

◆  
Kyra Kauffmann  
Sascha Kauffmann  
Anno Hoffmann

# JOD

Das Standardwerk zum  
vergessenen Heilmittel –  
aktualisiert und mit  
50 jodreichen Rezepten

Auch bei  
Hashimoto-  
Thyreoiditis!



## DIE JOD-LEBENSMITTELPYRAMIDE

Unser täglich' Jod gib uns heute – ja, richtig: täglich, denn der Körper kann Jod nicht in größeren Mengen speichern, und viele Organe – nicht nur die Schilddrüse – benötigen Jod für ihre Gesunderhaltung.

Die LOGI-Lebensmittelpyramide zeigt auf einen Blick: Jod ist in relevanten Mengen eigentlich nur in drei Nahrungsgruppen enthalten:

- ▶ Algen
- ▶ Meeresfische
- ▶ Meeresfrüchte

Aus diesen Gruppen sollten Sie mindestens einmal täglich etwas zu sich nehmen.

Sie mögen keinen Fisch oder Meeresfrüchte? Dann probieren Sie das vegane Superfood: essbare Meeresalgen. Dafür brauchen Sie kein Fan der japanischen Küche zu werden, Algen haben auch in vielen europäischen Küchen eine lange Tradition. Betrachten Sie Algen als jodreiche Ergänzung zu Ihrer Gemüseauswahl.

## DIE RANGLISTE DER JODHALTIGSTEN LEBENSMITTEL

- ▶ Sehr hoher Jodgehalt:  
*Essbare Algen wie Dulse, Wakame oder Ulva*
- ▶ Hoher Jodgehalt:  
*Meeresfrüchte und -fische wie Miesmuscheln, Stockfisch oder Scholle*
- ▶ Mittlerer Jodgehalt:  
*Tierische Produkte wie Käse, Rindfleisch, Eier, Milch*



# EINLEITUNG

»Guten Tag, eine kurze Frage an Sie: Jod – was wissen Sie darüber?« Mit dieser Frage haben wir im Frühjahr 2015 Menschen in Düsseldorf auf der Straße angesprochen.

Wir wollten herausfinden, was die Menschen im Allgemeinen über Jod wissen.

Hier ein paar typische Antworten:

---

»Jod? Das haben wir doch in unserem Speisesalz.«

»Wir sind ein Jodmangelland, das habe ich erst gestern in der Zeitung gelesen.«

»Wir nehmen alle viel zu viel Jod auf.«

»Meine Freundin hat eine Entzündung der Schilddrüse. Der Arzt hat ihr geraten, kein Jod zu sich zu nehmen.«

»Jod? Das ist doch in Salben drin, oder?«

»Schauen Sie mal hier, ich habe einen kleinen Kropf. Ich glaube, der kommt durch einen Jodmangel.«

»Jod? Keine Ahnung.«

»Ich kaufe immer Jodsalz. Warum, weiß ich eigentlich nicht, ich habe mal gehört, es soll gesünder sein.«

»Tja, Jod ... es gibt Stimmen, die behaupten, wir werden alle zwangsjodiert. Stimmt das denn?«

---

Wie kamen wir dazu, Passanten auf der Straße nach Jod zu fragen? Nun, kein anderer Nährstoff sorgte in den letzten Jahren für solche kontroversen Diskussionen wie das Spurenelement Jod. Regelmäßig tauchen in den Medien widersprüchliche Berichte zu Nutzen und Schaden von Jod auf. Viele Menschen sind dadurch sehr verunsichert. Auch im Internet wird das Thema gerade in den sozialen Netzwerken diskutiert – oftmals sehr emotional und heftig. Das Spurenelement polarisiert wie kein anderes.

Dies war für uns als medizinische Journalisten Grund genug, diesem Spurenelement einmal genauer nachzugehen, um zu klären, was an den »Pros« und »Kontras« denn nun wirklich dran ist. Das erwies sich am Anfang als gar nicht so einfach.

Wir stellten sehr schnell fest, dass es an aktueller deutschsprachiger Literatur mangelt. Außer einigen Fachartikeln gibt es wenig brauchbares Material. Wir mussten also auf englischsprachige Quellen zurückgreifen. Davon gibt es sehr viele, nicht nur Fachartikel und

internationale Studien, sondern auch eine Reihe gut recherchierter populärwissenschaftlicher Bücher. Auf unseren Streifzügen durch Antiquariate sind wir zusätzlich auf interessante deutschsprachige Bücher aus dem 19. und frühen 20. Jahrhundert gestoßen. Wir stellten zudem fest, dass die Literaturrecherche nicht ausreichen würde, um unser Anliegen vollständig zu klären. Daher befragten wir ergänzend zahlreiche Jodexperten im In- und Ausland, die wir auch in diesem Buch zu Wort kommen lassen.

Je mehr wir uns mit dem Thema auseinandersetzen, desto mehr waren wir davon gefesselt – diese Faszination ist bis heute geblieben. Als unser Buch im Sommer 2016 erstmalig erschien, hatten wir nicht damit gerechnet, dass nach nur eineinhalb Jahren bereits die vierte Auflage gedruckt werden würde. Die anhaltende Resonanz auf unseren Ratgeber in Form von vielen E-Mails und Telefonaten zeigt, dass dem vergessenen Element Jod nun endlich die verdiente Aufmerksamkeit in der Gesellschaft geschenkt wird.

Lassen Sie uns eine kurze Bilanz ziehen:

- ▶ Viele Hundert Ärzte und Heilpraktiker haben unsere Webinare und Seminare besucht, um mehr über die Wirkungen und Eigenschaften von Jod zu erfahren und das Wissen an ihre Patienten weiterzugeben. Ein Höhepunkt war sicherlich der 1. Deutsche

Jodkongress, der Anfang März 2018 in Düsseldorf stattfand. Die Resonanz war überwältigend, fast 200 Ärzte und Heilpraktiker kamen und informierten sich. Im März 2019 fand der 2. Deutsche Jodkongress mit Jodexperten aus dem In- und Ausland statt.

- ▶ Die Anzahl der Labore, die eine umfassende Joddiagnostik – inkl. Jodsättigungstest – anbieten, um dem Jodmangel auf die Spur zu kommen, hat seit Erscheinen unseres Buches deutlich zugenommen.
- ▶ Die Gesellschaft für biologische Krebsabwehr Heidelberg bietet Frauen mit Brustkrebs eine Beratung zu Jod an.

Auch wenn man hier von einem Wandel sprechen kann, gibt es noch viel zu tun. Jodmangel ist immer noch weit verbreitet, auch in unserem Land. Wir setzen daher weiterhin auf Aufklärung und sachliche Informationen und danken Ihnen dafür, dass Sie dieses Buch in den Händen halten.

Nun wünschen wir Ihnen viele Aha-Erlebnisse beim Lesen und vor allem einen guten Appetit beim Probieren unserer köstlichen jodhaltigen Gerichte.

Ihre  
Kyra Kauffmann,  
Sascha Kauffmann und  
Anno Hoffmann

# MYTHEN VERSUS FAKTEN: IRRUNGEN UND WIRRUNGEN UM JOD

## JOD-MYTHOS NR. 1: JODMANGEL EXISTIERT HEUTE NICHT MEHR

Auch wir haben noch vor einigen Jahren in unserer Heilpraktikerausbildung gelernt: Vitamin-D-Mangel betrifft in Deutschland nur eine Minderheit – nämlich nur Menschen, die aufgrund einer Nierenerkrankung dialysepflichtig sind oder im Alter heim leben.

Ergo – so die Lehrmeinung: Vitamin-D-Mangel betrifft die Allgemeinbevölkerung nicht!

Heutzutage wissen wir, wie falsch diese Aussage war.

Erst als ein Arzt dieses hinterfragte und seine Patienten auf deren Vitamin-D-Status hin untersuchte, wurde klar: Vitamin-D-Mangel ist kein Randphänomen, sondern weit verbreitet. Fast jeder in unseren Breitengraden ist betroffen.

Mit Jod verhält es sich sehr ähnlich. Es wird sehr selten untersucht bzw. geprüft. Vielen Ärzten und Heilpraktikern fehlt einfach die Erfahrung in der Diagnostik. Und das, obwohl die WHO (Weltgesundheitsorganisation), neben diversen medizinischen Fachgesellschaften, regelmäßig auf die unzureichende Jodversorgung in Deutschland, Österreich und der Schweiz aufmerksam macht.

Zwar sieht man ausgeprägte Jodmangelkröpfe heutzutage nur noch in alten Medizinbüchern, dennoch leiden alleine in Deutschland Millionen Menschen an einer jodmangelbedingten Schilddrüsenerkrankung. Die Papillon-Studie (eine Untersuchung mit fast 100 000 Probanden) hat vor einigen Jahren ergeben, dass jeder zweite Erwachsene über 45 an jodmangelbedingten Schilddrüsenknoten und/oder an einer Schilddrüsenvergrößerung leidet.

Ärzte und Heilpraktiker, die sich mit Jod beschäftigen und ihre Patienten auf Jod untersuchen, wissen, dass Jodmangel aktueller ist denn je. Dafür gibt es verschiedene Gründe. Zum einen unsere Ernährungsweise, zum anderen haben auch zunehmende Umweltbelastungen und Lebensbedingungen den Jodbedarf vieler Menschen erhöht.

Jod ist ein Spurenelement, das in unserer normalen westlichen Ernährung lediglich in geringen Mengen und nur in drei Nahrungsmittelgruppen – Meeresfische, Meeresfrüchte und Algen – reichlich vorkommt. Kaum jemand kommt auf die tägliche Mindestmenge von 200 Mikrogramm (für Erwachsene), die von verschiedenen Ernährungsgesellschaften, wie zum Beispiel der DGE (Deutschen Gesellschaft für Ernährung) gefordert wird.

# JOD – WISSENSCHAFTLICHES BASISWISSEN

## DAS VIOLETTE WUNDER

»Das Jod im festen Zustande ist schwarz-grau,  
sein Dampf aber ist sehr schön violett.«

Joseph Louis Gay-Lussac, 1814

© des Titels »JOD« (978-3-95814-118-6)  
© 2019 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

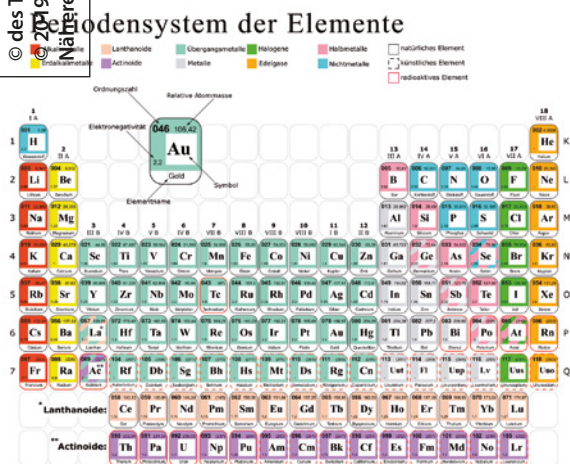
Chemie ist überall! Alles, was wir mit unseren Sinnen wahrnehmen können, besteht aus einer bestimmten Anordnung chemischer Verbindungen. Versetzen Sie sich für einen kurzen Moment zurück in Ihre Schulzeit – in den Chemie-Unterricht. Sicher haben Sie jetzt Ihren alten Klassenraum vor Augen. Dort hing fast immer – neben einer großen Tafel – eine Tabelle, auf der das Periodensystem der Elemente dargestellt war. Für viele Schüler – auch für uns damals – ein Buch mit sieben Siegeln, das oft nur die Klassenbesten verstanden.

Das Periodensystem der Elemente ist ein fantastisches Ordnungssystem und zeigt uns auf einen Blick die uns heute bekannten chemischen Elemente unserer Erde – quasi eine Inhaltsangabe unserer Welt. Während der Schulzeit empfindet man es oft als lästig, sich damit zu befassen. Wer sich aber die Mühe macht und sich ein wenig mit dem Periodensystem auseinandersetzt, wird es bald lesen können.

So werden Elemente mit ähnlichen Eigenschaften in der gleichen Gruppe zusammengefasst. Einige Stoffe sind schon seit einigen Jahrhunderten bekannt. Die meisten wurden allerdings erst im 18. und 19. Jahrhundert entdeckt.

Das Element Jod steht in der siebten Hauptgruppe, gemeinsam mit seinen chemischen Verwandten Fluor, Chlor, Brom und Astat. Diese Gruppe nennt man »Halogene« (Salzbildner). Alle Halogene haben ähnliche chemische Eigenschaften.

Wie erwähnt, wurden die meisten chemischen Elemente vor noch nicht allzu langer Zeit entdeckt. So auch Jod, dessen Entdeckung wir einem glücklichen Zufall ver-



Das Periodensystem der Elemente



Jod in festem Zustand

danken. Begeben wir uns auf eine kleine Zeitreise in das Frankreich des 19. Jahrhunderts, genauer gesagt in das Jahr 1811. Zu dieser Zeit befand sich Napoleon im Krieg mit Russland, und er benötigte dringend Waffenmunition für seinen Feldzug. Eine wichtige Berufsgruppe zu dieser Zeit waren die Salpetersieder, die die Aufgabe hatten, Schwarzpulver für die Front herzustellen. Auch der Salpetersieder Bernard Courtois war bemüht, für den Kaiser die dringend benötigte Munition zu produzieren. Beim Experimentieren mit Seetang, der Braunalge *Laminaria*, entdeckte er auf einmal aufsteigenden violetten Dampf, der sich an den kühlen Wänden seines Kupferkessels als kleine Kristalle ablagerte. Er kratzte die kristallinen Reste aus dem Kessel und übergab sie dem bekannten Chemiker Joseph Louis Gay-Lussac. Dieser erforschte die Substanz ganz genau

und gab im Jahr 1813 bekannt, dass er ein neues Element identifizieren konnte, welches er »Jod« nannte. Dieser Name ist abgeleitet von dem griechischen Wort »*iodes*«, was so viel wie »violett« oder »veilchenfarbig« bedeutet.

Die Nachricht von der Entdeckung eines neuen Elements verbreitete sich rasch. Wissenschaftler in ganz Europa waren begeistert. Sie stürzten sich auf Jod und schon bald wurde es in Steinen, Böden und auch im Meerwasser sowie in Algen nachgewiesen. Schnell stellte sich heraus, dass dieses Spurenelement in geringem Maße quasi überall in unserer Umwelt vorkommt. In höherer Konzentration finden wir es allerdings seltener in Böden, sondern in Meeresalgen, Schwämmen, Meeresfrüchten und Seefischen.

Frage	Ja (2 Punkte)	Nein (0 Punkte)
Nehmen Sie die Anti-Baby-Pille?		
Nehmen Sie Östrogene oder andere Hormone ein?		
Sind Sie übergewichtig, vor allem am Bauch?		
Essen Sie häufig Kohlgemüse?		
Haben Sie vor Kurzem abgestillt bzw. stillen Sie noch?		
Haben Sie vor Kurzem entbunden?		
Sind Sie schwanger?		
Sind Sie Sportler?		
Schwitzen Sie viel?		
Sind Sie Raucher?		
Nehmen Sie häufig bromhaltige Medikamente zu sich, zum Beispiel Beruhigungsmittel?		
Essen Sie häufig unfermentiertes Soja?		
Verwenden Sie fluoridiertes Zahngel, Zahnpasta, Fluoridtabletten?		

Bei diesem Test sind maximal 26 Punkte für Frauen und 20 Punkte für Männer zu erreichen. Wenn Sie weniger als 10 Punkte (Frauen) bzw. 6 Punkte (Männer) gesammelt haben, ist ein Einfluss Ihrer Lebensum-

stände auf Ihren Jodbedarf eher unwahrscheinlich. Sollten Sie über 10 Punkte ausgewertet haben, kann Ihre Lebensführung einen ungünstigen Einfluss auf Ihren persönlichen Jodbedarf haben.



# DIE OPTIMALVERSORGUNG MIT JOD

---

»Die Anschauung, dass die Schilddrüse das allein jodhaltige Organ des Körpers, das Zentrum eines intraglandulären, nicht mit dem Körper in Beziehung stehenden Jodstoffwechsels ist, besteht nicht zu Recht.«

Dr. med. Alexander Sturm, 1928

---

## WIE VIEL JOD BRAUCHEN WIR?

Vielleicht kennen Sie Ihren persönlichen Vitamin-D-Wert? Noch vor ein paar Jahren hat niemand über seinen Vitamin-D-Status gesprochen, er war schlichtweg kein Thema. Vitamin D wurde ausschließlich in Verbindung mit dem Calciumgleichgewicht und damit zur Prävention von Knochenkrankungen gesehen. Man ging grundsätzlich von einer »Normalversorgung« der Bevölkerung aus – ein Trugschluss, denn gemessen haben die wenigsten Ärzte den Spiegel ihrer Patienten. Auch wir haben in unserer Ausbildung noch gelernt, dass es ausreichte, die Unterarme im Sommer für 15 Minuten täglich in die Sonne zu halten, um den Körper mit Vitamin D zu versorgen. Einige wenige Ärzte und Wissenschaftler haben dieser These aber misstraut und selber nachgemessen. Ihr Misstrauen gab ihnen recht und hat schließlich einen über Jahrzehnte tradierten Irrtum endgültig beendet.

Der Fall Vitamin D ist nur eines von vielen Beispielen, die zeigen, dass Referenzwerte

und Zufuhrempfehlungen oftmals aufgrund unvollständiger Informationen festgesetzt werden. Bei Jod sieht die Situation ähnlich aus. Über den Gesamtkörperbedarf an Jod spricht so gut wie keiner. Genauso wenig wie vor einigen Jahren Vitamin D gemessen wurde, wird heute der Jodstatus erfasst. Das neue Wissen um Jod muss unserer Meinung nach zum Anlass genommen werden, die Referenzwerte für die tägliche Zufuhr, die Laborreferenzwerte sowie die Labormessverfahren zu überarbeiten.

Die derzeit (noch) gültigen Jodernährungsempfehlungen beziehen sich einzig auf die Bedarfsdeckung der Schilddrüse. Wenn wir die empfohlenen täglichen 200 Mikrogramm Jod über die Nahrung zuführen, deckt dies den durchschnittlichen Bedarf der Schilddrüse. Das reicht gerade einmal aus, um einen Kropf, eine Knotenbildung oder eine jodmangelbedingte Unterfunktion zu verhindern. Aber: Jede Zelle im Körper braucht Jod.

© des Titels »JOD« (978-3-95814-118-6)  
© 2019 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

# WENN DIE SCHILDRÜSE SCHLAPP MACHT

## WIE DIE SCHILDRÜSE FUNKTIONIERT

Sollten auch Sie von einer Schilddrüsenerkrankung betroffen sein, dann sind Sie in guter Gesellschaft. Schätzungsweise ein Drittel aller Schilddrüsen hierzulande sind nicht gesund.

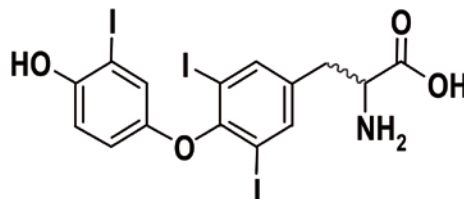
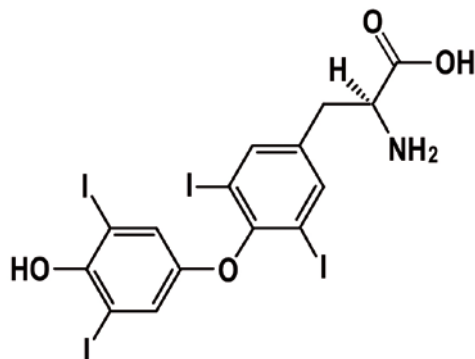
Die häufigsten Krankheiten (ohne Autoimmunerkrankungen) sind:

- ▶ Schilddrüsenvergrößerungen (Kropf/Struma diffusa)
- ▶ Schilddrüsenvergrößerungen mit Knoten (Struma nodosa)
- ▶ Schilddrüsenunterfunktion mit und ohne Volumenveränderung

Für viele Betroffene mit Schilddrüsenproblemen beginnt der Tag mit einer Einnahme von Medikamenten für die Schilddrüse. Im Jahr 2012 wurden in Deutschland alleine mehr als eine Milliarde Tagesdosen an Schilddrüsenhormonen verordnet, am häufigsten das L-Thyroxin.

Jeder Betroffene hat sich bestimmt schon einmal gefragt, warum gerade seine Schilddrüse nicht fähig ist, ihre Arbeit normal zu leisten, also in erster Linie ausreichend Hormone zu produzieren – neben einer Reihe von weiteren Aufgaben, die Schilddrüse und Nebenschilddrüsen haben. Im Körper haben wir mehrere hormonbildende Organe, doch keines erkrankt so häufig wie die Schilddrüse. Wie kommt es dazu?

Lassen Sie uns die Schilddrüse einmal etwas genauer betrachten: Die Schilddrüse ist ein schmetterlingsförmiges Organ, welches in der Mitte am vorderen Hals vor der Luftröhre ihren Platz hat. Ihr Volumen beträgt normalerweise bis maximal 18 Milliliter bei Frauen und bis maximal 25 Milliliter bei Männern. Ihre Hauptaufgabe ist es, die jodhaltigen Schilddrüsenhormone T<sub>3</sub> (Trijodthyronin) und T<sub>4</sub> (Tetraiodthyronin) zu produzieren.



Links: Strukturformel T<sub>4</sub> (Thyroxin, Tetraiodthyronin); rechts: Strukturformel T<sub>3</sub> (Trijodthyronin)

# PISA-VERSAGER ODER SUPERHIRN?

---

»Jodmangel ist heutzutage der wichtigste Faktor für vermeidbare Hirnschädigung und geistige Retardierung im Kindesalter.«

Professor Dr. Sebastiano Venturi

---

## WAS SCHWANGERE UND STILLENDE WISSEN MÜSSEN

© des Titels »JOD« (978-3-95814-118-6)  
© 2019 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Schwanger oder nicht? Ein Urintest aus der Apotheke gibt uns heutzutage schnell Gewissheit. Wie war das vor 100 Jahren? Frauen mussten sich alleine auf die körperlichen Anzeichen einer Schwangerschaft verlassen. Neben dem Ausbleiben der Menstruation zeigte auch das sogenannte »Kropfband« häufig an, dass Nachwuchs unterwegs war. Nicht nur der Bauchumfang, sondern auch das Schilddrüsenvolumen und damit der Halsumfang nahmen zu – vor allem in jodarmen Gegenden.

Dieses Wachstum war nicht immer direkt sichtbar, aber durch das sogenannte Kropfband messbar. Wenn dieses Band nicht mehr passte, war häufig eine Schwangerschaft die Ursache.

Kropfbänder als Schwangerschaftstest: Was sich vielleicht wie eine Anekdote aus der »guten alten Zeit« liest, war bei näherer Betrachtung eine Tragödie, da eine Jodunterversorgung in der Schwangerschaft für die Neugeborenen oftmals mit gravierenden Folgen verbunden war. Die ausgeprägteste Form eines angeborenen Jodmangels mit einer dadurch bedingten Unterfunktion der Schilddrüse ist der bereits

erwähnte Kretinismus, der gerade in den alpinen Regionen Europas bis ins frühe 20. Jahrhundert weit verbreitet war.

Kropfbänder waren Bestandteil der landestypischen Trachten in vielen Gegenden Bayerns, Österreichs und der Schweiz. Sie hatten in erster Linie die Funktion, einen Kropf oder auch die Narben einer Kropfoperation zu verdecken. Darüber hinaus dienten sie als »indirekter Schwangerschaftstest«.

Kröpfe waren, wie bereits erwähnt, in den vergangenen Jahrhunderten in den alpinen Regionen Europas sehr weitverbreitet. Sie waren das sichtbare Zeichen eines chronischen, ausgeprägten Jodmangels. Während der Schwangerschaft steigt der Bedarf an Jod zusätzlich an. Ist die Schilddrüse chronisch mit Jod unterversorgt, kommt es aufgrund von Wachstumsfaktoren zu einer Größenzunahme der Schilddrüse.

Sie sind schwanger oder planen, es vielleicht zu werden? Dann sollten Sie unbedingt weiterlesen. Denn das Thema Jod ist für Sie nun doppelt wichtig – für Ihre eigene Gesundheit und die Ihres Kindes. Sicherlich bereiten Sie sich als Schwangere

# WAS JOD SONST NOCH ALLES KANN

Da Jod von so vielen verschiedenen Körperzellen gebraucht wird, ist es nicht verwunderlich, dass es auch zur Prävention und Therapie vieler Erkrankungen unterstützend eingesetzt werden kann.

Im Folgenden berichten wir über weitere interessante Einsatzmöglichkeiten von Jod als Heilmittel.

## INFERTILITÄT (UNFRUCHTBARKEIT DER FRAU)

Jod spielt eine wichtige Rolle bei der optimalen Funktion von Schilddrüse und Eierstöcken. Die Eierstöcke sind das Organ, das – neben der Schilddrüse – den höchsten Jodverbrauch im Körper aufweist. Beide Organe sind funktionell miteinander verbunden. Die Eierstöcke sind die Hauptproduktionsstätten der Geschlechtshormone der Frau. Wussten Sie aber, dass sie auch kleine Mengen des Schilddrüsenhormons T2 produzieren?

Die Gesundheit von Schilddrüse und Eierstöcke sind eine wichtige Voraussetzung für die Fruchtbarkeit einer Frau. Hormonstörungen, wie Östrogenmangel, ein Ungleichgewicht der Östrogenuntergruppen oder auch Gelbkörperhormonmangel, sind häufige Gründe, warum es mit dem Schwangerwerden nicht klappt.

In Folge von Hormonstörungen kann es zu unregelmäßigen Zyklen, fehlenden Eisprüngen und auch zu einer frühzeitigen Menopause (Zeitpunkt der letzten spontanen Monatsblutung) kommen. Hier kann Jod unterstützend hilfreich sein. Eine Reihe

von Studien konnte den fertilitätssteigernden Effekt von Jod bei Kühen und Schafen nachweisen. Die amerikanischen Jodärzte berichten schon seit Jahren über den positiven Effekt von Jod auf die Fruchtbarkeit ihrer Patienten. Auch wir haben in unseren Praxen mehrfach erleben dürfen, dass Frauen nach Ausgleich eines Jodmangels wieder regelmäßige Eisprünge hatten und auch schwanger wurden.

Frauen mit Hashimoto-Thyreoiditis haben häufiger Probleme, schwanger zu werden. Ein wesentlicher Grund dafür ist ein nicht behandelter Jodmangel. Auch Frauen mit Hashimoto-Thyreoiditis, die vorher »optimal« mit L-Thyroxin eingestellt waren, also keine Schilddrüsenunterfunktion hatten, berichten, dass ihr Zyklus unter einer Jodeinnahme wieder regelmäßiger wurde.

Aus unserer Erfahrung heraus empfehlen wir bei unerfülltem Kinderwunsch in jedem Fall – neben Folsäure – auch auf einen optimalen Spiegel von Jod und seiner Cofaktoren zu achten.



## SARDINENRÖLLCHEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 45 MINUTEN

25 g Korinthen	4–5 EL Olivenöl
2 Anchovis	100 g Paniermehl
4 Stängel Petersilie	Salz und Pfeffer
1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, möglichst Bio
25 g Pinienkerne	Zahnstocher
12 Sardinen	Salatblätter zum Garnieren

1. Die Korinthen 15 Minuten in Wasser einweichen lassen. Die Anchovis fein hacken. Die Petersilie waschen und fein hacken. Die Knoblauchzehe schälen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl leicht rösten. Die Sardinen waschen, trocken tupfen und Kopf- und Rücken- gräte entfernen, die Schwanzflosse aber lassen.

**HINWEIS:** Die Sardinen sollten dabei zusammen bleiben und sich nicht in die 2 Filets zerteilen.

2. Die Korinthen abgießen und abtropfen lassen. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Knoblauchzehe darin bei kleiner Flamme braten. Knoblauchzehe herausnehmen und das Paniermehl hinzugeben. Unter Rühren leicht bräunen und in eine Schüssel geben. Petersilie, Korinthen, Pinienkerne und Anchovis hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zitrone waschen, trocken reiben und etwas Schale in die Schüssel reiben. Alles zusammen gut verkneten.

3. Den Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Die Sardinen geöffnet, mit dem Rücken auf der Arbeitsfläche ausbreiten, salzen und die Panade darauf verteilen. Die Sardinen vom Kopf her zur Schwanzflosse aufrollen und mit einem Zahnstocher feststecken. Auf ein gefettetes Backblech geben und (je nach Größe der Sardinen) 15–20 Minuten im Ofen garen. Mit ein paar Blättern Salat garniert warm oder kalt servieren.

Jodgehalt pro Portion: circa 30 mcg | Auch reich an: Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA, Zink und Kalium



# NUDELN MIT BROKKOLI UND PECORINO

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MINUTEN

---

1 Brokkoli	Olivenöl
Salz	10 Anchovis
160 g Nudeln, kurze	2 EL Pecorino

---

1. Brokkoli putzen. Röschen abschneiden und waschen. In reichlich Wasser (leicht gesalzen) den Brokkoli bissfest kochen und mit einer Schaumkelle herausnehmen.
2. Im Kochwasser des Brokkolis die Nudeln al dente kochen.
3. Eine Pfanne aufsetzen und etwas Olivenöl und die Anchovis hinzugeben. Leicht erhitzen und die Anchovis mit einer Gabel zerteilen. Die gekochten Brokkoliröschen (nach Wunsch einige Röschen beiseitelegen) hinzugeben und alles zerstampfen. Eine Schöpfkelle voll Kochwasser hinzugeben, aufkochen lassen und die Pfanne zur Seite stellen.
4. Die gegarten Nudeln und eventuell beiseitegelegten Röschen in die Pfanne geben, erneut aufsetzen, einen Schuss Olivenöl hinzugeben und verrühren. Sobald das Kochwasser von den Nudeln aufgenommen wurde, mit geraspeltem Pecorino bestreuen und servieren.

**TIPP:** *Wer es etwas schärfer mag, kann auch anfangs eine getrocknete Chilischote mit zu den Anchovis in die Pfanne geben.*

---

Jodgehalt pro Portion: circa 20 mcg | Auch reich an: Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA, Zink und Kalium

---



© des Titels»JULY« (978 3 9581 4 118-6)  
© 2019 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter <http://www.riva-verlag.de>





# LAUCH-ALGEN-SPECKKUCHEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 75 MINUTEN

---

200 g Blätterteig, tiefgefroren	100 ml Sahne
1–2 Stangen Lauch	2 Eier
50 g Meeresspaghetti	Salz
50 g Frühstücksspeck, gewürfelt	Pfeffer

---

1. Den Blätterteig nach Packungsanweisung auftauen lassen.
2. Den Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Meeresspaghetti 5 Minuten wässern, klein schneiden und gut abtropfen lassen. Eine Backform mit Backpapier und dem Blätterteig auslegen. Einen kleinen Rand überstehen lassen und mithilfe einer Gabel den Blätterteigboden grob löchern, damit dieser gleichmäßiger aufgeht und keine Blasen wirft.
3. Den Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen.
4. Pfanne aufsetzen und sobald diese heiß ist, den gewürfelten Frühstücksspeck hineingeben und leicht braten. Den geschnittenen Lauch und die Algen hinzugeben und ein paar Minuten unter Rühren angaren. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Masse auf den Blätterteig geben und gleichmäßig verteilen.
5. Die Sahne mit den Eiern mischen, verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Über die Speck-Lauchmasse geben und mit einer Gabel glattstreichen. Der überstehende Teigrand wird nun ringsum in Richtung Mitte geklappt und leicht angedrückt.
7. In den Ofen geben und circa 45–60 Minuten goldgelb backen.

---

Jodgehalt pro Portion: ca. 150 mcg | Auch reich an:  
Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA, Kalium, B-Vitaminen

---

© des Titels »JOD« (978-3-95814-118-6)  
© 2019 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>