

Lithium – in aller Munde?

Die Betrachtung eines Spurenelements aus mehreren Perspektiven

Das chemische Element Lithium (altgriechisch „lithos“ = Stein) gehört als Leichtmetall zur Gruppe der Alkalimetalle und ist der zweiten Periode des Periodensystems der Elemente zugeordnet.

Lithiumverbindungen, die in wässriger Lösung Lithiumionen bilden, gelten derzeit als **nicht essenziell** und werden laut Wikipedia im Gegensatz zu den entsprechenden Natrium- und Kaliumverbindungen als gesundheitsschädlich eingestuft.

Lithium in der Psychiatrie

In der Psychiatrie wird der Wirkstoff Lithium sowohl zur Akutbehandlung der Manie als auch zur Prophylaxe manisch-depressiver und unipolar verlaufender affektiver Psychosen angewandt. Das Arzneimittel besitzt eine sehr geringe therapeutische Breite. D.h. Wirkungen, Überdosierung und Nebenwirkungen liegen nahe beieinander. Bei langjähriger Therapie sind Schädigungen der Nieren sowie der Schild- und Nebenschilddrüsen möglich. Hierbei handelt sich jedoch meist um die in diesem Bereich üblichen Dosierungen von 400 mg 1-3x täglich.

Durch neuere Veröffentlichungen, insbesondere durch den Autor und Arzt Dr. Michael Nehls¹, ist Lithium plötzlich im wahrsten Sinn des Wortes in aller Munde.

Lithium als essenzielles Spurenelement?

So schreibt Nehls: „Lithium erhöht die Freisetzung hormoneller Wachstumsfaktoren, die eine Kapazitätssteigerung des Frontalhirn-Akkus mittels hippocampaler Neurogenese bewirken“.

Weiter führt er aus: „um diesen Effekt zu erzielen, genügt schon eine geringe Menge. Man spricht hier von Mikrodosierung, weil sie etwa um das Tausendfache unter derjenigen liegt, die bei der Therapie einer manisch-depressiven Störung zum Einsatz kommt. So reicht als Schutz vor Depression und Alzheimer sowie ganz generell vor chronisch entzündlichen Prozessen eine tägliche Zufuhr von etwa 0,3 bis 1 mg. Dies entspricht etwa der Menge, die man in etwa 100 g maritimem Fisch findet“.

Laut Nehls aktiviert Lithium aber nicht nur die hippocampale Neurogenese, es blockiert auch den durch aggregiertes Beta-Amyloid in Gang gesetzten Teufelskreis der Alzheimer-Toxin-Produktion und aktiviert zellverjüngende Prozesse. Weiter führt er aus, dass Lithium das einzige Monotherapeutikum sei, das mikrodosiert den Alzheimer-Prozess aufhalten könne. Auch lithiumhaltiges Leitungswasser - was inzwischen leider sehr schwer zu finden ist - senke die Wahrscheinlichkeit, an Alzheimer zu erkranken. Deshalb ist in seinen Augen Lithium den **essenziellen Spurenelementen** zuzuordnen.

In Deutschland ist Lithium in der Mikrodosierung nicht offiziell anerkannt, was verhindert, dass es hierzulande als Nahrungsergänzung offiziell verkauft oder Nahrungsmitteln zugefügt werden darf.

Nennenswerte Mengen an Lithium findet man aber in einigen Heilwässern. Z.B. St. Gero Heilwasser mit 0,14 mg/l. Daher ist lithiumhaltiges Wasser derzeit die einzige Möglichkeit, auf legalem Weg ausreichend Lithium zuzuführen. In einigen Regionen enthält das Trinkwasser noch ausreichend Lithium. Die Trinkwasseranalysen der Stadtwerke geben hierüber Auskunft. Bei etwa 0,3 mg pro Liter würde schon ein Liter genügen, um einen positiven Effekt zu erzielen. Jedoch müssten die

¹ Bücher von Dr. Michael Nehls: „Das erschöpfte Gehirn“, „Das indoktrinierte Gehirn“, „Die Formel gegen Alzheimer“.

Gesundheitsbehörden Lithium als essenzielles Spurenelement anerkennen, dann wäre es auch bei uns als Nahrungsergänzung kostengünstig erhältlich.

In anderen europäischen oder außereuropäischen Ländern geht man lockerer mit dem Thema um als bei uns in Deutschland. Man empfiehlt oder verwendet für eine Mikrodosierung von Lithium beispielsweise ein Lithium orotat, meist in 5 mg. Warum das hierzulande anders gehandhabt wird als in unseren Nachbarländern, darüber soll an dieser Stelle nicht spekuliert werden.

Lithium-Verbindungen in der Homöopathie

Der Homöopath Constantin Hering führte Lithium carbonicum in die Homöopathie ein und machte die ersten Prüfungen damit. Er stellte fest, dass Lithium auf den gesamten Organismus wirkt, insbesondere jedoch auf Kopf und Augen, Harnorgane, Herz und Gelenke.

Im Gemütsbereich ist folgende Symptomatik gelistet (Murphy²):

„Geistesabwesend, träger, verwirrter Geist, Konzentrationsschwierigkeiten, besonders, sich an Namen zu erinnern, fällt schwer. Macht Fehler beim Reden, lässt Wörter aus, betont Wörter falsch, Mangel an Selbstvertrauen, ist schüchtern oder verlegen“.

Ferner findet man auch: Unruhe, Nervosität, nächtliche Angst und Hoffnungslosigkeit, besonders um die Zukunft; Niedergeschlagenheit bis hin zu manischer Depression und Zwangsstörungen; Klaustrophobie mit Furcht in Engen Räumen“.

Miasmatisch betrachtet, ordnet man die Lithium-Verbindungen der Sykose zu. So ist beispielsweise **Lithium carbonicum** eine wertvolle Arznei der Sykose im dritten Stadium, besonders bei Gicht, Rheumatismus großer Gelenke und Neigung zu Nierensteinen (Harnsäureidiathese), besonders auch in Verbindung mit Herzbeschwerden oder auch in Fällen, wo die Harnblase mit chronischen Eiterungen angegriffen ist.

Eine weitere Verbindung ist **Lithium lacticum**, insbesondere dann, wenn bei gichtigen Patienten die Rheumaschmerzen im **Schulterbereich** anzutreffen sind. Ebenso bei rheumatischem Befall der **kleinen Gelenke** (Finger, Zehen ect.)

Wenn bereits Kinder unter Gries im Harn oder in der Windel leiden oder bei rheumatischen Beschwerden der größeren Gelenke im Kindesalter ist **Lithium bencoicum** eine wichtige Arznei. Eine miasmatische Anamnese macht die sykotische Vorbelastung der Eltern oft sichtbar.

Renate Krause

² Robin Murphy, Klinische Materia Medica, ISBN 978-3-939931-14-0