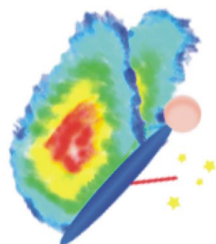


# SELBSTHILFEGRUPPE

autoimmune Schilddrüsenerkrankungen



**Morbus Basedow**  
**Hashimoto Thyreoiditis**

## Jodgehalt von Mineralwasser

Nachdem bei autoimmunen Schilddrüsenerkrankungen jodarme und teilweise jodfreie Ernährung erforderlich ist, hier eine Liste mit Mineralwassersorten, die für MB und HT geeignet sind und dann noch eine Ergänzung durch Mineralwasser, das einen besonders hohen Jodgehalt hat und welches daher ungeeignet ist.

jodfreies Mineralwasser (0 µgr/l)	jodarmes Mineralwasser (< 70 µgr/l)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alpquell</li> <li>• Gudrunquelle</li> <li>• Koberdorfer Tafelquell</li> <li>• Markusquelle</li> <li>• Römerquelle</li> <li>• Vittel</li> <li>• Volvic</li> <li>• Vöslauer</li> <li>• Waldquelle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aqua vital</li> <li>• Fonte Guizza</li> <li>• Gasteiner</li> <li>• Gleichenberger Emmaquelle</li> <li>• Güssinger</li> <li>• Juvina</li> <li>• Karlquelle B. Tatzmannsdorf</li> <li>• Long life</li> <li>• Michlquelle</li> <li>• Minaris</li> <li>• Preblauer</li> <li>• Riedquell</li> <li>• Rosenbergquelle</li> <li>• Severinquelle</li> <li>• Sulzegger</li> <li>• Thalheimer</li> </ul>
<b>jodreiches Mineralwasser (&gt; 70 µgr/l) daher für MB und HT UNGEEIGNET</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Astoria</li> <li>• Ausseer Heilquelle</li> <li>• Gleichenberger Johannisbrunnen</li> <li>• Gleichenberger Konstantinquelle</li> <li>• Martinsquelle</li> <li>• Peterquelle</li> <li>• Radenska</li> <li>• Rogaska Donatquelle</li> <li>• Sieldorfer</li> <li>• Sixtina</li> </ul>	