

## Information zum Jodsättigungstest

**Sension** GmbH  
Provinenstr. 52 / Gebäude B14  
86153 Augsburg  
Telefon +49(0)821/455 799-0  
Telefax +49(0)821/455 799-22  
E-Mail [info@sension.eu](mailto:info@sension.eu)  
[www.sension.eu](http://www.sension.eu)

### Jodsättigungstest nach Brownstein und Abraham

Jod wird in seiner Bedeutung als essentielles Element in der orthomolekularen Medizin zunehmend wahrgenommen. Verschiedene Studien zeigen auf, dass es in der Vergangenheit ganz offensichtlich in seiner Bedeutung für den menschlichen Organismus deutlich unterschätzt wurde. Dabei spielt Jod nicht nur, wie allgemein bekannt, für die Schilddrüse eine enorme physiologische Rolle, sondern insbesondere auch für die Brustdrüse, die Eierstöcke, die Prostata, die Nebenniere und für das Gehirn. Die prozentuale Jodverteilung ist erwartungsgemäß in der Schilddrüse am größten, allerdings finden sich größere Gesamtmengen z. B. in der Haut.

Die medizinischen Hintergründe sind unter anderem in dem neu erschienen Buch „Jod, Schlüssel zur Gesundheit“ von Kyra Hoffmann und Sascha Kauffmann detailliert erläutert. Dort wird zum Beispiel auch auf die Zusammenhänge zwischen Jodmangel und Brustkrebs eingegangen. Im Sonderheft Menopause (OM & Ernährung 2017) wird die Prävention von Brusterkrankungen durch Jod abgehandelt.

Die amerikanischen Ärzte Dr. Brownstein und Dr. Abraham haben zur Diagnostik den Jodsättigungstest entwickelt. Dabei steht die Bestimmung der Jodversorgung des ganzen Körpers im Vordergrund.

Nach der Gabe einer Jod/Jodidverbindung (Basismenge 50 mg) durch einen Therapeuten, in Form von Jodkapseln oder einer geeigneten Jod-Lösung (z.B. einer 1-2 % igen Lugolschen Lösung), wird der Urin über 24 Stunden gesammelt. Eine daraus entnommene Probe wird dann in unserem Labor analysiert. Brownstein und Abraham gehen davon aus, dass bei optimaler Jodversorgung mindestens 90 % der zuvor eingenommenen Jodmenge über den Urin ausgeschieden werden. Werden weniger als 90 % ausgeschieden, so ist dies als Hinweis auf eine Jod-Minderverwertung des Körpers zu werten und kann die Notwendigkeit einer Jodsubstitution, beispielsweise auch durch Nahrung oder Algenpräparate, induzieren.

Vor der Einnahme der Jod/Jodidverbindung sind unbedingt mögliche Kontraindikationen abzuklären, bzw. eine Schilddrüsen- und Nierendiagnostik zu veranlassen. Da unter Umständen entzündliche Prozesse getriggert werden könnten, sollte die Jodgabe beispielsweise nicht in akuten Phasen einer Hashimoto Thyreoditis oder eines Morbus Basedow gegeben werden. Da nach der Jod/Jodid-Gabe recht hohe Mengen ausgeschieden werden müssen, sollte die Gabe nur bei einer ungestörten Nierenfunktion erfolgen. Die Bestimmung von Serum-Kreatinin oder der Kreatinin-Clearance können Aufschluss geben. Nicht geeignet ist der Test bzw. die Jod-Gabe bei bekannter Jodüberempfindlichkeit, Nierenproblemen, akuten Schilddrüsenproblemen (heiße Knoten, Überfunktion, Hashimoto Thyreoditis, Morbus Basedow), Schwangerschaft, Stillzeit, Jododerma tuberosum oder Übererregbarkeit der Skelettmuskulatur. Prinzipiell ist Patienten unbedingt abzuraten, den Jodsättigungstest ohne einen dafür ausgebildeten Therapeuten vorzunehmen.

Der besondere Nutzen des Jodsättigungstests beruht auf der Erkenntnis, dass Jod nicht nur in der Schilddrüse zur Produktion der Schilddrüsenhormone benötigt wird, sondern auch in weiteren Organen und Drüsen sowie in Haut und Bindegewebe. Ein entsprechender Mangel kann durch den Jodsättigungstest erkannt und therapeutisch begegnet werden.

Gerne können Sie die benötigten Materialien zur Durchführung eines Jod- bzw. Jodsättigungstests im Urin in unserem Labor anfordern. Selbstverständlich steht Ihnen für alle Rückfragen unser kompetentes Team jederzeit zur Verfügung.

#### Literatur:

- Gärtner, Roland: Recent data on iodine intake in Germany and Europe; J Trace Elem Med Biol.; 2016 85-89
- Gerhard, Ingrid: [www.netzwerk-frauengesundheit.com](http://www.netzwerk-frauengesundheit.com)
- Hees, Bettina: Ohne Jod geht gar nichts; OM Ernährung 2016, Nr. 156
- Hoffmann, Kyra und Kauffmann, Sascha: Jod, Schlüssel zur Gesundheit; Systemed Verlag; ISBN 978-3-95814-017-2
- Hoffmann, Kyra und Kauffmann, Sascha: Die Wiederentdeckung des Heilmittels Jod: Jod zur Prävention von Brusterkrankungen; OM & Ernährung 2017, SH05; Sonderheft Menopause