

Lithium-Supplementierung

Dr. med. Matthias Gauger, 12.02.2025

In diesem Dokument finden Sie Empfehlungen, welche meines Erachtens wissenschaftlich gut gestützt sind. Trotz sorgfältigem Recherchieren kann ich nicht für die Vollständigkeit, die Aktualität, die Richtigkeit und die Ausgewogenheit der dargebotenen Informationen garantieren. Ich werde entsprechend meinem Kenntnisstand gegebenenfalls Informationen abändern oder ergänzen. Wer die in diesem Infoblatt erwähnten Empfehlungen befolgt, tut dies in eigener Verantwortung und auf eigene Gefahr.

Die Verwendung von Zitaten und die Verweise auf Personen, Organisationen und Methoden erlauben keine Rückschlüsse über meine persönliche Meinung zu der jeweiligen Quelle.

Möchten Sie benachrichtigt werden, falls wir wieder einen Text zu allgemeinmedizinischen Themen aufschalten? - Dann können Sie sich auf unserer [Praxishomepage](#) einschreiben (unter Home).

Überblick

- Neben vielen anderen Fachpersonen hat sich insbesondere der renommierte US-Amerikanische Psychiater M. James Greenblatt, MD und der habilitierte deutsche Arzt und Molekulargenetiker PD. Dr. med. Michael Nehls intensiv mit der Datenlage zum Spurenelement Lithium befasst.
- Sie kommen anhand der umfangreichen Studienresultate und eigener Praxiserfahrungen unabhängig voneinander zu der Auffassung, dass eine optimale Versorgung des Organismus mit Lithium zahlreiche gesundheitsfördernde Auswirkungen hat und dass alle Menschen, auch Kinder, von der Optimierung ihrer Lithiumversorgung profitieren können.
- Unter anderem hemmt ein physiologischer Lithiumblutspiegel von etwa 10 – 20 µg/l überschüssige und/oder versteckte Entzündungsprozesse in unserem Körper und fördert die optimale Funktion unseres Immun- und Nervensystems.
- Von ganz besonderer Bedeutung ist die Wirkung von Lithium als Schutzfaktor vor Alzheimer-Demenz.
- Eine ausreichende Lithiumversorgung über Nahrung und Trinkwasser ist gemäss Dr. Nehls heutzutage nicht gewährleistet. Die Bevölkerung ist mehrheitlich unterversorgt, ohne dass von den zuständigen Behörden darauf hingewiesen wird.
- Mit der zusätzlichen täglichen Einnahme einer geringen Menge Lithium (1-5 mg elementares Lithium) in Form von Lithiumorotat, kann der Blutspiegel zuverlässig und nebenwirkungsfrei in den physiologischen Bereich angehoben werden.
- Besonders empfehlenswert ist nach bisherigem Erkenntnisstand eine niedrigdosierte Lithiumtherapie bei folgenden Symptomen und Erkrankungen: Alzheimerkrankheit, Parkinsonkrankheit, Gedächtnisprobleme (Merkfähigkeitsstörungen), Konzentrationsschwierigkeiten, Orientierungsprobleme, Brain Fog (Hirnebel), Aggressivität, Gereiztheit, Impulskontrollschwierigkeiten, neuropsychologische Auffälligkeiten von Kindern (ADHS, Autismus-Spektrum-Störung, Entwicklungsverzögerungen), Depressionen, Bipolare Störungen, Angststörungen, Stressfol-

gen, Long-COVID, Post-COVID-Vac-Syndrom, chronische Erschöpftheitszustände (Chronic-Fatigue-Syndrom), unterschwellige Entzündungszustände (Silent Inflammation¹).

- Mit Nebenwirkungen oder mit Medikamentenwechselwirkungen ist bei der in diesem Text empfohlenen Lithium-Niedrigdosierung, im Sinne einer Mangelbehebung nicht zu rechnen, auch nicht bei Kindern.
- Dr. Greenblatt schätzt seit Jahren die frühzeitig begonnene niedrigdosierte Einnahme von Lithium als wichtigste Massnahme gegen den kognitiven Zerfall bei Alzheimer ein.
- Dr. Nehls ist der Auffassung, dass die Behebung eines Lithiummangels in der Bevölkerung einer medizinischen und gesellschaftlichen Revolution gleichkommt und zum Symbol für den Aufbruch der Menschheit in eine neue Ära einer Medizin werden könnte, die den natürlichen Bedürfnissen des Menschen gerecht wird.
- Wichtig: Die in diesem Infotext beschriebenen Mikro-Dosierungen (1-5 mg täglich) von Lithium im Sinne einer Nahrungsergänzung sind nicht zu verwechseln mit den hochdosierten Lithiumtherapien, wie sie bei psychiatrischen Diagnosen (bipolare Störung, schwere Depression, Schizophrenie) angewendet werden. Hierbei werden täglich 80 – 300 mg elementares Lithium eingenommen, also das Hundertfache und mehr der hier empfohlenen Mengen.

Einleitung

Als praktizierender Hausarzt mit mittlerweile mehr als 25jährigen Beobachtungs- und Erfahrungsmöglichkeiten bin ich seit längerem sehr besorgt über den ungeheuren Einfluss von Geschäftsgewinninteressen auf die Schulmedizin und der damit einhergehenden Vernachlässigung von kostengünstigen, gut erforschten, einfachen und selbstwirksamkeitsstärkenden Massnahmen zur Prävention und Therapie von chronischen Krankheiten, - dies zum grossen Nachteil für die Volksgesundheit.

Meine Texte zu allgemeinmedizinischen Themen und auch die **Kurse**, welche meine Frau und ich anbieten, wollen auf solche vernachlässigten jedoch wissenschaftlich fundierten und frei verfügbaren gesundheitswirksamen Massnahmen hinweisen und **konkrete Anwendungsanleitungen** für meine PatientInnen und weitere Interessierte bieten.

Ganz **ähnliche Bestrebungen** hin zu einer **naturgerechten medizinischen Versorgung** hat Dr. med. Michael Nehls. Wie bereits andere Ärzte vor ihm, ist er auf der Suche nach sicher anwendbaren Selbsthilfe-Massnahmen auf die besonders starke gesundheitsunterstützende Wirkung des Spurenelementes Lithium gestossen. Die vorhandenen Forschungsdaten über Lithium wurden von ihm als **Alzheimerexperten** und Molekulargenetiker akribisch geprüft und zusammengestellt und die Empfehlung einer niedrigdosierten Supplementation wird nun mit grossem Elan in vielen **öffentlichen Auftritten** und in **Form eines Buches** von ihm propagiert.

¹ «Silent Inflammation» wird heutzutage als Mitverursacher zahlreicher Zivilisationskrankheiten angesehen: Krankheiten mit der Endung «-itis» (Appendizitis, Polyarthritits, Vaskulitis, Myokarditis, Divertikulitis..., aber auch Krebserkrankungen, Herzinfarkt, Depression, Arteriosklerose, Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes mellitus, Alzheimerdemenz, Arthrose Allergien. Asthma, Osteoporose, Männliche Infertilität, chronische Schmerzkrankungen...

Nach meiner eigenen Beschäftigung mit dieser Thematik bin ich der Meinung, dass seine Überlegungen und Schlussfolgerungen zu Lithium sehr wertvoll und zutreffend sind und möchte dementsprechend die Leserinnen und Lesern meiner Texte ebenfalls über die gesundheitlichen Vorteile einer Lithiumsupplementierung informieren.

James M. Greenblatt, MD



Abb. 1: James Greenblatt, MD

James M. Greenblatt, MD, ist ein seit 1988 praktizierender Kinder-, Jugend- und Erwachsenenpsychiater in den USA. In den vergangenen Jahrzehnten hat sich Dr. Greenblatt zu einem Pionier und weltweit führenden Experten auf dem Gebiet der integrativen und funktionalen Psychiatrie entwickelt. Er hat etliche Bücher über die integrative Behandlung von psychiatrischen Krankheiten geschrieben und 2016 auch ein Buch über die Verwendung von Lithium als Nahrungssupplement mit dem vielsagenden deutschen Titel: *«LITHIUM – das Supermineral für Gehirn und Seele. Effektive Hilfe bei: Demenz, Parkinson, psychischen Störungen, Aggressivität, Ängsten, Sucht, ADHS»*.

Mit der Online-Bildungsplattform *«Psychiatry Redefined»* engagiert sich Dr. Greenblatt in der Schulung von medizinischen Fachpersonen zur Behandlung psychischer Erkrankungen mit integrativen Methoden und Nahrungsmittelergänzungen.

Innerhalb des riesigen Behandlungs- und Erfahrungsschatzes, welches Dr. Greenblatt überblickt, hat für ihn die Supplementierung von Lithium einen besonders hohen Stellenwert. Dementsprechend räumt er Lithium auch viel Platz in seiner Ausbildungstätigkeit ein.

«Ich halte Lithium für das wirksamste Nahrungsergänzungsmittel, das ich in 30 Jahren Praxis bei neurologischen und psychiatrischen Störungen eingesetzt habe.» [...] «Ich würde sogar so weit gehen zu sagen, dass Lithium das Rückgrat meiner klinischen Praxis ist»

James Greenblatt, (Quelle)

Priv.-Doz. Dr. med. Michael Nehls



Abb. 2: Dr. med. Michael Nehls

PD Dr. med. Michael Nehls (*1962) ist ein im Breisgau lebender deutscher Arzt und Privatdozent in Molekulargenetik, Bestsellerautor und ehemaliger Ausdauersportler. Nach einer preisgekrönten Forschungskarriere in leitender Funktion unter anderem in Immunologie und in der Alzheimer-Grundlagenforschung und nach einer erfolgreichen Unternehmerphase arbeitet er seit 2007 als freier theoretischer Medizinerwissenschaftler, Autor und Referent mit dem Ziel, mit seinen medizinischen, neurowissenschaftlichen und evolutionsbiologischen Kenntnissen die Ursachen für Zivilisationskrankheiten und insbesondere die Alzheimer-Demenz zu erklären. Hierbei betont er die Bedeutung einer guten Versorgung mit Vita-

min D, Omega-3-Fettsäuren und dem Spurenelement Lithium. Auch weist Dr. Nehls mit Nachdruck auf die Schädlichkeit der COVID-19-mRNA-Injektionen hin. Meine Zusammenstellung von Informationen über Lithium in diesem Text beruft sich stark auf Recherchen und Erfahrungen zu diesem Thema von ihm und von Dr. Greenblatt.

Die Schulmedizin hat einen «Dachschaden»

Kindbettfieber/Semmelweissreflex: In der Medizingeschichte gibt es leider etliche Beispiele dafür, dass wirksame Behandlungen von schwerwiegenden Krankheiten jahre- und jahrzehntelang aufgehalten wurden durch das Festhalten an falschen Vorstellungen über die Krankheitsursachen. Ein klassisches und besonders tragisches Beispiel betrifft das Kindbettfieber, an welchem um 1850 auf der geburts-hilflichen Abteilung des Allgemeinen Krankenhauses in Wien wie



Abb. 3: Symbolbild für das unbeschreibliche Leid, welches das tödliche Kindbettfieber im 19. Jahrhundert mit sich brachte. La Miseria (1886), Cristóbal Rojas

auch in anderen europäischen Kliniken zeitweise über 30 % der frisch entbundenen Mütter gestorben sind. Dr. Ignaz Semmelweis fand heraus, dass diese tödliche Infektionskrankheit mit einfachen Händedesinfektionsmassnahmen fast vollständig verhindert werden konnte. Doch die medizinische Fachwelt hat trotz klaren wissenschaftlichen Beweisen diese Massnahmen während 50 Jahren(!) nicht übernommen, weil andere – rückblickend unzutreffende – Vorstellungen über die Krankheitsentstehung die Ärzte daran hinderte, die tatsächlichen Zusammenhänge richtig zu erkennen und therapeutisch umzusetzen. Diese Eigenart unseres menschlichen Gehirns, reflexartig an einmal akzeptierten grundlegenden Überzeugungen bis zum Geht-nicht-mehr festzuhalten, auch wenn alle neu gewonnenen Fakten dagegensprechen, ist theoretisch gut bekannt, und wird bis heute als **Semmelweiss-Reflex** bezeichnet. Dennoch verhindert das Wissen um diese Gefahr nicht, dass diese menschliche Veranlagung auch heute noch in unserem Medizinwesen verheerende Auswirkungen hat und uns kollektiv geradezu blind machen kann für komplexe Zusammenhänge.

Reduktionismus: So ist das heutige schulmedizinische Denken, Forschen und Handeln indoktriniert von der meist unzutreffenden Vorstellung, dass *eine* Krankheit auf jeweils *eine* Ursache oder *einen* Mechanismus zurückzuführen ist, für welchen dann das *eine* profitabwerfende Heilmittel zu finden ist (sogenannter Reduktionismus; siehe auch [hier](#)). Dieses eifrige Suchen nach der *einen* Ursache, welche es zu verändern gilt, führt nicht nur zu wenig wirksamen - um nicht zu sagen schädlichen - Therapien, sondern es verhindert gleichzeitig, dass die tatsächlichen Ursachen, welche oft in komplexen biopsychosozialen Zusammenhängen und Wechselwirkungen bestehen, richtig erkannt und therapeutisch umgesetzt werden.

So ist es zu erklären, dass unsere Medizin trotz gigantischen Forschungsanstrengungen zur Entdeckung der Schlüsselstelle, welche die jeweilige Krankheit, wie Krebs, Diabetes, Bluthochdruck, Autismus oder Alzheimer verursacht, nicht verhindern kann, dass diese Krankheiten stark zunehmend sind und «chronisch²» werden. Mit einem Denkansatz, welcher auf die Erforschung von Details ausgerichtet ist, lassen sich komplexe Zusammenhänge nicht begreifen.

Reduktionistische Krebsforschung: Nur etwa 5 % aller Krebsentstehungen lassen sich direkt durch Genmutationen erklären, die anderen 95% der Krebsformen werden durch komplexe lebensstilabhängige Wechselwirkungen verursacht. Der weltweite Versuch, die Entstehung von Krebs durch die detaillierte Erforschung unserer Gene erklären zu wollen, kommt dem Versuch gleich, einen Verkehrsstau verstehen zu wollen durch die akribische Erforschung eines Automotors. Viel hilfreicher zur nachhaltigen Verhinderung von Verkehrsstaus wäre doch die Erforschung der Fragen: Was ist der grössere Rahmen für die Entstehung eines Verkehrsstaus? Was bewegt uns Menschen; was sind unsere Beweggründe? Was treibt uns an, immer geschäftiger hin und her zu eilen? Wohin wollen wir als Menschheit? Welche Wertvorstellungen und welche Weltansichten veranlassen uns zu immer naturfremderem Verhalten? Ist unser Blick auf das Ganze überhaupt zutreffend oder sind wir in «gestörten» Vorstellungen gefangen? Lassen sich unsere Vorstellungen «heilen³» - was automatisch zur Auflösung von Verkehrsstaus und anderen Störungsauswirkungen führen würde? Bezogen auf Krebs sollten wir dementsprechend dringend die Hintergründe unserer Lebensweise erforschen.

Doch für diese Krankheitsursachen, welche in unseren Wertvorstellungen begründet sind, zeigen wir uns blind, obwohl uns deren Erforschung rasch zu billigen und nachhaltigen Heilmitteln führen könnte. Wir scheinen buchstäblich das Interesse bzw. die Fähigkeit verloren zu haben, unsere Welt in ihrer Ganzheit und Vernetztheit zu erfassen.

Neglect: Derartige krasse Auffälligkeiten veranlassen den renommierten britischen Psychiater, Neurowissenschaftler und Philosophen Iain McGilchrist nach langjährigen Recherchen zu der Behauptung, dass wir Menschen uns kollektiv zunehmend so verhalten, als ob wir einen kompletten Funktionsausfall, sozusagen einen «Dachschaden» haben für Ganzheitsverständnis (Quelle, ab Min 01:08), ohne dass uns dies auffällt. Auch ich kann die Entwicklungen innerhalb der Schulmedizin nur so interpretieren.

Wir Menschen haben nicht nur ein paar blinde Flecken, sondern wir haben geradezu einen «Dachschaden». Dies will heissen, dass wir ein Defizit bei derjenigen Gehirnfunktion haben, welche für das Verständnis komplexer Beziehungen und für die Erfassung von Ganzheitszusammenhängen zuständig ist.

Reduktionistische Alzheimerforschung: Ein Beispiel betrifft die Alzheimerforschung. Wie Dr. med. Michael Nehls in einer 2016 veröffentlichten wissenschaftlichen Übersichtsarbeit darstellt, ist die Entstehung von Alzheimer-Demenz (AD) klare Folge eines immer artfremderen Lebensstils und die Heilung der AD ist dementsprechend in einem grundlegenden Umdenken und in einer Veränderung unserer Lebensbedingungen zu finden. Diese Zusammenhänge sind *augenfällig*. Doch die

² Das Wort «chronisch» leitet sich vom griechischen Wort «χρόνος» (chronos), ab, was «Zeit» bedeutet. «Chronische» Krankheiten bedeutet zeitlich langdauernde Krankheiten, weil es gemäss medizinischer Meinung keine ursächliche, die Krankheit zum verschwinden bringende Heilmittel gibt, sondern nur symptomlindernde Behandlungen möglich sind.

³ Der Begriff «Heilung» hat etymologisch viel mit Ganzwerdung zu tun. Das deutsche Wort «heil» ist verwandt mit dem englischen Begriff «whole» (= «ganz») und auch mit dem Begriff «heilig».

Schulmedizin zeigt sich auf bizarre Weise mit offenen Augen blind, taub und desinteressiert an diesen Forschungsergebnissen, als ob ihr der Verstand für komplexe Wechselwirkungen abhandengekommen wäre. Dieses Verhalten erinnert tatsächlich an jemanden, der infolge einer Gehirnschädigung einen sogenannten Neglect⁴ hat. Die Alzheimerforschung jagt mit geballter Anstrengung weiter der Vorstellung nach, das *eine* Schlüsselmolekül zu entdecken, welches Alzheimer verursacht. Denn diese «lockere Schraube» könnte man dann – so die Hoffnung - mit der Entwicklung eines Medikamentes reparieren und so die AD - gewinnbringend - heilen. So lautete das Fazit des weltweit grössten Alzheimer-Kongresses 2014 in Kopenhagen, an welchem über 4'000 Forschende teilgenommen haben: «Das grösste Problem bei der Entwicklung neuer Hoffnungsträger: Noch weiss die Forschung nicht genau, welche molekularen Mechanismen die Krankheit auslösen.»⁵ Dieses Zitat unterstreicht meine Wahrnehmung, dass sich die weltweite Forschungsszene tatsächlich kollektiv auf der Suche nach dem *einen* «molekularen Mechanismus» befindet, und völlig missachtet, dass die Alzheimerdemenz eine multifaktorielle lebensstilverursachte stressabhängige Erkrankung ist.

Mängel beheben/Gesetz des Minimums: Das menschliche Gehirn gilt als komplexeste Struktur im gesamten uns bekannten Universum mit beeindruckenden selbstorganisierenden und selbstreparierenden Fähigkeiten. Die AD ist eine schwere Erkrankung dieses ehrfurchterzeugend komplizierten Organs. Statt loszustürmen und dieses filigrane Wunderwerk der Schöpfung mit «Hammermedikamenten» auf grobe Weise reparieren zu wollen, wäre es in meinen Augen weitaus angemessener, *zuerst* dem Körper alles zur Verfügung zu stellen, was er natürlicherweise braucht, um sich selbst gesunderhalten bzw. heilen zu können und *erst dann* Medikamente einzusetzen, sofern sie noch nötig sind.

Alzheimer ist durch das Verkümmern von Nervenzellen gekennzeichnet. Ähnlich wie eine spriessende Pflanze benötigen auch unsere spriessenden Gehirnzellen einen guten Nährboden und ausreichende Versorgung mit *allen* erforderlichen Vitalstoffen, damit sie optimal gedeihen können. Wenn einer Pflanze auch nur *ein* Vitalstoff fehlt, wird sie kümmern, selbst wenn alle anderen Zutaten üppig vorhanden sind (**Minimumgesetz**). Diesen Sachverhalt kann man sich gut anhand eines Fasses mit verschiedenen

langen Dauben vorstellen: die kürzeste Daube ist entscheidend, wie «gut» es dem Fass geht (Abb. 5). Diese fundamentalen Überlegungen werden nach meiner Wahrnehmung von der «Spitzenmedizin» hoch oben in den Gipfeln der technischen Errungenschaften oft übersehen. Als Allgemeinarzt und Grundversorger sehe ich hingegen eine meiner Aufgaben darin, auf diese wertvollen, gut

«Nature first, drugs last»
Natur zuerst, Medikamente zuletzt
Slogan des Gaeta-Institutes



Abb. 4: Wirkung der Behebung eines Nährstoffmangels bei einer Pflanze

⁴ In der Neurologie bezeichnet «Neglect» eine Störung der Wahrnehmung, die durch eine Schädigung gewisser Hirnareale, z.B. durch einen Schlaganfall, hervorgerufen wird. Das Besondere ist, dass die Betroffenen Teile ihres Körpers nicht mehr wahrnehmen und diese ignorieren, *ohne dass es ihnen selbst auffällt*, was sehr bizarr wirken kann (siehe auch z.B. [hier](#), [hier](#) oder [hier](#))

⁵ «Warten auf den Aha-Effekt», Börse Online V. 31, 2014, S. 20–21f. Zitiert bei M. Nehls «Alzheimer ist heilbar», Heyne, 7. Auflage, 2017, S. 43

erforschten Basismassnahmen hinzuweisen, mit welchen sich mit wenig Aufwand bereits sehr viel Leid und Schaden verhindern lässt.

Ist Lithium die kürzeste Daube im Gesundheitsfass? Dr. Greenblatt und Dr. Nehls haben eine Fülle von Forschungsergebnissen zusammengetragen, welche in ihrer Gesamtheit klar zeigen, dass Lithium in Bezug auf die Alzheimerdemenz und auch in Bezug auf viele weitere Gesundheitsprobleme *eine* solche Daube ist, deren Anhebung sich besonders lohnt, wenn ein Mangel vorliegt, was gemäss Dr. Nehls bei fast allen Menschen der Fall ist. Wie das Fassmodell nahelegt, ersetzt Lithium jedoch nicht die anderen lebensnotwendigen Vitamine und Spurenelemente und auch nicht die Wirkungen einer gesunden Ernährung, angemessener körperlicher Aktivität, guter sozialer Beziehungen, erholsamen Schlafes, eines Lebenssinnes usw.



Abb. 5: Fassmodell zur Demonstration des Minimumgesetzes

«primum nihil nocere» (in erster Linie nicht schaden): Die Schulmedizin kann grossen Schaden verursachen durch die Methoden, die sie anwendet, aber noch weitaus mehr dadurch, was sie unterlässt. Die Behebung eines Vitalstoffmangels ist generell eine äusserst sinnvolle und wirksame medizinische Massnahme, welche sich verheerend auswirken kann, wenn sie unterlassen wird.

«Ich glaube, dass Lithiummangel der häufigste Mineralstoffmangel ist, der mit fast jeder Art von psychiatrischer Störung zusammenhängt.» James Greenblatt (Quelle)

Vorkommen von Lithium / natürliche Lithiumversorgung

		Legende																Gruppe											
		Symbol	Ordnungszahl	Atomgewicht	Serie (Flächenfarbe)	Dichte																							
		schwarz = Feststoff	blau = Flüssigkeit	rot = Gas	grau = unbekannt	unterstrichen = radioaktiv	rot = kg / m ³	schwarz = kg / dm ³	grau = unbestimmt	Alkalimetalle										Metalle									
					Alkalimetalle				Halbmetalle										Nichtmetalle										
					Erdalkalimetalle				Übergangsmetalle										Halogene										
					Übergangsmetalle				Lanthanoide										Edelgase										
					Actinoide				unbekannt										unbekannt										
								Stripes										durchgehend = natürliches Element											
								schraffiert = künstliches Element																					
1	1	1,008	1	H	Hydrogen	0,09				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
2	3	6,94	2	Li	Lithium	0,53	1,31	0,53	0,97	1,31	1,74	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
	4	9,0122	4	Be	Beryllium	1,85	1,85	1,85	1,85	1,85	1,85	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	
	5	22,990	11	Na	Natrium	0,97	0,97	0,97	0,97	0,97	0,97	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
	6	24,305	12	Mg	Magnesium	1,74	1,74	1,74	1,74	1,74	1,74	53	54	55	56	57	58-71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	
3	19	39,098	20	Ca	Calcium	40,078	40,078	40,078	40,078	40,078	40,078	83	84	85	86	87	88	89	90-103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	
4	39	78,972	19	K	Potassium	0,86	0,86	0,86	0,86	0,86	0,86	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130
	40	40,078	20	Ca	Calcium	1,54	1,54	1,54	1,54	1,54	1,54	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148
	41	85,468	37	Rb	Rubidium	1,63	1,63	1,63	1,63	1,63	1,63	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166
	42	87,62	38	Sr	Strontium	2,63	2,63	2,63	2,63	2,63	2,63	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	
	43	88,906	39	Y	Yttrium	4,47	4,47	4,47	4,47	4,47	4,47	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	
5	55	132,91	56	Ba	Baryum	137,33	137,33	137,33	137,33	137,33	137,33	199	200	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	
	56	137,33	56	Ba	Baryum	2,86	2,86	2,86	2,86	2,86	2,86	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231	232	233	
	57	138,91	57	La	Lanthan	6,15	6,15	6,15	6,15	6,15	6,15	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247	248	249	250	251	
6	72	178,49	73	Hf	Hafnium	178,49	178,49	178,49	178,49	178,49	178,49	255	256	257	258	259	260	261	262	263	264	265	266	267	268	269	270	271	
	73	180,95	74	Ta	Tantalum	180,95	180,95	180,95	180,95	180,95	180,95	271	272	273	274	275	276	277	278	279	280	281	282	283	284	285	286	287	
	74	183,84	75	W	Wolfram	186,21	186,21	186,21	186,21	186,21	186,21	285	286	287	288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300	301	
	75	186,21	75	W	Wolfram	21,0	21,0	21,0	21,0	21,0	21,0	303	304	305	306	307	308	309	310	311	312	313	314	315	316	317	318	319	
	76	190,23	76	Os	Osmium	22,6	22,6	22,6	22,6	22,6	22,6	319	320	321	322	323	324	325	326	327	328	329	330	331	332	333	334		
	77	192,22	77	Ir	Iridium	22,56	22,56	22,56	22,56	22,56	22,56	335	336	337	338	339	340	341	342	343	344	345	346	347	348	349	350		
	78	195,08	78	Pt	Platin	21,45	21,45	21,45	21,45	21,45	21,45	351	352	353	354	355	356	357	358	359	360	361	362	363	364	365	366		
	79	196,97	79	Au	Gold	19,32	19,32	19,32	19,32	19,32	19,32	367	368	369	370	371	372	373	374	375	376	377	378	379	380	381	382		
	80	200,59	80	Hg	Quecksilber	13,55	13,55	13,55	13,55	13,55	13,55	383	384	385	386	387	388	389	390	391	392	393	394	395	396	397	398		
	81	200,59	81	Hg	Quecksilber	13,55	13,55	13,55	13,55	13,55	13,55	399	400	401	402	403	404	405	406	407	408	409	410	411	412	413	414		
	82	204,38	82	Tl	Thallium	9,73	9,73	9,73	9,73	9,73	9,73	415	416	417	418	419	420	421	422	423	424	425	426	427	428	429	430		
	83	208,98	83	Pb	Blei	11,35	11,35	11,35	11,35	11,35	11,35	431	432	433	434	435	436	437	438	439	440	441	442	443	444	445	446		
	84	209,98	84	Bi	Bismut	9,78	9,78	9,78	9,78	9,78	9,78	447	448	449	450	451	452	453	454	455	456	457	458	459	460	461	462		
	85	209,98	85	Po	Polonium	9,20	9,20	9,20	9,20	9,20	9,20	463	464	465	466	467	468	469	470	471	472	473	474	475	476	477	478		
	86	222,02	86	At	Astatin	?	?	?	?	?	?	479	480	481	482	483	484	485	486	487	488	489	490	491	492	493	494		
	87	223,03	87	Fr	Francium	?	?	?	?	?	?	495	496	497	498	499	500	501	502	503	504	505	506	507	508	509	510		
	88	226,03	88	Ra	Radium	10,1	10,1	10,1	10,1	10,1	10,1	511	512	513	514	515	516	517	518	519	520	521	522	523	524	525	526		
	89	227,03	89	Ac	Actinium	?	?	?	?	?	?	527	528	529	530	531	532	533	534	535	536	537	538	539	540	541	542		
	90-103	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	543	544	545	546	547	548	549	550	551	552	553	554	555	556	557	558		
7	104	267,12	104	Rf	Rutherfordium	?	?	?	?	?	?	559	560	561	562	563	564	565	566	567	568	569	570	571	572	573	574		
	105	270,13	105	Db	Dubnium	?	?	?	?	?	?	575	576	577	578	579	580	581	582	583	584	585	586	587	588	589	590		
	106	269,13	106	Bh	Berkelium	?	?	?	?	?	?	591	592	593	594	595	596	597	598	599	600	601	602	603	604	605	606		
	107	270,13	107	Hs	Hassium	?	?	?	?	?	?	607	608	609	610	611	612	613	614	615	616	617	618	619	620	621	622		
	108	268,13	108	Bh	Berkelium	?	?	?	?	?	?	623	624	625	626	627	628	629	630	631	632	633	634	635	636	637	638		
	109	278,16	109	Mt	Moscovium	?	?	?	?	?	?	639	640	641	642	643	644	645	646	647	648	649	650	651	652	653	654		
	110	281,17	110	Ds	Darmstadtium	?	?	?	?	?	?	655	656	657	658	659	660	661	662	663	664	665	666	667	668	669	670		
	111	281,17	111	Ds	Darmstadtium	?	?	?	?	?	?	671	672	673	674	675	676	677	678	679	680	681	682	683	684	685	686		
	112	285,18	112	Cn	Copernicium	?	?	?	?	?	?	687	688	689	690	691	692	693	694	695	696	697	698	699	700	701	702		
	113	286,18	113	Nh	Nihonium	?	?	?	?	?	?	703	704	705	706	707	708	709	710	711	712	713	714	71					

Trinkwasser besonders lithiumreich. Auch einige bei uns erhältliche natürliche Mineralwasser sind besonders lithiumhaltig, z.B. Zurzacher, Bad Mergentheimer, Hirschquelle (Auflistung [hier](#) oder [hier](#)). Dr. Nehls rät mittlerweile vom reichlichen Trinken lithiumreicher Mineralwasser ab, weil diese oft auch **unerwünschte Elemente** enthalten, wie z.B. Uran.

Lithium kommt neben Fisch und Muscheln in kleinen Mengen auch in Gemüse, Getreide, Nüssen, Eiern, Fleisch, Milchprodukten vor. Jedoch deuten die Resultate einer **2020 veröffentlichten Studie** darauf hin, dass die tägliche Aufnahme von Lithium über Lebensmittel und Trinkwasser in Deutschland nur etwa $100 \mu\text{g}^6$ beträgt und dass diese Aufnahme zu einem durchschnittlichen Blutplasmaspiegel von nur etwa $1 \mu\text{g/l}$ führt. Auch in **anderen Ländern** (Polen, Belgien) wurden in der Bevölkerung sehr tiefe Werte gemessen. Dieser Wert von $1 \mu\text{g/l}$ gilt zwar derzeit als «normal», jedoch ist er gemäss Dr. Nehls **viel zu tief** angesetzt. Ein optimaler Lithiumblutspiegel, an welchen wir Menschen uns entwicklungsgeschichtlich angepasst haben, sollte $10 - 20 \mu\text{g/L}$ Lithium betragen, was einer täglichen Aufnahme von mindestens 1 mg Lithium täglich entspricht. Um einen solchen physiologischen Blutspiegel in der Schweiz oder in Deutschland zu erreichen, erscheint eine Supplementierung mit einem Lithiumpräparat unumgänglich.

Trinkwasserstudien zu Lithium – Schutz vor Suizid und mehr

Der Lithiumgehalt im Trinkwasser kann stark variieren. Schon **in den 1970er Jahren** wurde in Texas der unterschiedliche Lithiumgehalt im Trinkwasser in 27 verschiedenen Verwaltungsbezirken mit den Aufnahmedaten von psychiatrischen Einrichtungen verglichen. Die Forscher fanden einen deutlichen Trend, dass je höher der Lithiumgehalt des Trinkwassers war, desto geringer die Rate der psychiatrischen Erkrankungen. In der Zwischenzeit wurden etliche solcher vergleichenden Trinkwasserstudien in anderen Gebieten der Welt (Österreich, England, Italien, Portugal, Griechenland, Japan...) wiederholt, mit Daten von insgesamt weit über 10 Millionen Einwohnern⁷. Die allermeisten dieser Studienresultate zeigen einen deutlichen Zusammenhang zwischen tieferen Lithiumwerten im Trinkwasser und höheren Raten an aggressiven Straftaten, Selbstmord, affektiven psychischen Störungen und auch Demenzerkrankungen. Allerdings konnte eine 2024 veröffentlichte Studie bezogen auf **Werte aus der Schweiz** keinen solchen Zusammenhang zwischen Suizidrate und dem Trinkwassergehalt von Lithium nachweisen. Mit durchschnittlich $3.78 \mu\text{g/l}$ waren die Lithiumwerte im Schweizer Trinkwasser jedoch generell relativ tief im Vergleich zu anderen Ländern und die Streubreite des Lithiumgehaltes im Trinkwasser der verschiedenen Gemeinden war nach meinem Verständnis nicht besonders ausgeprägt, so dass die Unterschiede vielleicht deswegen unterhalb der Nachweisgrenze blieben. Auch bei

*«Lithium im Trinkwasser steht in Verbindung mit niedrigeren Selbstmordraten.»
Studienresultat (Quelle)*

«Mit dem Verkauf von Lithium lässt sich nicht nur kein Geld verdienen, Lithium steht auch in direkter Konkurrenz zu Medikamenten, mit denen die Pharmaunternehmen derzeit viele Milliarden Gewinne erzielen.» (Quelle)

⁶ $1 \mu\text{g} = 1$ Mikrogramm, d.h. ein Millionstel Gramm, also $0,000001$ Gramm

⁷ [Link zu den Studienresultaten z.B. hier](#)

früheren Trinkwasserstudien, bei welchen sich kein Zusammenhang feststellen liess, wird vermutet, dass die Lithiumwerte insgesamt zu tief waren.

Nur schon in Betracht zu ziehen, dass sich Mikromengen von Lithium im Trinkwasser messbar auf Kriminalitäts-, Suizid-, Alzheimer und psychische Krankheitsraten auswirken, legt nahe, dass die Lithiumsupplementierung im Mikrodosisbereich eine wirkungsvolle und harmlose Präventivmassnahme sein könnte. Mittlerweile gibt es weitere Trinkwasserstudien, welche einen positiven Effekt von höheren Lithiumkonzentration auch auf die Gesamtsterblichkeit, auf die Sterblichkeit an Herz-Kreislauferkrankungen und auf das Auftreten von Übergewicht und Diabetes zeigen.

Medizingeschichte von Lithium

Bereits im 2. Jahrhundert n. Chr. empfahl der griechische Arzt Galen (129 – 219) Patienten mit manischen Zuständen zur Beruhigung alkalisches Mineralwasser zu trinken und Badekuren darin zu machen. Später stellte sich heraus, dass dieses Wasser sehr lithiumhaltig war. Die Verwendung von Lithium in neuerer Zeit geht bis auf die Mitte des 19. Jahrhunderts zurück. 1871 empfahl der amerikanische Arzt William Hammond die Verwendung von Lithiumbromid zur Behandlung von Manie und die dänischen Psychiater und Neurologen Frederik und Carl Lange beschrieben 1886 die Wirkung von Lithium zur Vorbeugung bei rezidivierenden Depressionen. Zunächst geriet Lithium in der Psychiatrie jedoch wieder in Vergessenheit. In den frühen 1900er Jahren erfreute sich in ganz Nordamerika der Besuch von Kurorten mit heissen lithiumhaltigen Quellen und Mineralbädern für «Heilzwecke» grosser Beliebtheit. An einigen dieser Orte, z.B. in Mudlavia (Indiana), wurde und wird bis heute dieses Mineralwasser aus der sogenannten «Lithia-Quelle» in Flaschen abgefüllt und verkauft.

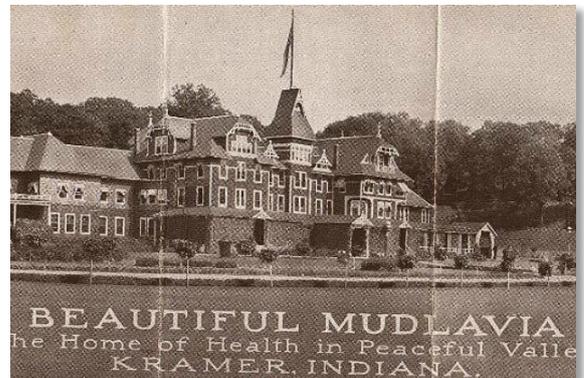


Abb.7: historische Fotografie des 1920 abgebrannten Kurhotelkomplexes in Mudlavia (Bildquelle)

Interessanterweise enthielt ein Erfrischungsgetränk, das 1929 unter dem Namen «Bib-Label Lithiated Lemon-Lime Soda» eingeführt wurde, bis 1948 Lithiumcitrat als stimmungsstabilisierende Substanz. Der Name wurde 1936 zu «7-Up» verkürzt. Hierbei bezieht sich die Zahl «7» auf die Atommasse 6.94 von Lithium und «Up» auf dessen «hochhebende» Wirkung.



Abb. 8: «7-Up» enthielt Lithiumcitrat (Bildquelle)



Abb. 9: Dr. J. Wright

In der Psychiatrie wurde Lithium 1949 durch den australischen Arzt John Cade quasi wiederentdeckt. Er beschrieb die antimanische Wirkung von Lithium zunächst in Tierversuchen und dann bei seinen Patienten. Trotz anfänglicher Skepsis etablierte sich Lithium im weiteren Verlauf als wirksame Behandlung für bipolare Störungen. Trotz der Entwicklung weiterer Medikamente, gilt Lithium bis heute als wirksamste Substanz zur Vorbeugung wiederkehrender Phasen von schwerer Depression, Manie und Suizidalität.

Meines Wissens war es vor allem der US-amerikanische Arzt Jonathan Wright, welcher veranlasst durch den positiven Selbsterfahrungsbericht einer Patientin ende der 1970er Jahre in seiner *Klinik in Tahoma* (nahe Seattle) damit begann, niedrig dosiertes Lithium zunächst zur Behandlung von Alkoholikern einzusetzen. Mit der Zeit weiteten sich die Einsatzgebiete aus und ab dem Jahr 2000 begann er selbst, täglich Lithium einzunehmen, dies aufgrund der *Resultate einer Studie*, welche zeigte, dass durch die Einnahme von Lithium die graue Hirnmasse zunimmt.

«Ich persönlich nehme 20 mg täglich (die Höchstmenge, die ich jedem empfehle), seit im Jahr 2000 in 'The Lancet' der erste Bericht darüber veröffentlicht wurde, dass Lithium die Neubildung von Gehirnzellen bewirkt.» Dr. Jonathan Wright ([Quelle](#))

Auf den Berichten von Dr. Wright aufbauend, begann der eingangs erwähnte US-amerikanische Psychiater Dr. James Greenblatt seit den 1990er Jahren niedrig dosiertes Lithium anzuwenden, mit hervorragenden Resultaten, wie er immer wieder betont.

«Nach 25-jähriger Praxis empfehle ich niedrig dosiertes Lithium heute nicht nur zur Stimmungsstabilisierung und Unterstützung bei Suchterkrankungen und Störungen der Impulskontrolle, sondern auch zur Verzögerung des geistigen Abbaus.» James Greenblatt in seinem 2016 erschienen Buch *«LITHIUM: The Cinderella Story...»* Kapitel 2

PD Dr. med. Michael Nehls wurde durch seine Forschungen über die Entstehung der Alzheimer-Demenz auf Lithium aufmerksam. Bereits in seinem 2015 erschienenen Buch *«Alzheimer ist heilbar⁸»* empfiehlt er die Einnahme von niedrig dosiertem Lithium zur Demenzvorbeugung. Mittlerweile ist er meines Wissens der weltweit bekannteste Befürworter einer Low-dose-Lithiumtherapie und plant eine Bewegung im Sinne einer *friedlichen Revolution*, welche wie einst Gandhis Salzmarsch das Bewusstsein für Lithium als essentielles Spurenelement in die breite Öffentlichkeit tragen soll.

Lithium als essentielles Spurenelement - Kontroverse

Lithium kommt im menschlichen Körper in extrem geringen Spuren vor und wird deswegen nicht nur als Spurenelement, sondern ähnlich wie Cobalt, Nickel, Chrom sogar als *Ultraspurenelement* bezeichnet. Wie in *diesem Abschnitt* dargestellt, liefert die Gesamtheit der reichlich vorhandenen wissenschaftlichen Daten klare Hinweise, dass bei uns Menschen Lithium in kleinen Mengen eine vielfältige wichtige Funktion einnimmt, welche von unserem Körper nicht anderweitig ersetzt werden kann. Der offizielle behördliche Standpunkt in der EU und auch in der Schweiz ist derzeit jedoch, das Lithium zwar ein Spurenelement ist, weil es ja *in Spuren* im Körper vorkommt, dass es aber nicht *essentiell*, also nicht lebensnotwendig ist, weil dies nicht hieb- und

«Ich glaube, es gibt mehr als genug Beweise, um Lithium neben Selen, Chrom und anderen Mineralien als essentiellen Mikronährstoff einzustufen.»
Dr. James Greenblatt ([Quelle](#))

⁸ *«Alzheimer ist heilbar – rechtzeitig zurück in ein gesundes Leben»*, Dr. med. Michael Nehls, Heyne, 2015

stichfest bewiesen sei. Diese «Logik» stösst bei Wissenschaftlern wie Dr. Nehls, welche sich vertieft mit der Funktion von Lithium befasst haben, auf grosses Unverständnis und widerspricht auch aus meiner Sicht dem gesunden Menschenverstand.

Aufgrund der Nichtanerkennung von Lithium als essentielles Spurenelement ist der freie Verkauf von Lithiumorotat und anderen Lithiumverbindungen in der EU und auch in der Schweiz bis anhin verboten (Stand 02/25). Die Behörden möchten, so die Begründung, damit verhindern, dass es durch die unkontrollierte Einnahme von Lithium in Nahrungsergänzungsprodukten zu Vergiftungen kommen kann, was allerdings, wie beschrieben, erst bei der längerzeitigen 80fachen! Überdosierung möglich ist. Zum Vergleich: Bereits, wenn man die 8fache Menge der empfohlenen täglichen Natriumdosis in Form von Kochsalz (= Natriumchlorid, NaCl) einnimmt, wird es akut lebensbedrohlich für uns Menschen. Dennoch wird Kochsalz nicht behördlich verboten.

Diese Bevormundung und offensichtliche Ungleichbehandlung von Lithium im Vergleich zu beispielsweise Kochsalz wird von Dr. Nehls nach ausgiebigen Recherchen so interpretiert, dass hier ein «Komplott» im Gange ist, an welchem sich die staatlichen Aufsichtsbehörden beteiligen, vermutlich damit eine billige frei verfügbare Massnahme nicht den Markt für teure pharmazeutische Produkte verdirbt und damit die Menschen nicht selbstbestimmter - und damit weniger willig führbar - werden.

Lithiumorotat ist also derzeit in den EU-Staaten und in der Schweiz selbst in einer Mikrodosierung offiziell nur auf ärztliche Verordnung erhältlich und das Produkt muss von einer Apotheke bezogen werden. In anderen Ländern, z.B. in den USA, ist Lithiumorotat seit Jahrzehnten als Nahrungsergänzung frei und kostengünstig für jedermann erhältlich, ohne dass unerwünschte Effekte oder Vergiftungsfälle bekannt geworden wären.

«Allein die Tatsache, dass viele mangelbedingte Verhaltensstörungen in der kindlichen Entwicklung meist erfolglos mit nebenwirkungsreichen, aber höchst lukrativen Medikamenten behandelt werden, lässt monetäre Interessen hinter diesem Missstand vermuten. [...] Wem nützt eine Gesellschaft, die körperlich und psychisch immer kränker und weniger belastbar wird und in chronischer Zukunftsangst lebt?»

Dr. med. Michael Nehls ([Quelle](#))

physiologische Wirkungen von Lithium im Körper

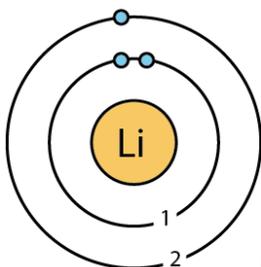


Abb. 10: Modell des Lithium-Atoms: Kern mit 3 Elektronen auf 2 Schalen

Da Lithium seit den 1950er Jahren in der Psychiatrie verwendet wird, existiert sehr viel Forschung und dementsprechend sehr viel Wissen über die Wirkungen von Lithium im Körper. Hierbei wird deutlich, dass, so klein und unscheinbar dieses Element auch ist – nur ein Atom mit 3 Elektronen –, und so rar es in unserem Körper vorkommt – nur ein paar wenige Milligramm –, so vielseitig und bedeutungsvoll sind doch seine Funktionen im menschlichen Organismus. Die vertiefte Darstellung dieser vielerlei Funktionen würde den Rahmen dieses Infotextes sprengen. Ausführlichere Beschreibungen finden sich z.B. im Buch «Lithium...» von Dr. Greenblatt, so wie hier oder hier.

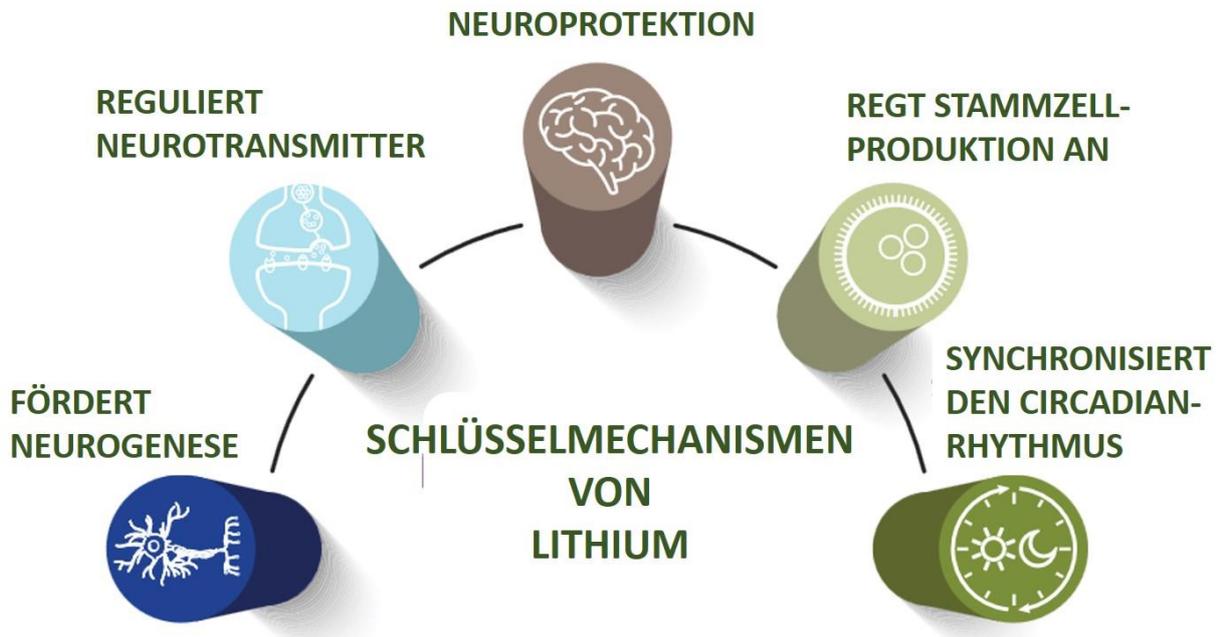


Abb. 11: Schlüsselmechanismen der gehirnbezogenen Wirkungen von Lithium ([Quelle](#))

Nervenstoffwechsel/Gehirnschutz/Nervenneubildung: Zusammengefasst lässt sich sagen, dass Lithium zahlreiche und vielseitige schützende, wachstumsfördernde, funktionsverbessernde und entzündliche Wirkungen auf unser Nervensystem hat. Die einfachen Lithiumionen modulieren zahlreiche biochemische Kaskaden im Gehirnstoffwechsel. Unter anderem beeinflussen sie positiv die Bildung von BDNF (Brain-derived Neurotropic Factor), einen Nervenzellwachstumsfaktor, NT-3 (Neurotrophin-3), welches die Ausdifferenzierung von Nervenzellen fördert und die Bildung der stimmungsregulierenden Neurotransmitter Serotonin und Dopamin. Lithium senkt den stark erregenden Neurotransmitter Glutamat u.v.m.

«Eines ist klar: Ihr Gehirn hat in Lithium einen guten Freund.»
Sheila Casey, Wissenschaftsjournalistin ([Quelle](#))

Genregulation: Seit kürzerem ist bekannt, dass die Lithiumionen sogar an der Genregulation beteiligt sind. Obwohl noch sehr vieles unbekannt ist, so erwähnt Dr. Greenblatt bereits in seinem 2016 erschienen [Buch](#) über 50 Gene, an deren An- oder Abschaltung Lithium mitwirkt. Sicherlich wird die epigenetische Forschung hier noch weitere Zusammenhänge ans Tageslicht bringen. Gene, die durch eine Lithium-Behandlung verändert werden, sind z.B. an der Zellkommunikation, der Immunantwort, dem Proteinstoffwechsel, der Regulierung des Nukleinsäure-Stoffwechsels, dem Zellwachstum und der Bildung von Neurotransmittern und Botenstoffen beteiligt. Lithium kann die Expression von Genen, die zu Aggression und psychischen Erkrankungen führen, dämpfen und die Expression von gesundheitsfördernden Genen stimulieren. Eine [Tierstudie](#) zeigte, dass eine längerdauernde Behandlung mit Lithium zu einer messbaren Hochregulierung von 57 Genen und einer Herunterregulierung von weiteren 151 Genen führte. Vier dieser Gene wurden mit der bipolaren Störung in Verbindung gebracht.

Entzündungshemmung: Lithium ist ein potenter Hemmstoff von Entzündungsprozessen im Gehirn (Neuroinflammation) aber auch überall sonst im Körper (Silent Inflammation). Unterschwelligen Entzündungsprozessen wird heutzutage eine zentrale Bedeutung beigemessen bei der Entstehung

zahlreicher Krankheiten, von welchen man es auf den ersten Blick vielleicht nicht erwarten würde⁹. Auch hier wirkt Lithium über verschiedene Mechanismen. Dr. Nehls betont jedoch besonders die natürliche Hemmwirkung von Lithium auf das **Schlüsselenzym GSK3**¹⁰, welches Entzündungsprozesse überall im Körper und besonders auch im Gehirn hochreguliert. Gemäss Dr. Nehls, gibt es zahlreiche Hinweise darauf, dass dieser Master-Regulator GSK3 schon seit 500 Millionen Jahren zentrale biologische Prozesse in sehr vielen Lebensformen, sogar in Pflanzen reguliert und die Funktion von über 80 anderen Stoffwechselformen beeinflusst. Die Tatsache, dass Lithium bekanntermassen ein direkter und indirekter Hemmstoff dieses wichtigen Enzyms in der Entzündungskaskade ist, gibt eine Erklärungsmöglichkeit, warum Lithium solche beeindruckenden und breitgefächerten Heilwirkungen hat und warum es ein essentielles Spurenelement ist.

Antivirale Eigenschaften: Lithium beeinflusst auf verschiedene Weise das Immunsystem und kann die Infektiosität verschiedener Viren und anderem auch des SARS-Coronavirus-2 senken. Es ist in der Lage, bei einer Viruserkrankung der Entwicklung eines Zytokinsturms, also einer fehlgeleiteten Überreaktion des Immunsystems, entgegenzuwirken. Neben seinen verschiedenen antiviralen Eigenschaften moduliert bzw. reduziert das Spurenelement Lithium die Aktivität mehrerer bedeutender molekularer Schalter, wie insbesondere der erwähnten GSK3.

Mitochondriogenese: Mitochondrien sind die Kraftwerke einer Zelle. Lithium aktiviert über verschiedene Wirkmechanismen die Produktion neuer, gesunder Mitochondrien auch im Gehirn.

Adulte hippocampale Neurogenese: Für die Fähigkeit unseres Gehirns, Erinnerungen speichern und wieder abrufen zu können, spielt der Hippocampus - zwei symmetrisch angeordnete seepferdchenartig geformte Hirnareale tief im Schläfenlappen (Abb. 11) - eine Art «Chef-Archivierer-Rolle». Um ständig neue Erinnerungen speichern zu können, ist der Hippocampus eine der ganz wenigen Stellen im menschlichen Gehirn, an welcher sich auch im Erwachsenenalter (adulte) neue Hirnzellen (Neuro) bilden (Genese) können: die sogenannte **adulte hippocampale Neurogenese**. Im Normalfall werden hier bis ins hohe Alter täglich etwa 1'300 Nervenzellen täglich neu gebildet. Dr. Nehls betont, dass das optimale Funktionieren dieser Nervenzellneubildung von höchster Bedeutung ist für unsere Gedächtnisfunktion, für unser Bewusstsein und unser autonomes ichbewusstes freies Denken und Handeln. Eine Störung dieser Neurogenese im Hippocampus wird mit Erkrankungen wie **Alzheimer**, Schizophrenie, Epilepsie,

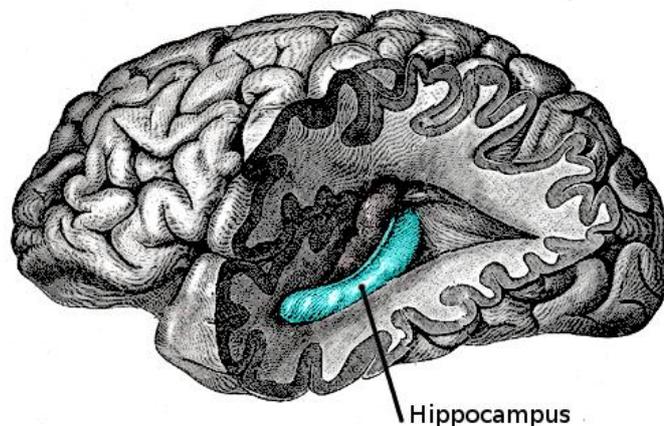


Abb. 12: Der Hippocampus, tief im Gehirn liegend (Quelle Wikipedia)

wird mit Erkrankungen wie **Alzheimer**, Schizophrenie, Epilepsie,

⁹ (siehe auch Fussnote 1) Unvollständige Auflistung von Krankheiten auf der Basis einer Silent Inflammation: Arthrose, Arteriosklerose; Herz-Kreislauf-Erkrankungen (koronare Herzkrankheit, Herzinfarkt, Schlaganfall), Asthma, Diabetes Typ II, Rheuma, Chronisch obstruktive Lungenerkrankungen (COPD), chronisch-entzündliche Darmerkrankungen, Krebs, Autoimmunerkrankungen, neurologische Erkrankungen (Multiple Sklerose, Alzheimer, Parkinson), metabolisches Syndrom, Adipositas, Insulinresistenz, Allergien und Intoleranzen, Depression, Chronic Fatigue Syndrom, Schlafstörungen, Parodontitis und Zahnfleischentzündungen, Osteoporose, chronische Schmerzen, Infekte, Kopfschmerzen, Infertilität, Libidoverlust, Konzentrationsschwierigkeiten, verzögerte Wundheilung, Energielosigkeit...

¹⁰ GSK3 = Glykogensynthase-Kinase 3

Depressionen, Stressanfälligkeit und affektiven Störungen in Zusammenhang gebracht. Unser moderne Lebensstil mit körperlicher Inaktivität, vitalstoffarmer kalorienreicher Ernährung ohne Fastenperioden, Schlafdefizit, chronischem Stress, Verarmung an tragfähigen sozialen Bindungen... führt zu einer Beeinträchtigung der Hippocampusgesundheit und zur Aktivierung von Teufelskreisen, welche zur Alzheimer-Demenz führen können. Diese Zusammenhänge sind in Abb. 13 dargestellt.

Lithium spielt eine wichtige Rolle für die Sicherung der adulten hippocampalen Neurogenese, indem es wie beschrieben unter anderem GSK3 hemmt, entzündungshemmend wirkt und die Mitochondrienbildung und die Bildung von Nervenwachstumsfaktoren fördert. In Studien konnte Lithium das Fortschreiten von Alzheimer-Symptomen aufhalten und die graue Hirnmasse erhöhen.

«Lithium ist die am besten bewährte Substanz, die nachweislich die Nervenzellen am Leben erhält, und dennoch wird Lithium in der Öffentlichkeit weiterhin als gefährliche und beängstigende Medizin angesehen. Lithium kommt auf ganz natürliche Weise in unserer Umwelt, in der Nahrung, im Wasser und in jeder einzelnen Zelle des menschlichen Körpers vor. Es ist an der Zeit, dass wir die Diskussion über eines der wirksamsten und stärksten neuroprotektiven Mittel der Natur verändern.» James Greenblatt ([Quelle](#))

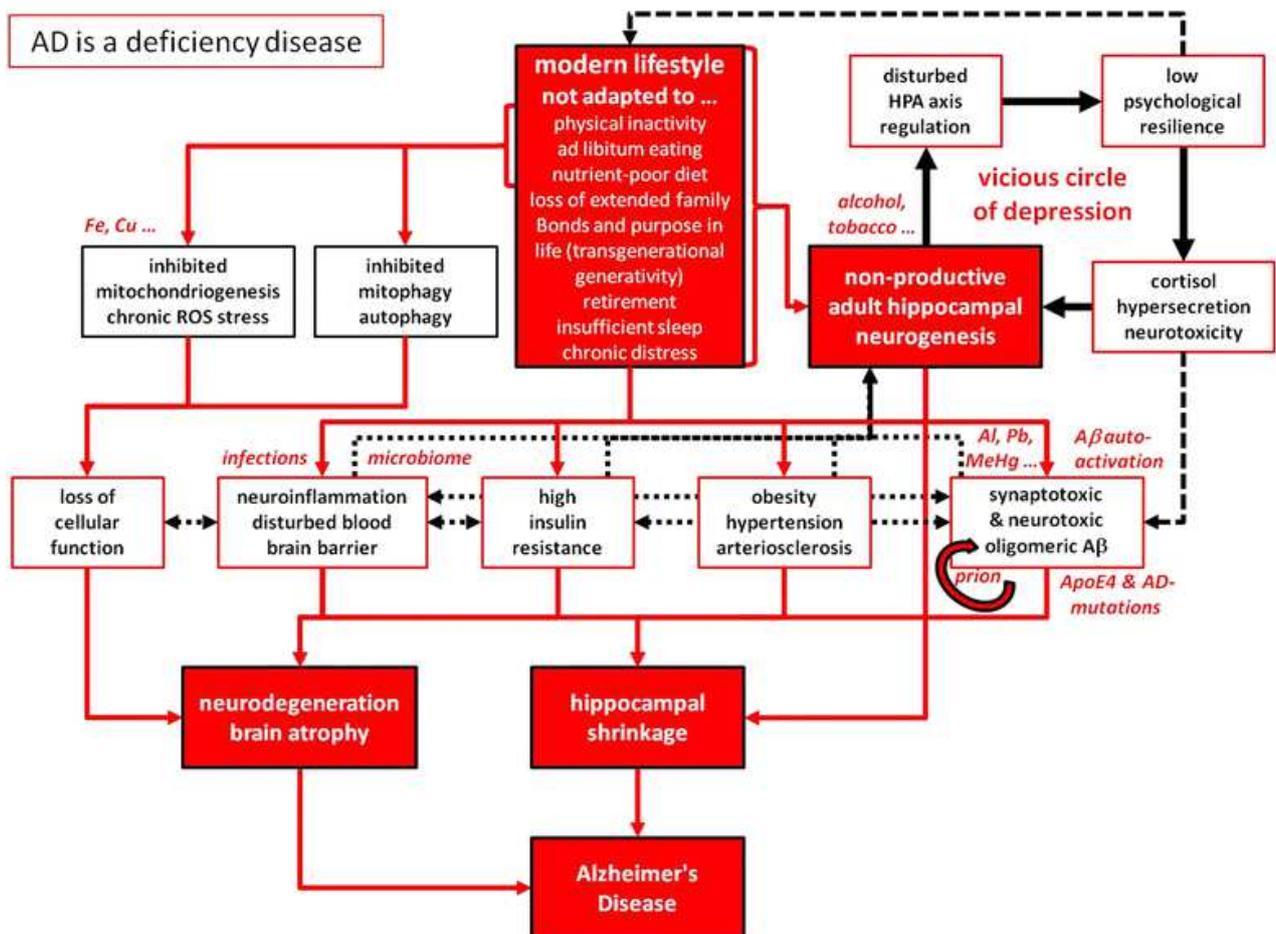


Abb. 13: Darstellung der komplexen Zusammenhänge und Teufelskreise, welche zur Alzheimer-Demenz führen. Die Schädigung des Hippocampus steht im Zentrum, ([Quelle](#), Autor Dr. med. M. Nehls)

Symptome und Krankheitsbilder, bei welchen Lithium positive Auswirkungen zeigt

Die im vorherigen Abschnitt erwähnten vielfältigen physiologischen Wirkungen von Lithium insbesondere im zentralen Nervensystem, im Immunsystem und im Zellstoffwechsel erklären die zahlreichen positiven Auswirkungen, welche zu beobachten sind, wenn man einen Lithiummangel mittels kleinen täglichen Mengen von Lithiumorotat ausgleicht. Als ich, angeregt durch die Veröffentlichungen von PD Dr. med. Nehls, begann, eigene Literaturrecherchen zu machen, war ich überrascht, festzustellen, zu wievielen Krankheitsbildern positive Studienresultate über die Wirksamkeit einer Lithiumsubstitution vorliegen. Lithium mit Aschenputtel zu vergleichen, wie es Dr. Greenblatt mit der Wahl seines Buchtitels «*LITHIUM: The Cinderella Story...*» machte, erscheint mir immer passender. Wurde Lithium anfänglich vor allem hinsichtlich seiner Effekte im Gehirn erforscht, so rücken nun auch seine Ganzkörpereffekte, z.B. bei der **Silent Inflammation**, bei **Mitochondrienstörung** und bei **Anti-Aging** in den Fokus der Forschung.

Tabelle 1: Symptome und Krankheitsbilder, bei welchen gemäss Studien und Erfahrungsberichten positive Auswirkungen einer niedrigdosierten Lithiumsubstitution beschrieben werden

<p>Reizbarkeit, Wut, Stimmungsschwankungen, affektive Störungen, Essstörungen</p>	<p>Dr. Greenblatt schreibt in seinem Buch «LITHIUM» (S. 53): «<i>Nach meiner Erfahrung erweist sich Lithium fast immer als hilfreich, wenn sich bei einer eingehenden Anamnese ein bestimmtes Symptom abzeichnet, nämlich Reizbarkeit. Berichtet ein Patient von seiner Reizbarkeit [...], sehe ich darin eine klare Indikation für eine Behandlung mit Lithium als Nahrungsergänzung.</i>»</p> <p>In einer <u>2002 veröffentlichten placebokontrollierten Studie</u> ergab sich bei Drogenabhängigen mit einer Vorgeschichte von Aggression und Impulsivität bereits nach einem Monat der Einnahme von Lithium eine deutliche Verbesserung der Stimmung. Siehe auch Artikel von Dr. Greenblatt zum Thema <u>Gereiztheit, Ärger und Wut</u></p>
<p>Suizidalität, bipolare Störungen, Depressionen</p>	<p>Diese Indikation sind die klassischen Einsatzgebiete einer schulmedizinischen Hochdosis-Lithiumtherapie. Viele Erfahrungen z.B. von <u>Dr. Wright</u> und <u>Dr. Greenblatt</u> deuten darauf hin, dass eine solche schützende Wirkung auch mit niedriger dosiertem Lithiumorotat zu erreichen ist.</p>
<p>Kognitive Beeinträchtigungen MCI (mild cognitive impairment) Gedächtnisstörungen Alzheimer-Demenz andere Demenzformen Mentale Immunität</p>	<p>Lithium hat – wie mehrfach in diesem Text erwähnt - einen hervorragenden Wirksamkeitsnachweis zur Vorbeugung und sogar Heilung von Vorstufen und Frühstadien von Alzheimer. Bei sehr fortgeschrittenen Fällen ist leider keine grosse Besserung mehr zu erwarten. Die Darstellung der vielen publizierten Studien würde den Rahmen dieses Infotextes sprengen. Dr. Greenblatt (z.B. <u>hier</u>, <u>hier</u>, <u>hier</u> oder <u>hier</u>) und Dr. Nehls (z.B. <u>hier</u>) sind beide allein schon aufgrund der eindrücklichen Forschungsergebnisse zu Alzheimer grosse Befürworter einer niedrigdosierten Lithiumsubstitution für alle Menschen und sie nehmen selbst auch täglich Lithium ein.</p>

Alzheimer ist durch einen Verlust an grauer Hirnsubstanz gekennzeichnet. Dass einmal verlorene graue Substanz wieder zurückgewonnen werden könnte, mit welcher Methode auch immer, galt in der Medizin als sehr unwahrscheinlich bzw. unmöglich. Im renommierten Medizinjournal «The Lancet» wurde jedoch im Jahr 2000 eine Studie veröffentlicht, welche zeigte, dass bei Patienten mit bipolarer Störung unter der Einnahme von Lithium die graue Hirnzellmasse bereits nach 4 Wochen um durchschnittlich 3 % zugenommen hat. In weiteren Studien (hier oder hier) konnte dieser Effekt bestätigt werden.

Eine 2024 publizierte Übersichtsarbeit finde ich besonders erwähnenswert. Hier wurden drei moderne und teure schulmedizinische Alzheimermedikamente, nämlich Onanemab, Lecanemab, Aducanumab (Jahreskosten in den USA jeweils ca. \$ 27'000), mit einer Low-Dose-Lithium-Therapie verglichen (Jahreskosten in den USA ca. \$ 40). Hierbei schnitt Lithium in Sachen Wirksamkeit und Sicherheit *besser* ab. Trotzdem wird nun (Stand 02/25) in der Schweiz die Zulassung dieser superteuren und nebenwirkungsreichen Medikamente (Kisunla®, Leqembi®, Aduhelm®) geprüft währenddem das billige und harmlose Nahrungsergänzungsmittel Lithiumorotat verboten bleibt.

Dr. Nehls betont in seinen Vorträgen und Publikationen, dass verschiedene Einflüsse zunehmend unsere selbständige «freie» Denkfunktion beeinträchtigen, dass uns dies indoktrinierbar und manipulierbar macht, dass Gefahr besteht, dass wir kollektiv in einen «Zombie-Modus» geraten und dass Lithium ein natürliches Stärkungsmittel zur Erhaltung unserer selbständigen Denkfunktion darstellt.

Gewalttätigkeit, Kriminalität, Aggressivität

Vgl. die bereits erwähnten Trinkwasserstudien, Übersicht hier oder hier

«Gehirnschutz» bei der Einnahme von Psychopharmaka

Ein Lithiumforscher sagte auf der Basis seines Wissens zu Lithium hier: *«Es grenzt an einen Kunstfehler, Psychopharmaka zu verschreiben ohne gleichzeitigen Schutz des Gehirns durch die Verabreichung von Lithium.»* Unter Psychopharmaka fallen sogenannte Neuroleptika, Beruhigungs- und Schlafmittel, Antiepileptika, Anxiolytika, Antidepressiva. Gemäss Dr. Wright sollte Lithium als Schutzmittel auch beim Konsum von Cannabis, Nikotin, Koffein und Alkohol eingenommen werden.

«Gehirnschutz» bei Chemotherapie

Dieser Artikel diskutiert die Möglichkeit einer «Lithiumprophylaxe» für das Gehirn bei Chemo- oder Strahlentherapie. In einer Tierstudie zeigten sich weniger Chemotherapie Nebenwirkungen, wenn vorgängig Lithium verabreicht wurde.

Neurodegenerative
Erkrankungen:
Parkinson
ALS
Multiple Sklerose

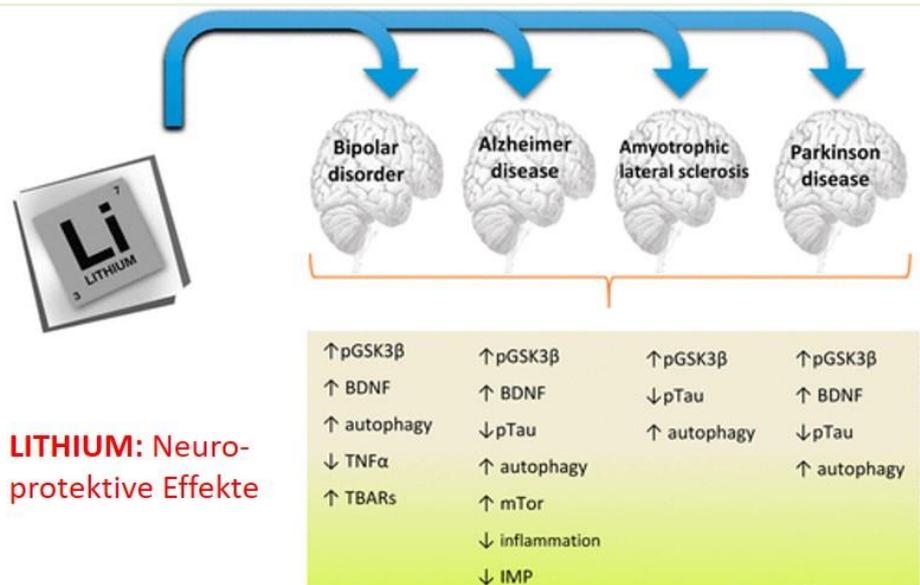


Abb. 14: nützliche Effekte von Lithium bei neurodegenerativen Erkrankungen (Quelle)

Neben Alzheimer sind auch Parkinson, ALS und Multiple Sklerose schwere und weitverbreitete neurodegenerative bzw. neuroinflammatorische Erkrankungen. Aufgrund der vielfältigen nervenzellschützenden Effekte (Abb. 14) rückt Lithium immer mehr in das Interesse der Forschung als vielversprechendes Heilmittel auch bei diesen Erkrankungen. Auch stellt man sich die Frage, ob diese Krankheiten überhaupt erst entstehen wegen einem Lithiummangel.

Bis jetzt gibt es jedoch meines Wissens noch keine grösseren klinischen Studien, in welchen niedrigdosiertes Lithium bei diesen drei Krankheitsbildern untersucht wurde. Dr. Greenblatt erwähnt jedoch einige Studien mit positiven Resultaten in seinem Buch «LITHIUM: - The Cinderella-Story...». Die persönlichen Erfahrungen, über welche Dr. Greenblatt und auch Dr. Wright von ihrer Anwendung von Lithium bei Patienten mit diesen Erkrankungen berichten, sind sehr positiv.

Aufgrund des komplexen neuroprotektiven Wirksamkeitsprofils und aufgrund der Nebenwirkungsfreiheit empfiehlt sich aus meiner Sicht sehr die Einnahme von niedrig-dosiertem Lithium bei diesen Krankheitsbildern.

Suchtmittelabhän-
gigkeit

Dr. J. Wright, der vermutlich langjährigste und erfahrenste Anwender von niedrigdosiertem Lithium, schreibt hier: «In 30 Jahren ernährungswissenschaftlicher Praxis haben mir viele Alkoholiker und ihre Angehörigen gesagt, dass niedrig dosiertes Lithium sowohl bei Alkoholismus als auch bei damit verbundenen Stimmungsstörungen sehr hilfreich sein kann.» Bei «aktiven» Alkoholikern empfiehlt Dr. Wright 3x tägl. 10 mg Lithiumorotat zusammen mit anderen Supplementen. Zur Rückfallvorbeugung empfiehlt er 3x 5 mg Lithiumorotat täglich. Nach seiner Erfahrung berichten die meisten Patienten nach etwa 6 Wochen, dass sich

	ihre Stimmung verbessert hat und dass das Verlangen nach Alkohol zurückging. Die Verbesserung der Laune wird nach seiner Erfahrung oft von den Angehörigen noch deutlicher wahrgenommen als von den Betroffenen selbst. (Siehe auch hier)
Clusterkopfschmerzen	Lithium findet – auch schulmedizinisch – Anwendung in der Behandlung sogenannter Clusterkopfschmerzen (Übersicht hier)
Tremor (Zittern)	Zittern ist eine typische Nebenwirkung einer Hochdosis-Lithiumtherapie. Bei einer Niedrigdosis-Lithiumbehandlung ist diese Nebenwirkung nicht zu befürchten, im Gegenteil: Dr. Wright beschreibt hier , dass Dutzende seiner Patienten berichteten, dass ihr vorbestehendes Zittern (sogenannter essentieller Tremor) besser wurde.
Viruserkrankungen, SARS-CoV-2 Herpes simplex Erkältungsviren	Auf der Basis der bekannten antiviralen Mechanismen von Lithium wurden einige Studien durchgeführt, auch bei COVID, welche bemerkenswert gute Wirkungen von Lithium zeigten (Übersicht hier). In einer 2022 publizierten Studie halbierte sich bei den mit Lithium behandelten Patienten die Spitalaufenthaltsdauer und kein Proband musste auf die Intensivstation verlegt werden, wohingegen in der Kontrollgruppe 15 Patienten auf die Intensivstation verlegt wurden, von denen eine Person verstarb. Kleinere Studien deuten darauf hin, dass Lithium auch eine Schutzwirkung bei rezidivierendem Herpes genitalis und Herpes simplex hat.
Nachwirkungen von COVID-Erkrankungen und COVID-Impfungen: Long-COVID Post-COVID-Vac-Syndrom	Die Spikeproteine – stachelartige (engl. «spikes») Anteile der Aussenhülle des Coronavirus und Produkte der COVID-19-mRNA-Injektionen - lassen sich mitunter noch Jahre nach der Infektion bzw. nach der Impfung im Gehirn und anderen Körperstellen nachweisen. Diese Spikeproteine sind – kurz gesagt – sehr giftig und stark entzündungsfördernd, auch im Gehirn. Aufgrund der Kenntnisse über dessen Wirkmechanismen ist nach Einschätzung von Dr. Nehls Lithiumorotat ein grosser Hoffnungsträger bei der Behandlung der sogenannten Spikeopathie bzw. Long-COVID und des Post-COVID-Vac-Syndroms.
Silent Inflammation	Diese Übersichtsarbeit aus dem Jahr 2023 trägt die bisherigen Forschungsergebnisse zusammen über die möglichen positiven Effekte einer niedrigdosierten Lithiumtherapie bei Arteriosklerose, Osteoporose, Diabetes mellitus Typ II, Übergewicht, Muskelschwund und anderen entzündlichen Erkrankungen
Krebs	Aufgrund seiner starken Hemmwirkung auf GSK3, gerät Lithium auch ins Blickfeld der theoretischen Forschung als mögliches Antikrebsmittel. Grössere klinische Studien zur Antikrebswirkung konnte ich jedoch noch keine finden.

«Lithium ist eine vielversprechende krankheitsmodifizierende Behandlung für leichte kognitive Beeinträchtigungen (MC) und Alzheimer, da es die Inositoltriphosphat-Kaskade, die Autophagie, die GSK3 β , die Proteinkinase- β /Phosphoinositid-3-Kinase, die Mikro-RNA-Homöostase, die Neurotransmission, die Neurogenese, die mitochondriale Funktion, die Entzündung und die Oxidation [...] moduliert, die alle als Ätiologie der Alzheimer-Krankheit angesehen werden.»

Text aus einer 2024 veröffentlichten Studie ([Quelle](#))

Warum Lithiumorotat?

Die Lithiummedikamente, welche schulmedizinisch zur Behandlung psychiatrischer Erkrankungen verwendet werden, enthalten Lithiumsulfat (Lithiofor®) oder Lithiumcarbonat (Quilonorm®, Priadel®). Die von Dr. Greenblatt und Dr. Nehls empfohlene Lithiumverbindung ist jedoch Lithiumorotat. Lithiumorotat (C₅H₃LiN₂O₄) ist ein Salz aus Lithium und Orotsäure¹¹. Studien (z.B. [hier](#) oder [hier](#)) deuten darauf hin, dass Lithiumorotat effizienter im Darm resorbiert wird und länger im Körper verweilt (Halbwertszeit 24 Stunden) als andere Lithiumverbindungen, was zu stabileren Lithiumspiegeln führt. Im Vergleich zu Lithium-Ionen, welche aus dem Trinkwasser aufgenommen werden, bleibt das Lithium aus der Lithiumorotat-Einnahme 4x länger im Körper. Von ganz besonderer Bedeutung ist jedoch, dass das Lithium in Form von Lithiumorotat besonders gut ins Gehirngewebe aufgenommen wird. Denn Orotsäure wird ebenfalls im Gehirn gebraucht zur Herstellung von genetischen Bausteinen und für die Neubildung von Nervenzellen im Hippocampus. Aus diesem Grund wird Orotsäure durch die sogenannte Blut-Hirn-Schranke durchgelassen und nimmt das Lithium sozusagen im Huckepack mit. Dies ist besonders vorteilhaft, wenn man die Wirkung von Lithium im Gehirn bei neurologischen und psychischen Erkrankungen nutzen will.

Das Lithium aus Lithiumorotat wird also insbesondere im Gehirnstoffwechsel deutlich besser als andere Lithiumverbindungen verwertet, was dazu führt, dass man insgesamt weniger Lithium zuführen muss, um denselben Effekt wie bei einer höher dosierten Zufuhr von z.B. Lithiumcarbonat zu erzielen. Als Bonus hat die zugeführte Orotsäure auch eigene zusätzliche gesundheitsfördernde Wirkungen. Lithiumorotat gilt als besonders gut verträglich, selbst wenn man höhere Mengen einnehmen würde.

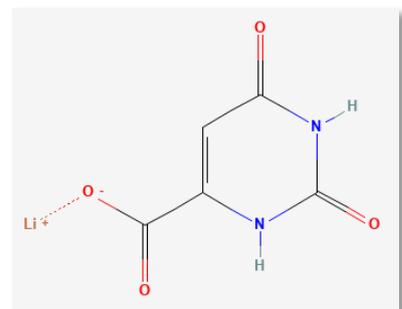


Abb. 15: Strukturmodell von Lithiumorotat

¹¹ Orotsäure ist ein Zwischenprodukt in der Pyrimidin-Synthese und wurde früher als Vitamin B13 bezeichnet. Orotsäure hat eigene potenziell gesundheitsfördernde Eigenschaften insbesondere bei der Biosynthese von Nukleinsäuren, der Zellerneuerung und bei Gedächtnis- und Lernleistungen.

Messung des Lithiumspiegels

Die Anwendung von hochdosiertem Lithium für die Behandlung von bipolaren Störungen muss labormässig überwacht werden, um eine Überdosierung zu vermeiden. Hierbei werden therapeutische Lithiumblutspiegel zwischen 0.6 und 1.2 mmol/l angestrebt. Die Messung erfolgt mittels LC-MS (Liquid chromatography-mass spectrometry). Die hier beschriebene Niedrigdosis-Therapie hat die Absicht, einen Lithiummangel auszugleichen und den Lithiumblutspiegel in einen physiologischen Bereich von nur etwa 0.0014 – 0.0028 mmol/L (10 – 20 µg/l) anzuheben. Messungen aus Sicherheitsgründen sind hierbei nicht erforderlich und nur wenige Labore bieten diese Messungen an, welche auf einer anderen hochsensitiven Technik (IC-MS-Methode) beruht. Dennoch kann es im Einzelfall von Bedeutung sein, den Lithiumstatus eines Patienten zu bestimmen, wenn es dem behandelnden Therapeuten vor Beginn einer Substitution wichtig erscheint, das Ausmass eines Lithiummangels nachzuweisen. Dr. Greenblatt machte als Psychiater die Erfahrung, dass bei Personen, in deren Familiengeschichte gehäuft affektive Störungen, Suizide, Gewalttaten, Substanzmissbrauch vorkommen, oft besonders tiefe Lithiumwerte vorliegen. Dr. Greenblatt wendet auch die Haarmineralanalyse an¹² und stellt fest, dass z.B. bei Kindern mit ADHS oft gar kein Lithium nachzuweisen ist. Dr. Greenblatt empfiehlt eine solche Haarmineralanalyse als zuverlässige und einfache Messmethode, um herauszufinden, ob sich insbesondere bei Kindern eine Lithiumsubstitution besonders lohnen könnte.

Ein Labor, welches die Lithiummessung als Spurenelement im EDTA-Blut anbietet, ist das IMD, das [Institut für Medizinische Diagnostik Berlin](#). Ein Labor in der Schweiz, welches diese hochsensitive Lithiumbestimmung anbietet, ist mir nicht bekannt.

Dosierung von Lithiumorotat

Bei allen hier empfohlenen Dosierungen handelt es sich um Niedrigdosierungen, welche nicht zu verwechseln sind mit den Hochdosistherapien bei psychiatrischen Erkrankungen. Die hier ausgesprochenen Empfehlungen dienen dem Zweck, einen physiologischen Blutlithiumspiegel aufrechtzuerhalten, so wie er nach heutigem Stand der Forschung für uns Menschen gedacht ist und unsere Gesundheit, insbesondere auch unsere mentale Gesundheit fördert. Es geht hier also um eine Mangelbehebung durch eine Nahrungsergänzung und die Dosierungen entsprechen einer Einnahmemenge, wie sie prinzipiell auch durch eine fisch- und meeresfrüchtereiche Ernährung – unsere ursprüngliche Menschheitsernährung – zu erlangen wäre.

Die Dosierungen beziehen sich auf den elementaren Anteil (= Nettoanteil) von Lithium, wie er in der Verbindung mit Orotat enthalten ist. 1 mg elementares Lithium ist in 23 mg Lithiumorotat, bzw. in 26 mg Lithiumorotat-Monohydrat enthalten. Dies ist beim Lesen von Texten über Lithiumorotat und bei Rezeptausstellungen zu beachten.

Deckung eines Mangels/ Erlangung eines physiologischen Blutspiegels bei Erwachsenen: Von offizieller wissenschaftlicher Seite wird 1 mg Lithium pro Tag für einen 70 kg schweren Erwachsenen empfohlen. Die von PD Dr. med. Nehls empfohlene Standarddosierung für jeden Erwachsenen ist

¹² Beschreibung in seinem Buch «Lithium – das Supermineral» S. 56 - 58

1-2 mg Lithiumorotat täglich, (1 mg während der Schwangerschaft). Mit dieser Dosierung kann gemäss bisherigen Erfahrungen der angestrebte Lithiumspiegel von ca. 10 bis 20 µg/l erreicht werden, welcher physiologisch und sicher ist.

Eine positive Wirkung (z.B. weniger «Gestresstheit») einer niedrigdosierten Lithiumtherapie ist meistens nach 2-4 Wochen spürbar.

Lithiumorotat kann einmal täglich mit dem Essen eingenommen werden. Aufgrund der geschätzten Halbwertszeit von 24 Stunden halte ich auch eine Einnahme nur jeden 2. Tag für möglich.

Einnahme beim Vorliegen von Symptomen bei Erwachsenen: Wenn es um niedrigdosierte Lithiumtherapien geht mit der Absicht einer Behandlung spezifischer Symptome und Erkrankungen (vgl. Abschnitt «Krankheitsbilder...») empfehle ich die Zusammenarbeit mit der Fachperson Ihres Vertrauens. Dr. Nehls empfiehlt bei Verdacht auf einen neuroinflammatorischen Prozess (Depression, Alzheimer, Post-Vac, Long-COVID etc.) eine tägliche Einnahme von 5 mg Lithiumorotat bis zur Besserung der Symptome, um nach 1-3 Monaten evtl. auf eine niedrigere Dosis zurückzugehen.

Auch empfiehlt er beim Vorliegen einer Nierenschwäche oder in der Schwangerschaft und Stillzeit ggf. eine Dosisreduktionen.

Dr. Greenblatt empfiehlt als Psychiater bei entsprechenden Indikationen (Angst, Reizbarkeit, Depressionen...) bedenkenlos **Dosierungen bis 40 mg** Lithiumorotat täglich.

Dosierungen bei Kindern zur Erlangung des physiologischen Blutlithiumspiegels: Vorbemerkung: In den USA werden bei neuropsychiatrischen Erkrankungen bei Kindern über 7 Jahren und über 30 kg bis zu 120 bis 360 mg Lithium täglich verabreicht, in der Regel mit guter Verträglichkeit. Wie für alle Erwachsene, empfiehlt sich gemäss Dr. Nehls auch für alle Kinder einen physiologischen Blutspiegel zu erreichen. Seine Vorschläge:

- **Stillzeit:** Einnahme der stillenden Mutter von 1 mg Lithium täglich
- **nach der Stillzeit bis zu einem Körpergewicht von 10 kg:** 0.25 mg Lithium täglich
- **10-20 kg Körpergewicht:** 0.5 mg Lithium täglich
- **Über 20 kg:** 1.0 mg Lithium täglich

Niedrig-Dosierungen bei Kindern in therapeutischer Absicht. Wie erwähnt, gibt es deutliche Hinweise für eine beeindruckende Wirkung von niedrigdosiertem Lithium bei Kindern mit Schlaf- und Aufmerksamkeitsstörungen, Ruhelosigkeit, Reizbarkeit, Angstsymptomatik, Verhaltensauffälligkeiten, Entwicklungsstörungen. Für diese Kinder ist eine Mangelbeseitigung von besonderer Bedeutung. Eventuell lohnt sich eine Blutspiegelbestimmung. Dr. Nehls empfiehlt für solche Situationen Dosierungen von 1- 2.5 mg täglich. Dr. Greenblatt und andere US-amerikanische Ärzte, wie Dr. Jonathan V. Wright, wenden unter ärztlicher Begleitung deutlich höhere Dosierungen an.

Nebenwirkungen und Sicherheitshinweise

Die Einnahme von Lithiumorotat in den hier empfohlenen Niedrigdosierungen sind gemäss aktuellem Wissensstand und gemäss den Erfahrungen von Dr. Wright, Dr. Greenblatt und Dr. Nehls **sicher und gut verträglich**. Niedrigdosierte Lithium wird in den USA seit Jahrzehnten als Nahrungsergänzungsmittel angewendet, ohne dass es Hinweise auf nennenswerte Nebenwirkungen gibt (Quelle). Auch in Tierstudien mit Lithiumorotat gab es keine Hinweise für Sicherheitsbedenken.

Diese Aussagen über die Einnahme von kleinen Mengen Lithium (1- 5 mg täglich) sind, wie mehrfach betont, nicht zu verwechseln mit der Hochdosis-Psychopharmaka-Therapie (ca. 300 mg elementares Lithium täglich), wo Nebenwirkungen unter anderem im Sinne von Nieren- und Schilddrüsenschädigungen, Schwindel, Zittern, Verwirrtheit, Gewichtszunahme auftreten können.

Sollten Sie in Absprache mit der Fachperson Ihres Vertrauens die längerzeitige Einnahme etwas höherer Dosierungen (5 mg bis 30 mg Lithium täglich) in Erwägung ziehen zum Beispiel zur Behandlung der Spikeopathie, so sollte beim Vorliegen einer Nierenschwäche, welche zu einer gestörten Ausscheidung von Lithium führen könnte, vorsichtshalber etwa 3 Wochen nach Beginn der Einnahme eine Blutspiegelkontrolle von Lithium in Erwägung gezogen werden.

Aus Sicherheitsgründen sollten auch während Schwangerschaft und Stillzeit oder wenn sie bereits verschreibungspflichtige Medikamente (z.B. Antidepressiva) einnehmen, keine Dosierungen über 5 mg täglich eingenommen werden ohne Rücksprache mit der Fachperson Ihres Vertrauens.

Da Lithium eine besondere Beziehung zur Schilddrüse hat, sollten beim Vorliegen einer Schilddrüsenerkrankung etwas höhere Dosierungen (über 5 mg Lithium täglich) mit der Fachperson ihres Vertrauens abgesprochen und die Schilddrüsenfunktion mittels Laborkontrollen im Auge behalten werden.

Lithium als Nahrungsergänzungsmittel lässt sich mit jedem anderen Nahrungsergänzungsmittel und auch mit allen anderen Medikamenten kombinieren.

Der US-amerikanische Arzt Jonathan V. Wright, MD, welcher seit den 70er Jahren mit grosser Begeisterung Lithiumorotat bei seinen Patienten anwendet, und bei den hier beschriebenen Niedrigdosierungen **nie nennenswerte Nebenwirkungen** bei seinen Patienten beobachtet hat, empfiehlt trotzdem seinen Patienten, welche Lithium zuführen, **zusätzlich täglich 1-2 Teel Leinsamenöl¹³ (oder eine andere Omega-3-Quelle) und 400 IE Vitamin E einzunehmen**.

«Ich habe festgestellt, dass es keine Nebenwirkungen gibt, wenn Lithium als Nahrungsergänzungsmittel eingenommen wird. Lithium als Nahrungsergänzung ist eine sichere integrative Strategie für die Behandlung psychiatrischer und neurologischer Störungen. Es hat sogar das Potenzial, Ihre klinische Praxis dramatisch zu verändern. Anstatt meinen Rezeptblock zu zücken, empfehle ich meinen Patienten jetzt in den meisten Fällen, Lithium als Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen. Niedrig dosiertes Lithium hat nicht nur keine Nebenwirkungen, sondern bietet auch enorme Vorteile in Bezug auf viele Aspekte der Stimmung, des Verhaltens und der emotionalen Gesundheit.» Dr. James Greenblatt (Quelle)

¹³ Mehr Informationen über Leinsamen hier

Bezug von Lithiumorotat/Selbtherstellung von Tagesportionen

Rezept: Lithiumorotat ist derzeit in der Schweiz und auch in Deutschland verschreibungspflichtig. Das bedeutet, dass Sie ein ärztliches Rezept benötigen, welches in einer entsprechenden Apotheke einzulösen ist. Dr. Nehls führt auf seiner Homepage eine [Adressliste](#) von Apotheken, bei welchen Lithiumorotat auf ärztliche Verordnung erhältlich ist.

Rezeptvorlagen (siehe auch [hier](#)): jeweils Name, Geburtsdatum, Ausstellungsdatum, ärztliche Unterschrift, Stempel

- **Für 1-mg-Kapseln:** Lithiumorotat-Monohydrat 25,7 mg (\cong 1 mg reines Lithium) in Kapseln; Stückzahl:..., Dosierung: 1x1 Kps. täglich;
- **Für 5-mg-Kapseln:** Lithiumorotat-Monohydrat 128,5 mg (\cong 5 mg reines Lithium), in Kapseln; Stückzahl:..., Dosierung: 1x1 Kps. täglich;
- **Für 20-mg-Kapseln:** Lithiumorotat-Monohydrat 520 mg (\cong 20 mg reines Lithium); Stückzahl:...; Dosierung gemäss separater Verordnung

Selbtherstellung einer Tagesdosis von 1 mg Lithium aus einer 20-mg-Lithium-Kapsel: Dr. Nehls hat ein Video (ab Min 10:00) erstellt und aufgeschaltet, in welchem die einfache Herstellung einer Lithiumorotat-Lösung beschrieben wird, die es ermöglicht, eine 20-mg-Kapsel aufgeteilt in 1-mg-Portionen einzunehmen. Der Inhalt einer 20-mg-Kapsel wird in 20 Esslöffeln Wasser aufgelöst. Die tägliche Einnahme *eines* Esslöffels dieser Lösung entspricht der Einnahme von 1 mg Lithium. Mit diesem Vorgehen lassen sich die Einnahmekosten um ein Vielfaches senken.

Meinen Patienten empfehle ich manchmal, den Inhalt einer 20-mg-Lithiumorotat-Kapsel in einem 20-ml-Pipettenfläschchen aufzulösen und hier von täglich mit der Pipette je nach Verordnung 1 oder 2 ml einzunehmen (entsprechend 1 mg oder 2 mg Lithium täglich). Die Trübung der Flüssigkeit rührt von den Kapselfüllstoffen her und ist unbedenklich.

Einnahme von Lithiumorotat-Kapseln, welche aus dem Ausland erhältlich sind: In anderen Ländern, wie den USA, sind Lithiumorotat-Produkte seit Jahrzehnten frei verkäuflich. Entsprechend sind sie aus solchen Ländern via Internet bestellbar. Über die Qualität dieser Produkte kann ich keine Aussagen machen, würde aber bei etablierten Anbietern von der Gewährleistung einer guten Qualität ausgehen. Wenn Sie derzeit (Stand 02/25) in der Schweiz ein Lithiumorotat-Produkt aus dem Ausland bestellen und verwenden, müssen Sie sich bewusst sein, dass Sie sich über ein gesetzliches Verbot – so unsinnig auch immer – hinwegsetzen.



Abb. 16: Auflösen des Kapselinhaltes erlaubt die auf mehrere Tage verteilte Einnahme mittels Pipette

*«Ein vergessenes Spurenelement
könnte unser Leben und das unserer Kinder entscheidend verändern:
Das Beheben des heutzutage weitverbreiteten Lithium-Mangels
stärkt das mentale und körperliche Immunsystem,
steigert die Lebensfreude
und birgt sogar das Potential,
die Lebenszeit zu verlängern.»*

Priv.-Doz. Dr.med. Michael Nehls ([Quelle](#))

Literatur und Links

Webseiten

- Infothek-Gesundheit
- Webseite von James Greenblatt, MD
- Webseite von PD Dr. med. Michael Nehls
- Webseite von Jonathan Wright, MD

Bücher

- *«Lithium das Supermineral für Gehirn und Seele»*, James Greenblatt, 5. Auflage 2024, VAK-Verlag, ISBN 978-3-86731-203-5 (amerikanische Originalausgabe: *«LITHIUM: The Cinderella Story about the Mineral that Transforms Lives and Heals the Brain»*, 2016)
- *«Das Lithium-Komplott: Plädoyer für ein essentielles Spurenelement - Der verbotene Schlüssel zur mentalen Gesundheit»*, Michael Nehls, Erscheinungsdatum 15.05.2025, Mental Enterprises, ISBN-10: 3981404890

laienverständliche Übersichtstexte

- *«Lithium, das essentielle Spurenelement»*, Dr. med. Michael Nehls, 11/23, 16 Seiten
- *«Clinical applications of low-dose Lithium»*, Peter Bongiorno, ND, Lac Karolyn A. Gazella, Englisch, 8 Seiten
- *«Halt decline with microdoses of this safe but misunderstood mineral»* Jonathan V. Wright, MD, GREEN MEDICINE Newsletter, Englisch, 13 Seiten
- *«Could Nutritional Lithium Benefit or Hurt Hashimoto's?»* Dr. Izabella Wentz, PharmD, FASCP, 2021, Englisch

Vorträge und Interviews von PD Dr. med. Michael Nehls zum Thema Lithium

- *«Das chronisch erschöpfte Gehirn, Ursache & Folgen, Prävention & Therapie»* Friesenheim, 29.03.2024 (1:37:20)
- *«Vom erschöpften zum indoktrinierten Gehirn»*, ASCA Forum Zürich, 30.11.2024 (2:24:42)
- *«Lithium für eine neue Gesellschaft: Die Wirkung einer flächendeckenden Supplementierung»* aufgeschaltet 07.02.25, Interview, geführt von der Heilpraktikerin Ferah Sivga-Parlakay (59:31)

Anwendung von Lithium bei Kindern

- *«Gesundheitskrise bei Kindern: Kleine Änderung verbessert alles! (Praxis-Erfolg!)»* Gespräch Dr. med. Michael Nehls – Dr. med. Christian Schellenberg mit Fallberichten, aufgeschaltet 27.09.24 (57:32)
- *«Echte Fallberichte: Wie Lithium Grossartiges bei Kindern und Jugendlichen bewirkt (Erstaunlich!)»* Gespräch Dr. med. Michael Nehls – Dr. med. Christian Schellenberg mit Fallberichten, aufgeschaltet 22.11.24 (57:32)