

**GST Paderborn**

# **Lithium**

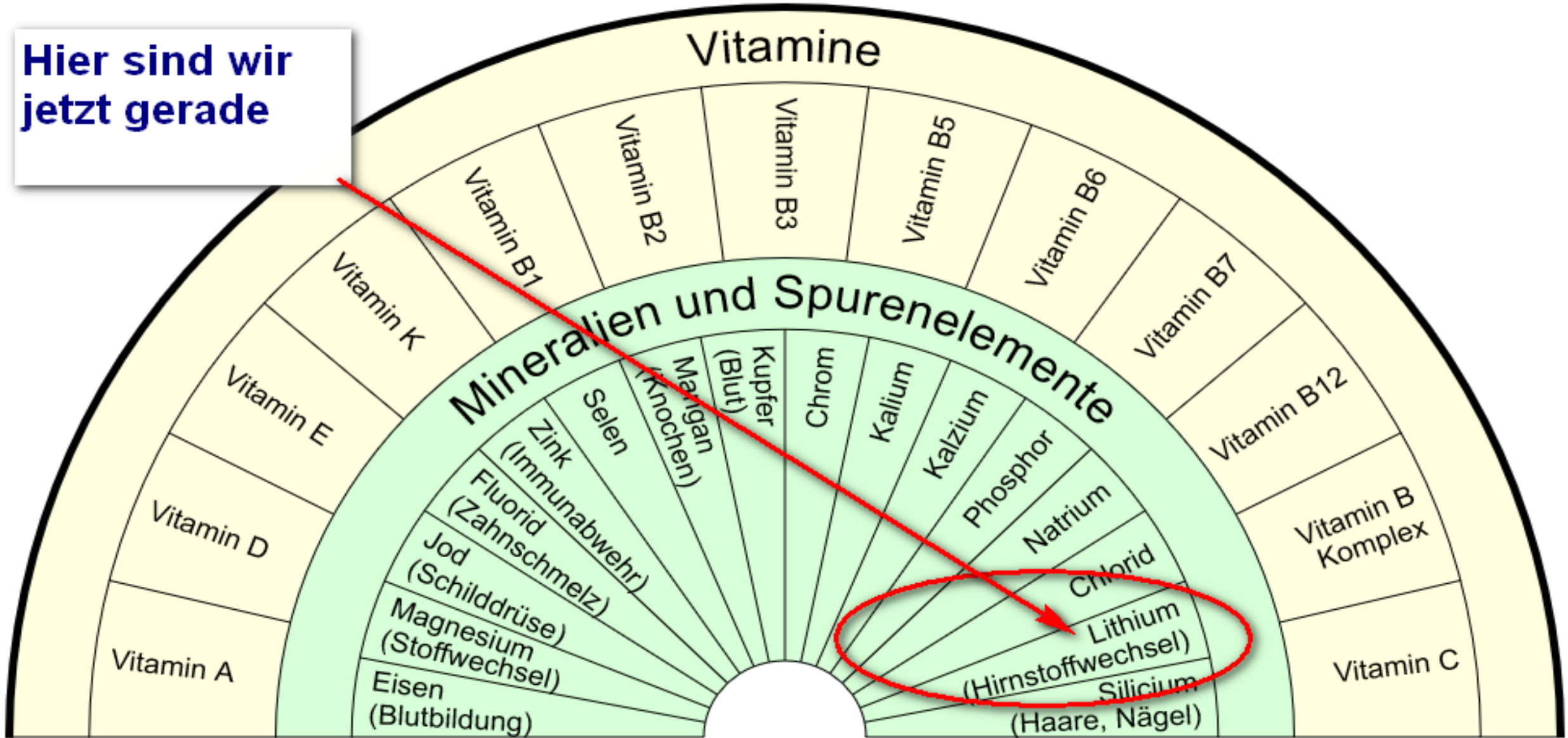
**Vortrag von  
Günter Kube**

**beim**

**Gesundheitsstammtisch  
Paderborn am 11. Jan. 2024**

# GST Paderborn

Hier sind wir  
jetzt gerade



**Lithium-Mangel**

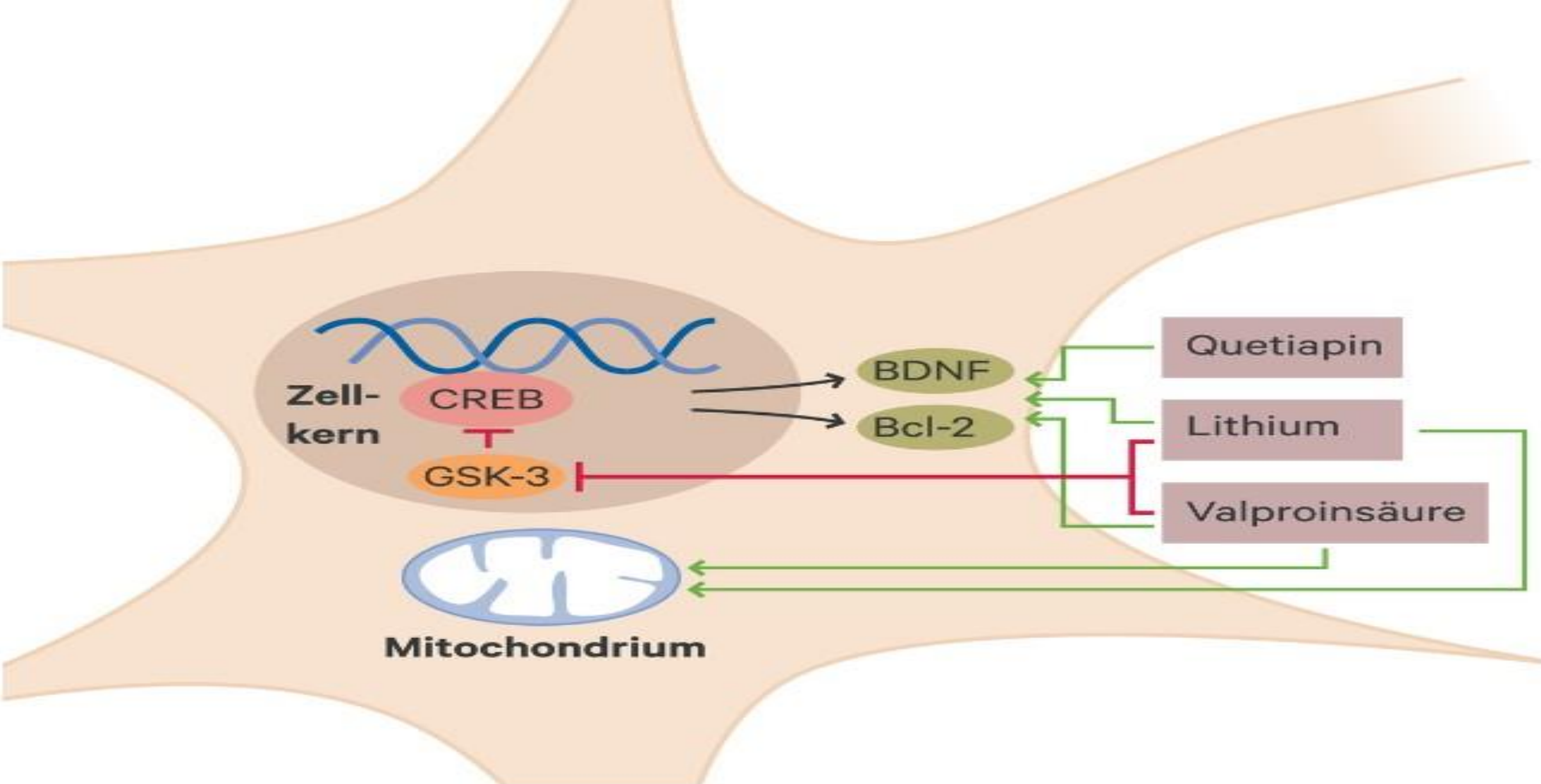
**macht depressiv,  
krank und dumm  
außerdem bringt er  
uns vorzeitig um**

**“Artgerechtes“ Leben  
für unseren Hirnakku**

**Dr. Michael Nehls**



# Lithium-Mangel



# Lithium - Dosierungen

## Zwei Dosierungsbereiche

### Therapeutische Dosierung

Die übliche Tagesdosis beträgt **1 ½ bis 3 Retardtabletten Quilonum retard** (entsprechend **18,3 bis 36,6 mmol Lithium**), verteilt auf zwei Einnahmen,

### Mikrodosis zur Prophylaxe

Obwohl der Minimalbedarf nicht bekannt ist, und Li offiziell als „nicht essentiell“ eingestuft wird, zeigen Studien, dass unser Körper zwischen **0,5 bis 5 mg Li pro Tag** braucht.

Mangel hat da sehr negative Auswirkungen, hauptsächlich auf das Gehirn

#### ▪ Zur Info:

Der NOAEL für Entwicklungstoxizität liegt bei **14 mg Lithium/kg KG und Tag** und der NOAEL für Maternaltoxizität bei **9 mg Lithium/kg KG**. Für eine Standardperson von **70 kg KG** werden also **980 bzw. 630 mg Lithium je Tag** auch als langfristig unschädlich angesehen.



# Lithium - Mangel

## macht depressiv?

- Wie wirkt **Lithium** auf die **Psyche**?
  - Zu den **Hauptindikationen** von Lithium gehört seit langer Zeit die **Stimmungsstabilisierung** bipolarer, aber auch rezidivierender **depressiver Episoden**
  - Die **neuroprotektiven Wirkungen** von Lithium sind der Schlüssel zu seinen therapeutischen Wirkungen. In diesem Zusammenhang wurde gezeigt, **dass Lithium den oxidativen Stress reduziert**, der auch bei Manie und Depression auftritt

# Lithium - Mangel macht krank?

- Wie wirkt **Lithium** auf den Körper?
  - vermindert „stille Entzündungen“ in Nervengewebe
  - vermindert Brain Fog (Gehirnnebel)
  - vermindert chronische Erschöpfung (CFS)
  - erhöht Autophagie d.h. fehlerhaft gefaltete Proteine und Mitochondrien werden beseitigt
  - beschleunigt den Abbau der neurotoxischen Spike-Proteine (wirkt gegen Spikopathie)

Siehe: <https://michael-nehls.de/infos/lithium/>

# Lithium - Mangel macht dumm?

- Wie wirkt **Lithium** auf den Verstand?
  - ermöglicht **Neubildung von Gehirnzellen** (lernen) im Hippocampus ( BDNF braucht Li).
  - Ohne ausreichend Li **schrumpft das Volumen des Hippocampus** (Indexneuronen, Vergesslichkeit)
  - Ohne ausreichend Li nimmt die Menge von **Proteinablagerungen im Gehirn** zu (Alzheimer, Parkinson)



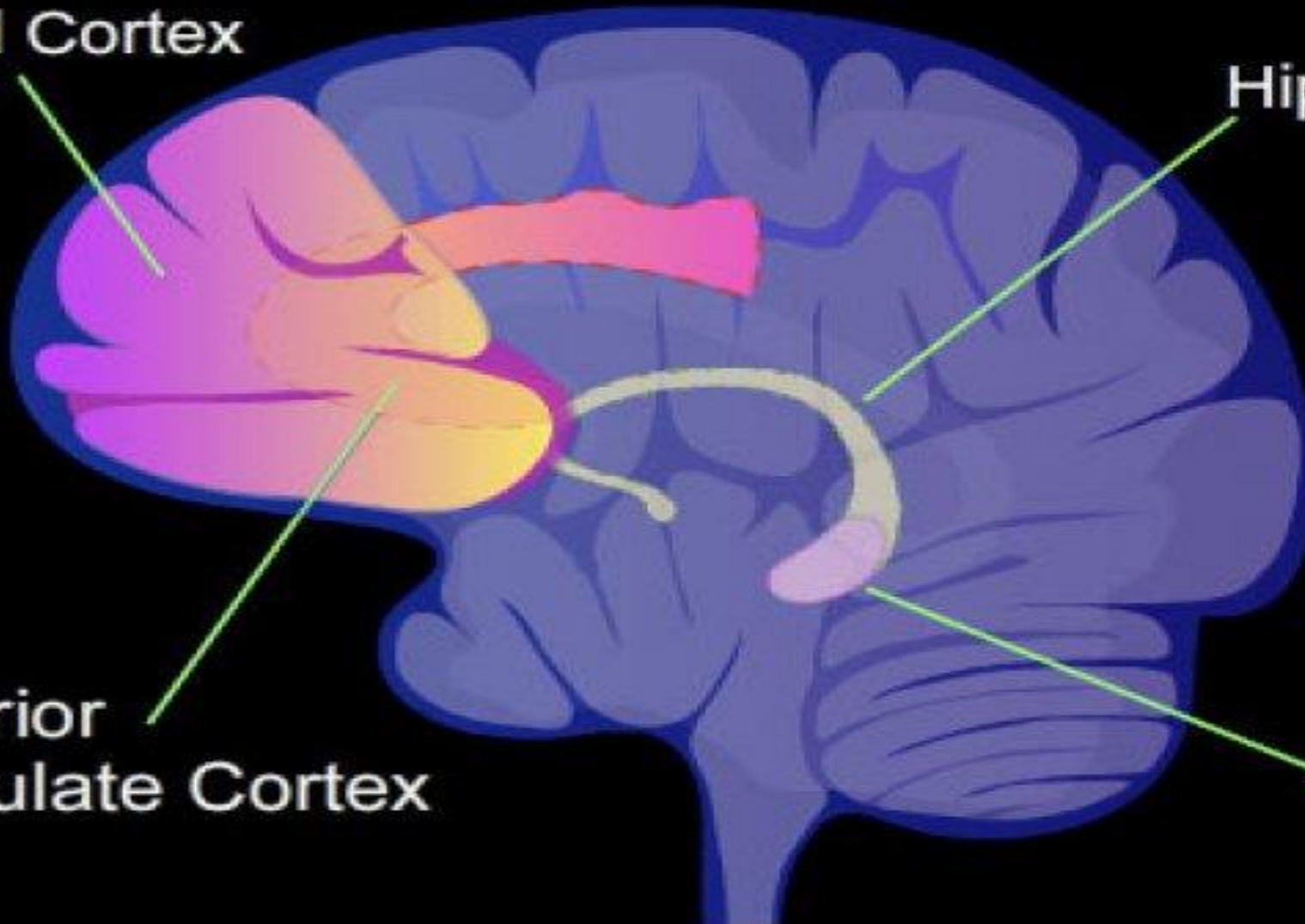
# Lithium - Mangel macht dumm?

Prefrontal Cortex

Hippocampus

Anterior  
Cingulate Cortex

Amygdala



# Lithium - Mangel verkürzt Lebenszeit?

- Wie wirkt **Lithium** auf die Lebenszeit?
  - Viele Studien zeigen, dass low-dose Li die Suizidrate stark herabsetzt
  - Li reduziert durch Regulation des Immunsystems die Infektiosität von Viren
  - Li zusammen mit Vitamin-D reduziert das Risiko eines Zytokin-Sturmes speziell bei Infektionen im höheren Lebensalter (Dr. M. Nehls)
  - Li verlängert die Lebenszeit, siehe hier und hier und hier

# Lithium - Überdosierung und Vergiftungen

- Eine **Überdosierung durch Fehlernährung, ist nicht zu erwarten.**
- Eine **tägliche Lithiumaufnahme bis zu 10 mg** gilt auch langfristig generell als **unbedenklich.**
- **Zur Behandlung** von psychischen Erkrankungen werden allerdings **sehr hohe Dosierungen von Lithium** eingesetzt, die bei missbräuchlicher Anwendung zu teilweise **schweren Vergiftungserscheinungen** führen können.
- **Symptome** einer Lithiumvergiftung  
bei Li-Vergiftung kommt es zu **Übelkeit, Erbrechen, Sehstörungen** und **Apathie.**  
Ferner können **Nierenschädigung, Krämpfe** und sogar **Koma** eintreten.
- **Zur Info:**  
Der NOAEL für Entwicklungstoxizität liegt bei 14 mg Lithium/kg KG und Tag und der NOAEL für Maternaltoxizität bei 9 mg Lithium/kg KG. Für eine Standardperson von 70 kg KG werden also 980 bzw. 630 mg Lithium je Tag werden als langfristig unschädlich angesehen.

# Lithium - wieviel vorbeugend nehmen?

- Weil Lithium als „Nicht essentiell“ eingestuft wurde, existieren **keine Zufuhrempfehlungen der DGE**.
- **Amerikanische Quellen** mutmaßen **1 Milligramm/Tag** als prophylaktisch erforderliche Mindestmenge
- **10 Milligramm/Tag** werden als **absolut unbedenklich** eingestuft und von „Biohackern“ genommen
- Ich entscheide mich für **5 Milligramm/Tag** denn dafür existieren positive Rückmeldungen (**Dr. M. Nehls**)
- **Zur Info:**  
Der NOAEL für Entwicklungstoxizität liegt bei 14 mg Lithium/kg KG und Tag und der NOAEL für Maternaltoxizität bei 9 mg Lithium/kg KG. Für eine Standardperson von 70 kg KG also 980 bzw. 630 mg Lithium je Tag werden als langfristig unschädlich angesehen.

# Lithium-woher nehmen? - Mineralwasser

- [Nach Dr. Strunz](#) ist die einfachste Lithium-Supplementierung die richtige Wahl des Mineralwassers.
- Die Altvorderen sind ja aus gutem Grunde immer gleich 6 oder 12 Monate in Badeorte umgezogen. Ein ganz neuer Gedanke, oder besser - ein alter Gedanke.

Nr	Wassermarke	Li-Gehalt
1	Lithium Sunshine	1,40
2	Rogaska Heilwasser	3,30
3	Radenska	0,76
4	Hirschquelle	1,31
5	Bad Liebenzeller Paracelsusquelle II	1,21
6	Bad Mergentheimer Albertquelle	11,80
7	Bad Mergentheimer Karlsquelle	4,92
8	Bad Mergentheimer Wilhelmsquelle	1,28
9	Bad Vilbeler Römerbrunnen	1,20
10	Biskirchener Heilssprudel	0,88
11	Dunaris	0,79
12	Staatl. Bad Kissinger Rakoczy	5,00
13	Juvina	0,65
14	Peterquelle	0,37
15	Heppinger	0,84
16	Liboriusquelle BALI	0,50

Lithium

# Lithium – In pflanzlichen Lebensmitteln

- **Lithium** ist in pflanzlichen Lebensmitteln **nur in sehr geringen Mengen** enthalten.
- Zudem **schwanken** die enthaltenen **Lithium-Mengen stark**.  
(Die Li-Mengen sind abhängig vom Lithium-Gehalt des Wassers welches den Pflanzen zur Verfügung stand)
- **Pflanzliche LM mit Lithiumgehalt von 0,5-3,4 mg TM**
  - Vollwertgetreide
  - Zwiebeln
  - Knoblauch
  - Zuckerrüben
  - Kartoffeln
  - Kakao

**Aus diesem Grund ist es eher unwahrscheinlich, dass du ausreichend Lithium aus pflanzlichen Lebensmitteln allein zu dir nehmen kannst..**




# Lithium – In tierischen Lebensmitteln

- **Lithium** ist in tierischen Lebensmitteln tendenziell **in geringeren Mengen als in Pflanzen** enthalten.
- Auch hier **schwanken** die enthaltenen **Lithium-Mengen stark**.  
(Die Li-Mengen sind abhängig vom Lithium-Gehalt des Wassers und des Futters, welches den Tieren zur Verfügung stand)
- **Tierische LM mit Lithiumgehalt von 0,1-3,1 mg TM**
  - Fische 3,1
  - Meeresfrüchte 2,3
  - Fleisch 0,1
  - Innereien 0,8
  - Milchprodukte 0,5

**Aus diesem Grund ist es eher unwahrscheinlich, dass du ausreichend Lithium aus tierischen Lebensmitteln allein zu dir nehmen kannst..**

# Lithium-Präparate - Carbonate

## Quilonum® retard 450 mg

Rezeptpflichtig 

Arzneimittel

apothekenpflichtig

Now! Produkt 



Abbildung ähnlich

Zuzahlung:

**€ 5,00**

0,46 € / 1 St.

Packungsgröße: 100 St

**50 St**

Zuzahlung

**€ 5,00**

0,53 € / 1 St.

**100 St**

Zuzahlung

**€ 5,00**

0,46 € / 1 St.

**Sofort lieferbar**

Rezeptart:

**Kassenrezept**

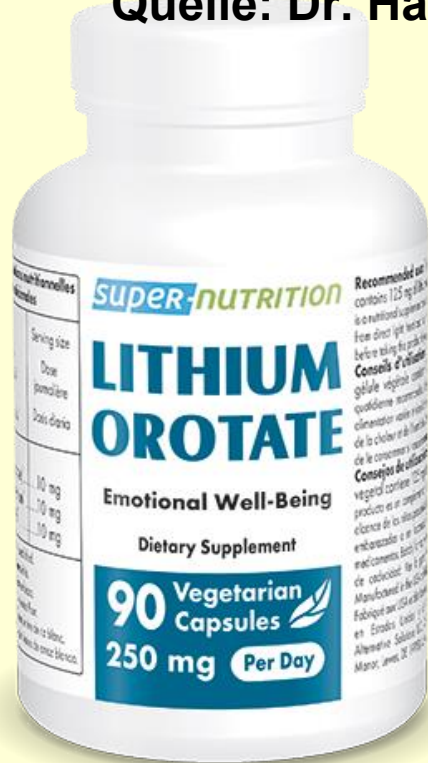


Menge:

**1**

# Lithium-Präparate - Orotat

- Orotat Vorteil: Bessere Bioverfügbarkeit
- Orotsäure ist ein Mineraltransporter, daher wird weniger Li nötig  
Quelle: Dr. Hans Alfred Nieper



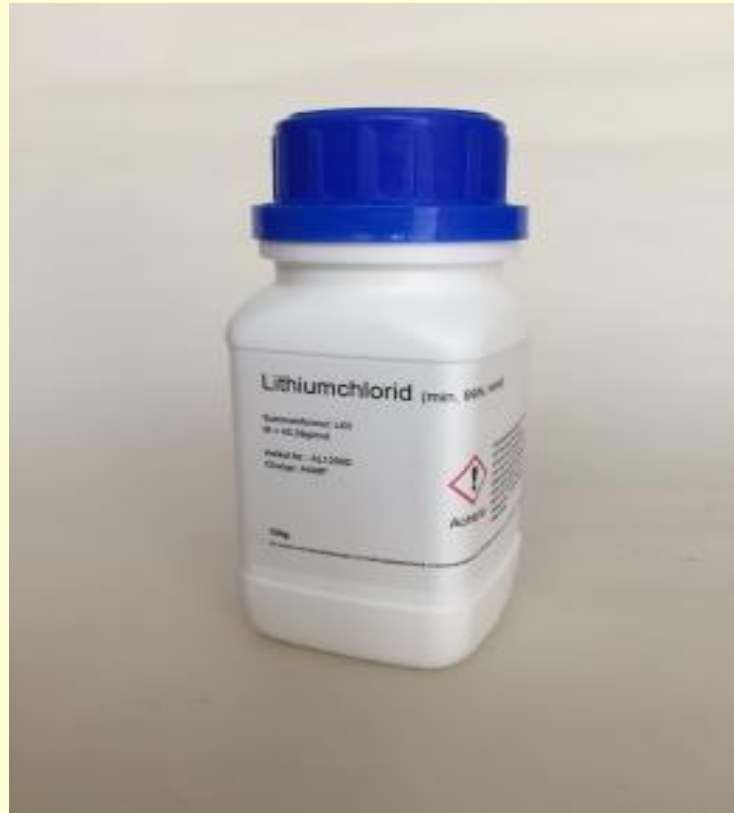
- In Deutschland beide regulär nicht lieferbar. Aber manchmal, wenn der Zoll pennt, klappts aus England. Hohe Versandkosten.
- Bei Dr. M. Nehls sind Apotheken angegeben, die Li-Orotat gegen Rezept anfertigen (<https://michael-nehls.de/infos/lithium/>)

# Lithium - Ich mache meine eigene Quelle

[Li-Cl vs. Milben](#)

[LI-Cl Dosierung](#)

Dazu benutze ich [Lithiumchlorid](#)  
(reinst, [Laborqualität](#))



Molare Masse von LiCl = 42,394 Gramm/Mol  
Molare Masse von Li = 6,941 Gramm/Mol  
Tropfen je ml = 20  
Einwaage LiCl =  $(20 \cdot 42,394) / 6,941$

= 122,155 g LiCl in 1 Liter Wasser reinst

**Ziel: 1 mg Li je Tropfen = BALISTA-Lösung**

**BALISTA = Basis Lithium Stammlösung,**  
1 Liter reicht für ca. 10 Jahre, das verteile ich  
auf 10 Tropfflaschen

**Dosierung**

**5 Tropfen der obigen Lösung in 1 Liter**  
Mineralwasser je Tag eintropfen und das  
dann **über den Tag verteilt trinken.**

**Das ist meine persönliche Vorgehensweise.** Niemand sollte sich dadurch veranlasst sehen, das ebenso zu machen.  
Das Rezept dient der wissenschaftlichen Informationsweitergabe. Lithium-Chlorid muss sachverständig gehandhabt werden.  
(R-Sätze beachten). Einwaagefehler können fatale Folgen haben.

# Mein Ziel: Verbesserung des Gedächtnisses



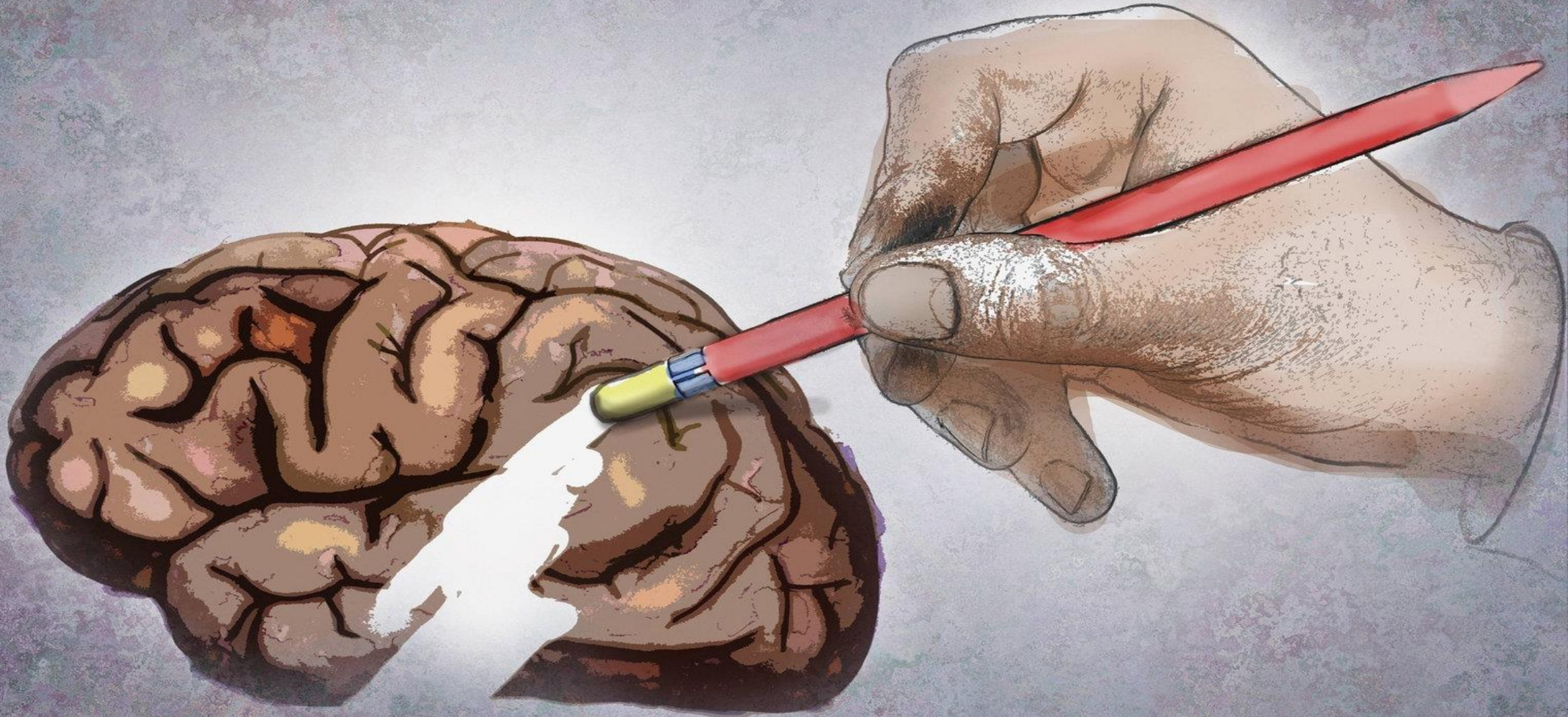


# Mein Ziel: Mildes Antidepressivum



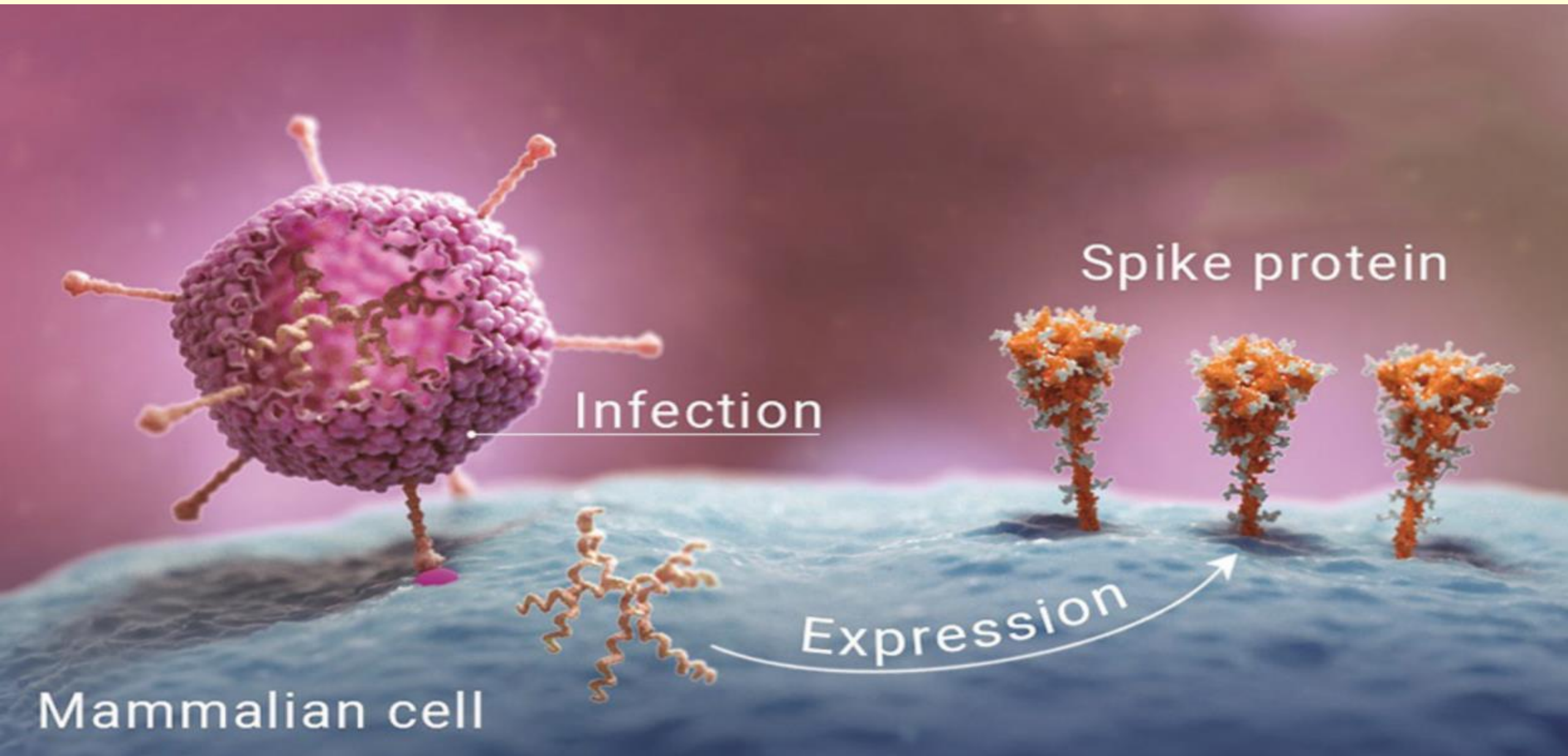


# Mein Ziel: Alzheimer Demenz vorbeugen





# Mein Ziel: Spikeproteine ausleiten



# Anwendung: Meine Einnahmestrategie

- **Low-Dose Protokoll**
- **5 mg elementares Lithium pro Tag in 1 Liter Trinkwasser**
- **Verwendung von 5 Tropfen LiCl-Lösung, 1 Tr=1 mg Li / Tag**
- **Innerhalb von 3 Tagen einschleichen**
- **Wenn keine adversen Effekte weitermachen**
- **Beste Tropfflasche ermitteln**
- **Optimalen Einnahmezeitpunkte ermitteln**
- **Nach 4 Wochen Stopp, Analyse und Auswertung**
- **Entscheiden wie es weitergeht**

# Anwendung: Qualität und Bezugsquellen

- **Qualität:**
  - Nur pharmazeutische Qualität, also USP-Grade oder Lab-Qualität „reinst“ benutzen
- **Quellen**
  - LI-CI = Labor-Fachhandel

# Literatur

## Wissenschaftliche Artikel:

- **Lithium, das essentielle Spurenelement**

von PD Dr. Michael Nehls, November 2023

<https://michael-nehls.de/infos/lithium/>

- **Die Lithium-Behandlung – Oldie but Goldie?**

<https://www.ppt-online.de/heftarchiv/2021/01/die-lithium-behandlung-oldie-but-goldie.html>

- **Lithium - Das Supermineral für Gehirn und Seele**

[https://www.amazon.de/Lithium-Supermineral-Effektive-psychischen-Aggressivit%C3%A4t/dp/3867312036?&linkCode=sl1&tag=die-biohacker-21&linkId=05dd3bafae466a56ebfce1b2396f874c&language=de\\_DE&ref=as\\_li\\_ss\\_tl](https://www.amazon.de/Lithium-Supermineral-Effektive-psychischen-Aggressivit%C3%A4t/dp/3867312036?&linkCode=sl1&tag=die-biohacker-21&linkId=05dd3bafae466a56ebfce1b2396f874c&language=de_DE&ref=as_li_ss_tl)

# Literatur

## Populäre Übersichten

- **Mögliche Vorteile und Verwendungsmöglichkeiten von Lithiumorotat**  
[https://selfhacked-com.translate.googleusercontent.com/translate?sl=en&tl=de&hl=de&pt=wapp&js=na&\\_ga=2.141111111.1641111111.1641111111.1641111111](https://selfhacked-com.translate.googleusercontent.com/translate?sl=en&tl=de&hl=de&pt=wapp&js=na&_ga=2.141111111.1641111111.1641111111.1641111111)
- **Lithium lässt die grauen Zellen richtig ticken**  
<https://www.blick.ch/life/gesundheit/medizin/gut-fuers-gehirn-lithium-laesst-die-grauen-zellen-richtig-ticken-id5991055.html>
- **Podcast Lithium: Das geheime Super-Mineral fürs Gehirn?**  
<https://www.redbull.com/at-de/theredbulletin/podcast-episodes/lithium>



# Videos

## Populäre Videos

- **Lebensverlängerung und Demenz Prävention mit Lithium**  
Dr. rer. nat. Hartmut Fischer  
<https://youtu.be/RVkYEYmmzwk>
- **Lithium gegen Post-Spike-Syndrom?**  
Punkt.PRERADOVIC mit Dr. Michael Nehls  
<https://youtu.be/ax3EGyAJ4Bg>
- **Stefan Hügel - Spurenelement Lithium und die Psyche**  
<https://youtu.be/rOFsE6qNSSA>

# Ein wichtiges Buch



## "Artgerechtes" Leben für unseren Hirnakku

MIT DR. MICHAEL NEHLS



Im Buch: „Das indoktrinierte Gehirn“ zeigt Dr. Nehls auf, wie durch Lithium-Mangel und Informations- bzw. Reizüberflutung unser Hippocampus und damit unsere Persönlichkeit systematisch zerstört wird.

ISBN: 9783981404883

10.01.2024

Lithium-Mangel

Mental Enterprises

Dr. med. Michael Nehls



# DAS INDOKTRINIERTE

**SPIEGEL  
Bestseller-  
Autor**

Wie wir den globalen Angriff auf unsere  
mentale Freiheit erfolgreich abwehren

# GEHIRN

# Lithium – Mit nach Hause zu nehmen

## Take home

- In diesem Vortrag geht es um den Mangel an dem Mironährstoff Lithium.
- Es wird aufgezeigt, dass Lithium entgegen der Einordnung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sehr wohl ein essentieller Mikronährstoff ist, dessen Mangel vielfältige körperliche und seelische Folgen hat.
- Die Versorgungslage mit Lithium ist stark abhängig vom Lithium-Gehalt des Trinkwassers, der allerdings wegen der Klassifikation „nicht essentiell“ nicht routinemäßig gemessen wird.
- Im Merksatz: „Lithium-Mangel macht depressiv, krank und dumm, außerdem bringt er dich vorzeitig um“ werden die Risiken auf den Punkt gebracht.
- Lithium wird seit dem Ende des 19en Jahrhundert zu Behandlung von Depression und Manie in hohen Dosierungen klinisch eingesetzt. Die dabei verwendete Li-Menge liegt um den Faktor 100 x höher als die benötigte präventiv wirksame Menge von 1-10 Milligramm je Tag.



**Danke**

**für Ihre**

**Aufmerksamkeit**

**Noch**

**Fragen?**