

Wie erkennt man einen Jodmangel?

Ein längerfristiger Jodmangel kann zu einer Schilddrüsenunterfunktion führen.

Typische Anzeichen dafür sind:

- Vergrößerung der Schilddrüse (Kropf/Struma)
- Enge oder Druckgefühl im Hals
- Atem- und Schluckbeschwerden
- raue, heisere Stimme
- Antriebsschwäche
- Müdigkeit
- Konzentrationsprobleme
- depressive Verstimmungen
- Fruchtbarkeitsstörungen
- Verstopfung
- Gewichtszunahme
- Kälteempfindlichkeit
- trockene Haut
- stumpfe Haare, Haarausfall

Wichtig!

Während Schwangerschaft, Stillzeit sowie im Kindes- und Jugendalter ist Jod unverzichtbar. Ein Mangel kann bleibende körperliche und geistige Entwicklungsstörungen verursachen.

Wann ist der Jod Test sinnvoll?

- bei vegetarischer oder veganer Ernährung
- bei geringem Verzehr von Fisch und Milchprodukten
- für Schwangere und Stillende
- für Kinder und Jugendliche im Wachstum



medivere GmbH
Hans-Böckler-Str. 111
55128 Mainz
Tel. 061 31 - 72 05-216
Fax 061 31 - 72 05-100
info@medivere.de
www.medivere.de

Nehmen Sie Ihre Gesundheit in die eigenen Hände!

Oft haben Beschwerden keine klare Ursache. Der sinnvollste Weg zur Diagnose ist daher, mögliche Auslöser sorgfältig zu prüfen und andere Ursachen systematisch auszuschließen. **medivere** unterstützt Sie mit hochwertigen Labortests, selbst für Ihre Gesundheit aktiv zu werden.

- ✓ Einfache Durchführung
- ✓ Laborwerte bequem nach Hause
- ✓ 100% Servicegarantie
- ✓ Zertifiziertes und akkreditiertes Labor
- ✓ Übersichtliche Befunde

Wir möchten,
dass Sie gesund bleiben!

JOD

Für eine gesunde Schilddrüse!

zuhause testen:
sicher und einfach



Laboranalyse von Jod im Urin zum Erkennen eines Jodmangels

Warum ist Jod so wichtig?

Das lebenswichtige Spurenelement Jod kann vom Körper nicht selbst hergestellt werden und **muss regelmäßig über die Nahrung aufgenommen werden**. Die Schilddrüse benötigt es zur Bildung der **Schilddrüsenhormone T3 und T4 (Thyroxin)**, die zahlreiche Prozesse im Körper steuern:

- Stoffwechsel und Energiehaushalt
- Wachstum und Entwicklung
- Körpertemperatur
- Knochenstoffwechsel
- Gehirn- und Nervensystem
- Haut, Haare und Nägel

Schilddrüsenvergrößerung durch Jodmangel

Bei **dauerhaftem Jodmangel** kann sich ein **Kropf (Struma)** bilden – eine krankhafte Vergrößerung der Schilddrüse. Ursache ist meist der Versuch des Körpers, den Hormonmangel durch vermehrtes Schilddrüsengewebe auszugleichen. Anfangs bleibt die Veränderung oft unbemerkt, da sie keine direkten Beschwerden verursacht.

Mit der Zeit kann der Kropf jedoch zu einem spürbaren Engegefühl im Hals führen, das beim Schlucken oder Atmen störend wirkt. In ausgeprägten Fällen sind auch sichtbare Schwellungen am Hals möglich, die nicht nur körperlich, sondern auch kosmetisch belastend sein können.



Sind Sie ausreichend mit Jod versorgt?

Jod kommt in der Natur ausschließlich in gebundener Form, etwa als Bestandteil von Salzen, vor. Da **Deutschland** zu den **jodärmsten Regionen Europas** gehört, war ein Jodmangel früher weit verbreitet und zeigte sich häufig in Form von Kropfbildung. Durch die Einführung von jodiertem Speisesalz konnte die Versorgung lange Zeit verbessert werden.

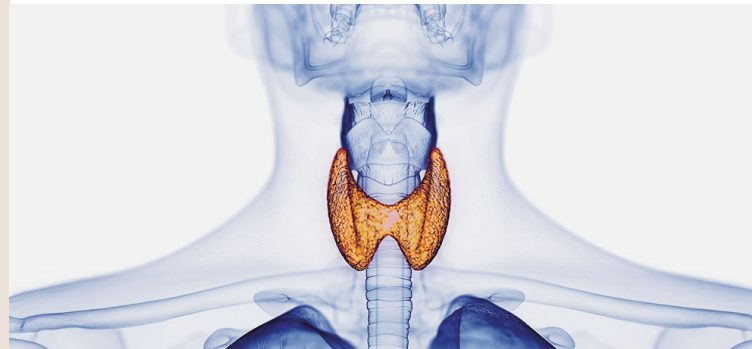


Aktuelle Zahlen des RKI zeigen jedoch: Die Jodaufnahme nimmt wieder ab. Über ein Drittel der Erwachsenen und fast die Hälfte der Kinder und Jugendlichen sind von einer Unterversorgung bedroht.

Um einem Jodmangel vorzubeugen, ist eine regelmäßige Aufnahme jodhaltiger Lebensmittel wichtig:

- Meeresfisch
- Meeresfrüchte
- Eier
- Milch und Milchprodukte

Auch Jodsalz oder Nahrungsergänzungsmittel können eine sinnvolle Unterstützung sein.

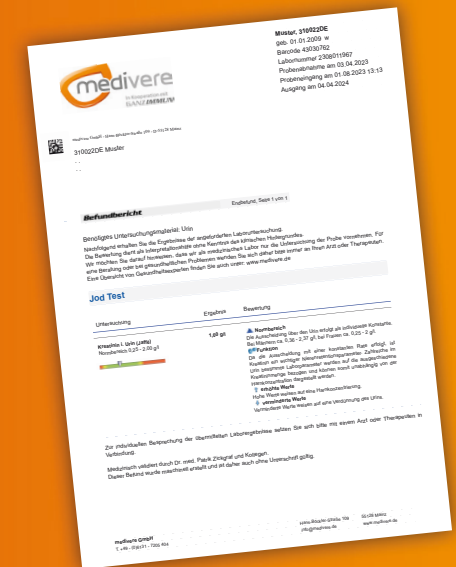


Moderne Labordiagnostik für zuhause

Ein Jodmangel entwickelt sich oft schleichend und wird zunächst kaum bemerkt. Werden die Beschwerden stärker, kann bereits eine deutliche Schilddrüsenunterfunktion vorliegen.

Mit dem **medivere Jod Test** können Sie bequem von zuhause aus mit einer einfachen Urinprobe feststellen, ob bei Ihnen ein Jodmangel besteht.

Ihr persönlicher Befund - leicht verständlich und übersichtlich



Ihre Gesundheit liegt in Ihren Händen!