



Drei Minuten für Ihre Gesundheit

Jod

Das Thema Radioaktivität ist zurzeit in allen Medien. Berichte über erhöhte Strahlenwerte in Japan verunsichern die Menschen auch hierzulande. Viele fragen sich, ob sie vorbeugend Jodtabletten einnehmen sollen, um sich gegen radioaktive Strahlung zu schützen – Apotheken verzeichnen bereits eine höhere Nachfrage. Dabei sind sich Experten einig: Die Einnahme von Jodtabletten ist in Deutschland derzeit nicht nur unnötig, sondern kann sogar gesundheitsschädlich sein.

Was ist Jod und was nützen Jodtabletten?

Jod ist ein lebensnotwendiges Spurenelement, das über die Nahrung aufgenommen wird. Unsere Schilddrüse braucht diesen Nährstoff, um richtig zu arbeiten. Bei einem Reaktorunfall wie in Japan wird viel radioaktives Jod freigesetzt: unter anderem Jod-133 und Jod-131. Weil der menschliche Körper nicht zwischen radioaktivem und neutralem Jod unterscheiden kann, nimmt er das auf, das ihm gerade zur Verfügung steht. Nach einem Atomunfall gelangt so vor allem das verstrahlte Jod in die Schilddrüse – über Luft, Nahrung, Getränke oder die Haut. Die Strahlung kann Krebs auslösen, etwa Schilddrüsenkrebs oder Leukämie. Eine so genannte „Jodblockade“ soll das verhindern: Nimmt man rechtzeitig neutrales Jod in Tablettenform ein, ist die Schilddrüse auf Wochen so gesättigt, dass sie kein radioaktives Jod mehr einlagern kann.

Jod nicht auf eigene Faust einnehmen

Bei einem Atomunfall macht eine vorbeugende Einnahme von Jod nur in der betroffenen Region Sinn. Aufgrund der großen Entfernung zwischen Japan und Deutschland besteht für die Bevölkerung hierzulande kein Risiko – je weiter weg vom Reaktor, umso geringer ist die Jod-Konzentration. Hinzu kommt die kurze Halbwertszeit: Jod-133 strahlt nach rund einem Tag, Jod-131 nach etwa acht Tagen nur noch halb so stark. Bis die Stoffe über das Meer und Amerika bei uns sind, sind aber schon mehrere Wochen vergangen und die Radioaktivität weitgehend abgeklungen. Gesundheitlich haben sie dann keine Auswirkungen mehr.

Für wirkliche Notfälle haben die deutschen Behörden spezielle Jodpräparate eingelagert. Dagegen ist die Jod-Konzentration der in Apotheken erhältlichen Tabletten zu gering, um einer radioaktiven Verstrahlung vorzubeugen. Dennoch ist sie hoch genug, um den Körper zu schädigen: Eine Schilddrüsen-Überfunktion mit Herzrasen, Schwitzen oder Fieber und sogar schwere Schäden an der Schilddrüse können die Folge sein.



Tun Sie Ihrer Schilddrüse etwas Gutes und verzichten Sie auf Jodtabletten. Wer sie auf eigene Faust einnimmt, schadet der eigenen Gesundheit mehr, als dass er ihr nutzt. Besser ist es, den Körper über die Nahrung regelmäßig mit Jod zu versorgen, beispielsweise über den Verzehr von Fisch und Meerestieren sowie von Milch und Milchprodukten. Nicht zuletzt empfiehlt es sich, beim Kochen Jodsalz zu verwenden.