

Häufig gestellte Fragen zur Einnahme von Jodtabletten (FAQs)

1. Was ist die Schilddrüse und wozu ist sie da?

Die Schilddrüse ist eine Hormondrüse, die sich am Hals unterhalb des Kehlkopfes vor der Luftröhre befindet. Die Hauptfunktion der Schilddrüse besteht in der Produktion der Schilddrüsenhormone, wofür die Drüse Jod benötigt und deshalb Jod speichert. Schilddrüsenhormone spielen eine wichtige Rolle für den Energiestoffwechsel und das Wachstum einzelner Zellen und des Gesamtorganismus. So steuern sie z.B. die Grundprozesse des Lebens wie den Herzschlag, die Körpertemperatur und die Verdauung. Erkrankungen der Schilddrüse können zu Störungen des Hormonstoffwechsels führen und mit einer Unter- oder Überfunktion der Schilddrüse (Hypothyreose bzw. Hyperthyreose) verbunden sein.

2. Was ist eine Jodblockade?

Als Jodblockade bezeichnet man das "Blockieren" der Schilddrüse mit nicht-radioaktivem Jod durch die Einnahme spezieller, hoch dosierter Jodtabletten als Schutzmaßnahme bei einem schweren Unfall in einem Kernkraftwerk. Diese speziellen Jodtabletten verhindern das Einlagern von radioaktivem Jod in der Schilddrüse. Durch die Jodblockade schützen Sie sich vor einer erhöhten Gefahr, an Schilddrüsenkrebs zu erkranken.

3. Wovor schützen Jodtabletten und wovor schützen sie nicht?

Jodtabletten schützen nur vor radioaktivem Jod und vor einer erhöhten Gefahr, an Schilddrüsenkrebs zu erkranken. Sie schützen nicht vor anderen radioaktiven Stoffen.

4. Was sind Kaliumiodid-Tabletten und wo sind sie zusammengesetzt?

Kaliumiodidtabletten sind spezielle Jodtabletten, die im Falle eines schweren Unfalls in einem Kernkraftwerk die Schilddrüse vor radioaktivem Jod schützen. Die Kaliumiodidtabletten, die in Deutschland durch den Katastrophenschutz bereitgehalten werden, enthalten hoch dosiert Jod, pro Tablette 65 mg Kaliumiodid, entsprechend 50 mg Iodid. Weitere Informationen finden Sie auf dem Beipackzettel.

5. Wann soll ich die Jodtabletten nehmen?

Der richtige Zeitpunkt der Einnahme der Jodtabletten ist Grundvoraussetzung dafür, dass die Jodblockade funktioniert. Nimmt man die Jodtabletten zu spät ein, dann kann radioaktives Jod zuvor von der Schilddrüse aufgenommen werden. Nimmt man die Jodtabletten zu früh ein, dann ist das zugeführte nicht-radioaktive Jod schon wieder ganz oder teilweise abgebaut. Die Katastrophenschutzbehörden haben bei einem Unfall in einem Kernkraftwerk als Erste alle notwendigen Informationen über die Freisetzung von radioaktivem Jod und dessen Ausbreitung in der Umgebung. Daher können nur die Katastrophenschutzbehörden entscheiden, ob eine Jodblockade erforderlich ist, und empfehlen, in welchen Gebieten zu welchem Zeitpunkt die Jodtabletten eingenommen werden sollen.

Damit die Jodblockade optimal funktioniert, sollte daher den Mitteilungen und Empfehlungen der Katastrophenschutzbehörden unbedingt Folge geleistet werden.

6. Wer kann die Jodtabletten nehmen?

Wer die Jodtabletten bei einem Unfall in einem Kernkraftwerk einnehmen sollte, hängt vom Alter und Aufenthaltsort der betroffenen Personen ab. Kinder und Jugendliche sind aufgrund der Entwicklung und Empfindlichkeit der Schilddrüse die Hauptzielgruppe bei der Einnahme von Jodtabletten. Die Behörde wird gegebenenfalls in ihrer Aufforderung darauf hinweisen, welche Personengruppen die Tabletten einnehmen sollten. Nähere Informationen finden Sie [hier](#).

7. Warum sind Kinder und Jugendliche besonders gefährdet?

Kinder, deren Körper sich in seiner Wachstumsphase befindet, benötigen für die Steuerung von Lebensprozessen (einschließlich des Wachsens) wesentlich mehr Schilddrüsenhormone als ein Erwachsener. Die Schilddrüse von Kindern ist daher wesentlich aktiver, und es wird im Vergleich zum Erwachsenen wesentlich mehr Jod in die Schilddrüse aufgenommen. Hinzu kommt, dass die Schilddrüse von Kindern deutlich kleiner ist als von Erwachsenen. Kommt es also bei Kindern zur Aufnahme von radioaktivem Jod, so führt dies im Vergleich zum Erwachsenen zu einer wesentlich höheren Belastung des kindlichen Schilddrüsengewebes.

8. Warum sollen Personen über 45 Jahre keine Jodtabletten einnehmen?

Mit steigendem Alter treten häufiger Stoffwechselstörungen der Schilddrüse auf. Eine solche sogenannte funktionelle Autonomie erhöht die Gefahr von Nebenwirkungen einer Jodblockade. Zudem nimmt mit steigendem Alter die Wahrscheinlichkeit stark ab, an durch ionisierende Strahlung verursachtem Schilddrüsenkrebs zu erkranken. Über 45-Jährige sollten daher gemäß den Empfehlungen der Strahlenschutzkommission von einer Einnahme der Jodtabletten absehen.

9. Können Jodtabletten auch während der Schwangerschaft und Stillzeit eingenommen werden?

Da etwa ab der 12. Schwangerschaftswoche auch das ungeborene Kind Jod in die Schilddrüse aufnimmt, schützen Schwangere durch die Einnahme von Jodtabletten ihr Kind vor den möglichen Folgen durch radioaktives Jod.

10. Ich stille mein Kind. Darf ich Jodtabletten einnehmen? Soll ich meinem Kind zusätzlich auch Jodtabletten geben?

Jod wird während der Stillzeit in individuell unterschiedlicher Menge in die Muttermilch abgegeben. Da hierdurch eine ausreichende Jodblockade beim gestillten Kind jedoch nicht sicher gewährleistet ist, sollen auch Neugeborene bzw. Säuglinge Jodtabletten in der angepassten Dosierung erhalten.

11. Wie soll ich die Jodtabletten einnehmen?

Die Jodtabletten können in der angegebenen Menge mit einem Schluck Wasser geschluckt werden. Um die Einnahme zu vereinfachen, kann die angegebene Menge auch in einem Getränk (Wasser, Saft, Tee) aufgelöst werden. Diese entstandene Lösung sollte sofort getrunken werden, da sie nicht länger haltbar ist.

12. Soll ich die Tabletten vor oder nach dem Essen einnehmen?

Die Tabletten sollten nicht auf ganz nüchternen Magen eingenommen werden.

13. Wie viele Tabletten soll ich einnehmen?

Die Dosierung der Jodtabletten zur Jodblockade ist abhängig vom Lebensalter. Bitte beachten Sie die Anweisungen genau, da Sie durch eine höhere oder niedrigere Dosierung Ihre Gesundheit und die Ihres Kindes gefährden können. Informationen zur Dosierung finden Sie [hier](#).

14. Wie oft muss ich die Jodtabletten einnehmen?

Grundsätzlich genügt eine einmalige Einnahme der angegebenen Menge. Eine weitere Tabletteneinnahme sollte nur erfolgen, wenn die zuständige Behörde dies empfiehlt.

15. Gibt es Unverträglichkeiten und Risiken?

Werden die Tabletten auf nüchternen Magen eingenommen, kann dies eine Reizung der Magenschleimhaut verursachen. Nach der Einnahme von Jodtabletten können in seltenen Fällen allergische Reaktionen auftreten. Hierzu gehören: Hautausschlag, Jucken und Brennen der Augen, Schnupfen, Reizhusten, Durchfall, Kopfschmerzen, Fieber oder ähnliche Symptome. In Einzelfällen kann es nach der Einnahme der Jodtabletten zu einer jodbedingten Schilddrüsenüberfunktion kommen. Anzeichen dafür können ein erhöhter Puls, Schweißausbrüche, Schlaflosigkeit, Zitterigkeit, Durchfall oder Gewichtsabnahme sein. Sollten Sie diese Beschwerden bei sich feststellen, suchen Sie Ihren Arzt auf.

Personen, die an einer Überfunktion der Schilddrüse leiden oder litten, sollten Jodtabletten erst nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt einnehmen.

Falls bei Ihnen oder Ihren Kindern eine der folgenden Krankheiten bzw. Allergien festgestellt wurde, dürfen Sie bzw. Ihre Kinder keine Jodtabletten einnehmen: Überempfindlichkeit gegen Jod (diese seltene Form der Allergie darf nicht verwechselt werden mit der häufiger auftretenden Form einer Allergie gegen Röntgenkontrastmittel); Dermatitis herpetiformis Duhring, auch Morbus Duhring, Duhring-Brocq-Krankheit genannt (eine chronische Hauterkrankung mit herpesähnlicher Bläschenbildung sowie Ausschlag und brennendem Juckreiz); Hypokomplementämische Vaskulitis (allergisch bedingte Entzündung der Blutgefäße). Sind Sie sich nicht sicher, ob Sie an einer der vorgenannten Krankheiten leiden? Dann sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt.

16. Ich nehme aufgrund einer Schilddrüsenerkrankung bereits Jodtabletten. Sind diese Tabletten die gleichen, wie sie zur Jodblockade verwendet werden?

Kaliumiodidtabletten dürfen nicht mit den Jodtabletten verwechselt werden, die zur Behandlung von Schilddrüsenkrankheiten vom Arzt verschrieben werden. Die Menge an Jod in diesen vom Arzt verschriebenen Tabletten ist viel zu gering, um sie zur Jodblockade einzusetzen. Umgekehrt dürfen die Jodtabletten, die zur Jodblockade eingenommen, werden wegen ihrer hohen Jodmenge, nicht zur Behandlung von Schilddrüsenkrankheiten verwendet werden. Zu Ihrer eigenen Sicherheit dürfen sie nur nach Empfehlung durch die Katastrophenschutzbehörden bei einem Unfall in einem Kernkraftwerk eingenommen werden.

17. Wie bekomme ich Jodtabletten?

Es werden in Deutschland genügend Jodtabletten bereitgehalten, um die betroffene Bevölkerung - besonders Kinder und Jugendliche - gut zu versorgen. Jodtabletten

werden bei einem Unfall in einem Kernkraftwerk von den Behörden im betroffenen Gebiet verteilt.

18. Wer verteilt in Deutschland Jodtabletten, falls es zu einem Unfall in einem Kernkraftwerk kommt?

Die Gemeinden bereiten Ausgabestellen für die Kaliumiodidtabletten vor. Die Bürger werden rechtzeitig durch Aufruf in den Medien aufgefordert, ihre Tabletten in diesen Ausgabestellen abzuholen. Bei einem Unfall in einem Kernkraftwerk setzen die Katastrophenschutzbehörden verschiedene Kräfte mit unterschiedlichen Aufträgen ein. Über die Organisation und die geplanten Abläufe informieren Sie sich bitte bei Ihrer Katastrophenschutzbehörde.

19. Wer verteilt in Deutschland Jodtabletten, falls es zu einem Unfall in einem grenznahen ausländischen Kernkraftwerk kommt?

Genauso wie bei einem Unfall in einem deutschen Kernkraftwerk kümmern sich die Katastrophenschutzbehörden um die Verteilung der Jodtabletten (vgl. Frage 18.)

20. Wie soll ich die Tabletten am besten aufbewahren?

Jodtabletten sind in der Originalverpackung und geschützt vor Licht, Feuchtigkeit und Wärme (nicht über 25° C) zu lagern. Tabletten für Kinder unzugänglich aufbewahren.

21. Wie lange sind die Tabletten haltbar?

Bei frei verkäuflichen Tabletten ist das Haltbarkeitsdatum auf der Verpackung aufgedruckt. Auf den Packungen der für die Notfallbevorratung eingelagerten Tabletten bei Bund und Ländern ist in Übereinstimmung mit § 3 der Kaliumiodidverordnung kein Haltbarkeitsdatum angegeben. Diese Tabletten werden durch Qualitätskontrollen auf ihre Haltbarkeit hin überprüft.