
Subject: Jodmangel

Posted by [Icetea](#) on Sun, 22 Oct 2023 07:13:17 GMT

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

Hallo

Wie wahrscheinlich ist eigentlich ein Jodmangel für Haarausfall bzw veränderte Haarstruktur? In D ist ja ein Jodmangel sehr oft anzutreffen trotz Jodsalz, da unsere Böden kaum Jod enthalten.

Wenn man wie ich auch auf zusätzliches (Jod)Salz verzichtet und zudem sehr gesund sich ernährt und damit natürlich auch wenig Salz in Fertigprodukte hat da man ja kaum welche konsumiert ist ein Jodmangel ja sehr wahrscheinlich.

Habe gegoogelt und gesehen das ein Jodmangel auch zu Haarausfall und/oder Veränderung der Haarstruktur und trockenem dünnen Haar führen kann.

Genau das hatte ich festgestellt. Dass mein Haar aufeinmal am Schaft dick und die Spitzen auffallend dünn sind und unpigmentiert und dünn und verkümmert und dann ausfallen.

Kann natürlich auch vom Dht kommen ist das aber typisch dass die dann so aussehen und unpigmentiert sind mit dünnerer Spitze vorne?

Ich nehme jetzt schon paar Wochen Jod 150mikrogramm und ich meine dass es besser wird. Muss das aber noch länger beobachten.

Ich hatte mir seit meinem Salzzug keine Gedanken um einen Jodmangel gemacht da ichs nicht auf dem Schirm hatte. Aber wenn ich mir die Lebensmittel mit nennenswertem Jod anschauen (Eigentlich nur Meeresfisch und Meeresfrüchte) dann muss ich einen größeren Mangel gehabt haben ohne Jodsalz und Fertigprodukte mit Salz.

Übrigens selbst mit Jodsalz scheint die Jodversorgung in D wieder rückläufig zu sein

<https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/degs-jod-studie.html>
Hat jemand auch Erfahrungen in die Richtung gemacht?

Subject: Aw: Jodmangel

Posted by [Oceanboy](#) on Sun, 22 Oct 2023 09:05:13 GMT

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

Icetea schrieb am Sun, 22 October 2023 09:13Hallo

Wie wahrscheinlich ist eigentlich ein Jodmangel für Haarausfall bzw veränderte Haarstruktur? In D ist ja ein Jodmangel sehr oft anzutreffen trotz Jodsalz, da unsere Böden kaum Jod enthalten.

Wenn man wie ich auch auf zusätzliches (Jod)Salz verzichtet und zudem sehr gesund sich ernährt und damit natürlich auch wenig Salz in Fertigprodukte hat da man ja kaum welche konsumiert ist ein Jodmangel ja sehr wahrscheinlich.

Habe gegoogelt und gesehen das ein Jodmangel auch zu Haarausfall und/oder Veränderung der Haarstruktur und trockenem dünnen Haar führen kann.

Genau das hatte ich festgestellt. Dass mein Haar aufeinmal am Schaft dick und die Spitzen auffallend dünn sind und unpigmentiert und dünn und verkümmert und dann ausfallen.

Kann natürlich auch vom Dht kommen ist das aber typisch dass die dann so aussehen und unpigmentiert sind mit dünnerer Spitze vorne?

Ich nehme jetzt schon paar Wochen Jod 150mikrogramm und ich meine dass es besser wird. Muss das aber noch länger beobachten.

Ich hatte mir seit meinem Salzzug keine Gedanken um einen Jodmangel gemacht da ichs

nicht auf dem Schirm hatte. Aber wenn ich mir die Lebensmittel mit nennenswertem Jod anschauen (Eigentlich nur Meeresfisch und Meeresfrüchte) dann muss ich einen größeren Mangel gehabt haben ohne Jodsalz und Fertigprodukte mit Salz.

Übrigens selbst mit Jodsalz scheint die Jodversorgung in D wieder rückläufig zu sein

<https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/degs-jod-studie.html>

Hat jemand auch Erfahrungen in die Richtung gemacht?

Ist bei mir auch so.

Nehme jetzt wieder Braunalgen.

Lg Ocean

Subject: Aw: Jodmangel

Posted by [mike](#) on Mon, 23 Oct 2023 17:16:12 GMT

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

Ich nehme nems mit 800mcg jod und 255mcg Selen und meine Werte wurden besser.

Die Haare waren bei mir im Juni so dicht, "dick" (für meine Maßstäbe) wie noch nie

Bis zu 1mg jod und 500 mcg Selen würde ich gehen (bzw würde ich mir keine Gedanken machen)

Dazu I Tyrosin bzw einen amino Komplex und man hat ruhe ...

Subject: Aw: Jodmangel

Posted by [lce tea](#) on Mon, 23 Oct 2023 19:50:05 GMT

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

mike. schrieb am Mon, 23 October 2023 19:16

Ich nehme nems mit 800mcg jod und 255mcg Selen und meine Werte wurden besser.

Die Haare waren bei mir im Juni so dicht, "dick" (für meine Maßstäbe) wie noch nie

Bis zu 1mg jod und 500 mcg Selen würde ich gehen (bzw würde ich mir keine Gedanken machen)

Dazu I Tyrosin bzw einen amino Komplex und man hat ruhe ...

Wo hast du denn das her dass die hohen Mengen unbedenklich wären? Ich meine, das liegt ja deutlich über den Werten die empfohlen werden als zusätzliche Einnahme. Es kann auch eine Überdosierung von Selen und Jod geben die auch nicht gut sind.

Subject: Aw: Jodmangel
Posted by [Oceanboy](#) on Mon, 23 Oct 2023 20:53:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mike. schrieb am Mon, 23 October 2023 19:16

Ich nehme nems mit 800mcg jod und 255mcg Selen und meine Werte wurden besser.

Die Haare waren bei mir im Juni so dicht, "dick" (, für meine Maßstäbe) wie noch nie

Bis zu 1mg jod und 500 mcg Selen würde ich gehen (bzw würde ich mir keine Gedanken machen)

Dazu l Tyrosin bzw einen amino Komplex und man hat ruhe ...

L-Thyrosin und Selen nehme ich auch... Jedoch das Problem mit Jod: Es hat verdammt viel Histamin. Bei Histamin Intoleranz also total unverträglich :cry:

Subject: Aw: Jodmangel
Posted by [Intoleranz1](#) on Tue, 24 Oct 2023 10:35:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Oceanboy schrieb am Mon, 23 October 2023 22:53mike. schrieb am Mon, 23 October 2023 19:16

Ich nehme nems mit 800mcg jod und 255mcg Selen und meine Werte wurden besser.

Die Haare waren bei mir im Juni so dicht, "dick" (, für meine Maßstäbe) wie noch nie

Bis zu 1mg jod und 500 mcg Selen würde ich gehen (bzw würde ich mir keine Gedanken machen)

Dazu l Tyrosin bzw einen amino Komplex und man hat ruhe ...

L-Thyrosin und Selen nehme ich auch... Jedoch das Problem mit Jod: Es hat verdammt viel Histamin. Bei Histamin Intoleranz also total unverträglich :cry:

Ja. Tschüss Haare, wenn ich das nehme. Zumindest höhere Dosen.
