

nutrition-press

Fachzeitschrift für Mikronährstoffe



Früher Raubritter
und Wegelagerer

... heute
Abmahn-
vereine??

Mikronährstoffe

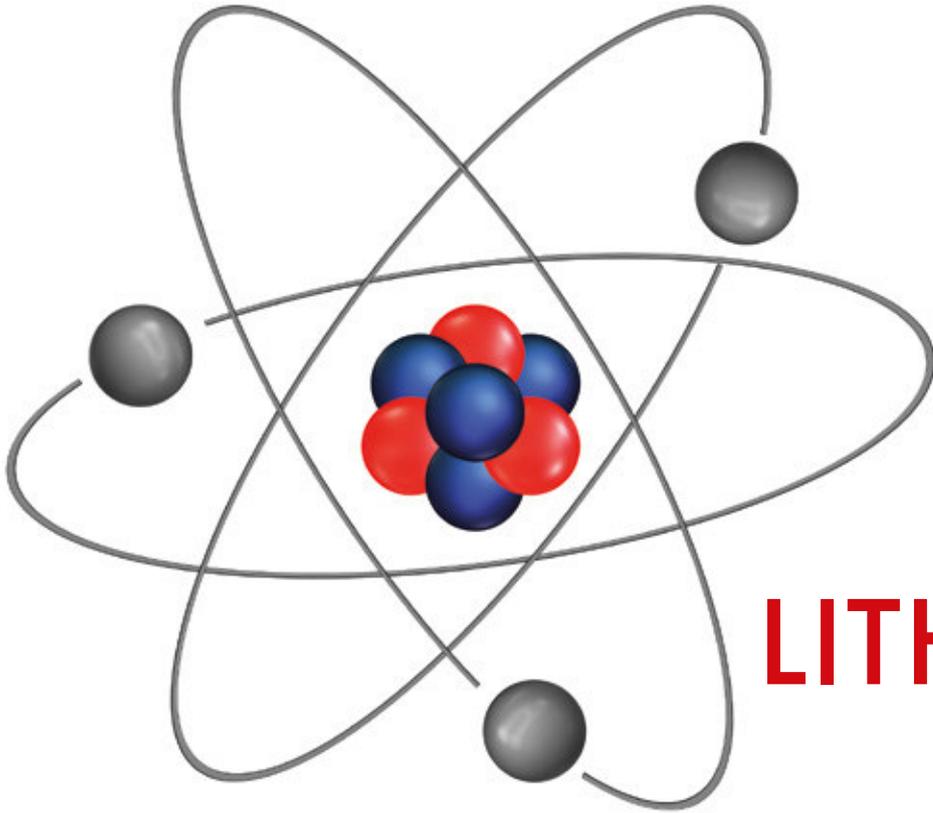
Vitalstoffe

Nahrungsergänzungsmittel

Hersteller und Vertriebe

Mit Nahrungsergänzungsmitteln
können Sie *gesund älter werden!*





LITHIUM –

ein fast unbekanntes Spurenelement



Bei Lithium denkt der Normalbürger am ehesten an die Batterie seines Handys und die Batterien in der immer mehr aufkommenden „Elektro-Mobilität“. In der Medizin scheint es nur für den Psychiater eine gewisse (aber untergeordnete) Bedeutung zu haben.

Ein gewisses Waterloo erlebte die Psychiatrie und Psychotherapie 1949. Als ein australischer Psychiater, Dr. J. Cade, einen 51-jährigen Patienten (aus völlig falschen Gründen) 5 Tage mit Lithium fütterte. Nur 5 Tage. Der Patient war manisch depressiv, unkontrollierbar und deswegen schon seit 20 Jahren weggeschlossen.

Dabei begannen sozusagen die wesentlichen wissenschaftlichen Erkenntnisse zum Lithium. Dank Lithium war er ab dem 6. Tag „normal“. Wurde 3 Monate später entlassen und ging nach Hause.

1949 war dies zunächst ein Einzelfall.

Man setzt seither in der Psychiatrie Lithium insbesondere bei wiederkehrenden Depressionen ein. Dazu passt die Beobachtung, dass in Ländern mit niedrigem Lithiumgehalt im Trinkwasser die Selbstmordrate vergleichsweise hoch ist. Auch bei der Behandlung psychiatrischer Patienten findet man unter Lithium eine verminderte Selbstmordrate (während für übliche Depressionsmedikamente wiederholt über das Risiko einer erhöhten Selbstmordrate berichtet wird).

Bei den von den Römern zur Depressionsbehandlung genutzten Thermalquellen hat man besonders hohe Gehalte an Lithium gefunden. Die Quelle Lithia Springs in den USA ist für ihren hohen Lithium-Gehalt bekannt - sie war bei den Ureinwohnern eine heilige Stätte und wurde von Mark Twain bis hin zu Präsident Roosevelt als Kurbad benutzt.

Schon etwas interessanter wird es wenn man liest: Im menschlichen Körper findet man Lithium besonders in Lymphknoten, Gehirn und Knochenmark. Also wohl nicht nur Bedeutung für einzelne Depressionsfälle.

die Lithium gerne dem Trinkwasser zufügen möchten. Lithium wird auch zur Stärkung von Immunsystems und Knochenmark eingesetzt, insbesondere bei verminderten weißen Blutkörperchen und als ergänzende Maßnahme in der Krebsbehandlung.

Es gibt auch Berichte über eine Verbesserung der Bildung oder Wirkung von Serotonin (etwa auch bei Angstproblemen) und des Neurotransmitter Dopamin, eine günstige Wirkung bei Migräne (wo wiederholt Menschen so oft Schmerztabletten einnehmen, dass es zu einem durch diese vielen Tabletten verursachten Kopfschmerzmittel-Kopfschmerz kommt,) und dem zwar seltenen aber sehr intensiven Horton-Kopfschmerz. Neuerdings wird auch über eine ergänzende günstige (neuroprotektive) Wirkung bei Erkrankungen von Gehirn und Nervensystem berichtet. Für Prof. Ristow in Jena ist Lithium schon seit einigen Jahren (wegen seiner Bedeutung für die sogenannten Foxo-Proteine) das beste Anti-Aging-Mittel, das er kennt.



Inzwischen fand man auch, dass in Gegenden mit hohem Lithium-Gehalt im Trinkwasser die durchschnittliche Lebenserwartung höher war. Und im August 2017 publizierte der dänische Psychiater Lars Kessing, dass das Demenzrisiko in einer Region davon abhängt, wie hoch dort der Lithium-Gehalt im Trinkwasser ist. Dabei benötigt man für eine gute Wirkung Lithium-Mengen (von 2-3mg am Tag), die gerade einmal etwa ein Hundertstel der normalerweise für die Depressionstherapie verwendeten Mengen betragen (in so hohen Mengen sind auch eine bremsende Wirkung auf die Schilddrüse und Überdosierungsprobleme möglich, sodass in der Depressionsbehandlung Lithium-Blutspiegelmessungen erfolgen). Da der Lithium-Gehalt im Trinkwasser und unserer Ernährung (wie „Bio“ ist unsere Nahrung?) deutlich schwanken kann, gibt es Stimmen,

Im Ausland gibt es Nahrungsergänzungsmittel mit Lithium in unterschiedlichen Dosierungen. Alternativ kann man auch ein lithiumreiches Trinkwasser nehmen «



Fotos: isoarska - Fotolia (S. 53), pixabay

Autor

**Dr. med.
Klaus-Georg Wenzel**

Facharzt für Neurologie
und Psychiatrie