmen, dann spitzt sich dieser Zustand noch mehr zu. Alle, die eine Überfunktion der Schilddrüse, also etwas vergrößerte und glänzende Augen, manchmal auch Herzklopfen ohne Grund

haben, müssen sich unbedingt vor Jod in acht nehmen. Nach dem homöopathischen Prinzip kann man wiederum mit Jod heilen oder ihre Erregungszustände günstig beeinflussen in dem Sinne, dass man Jod in hochpotenzierter Form gibt, zum Beispiel in D₆. Ich behandelte Patienten, die mussten sogar D₁₀ einnehmen, weil sie bei D₆, also bei millionenfacher Verdünnung, immer noch Herzklopfen bekamen. Aber das ist eine Seltenheit. In der Regel genügt D₆. Dazu ist eine genügende Kalkeinnahme erforderlich, um die Schilddrüse nach und nach in ihrer Funktion zu normalisieren. Falls heftiges Herzklopfen auftreten sollte, wird dieses mit *Lycopus* ausgeglichen. Wolfstrapp oder Wolfsfuss, wie diese einfache Pflanze heisst, sieht wie unsere Brennessel aus. In ihr liegt die eigenartige Wunderwirkung, dass sie bei der Überfunktion der Schilddrüse das Herzklopfen beruhigt und beseitigt.

Das magische Dreieck

Vergessen wir also nicht, was Jod für unsere Gesundheit bedeutet. Nicht nur für die Schilddrüse, sondern auch für die Eierstöcke der Frauen. Denn die Schilddrüse und die Eierstöcke – wir haben dies oft als magisches Dreieck bezeichnet – arbeiten zusammen. Bei einer gesunden Frau sind die Funktionen dieser Drüsen ausgeglichen, wenn genügend Jod vorhanden ist. Die ganzen endokrinen Drüsen sind also abhängig von einer guten Schilddrüsenfunktion und somit von einem genügenden Gehalt an Jod, um den wir in geschickter Form besorgt sein sollten.

Herpes simplex

Dieser Bläschen-Ausschlag tritt meistens über Nacht auf. Dies vor allem an Stellen des Übergangs von der normalen Haut zur Schleimhaut, das heisst am Mund oder am Naseneingang. Es bilden sich oft kleine Bläschen mit einem geröteten Untergrund. Behandelt man sie nicht richtig, gibt es Krusten. Es kann in manchen Fällen noch

Fieber dazukommen, und die in der Nähe liegenden Lymphdrüsen können sich sogar entzünden und werden druckempfindlich. Man nimmt an, dass es sich um einen Virus handelt, der sogar durch Haustiere wie Meerschweinchen, Kaninchen und andere Kleintiere sehr leicht übertragbar ist. Die beste Pflanze, um mit diesem Bläschenaus-