

Kelp

Meeresalgen sind natürliche Pflanzen und es gibt etwa 8000 Arten davon. Eine davon ist Kelp. Die besten Kelp-Algen werden vor den Küsten Norwegens geerntet. **Diese eßbaren Algen besitzen mehr Vitamine und Mineralstoffe als jedes andere Nahrungsmittel.** So enthält Kelp Vitamin B2, Niacin, Cholin, Carotin, Alginsäure und dreiundzwanzig Mineralstoffe (Jod, Kalzium, Phosphor, Eisen, Natrium, Kalium, Magnesium, Schwefel, Chlor, Kupfer, Zink, Mangan und Spuren von Barium, Bor, Chrom, Lithium, Nickel, Silber, Titan, Vanadium, Aluminium, Strontium und Silizium). Vor allem aber wegen seines natürlichen Jodgehalts ist Kelp bekannt geworden: es hat eine **normalisierende Wirkung auf die Schilddrüse.**

Jodmangelkrankheiten stellen ein weltweites Problem dar. Es wird geschätzt, daß etwa 800 Millionen Menschen von Jodmangel betroffen und durch dessen Folgekrankheiten bedroht sind (3 Millionen leiden an Kretinismus, eine schwere geistige und physische Behinderung). Obwohl Afrika, Asien und Lateinamerika die größten Endemiegebiete für Jodmangelkrankheiten sind, ist auch in Europa der Jodmangel und der daraus entstehende Kropf noch ein ungelöstes Problem. In Deutschland leiden etwa 10% der Bevölkerung unter Jodmangel. Schuld daran ist der niedrige Jodgehalt der inländischen pflanzlichen und tierischen Lebensmittel.

Wofür benötigen wir Jod?

Jod ist als lebensnotwendiges Spurenelement zur Bildung der Schilddrüsenhormone notwendig. Die Schilddrüse befindet sich im unteren Bereich des Halses und erzeugt Hormone, die wichtige Körperfunktionen steuern und weitreichenden Einfluß auf das Arbeiten aller Körperfunktionen haben. Jod besitzt aber auch nichthormonelle Eigenschaften. So ist die Funktion des Jodes als **Antioxidant** resp. als Fänger von Freien Radikalen nachgewiesen. Im Zusammenhang mit den Einflüssen auf den Radikalen-Abbau hat Jod auch aktivierende Wirkungen auf gewisse **Immunfunktionen**, positive Effekte auf den **Fettstoffwechsel** und auf **entzündlich-degenerative Erkrankungen.**

Was passiert, wenn wir zuwenig Jod aufnehmen?

Wird über die Nahrung zuwenig Jod zugeführt, so kann daraus ein Schilddrüsenhormon-Mangel entstehen und eine Vergrößerung der Schilddrüse (Kropf) resultieren. Ein Mangel an Schilddrüsenhormonen kann zu mancherlei gesundheitlichen Problemen führen wie:

- **Antriebslosigkeit - Bei Frauen: langanhaltende und starke Menstruationsblutungen, Ödeme - Depression und Erschöpfung - erhöhte Cholesterin- und Blutfettwerte - Gewichtszunahme - Kälteempfindlichkeit - Muskelschmerzen und steife, schmerzende Gelenke - Trockene, rauhe Haut sowie trockene, spröde Haare und Nägel - Verstopfung - niedriger Blutdruck (nach Earl Mindell).**

Arteriosklerose: Jod könnte als antioxidativer CoFaktor einen Einfluß auf arteriosklerotische Vorgänge haben. Einerseits wird eine direkte antioxidative Wirkung auf Lipide diskutiert, andererseits ist auch eine indirekte Wirkung via Aktivitätserhöhung von antioxidativen Enzymsystemen oder über die Schilddrüsenfunktion möglich. **Immunsystem:** Bei Jodmangelzuständen verbessert eine Jodzufuhr die "Killeraktivität" von gewissen weißen Blutkörperchen.

Im deutschsprachigen Raum ist selbst bei einer Ernährungsweise, die die meisten übrigen Nährstoffbedürfnisse größtenteils abzudecken vermag, die notwendige Jodzufuhr nur schwierig zu erreichen. Deshalb ist die Verwendung von jodiertem Speisesalz und von **jodhaltigen Nahrungsergänzungen (z.B. Kelp)** dringend zu empfehlen.

Jod ist eine der Schlüssel-Substanzen, die den Stoffwechsel anregen. Dies wird bei Programmen zur **Gewichtskontrolle** viel zu wenig beachtet. Wir brauchen einen optimalen Jodspiegel also nicht nur für unsere Schilddrüse, sondern für unser **Immunsystem, für gute Gehirnfunktionen und für unser hormonelles Gleichgewicht. Als beste und sichere Quellen kommen dafür vor allem Seefisch und Kelp in Betracht.**

Produktempfehlung:

Salzwasser-Alge (Norwegen, beste Qualität)

Kelp (KAL), 250 Tabl. á 42 mg Kelp (225 mcg reines, natürliches Jod)

Dosierungsempfehlung: 1 Tabl. tägl. mit einer Mahlzeit