

---

Subject: Probleme nach Jodeinnahme + Hilfe bei Interpretation der Blutergebnisse  
Posted by [Obes89](#) on Tue, 17 Nov 2020 10:51:34 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi Leute, ich habe im Oktober für einige Zeit Lugols Jod genommen 2,5 mg täglich. Das ganze tat ich früher schon einmal. Es hat meinen Stoffwechsel damals krass geboostet, so das ich Fett verbrannte wie nichts. Allerdings bekam ich starke Pickel davon und habe abgesetzt. Das mit dem Fettverbrennen war auch nicht wirklich nötig, da meine Form bereits sehr gut war. Energie und Wohlbefinden waren spitze.

Nun nahm ich es einige Tage. ich wollte allerdings nicht so viel zuführen und wechselte auf Jod Tabletten aus der Apotheke und nahm von diesen 400-600 mcg. Dann bekam ich eines Abends Halbschmerzen (einen Kloß im Hals, ein Gefühl das ich so noch nicht hatte) Definitiv im Bereich der Schilddrüse. Am nächsten Tag bin ich mit 35,5 Grad Körpertemperatur aufgewacht. Gemessen habe ich, da ich mich extrem schlecht fühlte, als wäre mein Körper stark runter gefahren und kaum noch am Arbeiten. Es war wirklich beängstigend.

Die Folge war, dass ich mich ca. 12 Tage sehr schlecht gefühlt habe. Ich konnte kaum schlafen, war depri, mein Bart und meine Kopfhare wurden dünn und sind kaum gewachsen. Mein Stoffwechsel eindeutig runter gefahren, Ich habe schnell etwas Fett und Wasser am Bauch angesetzt. Extrem trockene und schlecht aussehende Haut bekommen und Durchfall. Ich ging sofort am Tag darauf zum Arzt um Blutabnehmen zu lassen. Bei einer Ultraschalluntersuchung war die Schilddrüse normal und nicht auffällig.

Meine Blutergebnisse vom 12.10:

TSH: 2,17

fT4: 1.3 (0,89-1.7)

fT3: 2.59 pg/nl ( Skala bis 4.2) unterer Wert war glaube ich hier 1.8 oder 2.0)

Der Arzt befand die Werte für Normal und das Wohl nichts an der schilddrüse sei. Ich hatte noch einige Zeit darauf eine sehr niedrige Temperatur nach dem aufstehen von 36.1 und fühlte mich nicht gut. Nächtliches, starkes Schwitzen und extrem schlechter Schlaf und starke innere Unruhe.

Am 29.10 ging ich noch mal in ein Labor um meine Werte Testen zu lassen. Dabei kam folgendes raus:

TSH: 1.52

fT4: 1.26 ng/dl (0.8-1.7)

fT3: 3.54 ng/dl (2.3-4.2)

Das Problem beim interpretieren ist, dass der fT3 Wert im ersten Laborbefund als Picogramm angegeben ist und im zweiten in Nanogramm und ich nicht genau weiß, wie das ganze in relation zu setzen ist. Für mich sieht es allerdings so aus, als wäre der fT3 Wert stark angestiegen :frage:

Vielleicht kann jemand was dazu sagen. Ich würd mich freuen.

Mir geht es mittlerweile deutlich besser. Aber bei 100 Normalzustand bin ich noch nicht und wollte noch einmal Blutabnehmen lassen. Temperatur nach dem aufstehen ist derzeit bei 36.3 und ich habe immer noch öfter Kalte Hände als normal und immer noch keinen so aktiven Stoffwechsel wie zuvor, schwächere Libido und schlechteren Schlaf. Mein Bart und auch die anderen Haare scheinen wieder kräftiger zu werden. Ich habe auch immer noch häufig hellbraunen Stuhlgang und das ganze schwimmt dann an der Oberfläche. Das hatte ich so früher auch nicht... Leider haben die Ärzte das ganze auch nicht so ernst genommen wie gehoft. und sagten zur niedrigen Körpertemperatur lediglich, dass ja jeder eine andere Temperatur hat. Meine liegt nach dem aufstehen normalerweise bei 36.6-36.7. Das habe ich irgendwann ein paar mal gemessen.

Lg und ich hoffe es geht euch allen gut und ihr gained fleißig Haare.

---

---

Subject: Aw: Probleme nach Jodeinnahme + Hilfe bei Interpretation der Blutergebnisse

Posted by [DetConan](#) on Tue, 17 Nov 2020 11:03:28 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Servus,

also die Pickel hast du wegen der Entgiftung bekommen. Jod entgiftet den Körper sehr stark. Außerdem benötigt Jod Co-Faktoren. Die Jodtabletten aus der Apotheke sind wahrscheinlich reines Jod gewesen gell ? Ich würde da eher auf die Braunalge zurückgreifen.

Meine Vermutung warum es dir so schlecht ging ist einmal wegen dem Tabletten aus der APotheke, die meist auch mit Zusatzstoffen versetzt sind und du was nicht vertragen hast und zum anderen dass Jod dich zu schnell entgiften ließ. Lieber mit einer kleineren Dosis wie 150mcg anfangen.

---

---

Subject: Aw: Probleme nach Jodeinnahme + Hilfe bei Interpretation der Blutergebnisse

Posted by [Obes89](#) on Tue, 17 Nov 2020 11:15:18 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Danke für die Antwort. Ich nehme derzeit gar kein Jod mehr, da ich denke ich eine Schilddrüsenentzündung bekommen habe. Deswegen erstmal gar nichts. ja ich denke auch, dass die Pickel durch Entgiftung kommen. Die anderen Symptome waren aber echt krank und traten damals bei längerer Jodeinnahme mit einer Menge von 2.5-5.0 mg täglich nicht auf. Da war alles super, bis eben auf die Pickel.

---