Dr. med. Peter Heilmeyer / Agnieszka Peralta Martin

Praxisbuch Lithium

Leseprobe

Praxisbuch Lithium

von Dr. med. Peter Heilmeyer / Agnieszka Peralta Martin

Herausgeber: Kopp Verlag



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

PRAXISBUCH

LiTHIUM

1. Auflage April 2025

Copyright © 2025 bei
Kopp Verlag, Bertha-Benz-Straße 10, D-72108 Rottenburg

Alle Rechte vorbehalten.

Satz, Layout und Umschlaggestaltung: Schmieder Media GmbH

ISBN: 978-3-98992-097-2

Gerne senden wir Ihnen unser Verlagsverzeichnis
Kopp Verlag
Bertha-Benz-Straße 10
D-72108 Rottenburg
E-Mail: info@kopp-verlag.de
Tel.: (0 74 72) 98 06-10
Fax: (0 74 72) 98 06-11

Unser Buchprogramm finden Sie auch im Internet unter:
www.kopp-verlag.de

Dr. med. Peter Heilmeyer
und Agnieszka Peralta Martin

PRAXISBUCH

LITHIUM

Das fast vergessene Spurenelement für starke Nerven, ein gesundes Gehirn und ein langes, vitales Leben

KOPP VERLAG



INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort der Autoren 9

Therapeutische Wirkung von hoch dosiertem Lithium 17
Lithium – das weiße Gold 17
Ein Blick in die Geschichte 18
Lithium – wirksames Mittel in der Therapie psychischer Erkrankungen 25
Bipolare Störungen 25
Depression 28
Cluster-Kopfschmerzen 37

Nebenwirkungen von hoch dosiertem Lithium 41
Anzeichen für eine mögliche Lithiumintoxikation frühzeitig wahrnehmen 41
Mögliche Nebenwirkungen nach jahrelanger Lithiumtherapie 42

Vorkommen von Lithium in der Umwelt 45
Der stimmungsstabilisierende Effekt von Lithium im Trinkwasser 47
Zusatz von Lithium ins Trinkwasser als eine antisuizidale Präventionsmaßnahme? 49

Stille Entzündungen – die unsichtbare Gefahr 53
Unser Immunsystem: Bollwerk gegen Eindringlinge 53
Stille Entzündungen im Körper selbst erkennen 57
Stille Entzündungen als Auslöser für Erkrankungen 59
Inflammaging – sind stille Entzündungen ein Teil des Älterwerdens? 62
Silent Inflammation – ein bedeutender Pro-Aging-Faktor 63
Silent Inflammation – der stille Trigger für Neurodegeneration 68

Differenzierung zwischen hoch und niedrig dosiertem Lithium 77

Lithium in Mikrodosierung und sein präventives Potenzial 81
Positive Wirkungen von niedrig dosiertem Lithium auf den menschlichen Körper 81
Möglicher Effekt auf lebensverlängernde Prozesse 86
Neuroprotektion durch Lithium: präventive Ansätze bei Demenzerkrankungen 87
Lithium und Parkinson: ein Hoffnungsträger für die Neuroprotektion 92
Lithium und Sucht: ein neuer Ansatz zur Stabilisierung des Gehirns 95
Wirkt Lithium dem Metabolischen Syndrom entgegen? 99

Die antiaggressive Wirkung von Lithium 102
Lithium als ergänzende Option bei ADHS
und mögliche Wirkungsmechanismen 106

Bestimmung des Lithiumstatus 109
Bestimmung der Lithiumkonzentration
im Rahmen der Therapiekontrolle 109
Lithium-Räuber 111
Überprüfung der Lithiumversorgung als Prophylaxe 111
Für wen ist die Lithiumbestimmung
im Blut besonders indiziert? 114

Weitere entzündungshemmende Maßnahmen ... 119
Kohlenhydrate und die seelische Gesundheit:
Wie Ernährung unsere Psyche beeinflusst 121
Gesundheits-Check-up gegen stille Entzündungen 132
Labordiagnostik und kongnitive Funktionen:
wichtige Parameter im Überblick 142

Fazit 147
Ein kleines Element mit großer Wirkung 147

Anhang 150
Haftungsausschluss, Bildnachweise 150
Endnoten 151

Die Autoren 158



Zufriedenheit ist keine Selbstverständlichkeit. Wir können selbst viel dafür tun, um ein erfülltes Leben zu führen.

Vorwort der Autoren

Immer mehr Menschen erkranken in unserer Gesellschaft an sogenannten Zivilisationserkrankungen. Doch was verbirgt sich hinter diesem sehr umfassenden Begriff?

Zum einen sind darunter Erkrankungen des gesamten Herz-Kreislauf-Systems zu verstehen: Herzinfarkt, Schlaganfall, Bluthochdruck und Diabetes Typ 2 sind hier die Krankheitsbilder, die am häufigsten diagnostiziert werden. Und darüber liegt natürlich die Geißel unserer Ära, der Krebs, in seinen ganzen Variationen und Ausformungen.

Altersbedingte Erkrankungen wie Demenz, hier soll Alzheimer als spezielle Form davon genannt werden, sind ebenfalls auf dem Vormarsch – und leider schon bei jüngeren Menschen diagnostiziert. Diese psychischen Erkrankungen nehmen einen immer größeren Raum ein: Mit fünf bis acht Prozent gehört die Depression bereits zu den häufigsten Erkrankungen in unserer Gesellschaft und kann daher schon als Volkskrankheit bezeichnet werden.

Aber auch bipolare Störungen sind massiv auf dem Vormarsch, auch wenn sie eher hinter vorgehaltener Hand thematisiert werden. Immer noch ist ihre Tabuisierung an der Tagesordnung. Denn wer möchte schon seinem Arbeitgeber eine Krankmeldung mit der Diagnose Burn-out, Depression oder eine andere Affekt-

störung (das ist der fachliche Oberbegriff) auf den Tisch legen! Die Gefahr einer Stigmatisierung in unserer Leistungsgesellschaft ist einfach zu groß!

Keine Einzelfälle!

Diese Erkrankungen betreffen einen immer größer werdenden Anteil der Bevölkerung und stellen damit eine große Herausforderung für das Gesundheitswesen unserer Gesellschaft dar. Personell, finanziell, aber auch auf sämtlichen institutionellen Ebenen müssen hier gewaltige Aufgaben angegangen werden. Hinzu kommt natürlich der an und für sich begrüßenswerte Anstieg der Lebenserwartung der Menschen. So lag im Jahr 1950 die Lebenserwartung in Deutschland bei der Geburt sowohl für Männer als auch Frauen bei 66,9 Jahren. Heute geborene Jungs werden geschätzt 78 Jahre alt, während Mädchen im Durchschnitt eine Lebenserwartung von 83 Jahren haben.

Und das ist nicht zuletzt einer deutlich besseren medizinischen Versorgung, aber auch generell unserer Lebenssituationen zu verdanken. In unseren Breiten muss keiner mehr hungern und frieren, die Deckung von allen notwendigen Inhaltsstoffen in unserer Nahrung ist gewährleistet. Und extrem harte körperliche Arbeit muss heute auch niemand mehr bewerkstelligen. Es könnte uns eigentlich gut gehen …

Aber – wie oben beschrieben – steigt der Anteil an besagten Zivilisationserkrankungen extrem. Genetische Dispositionen spielen dabei nur eine untergeordnete Rolle. Leider ist das Unheil selbst verursacht: Unser Lebensstil schafft dieses Ungleichgewicht. Zu

viel, zumeist minderwertige Lebensmittel (also Fertigprodukte oder andere vorverarbeitete Nahrungsmittel), zu wenig Bewegung und zumeist viel zu viel Stress im Alltagsleben. Hinzu kommen gerade in den Städten eine massive Lärmbelästigung und Luftverschmutzung, deren Auswirkungen auf unsere Gesundheit noch gar nicht komplett erforscht sind.

Gegenbewegungen wie Entspannungskurse, Waldbaden, Wellness oder Fastenwochen kommen zu kurz, sie werden oftmals nur in mühsam abgerungenen Auszeiten praktiziert.

Die Leiden unserer Gesellschaft

Und das schlägt sich auf Körper und Geist nieder. Unser Körper und unsere Seele leiden unter dieser Lebensweise und schlagen Alarm, indem unterschiedliche Organfunktionen (nicht selten sogar zeitgleich) ihren Dienst verweigern. Übergewicht ist in allen Altersgruppen alarmierend hoch (die Tendenz ist weiterhin steigend), unsere Gefäße verkalken und werden starr, können dem erhöhten Blutdruck nicht mehr standhalten, wodurch es immer häufiger zu Schlaganfällen kommt. Unsere Gelenke entzünden sich und schmerzen. Auf seelischer Ebene leiden wir immer häufiger unter Depressionen und Burn-out.

Sowohl auf Körperebene als auch bedingt durch den seelischen und permanenten Stress entstehen Entzündungen am ganzen Körper, die nur schwer zu stoppen sind. Im Fachjargon spricht man in dem Fall von den sogenannten stillen Entzündungen. In den meisten Fällen treten die oben genannten Beschwerden oder Krankheitsbilder gleichzeitig auf. Sobald mindestens drei chronische

Krankheiten zeitgleich vorliegen, bezeichnet die Medizin das als Multimorbidität.

Auf Politik- und Bildungsebene versucht man dieser alarmierenden Entwicklung entgegenzuwirken, indem man bereits in Kindergärten und Schulen Ernährungserziehung fördert, die Krankenkassen laufend ihre (zum Teil sogar kostenlosen) Sportangebote erweitern und Ernährungstherapien finanziell unterstützen, den Menschen mit psychischen Erkrankungen großzügige Hilfsangebote zur Verfügung gestellt werden, die Bevölkerung ab einem gewissen Alter einen Anspruch auf kostenlose Gesundheitschecks hat und Aufklärungskampagnen zu gesundheitlichen Themen organisiert werden. Die Liste an Präventions- und Hilfsmaßnahmen ist lang. Und dennoch – an der gesundheitlichen Situation unserer Gesellschaft ändert sich kaum etwas. Eigentlich muss eher das Gegenteil angenommen werden. Was also tun, wenn politische und gesamtgesellschaftliche Institutionen versagen?

Eigeninitiative ist der Weg der Zukunft

Wir müssen uns mehr um uns selbst kümmern! Dabei spielt die Aktivierung einer gesunden Lebensweise genauso eine Rolle wie bewusste Präventionsmaßnahmen.

Aber: Bevor man sein neues Leben angeht, sollte der Check-up bei einem Spezialisten erfolgen. Weder depressive Verstimmungen noch ein dauerhaftes körperliches Unwohlsein sind Bagatellen. Aus ihnen können ernsthafte Erkrankungen erwachsen. Daher: Bevor man sein Leben aktiv umkrempeln möchte, sollten fachlich geschulte Ärzte und Ärztinnen konsultiert werden! Nur

diese können mögliche Beschwerden und Erkrankungen – auch im Frühstadium – fundiert diagnostizieren und entsprechende Maßnahmen einleiten. Da diese immer individuell sind, kann es auch keine Pauschaltherapie geben.

In diesem Ratgeber geht es darum, eine Selbstfürsorge zu entwickeln. Diese ist natürlich komplex. Aber es gibt auch Hilfsmittel aus der Natur. Der neue, noch eher unbekannte Hoffnungsträger heißt: Lithium.

Die glänzende grau-silbrige Substanz ist heute aus vielen Bereichen der Wirtschaft nicht mehr wegzudenken. Als Bestandteil von Psychopharmaka (Arzneimittel zur Behandlung von psychischen Störungen) wird es hoch dosiert seit etwa 70 Jahren erfolgreich eingesetzt.

Neue Untersuchungen zeigen aber, dass es bereits in kleinen Mengen – also niedrig dosiert – zum Beispiel im Trinkwasser und in Nahrungsmitteln einen bedeutenden Einfluss auf unsere Gesundheit haben könnte. Lithium soll neben seiner stimmungsaufhellenden Wirkung auch einen präventiven Effekt bei neurodegenerativen Erkrankungen wie Demenz (speziell bei Alzheimer) aufweisen. In geringen Dosen soll das Spurenelement antioxidativ und entzündungshemmend wirken und auf diese Weise den oxidativen Stress reduzieren.

In diesem Ratgeber werden wir uns näher mit den vielfältigen, gesundheitsfördernden Wirkungen von Lithium befassen. Wir werden kurz schildern, welche psychischen Erkrankungen heutzutage mit hoch dosiertem Lithium standardmäßig behandelt werden.
Besonders brisant ist zudem die aktuelle wissenschaftliche Debatte, ob eine flächendeckende Verfügbarkeit von niedrig dosiertem



Eine zufriedenere Gesellschaft – welche Rolle kann niedrig dosiertes Lithium dabei spielen?

Lithium – etwa durch angereichertes Trinkwasser oder Nahrungsergänzung – gesellschaftlich positive Effekte haben könnte. Studien zeigen, dass in Regionen mit hohem natürlichem Lithiumgehalt im Trinkwasser weniger Depressionen, Suizide und Demenzfälle auftreten. Könnte also eine gezielte Ergänzung nicht nur das individuelle Wohlbefinden, sondern auch die psychische und physische Gesundheit einer ganzen Gesellschaft verbessern?

Dieses Buch stellt keine radikalen Forderungen, sondern beleuchtet faktenbasiert die wissenschaftlichen Erkenntnisse: Was wissen wir über den Wirkmechanismus von Lithium? In welchen prophylaktischen Dosierungen ist Lithium sicher? Was ist bei der Einnahme von Lithiumpräparaten zu beachten?

Dieser Ratgeber eröffnet außerdem eine dringend nötige Diskussion über eine unterschätzte Ressource. In einer Zeit, in der chronische Erkrankungen und psychische Leiden immer weiter zunehmen, sollten wir alle Möglichkeiten der Prävention ernsthaft prüfen. Lithium könnte dabei als ein integraler Bestandteil einer ganzheitlichen Gesundheitsprophylaxe eine Schlüsselrolle spielen. Ergänzend erfahren Sie, welche weiteren präventiven Maßnahmen es für ein gesundes Leben voller körperlicher und geistiger Fitness gibt.

Dr. med. Peter Heilmeyer
Agnieszka Peralta Martin



Ein Minenarbeiter hält ein Stück Petalit in der Hand – ein seltenes Mineral, das für die Herstellung von Lithiumverbindungen genutzt wird

THERAPEUTISCHE WIRKUNG VON HOCH DOSIERTEM LITHIUM

Lithium – das weiße Gold

Lithium ist ein chemisches Element und ein natürlicher Bestandteil der Erdkruste, das im Periodensystem die Ordnungskennzeichnung Li hat. Die größten Vorkommnisse, so der heutige Wissensstand, werden in Südamerika vermutet. Lithium ist heute bekannterweise aus vielen Bereichen der Wirtschaft nicht mehr wegzudenken. Es wird in der Herstellung von Akkumulatoren eingesetzt, die wiederum ihren Einsatz in Smartphones, Laptops und in elektrisch betriebenen Autos und E-Bikes finden. Aufgrund seiner Eigenschaften wird das Metall für die Gewinnung, Verarbeitung und Optimierung der Eigenschaften von Metallen sowie in der Atomphysik eingesetzt.

Der Abbau von Lithium wird aktuell massiver denn je vorangetrieben. »Die Welt der Zukunft braucht kein Öl – sie braucht Lithium«.[1] Dieses Zitat aus einem Artikel der Wochenzeitung *Die Zeit*

vom 20. Mai 2010 bezieht sich auf den immensen Bedarf an Lithium für die Industrie und die Elektromobilität.

Ein Blick in die Geschichte

Wie Sie bereits erfahren haben, wird Lithium im medizinischen Bereich seit Jahrzehnten eingesetzt. Die ersten Ansätze hinsichtlich der Verwendung von Lithium bei psychischen Störungen führen uns sehr viel weiter zurück in der Geschichte der Menschheit – nämlich bis zum 2. Jahrhundert n. Chr. Bereits zu dieser Zeit empfahl der griechische Arzt und Philosoph Galen Patienten mit manischen Episoden das Trinken lithiumhaltiger Mineralwässer sowie das Baden darin. Die Theorie, dass diese Mineralwässer den unter Manie leidenden Personen helfen könnten, ist aus heutiger Sicht außerordentlich bemerkenswert, wenn man bedenkt, dass die Mediziner der Antike sich damals in ihrer Berufspraxis lediglich auf empirische Beobachtungen, überliefertes praktisches Wissen und intuitive Methoden stützen konnten.

Erst im 19. Jahrhundert konnten Chemiker mithilfe von wissenschaftlichen Experimenten nachweisen, dass die Materie aus kleinen Bausteinen zusammengesetzt ist – eine Theorie, die sogar bis zur griechisch-römischen Antike zurückverfolgt werden kann. Im 19. Jahrhundert wurde auch das Element Lithium durch den schwedischen Chemiker Johan August Arfwedson entdeckt. Einige Jahrzehnte später wurde Carl Georg Lange, ein dänischer Mediziner und Forscher, auf die psychotrope Wirkung von Lithium aufmerksam. Er führte über einen Zeitraum von 20 Jahren Behandlungen

von circa 2000 depressiven Patienten und beobachtete dabei, dass Lithium wirksam in der Vorbeugung von Rückfällen von depressiven Episoden ist.

Im US-amerikanischen Raum gelang es dem Arzt William Alexander Hammond in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts, manische Patienten erfolgreich mit Lithium zu therapieren. Laut Hammond war Lithiumbromid (eine Lithiumverbindung) hinsichtlich seiner beruhigenden Wirkung anderen bislang verschriebenen Arzneimitteln gegen manische Episoden deutlich überlegen.



Ein Stück Lepidolith, ein lithiumhaltiges Mineral mit charakteristischer rosa gelblicher Färbung. Es dient als natürliche Lithiumquelle für medizinische Anwendungen und die Industrie.

Trotz der positiven Erfahrungen einiger Mediziner im Einsatz von Lithium in der Behandlung von Depressionen und Manien konnte sich Lithium als ein Psychopharmakon damals noch nicht etablieren. Die Welt der Psychiatrie interessierte sich schlichtweg kaum dafür. Die Zurückhaltung und das geringe Interesse sind damit zu

Dr. med. Peter Heilmeyer / Agnieszka Peralta Martin

Praxisbuch Lithium

Das fast vergessene Spurenelement für starke Nerven, ein gesundes Gehirn und ein langes, vitales Leben

159 Seiten, geb.
erscheint 2025

Jetzt kaufen



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