James Greenblatt

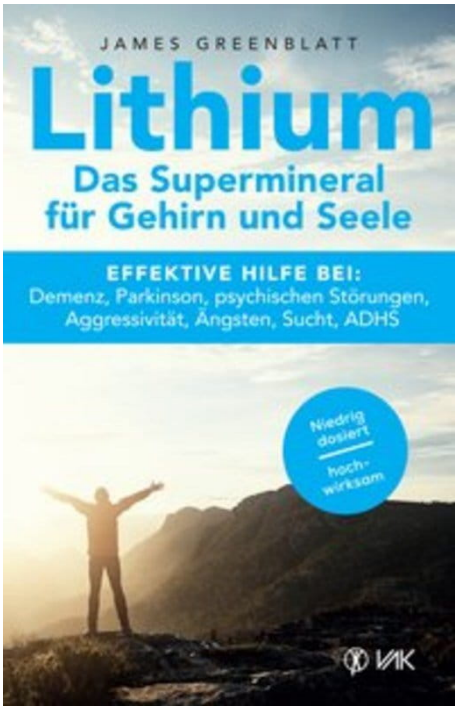
Lithium - Das Supermineral für Gehirn und Seele

Leseprobe

Lithium - Das Supermineral für Gehirn und Seele

von James Greenblatt

Herausgeber: VAK Verlag-Brocom



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

James M. Greenblatt
mit Kayla Grossmann

Lithium

Das Supermineral für Gehirn und Seele

Effektive Hilfe bei:
Demenz, Parkinson, psychischen Störungen,
Aggressivität, Ängsten, Sucht, ADHS

VAK Verlags GmbH
Kirchzarten bei Freiburg

Titel der amerikanischen Originalausgabe:
LITHIUM: The Cinderella Story about the Mineral that Transforms Lives and Heals the Brain

© James M. Greenblatt MD, 2016
ISBN 9781511716482

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter http://dnb.d-nb.de abrufbar

VAK Verlags GmbH
Eschbachstr. 5
79199 Kirchzarten
Deutschland
www.vakverlag.de

© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2018
Übersetzung: Maren Klostermann
Lektorat: Imke Rötger
Coverfoto: iStock.com/pixdeluxe
Coverdesign: Sabine Fuchs, FUCHS DESIGN, München
Layout und Satz: de·te·pe, Aalen
Druck: CPI books GmbH, Leck
Printed in Germany
ISBN 978-3-86731-203-5

Inhalt

Vorwort von Jonathan Wright:
Das missverstandene Mineral 7

Einleitung: Das belagerte Gehirn: Die Zunahme neurologischer und psychiatrischer Erkrankungen 14

1. Ernährungspsychiatrie: Die Zukunft ist *jetzt* 22
2. Mit weniger mehr erreichen 29
3. Die Geschichte des Lithiums: Wie ein Mineral zur Medizin wird 38
4. Lithium als Nahrungsergänzungsmittel 46
5. Lithium als Mineral: Neuroprotektion und Hirngesundheit 65
6. Lithium und die Organisation unserer Gene 88
7. Lithium als Medizin: Demenz und Alzheimer 101
8. Lithium als Medizin: Parkinsonkrankheit 116
9. Lithium als Medizin: Affektive Störungen 133
10. Lithium als Medizin: Suizidprävention 155
11. Lithium als Medizin: Reizbarkeit, Ärger und Aggression 171
12. Lithium als Medizin: Sucht und Substanzmissbrauch 185
13. Lithium als Medizin: Essstörungen und Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung 200
14. Lithium als Medizin: Lyme-Borreliose, Kopfschmerzen, Glaukom und Fibromyalgie 209
15. Die Rolle des Lithiums in der integrativen Psychiatrie 221

Zusammenfassung: Lithium als ernährungsbezogene Intervention 227

Anhang: Klinische Fallbeispiele 231

Literaturverzeichnis 238

Hinweise des Verlags

Dieses Buch dient der Information über die aktuelle Forschung zu niedrig dosiertem Lithium und Möglichkeiten der Gesundheitsvorsorge. Wer sie anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Autor und Verlag beabsichtigen nicht, individuelle Diagnosen zu stellen oder Therapieanleitungen zu geben. Die Informationen und Empfehlungen in diesem Buch sind nicht als Ersatz für professionelle medizinische Hilfe bei gesundheitlichen Problemen zu verstehen. Wenden Sie sich bitte an Ihren behandelnden Arzt oder Therapeuten, bevor Sie Entscheidungen bezüglich Ihrer Gesundheit treffen oder wenn Sie Beratung bei einem medizinischen Problem benötigen.

Therapien, wie solche, die in diesem Buch beschrieben sind, sollten stets von einem dafür kompetenten medizinischen Experten ganz individuell verordnet, überprüft und begleitet werden. Von einer Selbstbehandlung allein auf der Basis der Informationen in diesem Buch ist abzuraten.

Autor und Verlag haben die Informationen in diesem Buch sorgfältig geprüft, eine Garantie für die Angaben in diesem Buch kann jedoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors und des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Über den Einsatz von Lithium als Medizin können Sie sich ab Kapitel 7 Ihrem individuellen Interesse folgend informieren. Zusätzlich zu den Grundinformationen in den Eingangskapiteln werden Erläuterungen, die für das Verständnis unabdingbar sind, in den themenzentrierten Kapiteln jeweils kurz wieder ausgeführt. So ist punktuelles Lesen möglich.

Zu hoch und niedrig dosiertem Lithium: Bei uns ist Lithium vor allem als Wirkstoff in Medikamenten bekannt. Doch wie in den USA sind auch bei uns in Europa in etlichen Ländern Präparate mit niedrig dosiertem Lithium, wie zum Beispiel in Form von Lithiumorotat, erhältlich. Sie sind trotz ihres weitaus niedrigen Lithiumgehaltes oft verschreibungspflichtig.

Vorwort von Jonathan Wright: Das missverstandene Mineral

Irgendwann gegen Ende der 1970er- oder Anfang der 1980er-Jahre suchte mich eine junge Frau von 21 Jahren in der Tahoma-Klinik auf. Als Jugendliche war sie ein paar Mal wegen relativ geringfügiger Beschwerden bei uns in Behandlung gewesen. Ihre Eltern waren mehrmals mit Problemen vorstellig geworden, die größtenteils auf die Alkoholabhängigkeit zurückzuführen waren, unter der sie beide seit ihrer Jugend litten (außer in der Zeit, so hatte man ihr erzählt, in der ihre Mutter mit ihr schwanger gewesen sei).

Sie erklärte, sie sei nicht krank, sondern wolle nur gern wissen, ob es in Ordnung wäre, wenn sie täglich die gleiche Dosis Lithium nehmen würde wie ihre Eltern. Bei einem früheren Besuch hatte sie mir allerdings berichtet, sie habe „noch nie im Leben auch nur einen einzigen Tropfen Alkohol angerührt" – weil sie hautnah miterlebt hatte, was er mit ihren Eltern und deren Ehe anrichtete.

Bei jenem Besuch hatte sie mir auch erzählt, dass es ihren Eltern viel besser ging – auch wenn noch nicht alles perfekt war –, seit sie täglich Lithium nahmen. Ihr Vater verlor nicht mehr so schnell die Beherrschung, brüllte weniger herum und war eindeutig weniger reizbar. Ihre Mutter war seitdem sogar manchmal richtig glücklich, nicht mehr ständig deprimiert und weinerlich wie vorher. Und nein, sie hatten zwar nicht aufgehört zu trinken, aber die Menge und die Häufigkeit des Alkoholkonsums waren deutlich zurückgegangen.

Und warum wollte sie jetzt selbst Lithium nehmen? Hatte sie seit dem letzten Besuch angefangen zu trinken? Nein, versicherte sie mir mit ruhiger Stimme, und das würde sie auch niemals tun. Warum dann also? Sie richtete sich auf, sah mir direkt

in die Augen und fragte: „Habe ich nicht dieselben Erbanlagen wie meine Eltern?“ Damit hatte sie natürlich recht. Dagegen ließ sich nichts sagen!

Sie habe beobachtet, fuhr sie fort, dass ihre Eltern sich, kurz nachdem sie mit der Einnahme des Lithiums begonnen hatten, wohler fühlten und besser miteinander auskamen, und obwohl ihr eigenes Verhalten nicht durch persönlichen Alkoholkonsum beeinflusst sei – und niemals sein werde, wie sie nochmals betonte –, habe sie sich gefragt, ob es ihr vielleicht auch besser gehen würde, wenn sie täglich die gleiche Dosis Lithium nähme wie ihre Eltern. Ihre Eltern hatten ihr geraten, mich zu fragen – und deshalb sei sie hier.

Wir besprachen zunächst die Risiken. Obwohl schädliche Nebenwirkungen sehr unwahrscheinlich waren, wenn sie die gleiche geringe Dosis einnahm wie ihre Eltern, schlug ich vor, etwas zu tun, um die Risiken erheblich zu verringern, wenn nicht gänzlich auszuschließen. Vorsorge sei zweifellos besser als Nachsorge, stimmte sie mir zu, und fragte dann, wie das aussehen könne.

Auf einem Seminar bei Dr. David Horrobin hatten wir gelernt, dass essenzielle Fettsäuren die Toxizität des Lithiums aufheben oder reduzieren können. Doktor Horrobin und sein Kollege Doktor Lieb hatten in einer Vorstudie zwar Distelöl eingesetzt, aber nachdem ich mich eingehend mit essenziellen Fettsäuren befasst hatte, schien mir Leinsamenöl die bessere Wahl zu sein.

In den Jahren nach dem Seminar bei Horrobin wurden zwei bipolare Patienten von einem Psychiater an mich überwiesen, der ihnen geholfen hatte, ihre schweren bipolaren Symptome lange Zeit durch hoch dosiertes Lithium in den Griff zu bekommen. Nach einigen Jahren zeigten sich bei beiden Anzeichen und Symptome einer Lithiumvergiftung wie Tremor, Übelkeit und erhöhter Blutdruck. Urinproben ergaben zudem erhöhte Eiweißwerte.

Doch schon eine kleine Reduzierung ihrer Lithiummedikation führte dazu, dass die Symptome der bipolaren Störung wieder aufflammten, deshalb wollten beide bei der höheren Dosierung bleiben. Der Psychiater überwies sie an mich. Ich empfahl beiden, dreimal täglich einen Esslöffel Leinsamenöl zu nehmen (außerdem zweimal täglich Vitamin E 400 IU). Nach vier Wochen waren bei beiden die Vergiftungssymptome verschwunden.

Bei meiner jetzigen Patientin waren höchstwahrscheinlich keine großen Mengen Leinsamenöl erforderlich, und es gab eine, wie ich von vielen Seiten gehört hatte, schmackhafte Alternative zur Einnahme des Öls, nämlich Leinsamen pur, in gemahlener Form, zweimal täglich einen gestrichenen Esslöffel. Meine Patientin war einverstanden und erklärte, dass sie diese Menge mühelos unter die Haferflocken mischen könne, die sie gern zum Frühstück esse.

Damals war es noch nicht bekannt, aber in den folgenden Jahren haben Wissenschaftler festgestellt, dass gemahlene Leinsamen auch das Krebsrisiko senken, das Verhältnis von Progesteron zu Östrogen verbessern (was häufig PMS-Beschwerden lindert), den Prozentsatz der Menstruationszyklen erhöht und sogar den weiblichen Testosteronspiegel leicht anhebt. Doch genug über Leinsamen, zurück zum Lithium …

Die junge Frau suchte mich erst knapp ein Jahr später wieder auf. Mir fiel sofort eine deutliche Veränderung in ihrer Persönlichkeit auf. Sie wirkte selbstbewusster und wartete nicht, bis sie nach dem Grund ihres Kommens gefragt wurde, sondern sprach von sich aus darüber. Nachdem wir dieses Anliegen abgehandelt hatten, erklärte sie, sie wolle gern etwas über sich selbst erzählen, das sie bei keinem ihrer früheren Besuche erwähnt hätte.

„Ich hatte nie irgendwelche engen Freunde, als ich klein war“, sagte sie. „Ich dachte, es sei wegen meiner Eltern. Bevor sie anfingen, Lithium zu nehmen, bin ich ihnen auch am liebsten

aus dem Weg gegangen. Aber auch danach fand ich keine Freunde. Ich wurde nur selten zu Partys eingeladen oder aufgefordert, irgendwo mitzumachen, und als die ganzen anderen Mädchen alt genug waren, um einen Freund zu haben, blieb ich allein. Meinen ersten Freund hatte ich mit 19 – und das dauerte weniger als einen Monat."

„Aber seit ich das Lithium und das Leinsamenöl nehme, sagen alle, die mich von der High School kennen, dass ich ein ganz anderer Mensch geworden bin. Einige haben mich ganz direkt gefragt, ob ich eine Therapie gemacht habe. Nein, sage ich dann, ich habe einfach eine Entscheidung über mein Leben getroffen, und lasse es dabei bewenden. In den letzten Monaten bin ich zu mehr Partys eingeladen worden als in meiner gesamten Zeit an der High School."

„Ich habe beschlossen, aufs College zu gehen, und ich habe einen Job gefunden, um das Geld dafür zu verdienen. Bei der Arbeit habe ich viele neue Leute kennengelernt, unter anderem einen Mann, mit dem ich jetzt seit sechseinhalb Monaten zusammen bin! Meine Eltern staunen über die Veränderung, die mit mir vorgegangen ist, und ich sage ihnen, dass es alles ihre Schuld ist, weil sie das Lithium nehmen, zu dem Sie ihnen geraten haben … und das ist der andere Grund, aus dem ich hier bin: um Ihnen dafür zu danken!" Was sehr nett von ihr war …

Nur wenige Menschen, die niedrig dosiertes Lithium nehmen, erleben solche dramatischen Persönlichkeitsveränderungen. Obwohl ich die Lithiumforschung schon seit den 1970er-Jahren sehr aufmerksam verfolgte, war mir nie der Gedanke gekommen, dass es auch für mich persönlich von Nutzen sein könnte, bis ich im Jahr 2000 einen Artikel in der *Lancet*, einer weltweit renommierten medizinischen Fachzeitschrift, las. Darin wurde berichtet, dass sich nach nur 4-wöchiger Lithiumeinnahme bei acht von zehn bipolaren Patienten, die sich vorher und nachher einem MRT unterzogen, eine signifikante Zunahme der „grauen Substanz" gezeigt hatte!

Die graue Substanz oder die „kleinen grauen Zellen", wie Hercule Poirot sie nennt, sind die Hirnzellen, die für unser Denken zuständig sind. Damals, als ich Medizin studierte (also im finstersten Mittelalter, wie meine Kinder sagen), wurde gelehrt, dass sich bis zum Erwachsenenalter alle Hirnzellen herausgebildet haben, die wir je besitzen werden, und dass es von da an mit ihnen bergab geht. Einer unserer Professoren erklärte uns, dass man das Röntgenbild vom Schädel eines 90-Jährigen immer daran erkennen könne, dass das Gehirn geschrumpft sei.

Die durchschnittliche Volumenzunahme der grauen Substanz, von der in der *Lancet* berichtet wurde, betrug 3 Prozent oder 24 Kubikzentimeter. Das sind buchstäblich Milliarden neuer Hirnzellen! Da man grundsätzlich alle Hirnzellen braucht, die man kriegen kann, und mein Naturkostladen sogar schon im Jahr 2000 niedrig dosiertes Lithium im Angebot hatte, steht es seither auf meiner persönlichen Gesunderhaltungsliste!

In meinem Fall dient es nicht der Behandlung einer psychischen Störung (auch wenn einige Vertreter der Lebensmittelüberwachungs- und Arzneimittelbehörde [FDA] und der Ärztekammer vielleicht anderer Meinung sind). Ich nehme es vielmehr, um für ständigen Nachschub an neuen Hirnzellen zu sorgen, wenn die alten verschlissen sind, und weil es, wie Greenblatt und Grossmann in diesem Buch so überzeugend darlegen, eine allgemein schützende und unterstützende Wirkung für die Hirnfunktion hat. Das Allerwichtigste ist vielleicht, dass Lithium (so wie auch Testosteron bei Männern, Östrogen bei Frauen und Kurkumin, der Hauptbestandteil des Gewürzes Kurkuma) das Alzheimerrisiko bei uns allen erheblich senkt!

Dass niedrig dosiertes Lithium sich positiv auf das Gehirn und andere Bereiche der menschlichen Gesundheit auswirkt, ist nicht das Einzige, was Sie in diesem Buch erfahren werden!

Hier gebe ich nur eines von vielen Beispielen, weil dieses Vorwort sonst zu lang gerät: Kapitel 1, „Ernährungspsychiatrie", ist nicht nur für die Psychiatrie, sondern für die gesamte Medizin relevant. Da der menschliche Körper im ursprünglichen Entwurf aus den natürlichen Substanzen und Energien unseres Planeten gemacht wurde, ohne irgendwelche patentierten Medikamente (auch als „Pharmazeutika" oder „Pillen" bezeichnet), liegt es auf der Hand, dass wir eben diese natürlichen Substanzen und Energien nutzen sollten, um unsere körperliche Gesundheit zu verbessern und zu erhalten!

Was würden Sie sagen, wenn ein Kfz-Mechaniker Sie davon überzeugen wollte, dass sich Ihr Honda am besten mit Ford-Ersatzteilen reparieren ließe? Wahrscheinlich würden Sie ihn reden lassen und Ihren Wagen dann irgendwo hinbringen, wo man Honda-Teile einbaut. Warum sollte man dann aber bei der eigenen Gesundheit auf die langfristige Einnahme von Substanzen vertrauen, die nicht nur niemals im menschlichen Körper, sondern nicht einmal auf dem Planeten Erde zu finden waren?

Zweifellos gibt es hin und wieder Notfälle, in denen ein patentiertes Medikament lebensrettend wirkt, doch wenn der Notfall überstanden ist, können wir für den Rest unseres Lebens am besten für unsere Gesundheit sorgen, indem wir auf jene natürliche Stoffen und Energien zurückgreifen, die den menschlichen Körper in 99,9 Prozent der Zeit, die die Menschheit auf diesem Planeten verbracht hat, gesund erhalten haben. Niedrig dosiertes Lithium ist, so wichtig es auch ist – wovon Sie nach der Lektüre dieses Buches mehr als überzeugt sein werden –, nur einer von zahllosen Stoffen auf unserem Planeten, die dazu beitragen, unsere Gesundheit zu verbessern und zu bewahren.

Falls Sie es nicht bereits tun, suchen und finden Sie bitte einen Arzt, der geschult und bewandert in Naturheilverfahren ist! Ein naturheilkundiger Arzt arbeitet nicht nur mit jenen

natürlichen Stoffen und Energien, die wirklich in den Körper gehören und dort eine Funktion erfüllen, sondern *sucht auch immer zuerst nach der Ursache von gesundheitlichen Problemen und behandelt die Ursache*. Patentierte Medikamente („Pharmazeutika", „Pillen") können nie bei der Ursache einer Krankheit ansetzen, denn die Ursache ist nie ein Mangel an patentierten Medikamenten!

Und selbst wenn die Ursache nicht gefunden wird, werden Sie feststellen, dass sich Gesundheitsprobleme durch richtig angewandte natürliche Stoffe und Energien besser kontrollieren und beheben lassen als durch pharmazeutische Präparate – und mit erheblich weniger Nebenwirkungen.

Ein großes Dankeschön an James Greenblatt und Kayla Grossman, dafür, dass sie dieses Thema erforscht und ein Buch darüber geschrieben haben. Möge es dazu beitragen, die Gesundheit aller Leser und Leserinnen zu fördern!

Jonathan V. Wright
Tahoma Clinic
Tukwila, Washington

Einleitung
Das belagerte Gehirn: Die Zunahme neurologischer und psychiatrischer Erkrankungen

Chronische Leiden wie Krebs, Herzerkrankungen und Diabetes schränken die Lebensqualität zahlloser Menschen ein. Doch hierzulande ist keine dieser Krankheiten, so belastend sie auch sein mögen, die häufigste Ursache für Invalidität. Für viele mag es überraschend sein, aber psychische Störungen sind landesweit zur Hauptursache für weitreichende Einschränkungen und Erwerbsunfähigkeit geworden. In unserer Kultur, die durch einen stressreichen und hektischen Lebensstil und wachsende Umweltbelastungen gekennzeichnet ist, gleicht unser Gehirn einer belagerten Festung, die einem nie dagewesenen Ansturm von Widrigkeiten und Herausforderungen ausgesetzt ist.

Die Wissenschaft hat unwiderlegbare Zahlen und Beweise dafür vorgelegt, dass die Zahl der psychischen Erkrankungen zunimmt. Eine groß angelegte Befragung zufällig ausgewählter Erwachsener kam zu dem Ergebnis, dass 46 Prozent aller US-Amerikaner in ihrem Leben schon mindestens einmal unter einer psychischen Erkrankung gelitten haben, die einer der vier Grundkategorien zuzuordnen ist (Angell, 2011). Diese Kategorien sind: Angststörungen, einschließlich Phobien und posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS); affektive Störungen, einschließlich Depression und bipolare Störung; Störungen der Impulskontrolle, zumeist Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS); und Störungen infolge von Substanzenmissbrauch, zum Beispiel Alkohol- und Drogensucht. Pro Jahr sind 13 bis 30 Prozent der in den USA lebenden Kinder von einer psychischen Störung betroffen, und Kontrol-

len zeigen, dass diese Rate ansteigt (Perou et al., 2013). Laut Angaben der Centers for Disease Control and Prevention (CDC, 2013) hat zwischen 1999 und 2010 die Selbstmordrate bei 33- bis 64-Jährigen in den USA um über 26 Prozent zugenommen.

Auch manisch-depressive Erkrankungen treten immer häufiger auf. Schätzungen zufolge stieg die Zahl der Arztbesuche von Jugendlichen, bei denen eine bipolare Störung diagnostiziert wurde, zwischen 1995 und 2003 von 25 auf 1003 Besuche pro 100 000. Arztbesuche von Erwachsenen erhöhten sich im selben Zeitraum von 905 auf 1976 Besuche pro 100 000. Bei einer privaten Krankenversicherung erhöhte sich gemäß der großen Datenbank der Anteil der Jugendlichen, die wegen einer bipolaren Störung ambulant behandelt wurden, um 67 Prozent, und der Anteil der Erkrankten, die stationär behandelt wurden, um 74 Prozent (Moreno et al., 2007).

Es suchen auch immer mehr Eltern wegen ADHS mit ihren Kindern einen Arzt auf und oft werden sie von der Schule zu ihnen verwiesen. Laut einer Untersuchung der US-Regierung aus dem Jahr 2010 leidet eines von zehn amerikanischen Kindern unter ADHS – ein Anstieg von 22 Prozent in nur sieben Jahren (Visser et al., 2010).

Nicht nur die Diagnosen von psychiatrischen und psychischen Störungen nehmen zu. Auch die Anzahl der Fälle, in denen psychische Leiden zur Arbeitsunfähigkeit führen, ist sprunghaft angestiegen. Die Zahl der US-Amerikaner, die aus psychischen Gründen arbeitsunfähig sind, hat sich seit 1955 versechsfacht (Whitaker, 2011). Der Personenkreis, der aufgrund psychischer Einschränkungen Anspruch auf ergänzende Sozialleistungen (SSI, Supplemental Insurance Income) oder die Sozialversicherung für Behinderte hat, ist im Zeitraum von 1987 bis 2007 um das 2,5-fache gestiegen – war es 1987 noch einer von 184 US-Amerikanern, ist es heute bereits einer von 76. Bei Kindern ist der Anstieg noch frappierender. Psychische

Erkrankungen sind heute die Hauptursache für Behinderungen bei Kindern, noch vor dem Down-Syndrom und der zerebralen Kinderlähmung. Die psychischen Gesundheitsbeeinträchtigungen sind bei Kindern in nur zwei Jahrzehnten um das 35-fache gestiegen (Angell, 2011).

Auch die Zahl der neurodegenerativen und neurologischen Erkrankungen wächst stetig. Während die Gesamtsterblichkeit in den 30 Jahren von 1980 bis 2010 drastisch zurückgegangen ist, stieg die Zahl der Todesfälle aufgrund neurologischer Ursachen in Australien, Kanada, Deutschland, Italien, Spanien, Großbritannien und den USA stark an (Pritchard et al., 2013). Alzheimer rückte unter den allgemein besonders belastenden Erkrankungen zwischen 2000 und 2013 vom 25. auf den 12. Rang und hinsichtlich der Anzahl verlorener Lebensjahre vom 32. auf den 9. Rang. Da die Vertreter der Baby-Boom-Generation immer älter werden, geht man davon aus, dass bis 2025 7,1 Millionen Menschen im Alter von 65 und älter unter Alzheimer leiden werden, das sind 40 Prozent mehr als heute (Alzheimer Association, 2015). Auch die Parkinson-Krankheit greift immer stärker um sich. Wissenschaftler untersuchten 15 Länder und schätzten die Anzahl der Personen über 50, die unter Parkinson leiden, auf 4,1 bis 4,6 Millionen. Es wird prognostiziert, dass sich deren Anzahl bis zum Jahr 2030 auf 8,7 bis 9,3 Millionen verdoppeln wird (Dorsey et al., 2007).

Die Zunahme der psychiatrischen und neurologischen Störungen scheint umso erstaunlicher, wenn man bedenkt, dass in den letzten vier Jahrzehnten zahlreiche verschreibungspflichtige Medikamente für die Behandlung dieser Störungen eingeführt wurden und weite Verbreitung gefunden haben. Trotz dieser enttäuschenden Entwicklung steckt die medizinische Theorie, an der sich das Denken in der Psychiatrie orientiert, in den alten Ansätzen fest. Ausgehend von der Annahme, dass psychische Störungen durch ein Ungleichgewicht chemischer Substanzen ausgelöst werden, bieten die meisten Psychiater

ausschließlich medikamentöse Behandlungen an. Die Zahl der Verschreibungen von Psychopharmaka ist exponentiell gestiegen (Carlat, 2011). So haben die Verschreibungen von Antidepressiva in den letzten beiden Jahrzehnten um 400 Prozent zugenommen (National Center for Health Statistics, 2011). Es ist ebenso besorgniserregend wie traurig, dass ein größerer Prozentsatz der Bevölkerung als je zuvor angibt, unter Depressionen zu leiden. Warum hat sich die Zahl der Patienten mit psychischen Beeinträchtigungen in den letzten beiden Jahrzehnten mehr als verdreifacht, obwohl in diesem Zeitraum viele neue Medikamente eingeführt wurden, von denen einige sogar als neue „Wundermittel" gepriesen wurden? Und warum ist die Zahl der Kinder, die unter psychischen Störungen leiden, sprunghaft von 16 000 auf 60 000 gestiegen? (Whitaker, 2011)

Studien zeigen, dass nur etwa 15 Prozent der depressiven Personen, die medikamentös behandelt werden, langfristig gesund bleiben; die übrigen 85 Prozent kämpfen mit chronischen Depressionen. In den letzten Jahrzehnten sind bei der Mehrzahl der medikamentös behandelten Patienten aus einzelnen depressiven Episoden, die häufig Jahre auseinanderlagen, langanhaltende psychische Behinderungen geworden. Diese langfristigen Effekte bleiben häufig unbemerkt, weil die meisten Studien nur eine kurze Laufzeit haben: Typischerweise dauern sie 8 bis 10 Wochen, an deren Ende man zu der Schlussfolgerung gelangt, dass die Antidepressiva oder die Medikamente gegen Angst oder Psychosen wirksam sind. Robert Whitaker hat ausführlich über die Möglichkeit geschrieben, dass Psychopharmaka kurzfristig wirksam sind, aber langfristig zur Verschlimmerung chronischer Depressionen führen könnten (Whitaker, 2011).

Obgleich viele Psychopharmaka als unbedenklich gelten, können die Medikamente Nebenwirkungen wie Gewichtszunahme, sexuelle Störungen, Sedierung, Suizidgedanken und körperliche Symptome wie Kopfschmerzen, Übelkeit und

Magen-Darm-Beschwerden auslösen. Einer Studie zufolge kam es bei 40 Prozent der Patienten, die ein Antidepressivum nahmen, zu Nebenwirkungen, und etwa 25 Prozent dieser Patienten gaben an, dass diese Nebenwirkungen ihre Lebensqualität negativ beeinflussten (Kirsch, 2011). Die Inanspruchnahme von Notfallambulanzen aufgrund von Nebenwirkungsreaktionen ist von 2005 bis 2011 ebenfalls um 400 Prozent gestiegen (SAMHSA, 2013). Unter Ärzten ist es gängige Praxis, zusätzliche Medikamente zu verordnen, um die Nebenwirkungen der bereits eingenommenen Präparate zu verringern, was die Anfälligkeit der Patienten für noch mehr Nebenwirkungen erhöht. Frustriert setzen viele ihre Medikamente eigenmächtig ab, ohne den Arzt zu informieren, und leiden weiter unter ihren Symptomen.

Der prozentuale Anteil des Gehirns am Gesamtkörpergewicht ist beim Menschen größer als bei allen anderen Säugetieren, deshalb braucht das menschliche Gehirn sehr viel Energie. Im Ruhezustand verbraucht es 25 Prozent der Energie, die dem Körper insgesamt zur Verfügung steht, mehr als doppelt so viel wie bei den meisten anderen Säugetieren (Sherwood et al., 2011). Meeressäuger, einschließlich Wale und Delfine, sind die einzige andere Spezies, die relativ zu ihrem Körpergewicht ein ähnlich großes Gehirn besitzt. Aus Sicht der Evolution ergeben diese gemeinsamen Merkmale einen Sinn: Menschen und Meeressäuger sind außergewöhnlich intelligent. Wir teilen unglaubliche Begabungen – unsere Fähigkeiten zum Lernen, Erinnern, Kommunizieren und zur Bildung komplexer sozialer Gruppen. Das Gehirn als Oberbefehlshaber über diese ganzen Prozesse braucht genügend Platz und Energie, um diese wichtigen Funktionen zu unterstützen.

Ironischerweise machen einige dieser physiologischen Merkmale, die uns zu einem so hohen kognitiven Leistungsniveau befähigen, das Gehirn auch höchst anfällig für Schädigungen. Das Gehirn ist auf eine ständige Energiezufuhr in Form von

Sauerstoff und Glukose angewiesen. Tagein, tagaus, Sekunde für Sekunde, werden diese Bestandteile durch komplizierte Stoffwechselprozesse in verwertbare Formen von Energie umgewandelt. Irgendwann fordert dieses Tempo seinen Tribut von den Zellen. Die Wissenschaft findet gerade heraus, dass menschliche Hirnzellen im Gegensatz zu denen anderer Tierarten im Laufe der Zeit deutliche Zeichen des Verschleißes aufweisen. Insbesondere die Mitochondrien beziehungsweise Energiespeicher der Zellen fangen an, in ihrer Effizienz nachzulassen, und versagen. Zeichen von oxidativem Stress oder von Zellschäden, die durch die Ansammlung von Abfallprodukten des Stoffwechsels entstehen, finden sich ebenfalls häufig in den Gehirnen älterer Erwachsener.

Auch der Aufbau des Gehirns erhöht seine Anfälligkeit. Um die Nervenzellen zu isolieren und zu schützen, enthält das Gehirn zum Beispiel von Natur aus einen hohen Fettanteil in Form von Cholesterin und von ungesättigten essenziellen Fettsäuren. Größtenteils unterstützen und nähren diese Fette die Zellen. Sie befinden sich in den neuronalen Zellmembranen oder Außenhüllen, die als Barriere zwischen dem Zellinneren und der Umgebung wirken. Fettsäuren kommen auch im Myelin vor, einer zusätzlichen Isolierschicht, die die Zellen des Nervensystems umhüllt und dazu beiträgt, dass elektrische Signale zwischen den Zellen schnell und effizient übertragen werden.

Obwohl die Fettsäuren im Gehirn entscheidend für die Verbesserung der Struktur und Kommunikation sind, ziehen sie doch auch Toxine an. Viele chemische Umweltgifte sind fettlöslich, was bedeutet, dass sie sich leicht im Fettgewebe ansammeln. Noch schädlicher ist, dass die charakteristische chemische Struktur der ungesättigten Fettsäuren sie von Natur aus instabil und reaktionsfreudig macht. Ein kurzer Kontakt mit einer chemischen Substanz oder abrupte physikalische Krafteinwirkung kann dazu führen, dass ungesättigte Fettsäuren sich

schnell verformen oder zugrunde gehen, was eine Schädigung der Zelle zur Folge hat.

Die Medizin hat nur bescheidene Erfolge im Kampf gegen die globale Belastung durch Hirnerkrankungen erzielt. Ex-Präsident Obama, der die enorme Bürde erkannte, die dem Leben der Amerikaner durch neurologische und psychiatrische Erkankungen auferlegt wird, rief die amerikanische Wissenschaft dazu auf, nach Durchbrüchen im Verständnis und in der Behandlung von Hirnstörungen zu forschen. Die sogenannte BRAIN-Initiative (Brain Research Through Advancing Innovative Neurotechnologies) bringt Spezialisten der Neurowissenschaft, der bildgebenden Verfahren und Technik zusammen, um Erkenntnisse darüber zu gewinnen, wie Gedanken und Gefühle im Gehirn zum Ausdruck kommen.

Das Gehirn ist ein erstaunliches und komplexes, aber auch verletzliches Organ. Die komplizierten Prozesse, die entscheidend für die Erhaltung einer gesunden Hirnfunktion sind, können durch Verschleiß aufgrund von Stress, Alter, Inaktivität und Kontakt mit Umweltgiften untergraben werden. Psychiatrische Medikamente, die den Spiegel von Neurotransmittern für eine kurzfristige Besserung verändern, zerstören möglicherweise neuronale Leitungsbahnen und führen langfristig zu negativen Ergebnissen (Whitaker, 2011).

Dieses Buch befasst sich mit einem häufig vernachlässigten Bereich der Medizin, der bewährte, wirksame Interventionen zur Bekämpfung der steigenden Zahl psychischer Erkrankungen bietet – mit der Ernährungs-Biochemie. Vitamine und Mineralstoffe sind entscheidend für eine optimale Funktion des menschlichen Körpers und verantwortlich für mehrere grundlegende Aufgaben wie zum Beispiel Enzymaktivität und Eiweißsynthese. Unzureichende Vitamin- und Mineralreserven fördern Krankheitszustände, die zu einer mangelhaften Hirnreifung, zu kognitiven Defiziten und psychiatrischen Symptomen führen. Lithium, ein natürliches Element, das fähig ist, das

Wachstum von Nervenzellen und die Reparatur geschädigter Zellen anzuregen, kann dazu beitragen, eine Reihe psychiatrischer Symptome zu lindern. Die Vorzüge niedrig dosierten Lithiums zu verstehen kann uns helfen, die Behandlung und Prävention schwerwiegender psychiatrischer Erkrankungen neu zu bestimmen.

Die Ernährung ist für die Psychiatrie ebenso wichtig wie für die Kardiologie oder die Gastroenterologie. Der Bereich der Ernährungspsychiatrie basiert auf der Überzeugung, dass die Ermittlung und Korrektur von Ernährungsdefiziten im Körper der Weg ist, der zur Wiederherstellung der Gesundheit und zum optimalen Zusammenspiel der molekularen Magie führt, die allen Facetten unserer Hirnfunktion zugrunde liegt.

Die Vorzüge von niedrig dosiertem Lithium

Dieses Buch erörtert die umfangreiche wissenschaftliche Literatur über Lithium in den Bereichen Medizin, Ernährung, Biochemie, Psychiatrie und Neurologie. Wir möchten Fachleuten, Patienten und ihren Familien helfen, über den Tellerrand zu schauen und von Jahrzehnten klinischer Erfahrungen in integrativer Medizin zu lernen. Wir präsentieren in diesem Buch viele Informationen, die sich auf das natürliche Element Lithium beziehen. Die Lithiumdosierungen, die in der Forschung genutzt werden, reichen von wenigen harmlosen Tropfen bis hin zu lebensbedrohlichen medizinischen Dosierungen. Unser Ziel ist es, die Gesundheit von zahllosen Menschen zu verbessern, die unter neuropsychischen Beeinträchtigungen leiden und nicht auf traditionelle medizinische Behandlungsmodelle ansprechen. Die Rolle des Lithiums zu verstehen ist der Schlüssel für unsere Gehirngesundheit.

James Greenblatt

Lithium - Das Supermineral für Gehirn und Seele

Effektive Hilfe bei: Demenz, Parkinson, psychischen Störungen, Aggressivität, Ängsten, Sucht, ADHS

272 Seiten, kart.
erscheint 2018

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de