

Demenz, Alzheimer, Gehirnnebel, Long-COVID, chron. Schmerzen?

Für forschende Menschen, die durch kontinuierliches Fragen neue Erkenntnisse gewinnen und sich von Erstaunen leiten lassen!

Natürliches Vorkommen von Lithium und mögliche Wirkungen

Natürliches Lithium kommt in Gesteinen/Böden vor, während Batterielithium chemisch aufbereitet wird.

Lithium gelangt hauptsächlich über Trinkwasser, Getreide, Gemüse und tierische Produkte in die menschliche Ernährung. Der Tagesbedarf variiert je nach Region zwischen 0,65 und 3,1 mg. Obwohl Lithium kein offiziell essentieller Nährstoff ist, zeigen Studien Hinweise auf gesundheitlich positive Effekte.

Mineralwässer haben eher einen geringen Lithium Anteil, sodass man täglich mind. 6,67 l z.B. vom Lithiumreichen Gerolsteiner trinken müsste. Lithium findet sich auch in zahlreichen **Lebensmitteln**, wobei es insbesondere in getrockneten Kräutern (2–18 mg), Vollkornprodukten (5–20 mg), Fisch (1–5 mg) und Nüssen (0,5–4 mg) pro 100g enthalten ist.

Bis in die 1950er Jahre enthielt **7Up** Lithiumcitrat, ursprünglich zugesetzt für einen frischen Geschmack und vermutete gesundheitliche Wirkung.

Lithium liegt in verschiedenen Formen vor, die je nach Einsatzgebiet variieren. Am häufigsten wird Lithiumcarbonat medizinisch genutzt, etwa zur Behandlung bipolarer Störungen. Auch Lithiumacetat und Lithiumchlorid finden in der Forschung Anwendung, letzteres ist zudem als Nahrungsergänzung erhältlich.

Besonders **Lithiumorotat** gewinnt ein Interesse, da es als organische Verbindung entzündungshemmende und neuroprotektive Eigenschaften haben soll und möglicherweise die **Blut-Hirn-Schranke besser passiert**.



Beitragsbild: KI-generiert

Dr. Michael Nehls – Vordenker in der Alzheimer-Prävention

Der deutsche Arzt und Molekulargenetiker Dr. Nehls gilt als Pionier in der Erforschung neurodegenerativer Erkrankungen. Er erhielt internationale Anerkennung für seine Beiträge zur Immunologie und Genetik. 2015 wurde er mit dem Hanse-Preis für Molekulare Psychiatrie ausgezeichnet, insbesondere für seine Arbeit zur genetischen Entschlüsselung von Alzheimer und der Entwicklung präventiver Strategien. Kooperationen mit Nobelpreisträgern unterstreichen seine wissenschaftliche Bedeutung. Seine Forschung konzentriert sich auf das Gehirn, unsere zentrale Steuerungsinstanz. **Wenn das Gehirn nicht richtig funktioniert, werden wir krank – das ist seine Kernbotschaft.**

Er betont, dass jeder Mensch geringe Mengen Lithium benötigt.

Interessanterweise ist Lithium in Deutschland als Nahrungsergänzungsmittel verboten und nur auf Rezept erhältlich. Kolloidales Lithium darf daher nur zu technischen Zwecken angeboten werden. In Ländern wie Frankreich, England, den USA oder den Niederlanden hingegen ist Lithium frei verkäuflich.

Symptome, bei denen Lithium helfen kann

Lithium kann potenziell bei einer Vielzahl von Symptomen und Erkrankungen unterstützen, darunter:

- Depressionen
- bipolare Störungen
- Konzentrationsstörungen
- Gehirnnebel
- Angststörungen
- kognitive Beeinträchtigungen (z. B. Alzheimer, Demenz)
- Neuroinflammation (z. B. Multiple Sklerose)
- Stress und emotionale Dysregulation
- chronische Schmerzen
- Knochenabbau (Osteoporose)

Erkenntnisse zu COVID-19

In jüngerer Zeit hat Dr. Nehls seine Forschung auf die Auswirkungen von COVID-19 auf das Gehirn ausgeweitet. Er warnt vor den neurologischen Langzeitfolgen, insbesondere bei Long-COVID. Er sieht in Lithium ein vielversprechendes Mittel, um kognitive Beeinträchtigungen durch COVID-19 zu mildern und betont die neuroprotektiven Eigenschaften des Elements. Ergänzend dazu plädiert er für einen gesunden Lebensstil, um die Langzeitfolgen der Pandemie zu minimieren.

Zusammengefasst deckt Dr. Nehls Arbeit ein breites Spektrum von Themen ab, von der Alzheimer-Prävention bis hin zur Erforschung der Auswirkungen von COVID-19 auf die kognitive Gesundheit. Seine Erkenntnisse betonen dabei stets die Bedeutung eines gesunden Lebensstils für die langfristige Gehirngesundheit.



Was gilt als Überdosierung?

Therapeutische Einteilung:
Niedrige Dosis: 300–600 mg
Normale Dosis: 600–1200 mg
Hohe Dosis: Mehr als 1200 mg pro Tag

Nebenwirkungen

Eine Überdosierung von Lithium kann zu schweren gesundheitlichen Problemen führen. Frühzeichen sind Übelkeit und Erbrechen, Durchfall, Zittern (Tremor), Koordinationsstörungen (Ataxie), Schwindel, Schwächegefühl. Schwere Nebenwirkungen sind Verwirrtheit, starke Zitterigkeit und Muskelzuckungen, Sprachstörungen, Bewusstseinsstörungen bis hin zum Koma, Krampfanfälle oder Nierenfunktionsstörungen.

Wechselwirkungen:

Vor allem mit Diuretika, NSAR, ACE-Hemmern, Antiepileptika, Steroid-Medikamente (Cortison) und Antidepressiva (SSRIs) ist Vorsicht geboten, da sie den Lithiumspiegel erhöhen können.

Kolloidales Lithium:

Kolloidale Flüssigkeiten enthalten sehr kleine Partikel (1 nm bis 1 µm), die gleichmäßig in einem flüssigen Medium verteilt sind und sich kaum absetzen. Durch diese feine Verteilung können sie die Bioverfügbarkeit verbessern, da ihre Inhaltsstoffe vom Körper oft effizienter aufgenommen werden als etwa bei herkömmlichen Tabletten. **Eine 10 ml Lösung mit 100 ppm beinhaltet 1 mg Lithium.**

Empfehlung Bezugsquelle für Kolloidales Lithium

Eußenheimer Manufaktur UG
An der Tabaksmühle 3
97776 Eußenheim
Telefon: 09353 - 99 63 01

kontakt@eussenheimer-manufaktur.de
www.eussenheimer-manufaktur.de

Recherchen:

Die Inhalte dieser Gesundheits-Post beruhen auf zahlreichen Online-Recherchen nach bestem Wissen und Gewissen. Sie erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit und Exklusivität. Die Aussagen darin sind keine Therapievorschläge und aus den Schlussfolgerungen können keine Heilversprechen abgeleitet werden. Das Nachahmen erfolgt auf eigene Verantwortung. Der Autor übernimmt keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie Ihren Arzt, Apotheker oder Heilpraktiker.

Lithium könnte in vielerlei Hinsicht gesundheitliche Vorteile bieten.

Es wird unter anderem für seine neuroprotektiven Eigenschaften geschätzt, da es die Bildung neuer Nervenzellen fördert und möglicherweise das Gedächtnis durch eine Erhöhung des BDNF verbessert. Gleichzeitig wirkt es entzündungshemmend im zentralen Nervensystem, indem es die Aktivierung von Mikroglia reduziert und so neuroinflammatorischen Erkrankungen wie Alzheimer oder Multipler Sklerose entgegenwirkt. Auch in der Behandlung psychischer Erkrankungen wie Depressionen und bipolaren Störungen hat Lithium sich bewährt, da es das Gleichgewicht der Neurotransmitter stabilisiert und die Serotoninempfindlichkeit erhöht.

Darüber hinaus gibt es Hinweise darauf, dass niedrige Dosen von Lithiumorotat mit einer verlängerten Lebensdauer in Verbindung stehen könnten. Es könnte zudem die Knochengesundheit stärken, den Abbau der Knochendichte verlangsamen und durch Aktivierung der Autophagie zur zellulären Reinigung beitragen. Schließlich zeigt Lithium auch Wirkung auf das Immunsystem: Es hemmt die Virusvermehrung, kann einem überschießenden Zytokinanstieg entgegenwirken und wurde in Studien mit kürzeren Krankenhausaufenthalten bei COVID-19-Patienten in Verbindung gebracht.

Lithium in kleinen Mengen ist doch ein essentielles Spurenelement.

Lithium hat sich als ein essentielles Spurenelement erwiesen, das potenzielle Vorteile für die psychische Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden bietet. Durch seine entzündungshemmenden und neuroprotektiven Eigenschaften könnte es in der Zukunft eine Schlüsselrolle in der Behandlung von Erkrankungen wie Alzheimer, Demenz und Depressionen spielen.

Dosierungsempfehlung als Nahrungsergänzung

Lithiumorotat oder **Lithiumchlorid** ist in Form von Nahrungsergänzungsmitteln erhältlich und enthält typischerweise etwa 1 bis 5 mg Lithium pro Tablette. Diese niedrige Dosis hat den Vorteil, dass keine bis kaum Nebenwirkungen auftreten, was es für viele Menschen sicherer macht.

Geringe Mengen Lithium können erhebliche positive Auswirkungen auf die Gesundheit haben, ohne nennenswerte Nebenwirkungen zu verursachen.

Dosis Einteilung als Nahrungsergänzung:

Dr. Michael Nehls hat sich intensiv mit Lithium auseinandergesetzt und sieht es als essenziell für die Gehirngesundheit an. Er empfiehlt Lithium in präventiven Dosen, um neurodegenerative Erkrankungen wie Alzheimer vorzubeugen und kognitive Beeinträchtigungen zu verhindern.

1 mg Lithium – nützliche präventive Dosis:

Dr. Nehls und Co.: Sehr niedrige Dosierungen wie 1 mg Lithium pro Tag werden oft für präventive Zwecke empfohlen. Diese Dosis kann helfen, die Hirngesundheit zu unterstützen und **das Risiko von neurodegenerativen Erkrankungen zu verringern**. Diese Mengen bieten einen kleinen, aber potenziell nützlichen Effekt auf die allgemeine Gesundheit.

5 mg Lithium - Präventive Dosis:

Eine Dosierung von 5 mg pro Tag wird manchmal im Kontext von Langzeitprävention empfohlen, um die **kognitive Funktion, wie Wahrnehmung, Aufmerksamkeit, Gedächtnis, Sprache, Lernen usw. zu unterstützen**. In diesen Dosen wird Lithium als sicher und wirksam angesehen, ohne das Risiko schwerwiegender Nebenwirkungen.

20 mg Lithium - Erhöhte Dosis:

Für spezifische Probleme: Dosen von 20 mg und mehr werden üblicherweise im Zusammenhang mit der Behandlung spezifischer Probleme wie **Stimmungsstörungen** oder bei der **Schmerzkontrolle** empfohlen. Diese Dosen liegen jedoch immer noch deutlich unter den therapeutischen Dosierungen (ab 300 mg), die für schwerere Erkrankungen verschrieben werden. Allerdings sollte diese Dosis nur zeitlich begrenzt eingesetzt werden. Der Zeitraum für die Einnahme von 20 mg Lithium wird in der Regel auf einige Wochen (ca. 4 bis 6) beschränkt, um das Risiko von Nebenwirkungen wie kognitiven Beeinträchtigungen oder einem Serotonin-Syndrom zu minimieren, besonders wenn es zusammen mit anderen Medikamenten wie Antidepressiva oder Opioiden eingenommen wird.