

Lithium (Li)

Der Name „Lithium“ leitet sich von griech. „lithos“ ab, was „Stein“ bedeutet. Lithium wurde 1817 in Gestein entdeckt. Lithium ist ein Leichtmetall und als solches kommt es in der Natur aufgrund seiner hohen Reaktivität nicht elementar vor. Als Spurenelement hingegen findet es sich in Form seiner Salze in Mineralwässern, Salinen und im Meerwasser.

Im menschlichen Organismus sind nur wenige Milligramm Lithium enthalten, das Element ist nicht essenziell. Es wird in den Lymphknoten, in der Lunge und in der Leber gespeichert, aber auch im Gehirn und in anderen Organen. In Verbindung mit Phosphorsäuren kommt es in den Knochen und Zähnen vor. Außerdem befindet es sich in zahlreichen Wechselwirkungen, speziell mit Natrium, Kalium, Kalzium und Magnesium, sowie mit vielen Nervenbotenstoffen. Dabei kann es sogar bis zu einem gewissen Grad Natrium und Kalium ersetzen.

Ab Mitte des 19. Jahrhunderts kamen Lithiumsalze bei Gicht, Harnsteinen, rheumatischer Arthritis, Diabetes, Karies, verschiedenen Infektionskrankheiten und bösartigen Tumoren zum Einsatz. Erst am Beginn des 20. Jahrhunderts tauchte dieser Gedanke in der Medizin wieder auf, als man vermutete, dass Lithiumsalze (Lithiumcarbonat) therapeutisch auch bei Depressionen wirken könnten. Doch erst 1949 probierte man die Wirkung tatsächlich aus. Nebenbei gibt es auch Lithium in kolloidaler Form, das so auch in Heilwässern vorkommt.

Lithium-Bedarf

Der Tagesbedarf ist nicht ermittelt. Die meisten Quellen empfehlen 0,2 bis 1,1 mg täglich (bei bipolarer Störung sogar 200 bis 400 mg), manche Quellen 3 mg oder auch 10 mg. Lithium lässt sich im Blut feststellen und ein Bedarf auch mit energetischen Testmethoden ermitteln.

Lithium-Quellen

Lithiumreiche Trink- und Heilwässer, Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte, Kartoffeln, Getreide.

Lithium-Präparate

Lithium wird als Medikament angeboten und als Nahrungsergänzung in verschiedenen Lithiumverbindungen eingesetzt. Es sind aber immer Verbindungen, die mehr oder weniger gut löslich sind. Verbindungen haben generell den Nachteil, dass sie nicht schon in der reinen Form vorliegen, die die Zelle direkt verwerten kann, sondern immer erst unter Energieaufwand im Verdauungsprozess gelöst werden müssen. Da dafür ein Spannungsgefälle über einen Gegenspieler aufgebaut werden muss, kommt es zu gegenseitigen Beeinflussungen wie Mengenverschiebungen. Der Gegenspieler wird dabei verbraucht und der Körper kann dort in einen Mangel kommen oder überhaupt Schwierigkeiten bei der Aufnahme haben, wenn dort schon ein Mangel vorliegt. Außerdem wird im normalen Verdauungsweg häufig um die Aufnahme konkurriert. Mit einem Wort: Man weiß nie, wie viel wirklich dort ankommt, wo man es haben will, und man weiß nie, ob nicht ein neues Defizit entstanden ist. Das gilt vor allem für Langzeitanwendungen und für Ältere oder Geschwächte, deren Stoffwechselprozesse nicht optimal sind.

Kolloidales Lithium

Kolloidale Stoffe sind ein faszinierendes Forschungsgebiet, mit dem sich unser Verein nun schon seit Jahren befasst. Es sind reine Stoffe ohne jegliche Anbindung. Sie kommen beispielsweise in Heilwässern vor. Kolloide zeigen Vorteile bei der Aufnahme und bei den Einsatzmöglichkeiten.

Während der Körper Nahrung oder Nahrungsergänzung erst - unter Energieaufwand und mit möglichen Resorptions- oder Aufspaltungsproblemen – über die Verdauung in die von der Zelle verwertbare kolloidale Form bringen muss, liegt ein Kolloid bereits in dieser Form vor. Außerdem belastet ein Kolloid – ganz im Gegensatz zu einer Verbindung – bei seiner Aufnahme Gegenspieler nicht und tritt auch nicht in Konkurrenz mit ihnen.

In den Einsatzmöglichkeiten gehen Kolloide weit über das hinaus, was man von Verbindungen kennt. Durch den Herstellungsprozess mittels Protonenresonanz wird das Kolloid mit einer stabilen Ladung versehen, wodurch das volle Spektrum des Stoffes erst zum Tragen kommt: Das Kolloid ist nun einerseits in der Lage, einen Mangel aufzufüllen und andererseits einen belastenden Überschuss – etwa aus der Industrie – auszuleiten. Überschüsse haben ein Ladungsdefizit. Indem das Kolloid es ausgleicht, kann der Körper den entsprechenden Stoff wieder besser ausleiten.

Rechtliches und Anwendung

Kolloide können – müssen aber nicht – eingenommen werden. Die Mundhöhle bietet dafür an und für sich eine große Oberfläche und gut aufnahmefähige Schleimhäute. Doch da Kolloide in der EU nicht als Nahrungsergänzung zugelassen sind (man geht dort immer nur von Verbindungen aus), ist eine Einnahme schon aus rechtlichen Gründen nicht empfohlen. Kolloide können genauso gut etwa in die Armbeugen gerieben werden, auf Handflächen oder Fußsohlen oder direkt auf bestimmte Körperpartien. Bei Kolloiden kann es bei adäquater Dosierung zu keiner Überdosierung kommen, eventuelle Überschüsse werden ausgeschieden.

Verschiedene Kolloide kann man durchaus hintereinander anwenden, bis auf bestimmte Ausnahmefälle, da sie einander nicht behindern oder sonst miteinander in Reaktion treten.

Es handelt sich bei den Aussagen ausdrücklich zum großen Teil um langjährige Beobachtungen, die nur im Rahmen interessierter Vereinsmitglieder auszutauschen sind und nicht um bereits abgeschlossene und wissenschaftliche Forschung.

Die Bedeutung von Lithium im Körper

Lithiummangel und Depressionen

Schon aus der Antike gibt es Hinweise, dass lithiumhaltiges Quellwasser genutzt wurde, um Manien zu heilen. Aus dem 5. Jahrhundert n. Chr. datieren Berichte über die stimmungsaufhellende Wirkung bestimmter – lithiumhaltiger – Mineralwässer.

In der Schulmedizin kommen einige Lithium-Salze zur Anwendung bei bipolaren Affektstörungen, Manie, Depressionen und Cluster-Kopfschmerzen. Allerdings sind diese Salze im Gegensatz zu dem in Heilwässern vorkommendem Lithium mit Nebenwirkungen verbunden.

Lithium kann bei bipolarer (manischer) und teilweise auch unipolarer Depressionen helfen. Manche Menschen können Lithium nicht gut aus der Nahrung aufnehmen oder haben einen erblich bedingt höheren Bedarf an Lithium. Es beruhigt und bei chronischen Depressionen hilft es, Rückfällen vorzubeugen und die Wirkung anderer, antidepressiver Medikamente zu fördern. Noch relativ neu ist die Erkenntnis, dass Lithium auch auf leichtere psychische Belastungen einwirken kann. Es gibt beispielsweise Hinweise, dass es aggressives Verhalten mindert.

Lithium und Selbstmordrisiko

Eine Wiener Studie aus 2011 zeigte, dass Lithium im Wasser nachweislich die Selbstmordrate bei Depressionen senkt.

Lithium, Gelassenheit und Lernvermögen

Kolloidales Lithium steht für Gelassenheit und Lockerheit. Es hat keinerlei Nebenwirkungen, begünstigt die allgemeine emotionale Gesundheit und macht fröhlicher.

In diesem Zusammenhang erscheinen Erkenntnisse aus den USA sehr interessant, dass in Gegenden mit wenig Lithium im Trinkwasser mehr klinische Behandlungen von Psychosen, Neurosen, Schizophrenien und anderen Persönlichkeitsstörungen zu verzeichnen sind. Aufgefallen ist Lithium auch damit, daß es bei Prüfungs- und Lernstress hilfreich ist und die Erinnerungsfähigkeit unterstützt, sowie das Selbstvertrauen und die Hingabefähigkeit.

Lithium und Freude an Bewegung

Lithium kontrolliert die Regeneration der FOXO-Proteine. Einer davon ist für den Bewegungsdrang zuständig. Lithium sorgt also für mehr Aktivität und Antriebskraft.

Lithium und langes Leben

Die regelmäßige Aufnahme von Lithium wirkt lebensverlängernd. Bereits geringe Mengen des Spurenelementes zeigen eine deutlich lebensverlängernde Wirkung, so das Ergebnis einer gemeinsamen Studie von Ernährungswissenschaftlern der Friedrich-Schiller-Universität Jena und japanischen Kollegen. Gemeinsam analysierten sie die Sterberate in 18 japanischen Gemeinden, wobei parallel der jeweilige Lithiumgehalt des Leitungswassers erfasst wurde. Bei der Untersuchung der Zusammenhänge zwischen dem Lithiumgehalt des Trinkwassers und der Sterberate habe sich herausgestellt, dass die Sterberate in den Gemeinden deutlich geringer ausfällt, in denen mehr Lithium im Leitungswasser vorkommt.

Lithium und Demenz

Eine dänische Studie fand heraus, dass man im Alter seltener an einer Demenz erkrankt, wenn das Trinkwasser einen hohen Lithiumgehalt aufweist.

Lithium, Schilddrüse und Herzgicht

Bei einer Störung der Jodaufnahme in die Schilddrüse kann es leicht zu deren Über- oder Fehlfunktion kommen. Als Symptome können sich dann Herzrhythmusstörungen oder z. B. erhöhte Harnsäure-Werte zeigen, auch unter der Bezeichnung „Herzgicht“ bekannt. Lithiumgaben können hier hilfreich sein, vor allem ausgleichend und stabilisierend auf die Funktionen des Zentralnervensystems wirken.

Lithiummangel, Gicht und Natriumhaushalt

Lithium ist ein harnlösendes Salz bei Gicht, das auf den Wasserhaushalt wirkt. Es macht sonst unlösliche Substanzen löslich, das gilt beispielsweise für Harnsäure. Lithium kommt bei Ödemen und Natriumüberschuss zum Einsatz. Es reguliert den Natriumgehalt der Zellen und ist somit für den Salzhaushalt, den Blutdruck und die Informationsleitung zu allen Nervenzellen von Bedeutung.

Lithium und Immunsystem

Lithium zeigt einen grundlegenden Einfluss auf die Aktivierung des Immunsystems, speziell bei Virusinfektionen. Lithium hemmt die Vermehrung von Herpes-Viren, Eppstein Barr und anderer DNA-Viren. Auch auf das Wachstum von Hefepilzen wurden hemmende Einflüsse festgestellt. Gemeinsam mit Zink steigert Lithium die Zellimmunität.

Es erscheint immer gesicherter, dass Lithium die T-Helfer-Zellen zur vermehrten Bildung von Alpha-Globulinen anregt (T-Helfer-Zellen gehören zu den weißen Blutkörperchen, sie sind für das Erkennen von Antigenen zuständig und leiten eine entsprechende Immunantwort ein; Globuline sind Proteine des Blutplasmas und ihre Hauptaufgabe besteht in der Immunität gegen Fremdkörper). Damit stellt sich Lithium als eine enorme Stütze des Immunsystems dar. Mehr noch, in Zusammenarbeit mit den Vitaminen B9 (Folsäure) und B12 (Cobalamin, entspricht auch kolloidalem Kobalt) ist Lithium im Stande, das Wachstum von Krebszellen, besonders Leukämiezellen, zu behindern. Wahrscheinlich fördert Lithium die Aufnahme von Vitamin B12 und Folsäure in gesunde Körperzellen. Weiters wurde festgestellt, dass ein strahlengeschädigtes Knochenmark bei gezielter Lithiumzufuhr rascher regenerieren kann.

Lithium und Blutbildung

Lithium regt die Blutbildung im Knochenmark an. Lithiumgaben mildern die Abnahme der weißen Blutkörperchen bei Chemo- und Radiotherapie.

Lithium und Alzheimer

Außerdem wirkt es sehr effektiv gegen Alzheimer und beeinflusst das Gehirn biochemisch. Möglicherweise verleiht Lithium dem Gehirn eine höhere Regenerationsfähigkeit.

Lithium und Entzug

Lithium wird auch erfolgreich bei Serotoninmangel verwendet, das zwanghafte Verhaltensweisen, sprich Entzugserscheinungen, verursacht (Zigaretten- und Alkoholentzug). Interessant ist kolloidales Lithium vor allem bei aggressiven Alkoholikern. Man kann ihnen täglich 20 Tropfen geben, anstelle von 10 bis 15 Tropfen. Es wirkt hier auch gut in Kombination mit Gold.

Lithium und Nerven

Kolloidales Lithium unterstützt das Nervensystem, lindert Gereiztheit und innere Unruhe, Stimmungsschwankungen, Benommenheit, Schwindel, Mattigkeit, Schlafstörungen und Ängste, aktiviert das Enzym GSK-3 und die COMT-Enzyme.

Mangelercheinungen bei Lithium sind aus der Forschung bisher nicht bekannt. Einige Forscher sind der Meinung, dass ein Mangel an Lithium zu den genannten psychischen Störungen führen kann, vor allem zu aggressivem Verhalten. Aus Tierversuchen weiß man, dass ein Mangel an Lithium zu erhöhten Abortraten und zu einem niedrigen Geburtsgewicht führen kann. Außerdem können sich die Enzymaktivitäten verändern.

Lithium und Wechseljahre

Hitzewallungen im Wechsel sind bei Übersäuerung schlimmer. Oft spielt schon Jahre davor beginnender Diabetes mit Unterzuckerung mit hinein, was aber oft erst nach dem Wechsel bemerkt wird. Unterstützung findet die Frau im Wechsel durch Gold, Silizium und Lithium.

Lithiumüberschuss

Ein Überschuss führt zu Störungen der Herzfunktion (EKG), der Nieren, des Magen-Darm-Traktes und der Haut (Ekzeme). Er kommt nur in Abbaugeländen und bei lange dauernder Lithiumtherapie mit herkömmlichen Lithiumverbindungen vor, wenn der Lithiumspiegel im Blut nicht ausreichend kontrolliert wird. Lithiumabbau (Batterienherstellung) ist ein massives ökologisches Problem, das durch Recycling verbessert werden könnte.

Lithium steht in Bezug zu:

- | | |
|--------------------------------------|------------------------|
| - Aggressionen | - Clusterkopfschmerz |
| - Alkoholismus | - COMT-Mangel |
| - Alzheimer | - Demenz |
| - Angstzustände | - Depressionen |
| - Anspannung | - Ekzeme |
| - Antriebslosigkeit | - Entzug |
| - Benommenheit | - Enzymaktivitäten |
| - Bipolare u. unipolare Depressionen | - Epilepsie |
| - Blutbildung | - Eppstein Barr Virus |
| - Bluthochdruck | - Fibromyalgie |
| - Burn-Out | - Freude an Bewegung |
| - Cholesterin | - GABA-Ungleichgewicht |

- Gedächtnisschwäche
- Gereiztheit
- Gicht
- GSK3- Mangel
- Harnsäuresteine
- Hektik
- Herpes
- Herzattacken
- Immunstärkung
- Innere Unruhe
- Krebs
- Langlebigkeit
- Lebensfreude
- Lernstress
- Leukämie
- Manien
- Mattigkeit
- Migräne (schmerzlindernd)
- Muskelverspannungen
- Natriumüberschuss
- Nervenreizleitung
- Nervenschmerzen
- Nervenzusammenbruch
- Nervosität
- Neurosen
- Nierenschäden
- Ödeme
- Pilze
- Prüfungsstress
- Psychosen, psychische Störungen
- Rauchen aufhören
- Rheuma
- Schilddrüsenüberfunktion
- Schlafstörungen
- Schwindel
- Selbstmordrisiko
- Serotoninmangel
- Stärkt das Selbstvertrauen
- Stimmungsschwankungen
- Störungen im Nervensystem
- Strahlungsschäden am Knochenmark
- Süchte
- Traurigkeit
- Tremor (Zittern)
- Übertriebene Heiterkeit
- Vermehrte Erregbarkeit
- Virusinfektionen
- Wechseljahrsbeschwerden
- Zwangsdanken