

## Essentielle Lithiumgabe bei Kindern

–

### Grundwissen für Eltern und Vorbereitung auf das ärztliche Erstgespräch

#### Ziel und Nutzen dieses Dokuments

Abgesehen von der Rezeptpflicht erfordert die Einbindung in eine bestehende Therapie eine ärztliche Beratung. Da Gespräche über Mikronährstoffe wie Lithium nicht von den gesetzlichen Krankenkassen vergütet werden, müssen viele Ärztinnen und Ärzte solche Beratungen als individuelle Gesundheitsleistungen (IGeL) oder privatärztlich abrechnen – oft mit hohem Zeit- und Kostenaufwand. Ziel dieses Dokuments ist es deshalb, ein ärztliches Erstgespräch so effizient wie möglich zu gestalten und sich schon vorab fundiert zu orientieren – zu Anwendungsbereichen, Dosierung, Wirkungsweise und beobachteten Effekten. So kann das ärztliche Gespräch gezielt für individuelle Entscheidungen genutzt werden, etwa zur Integration von Lithium in die bestehende Therapie Ihres Kindes – und Sie sparen Zeit und Kosten.

#### Grundsätzliches

Grundlagen zur Frage der Essentialität und Wirkungsweise von Lithium werden ausführlich in dem Buch „Das Lithium-Komplott“ vermittelt. Doch trotz der dort vorgelegten eindeutigen Beweislage und der katastrophalen Konsequenzen des weitverbreiteten Lithiummangels wird das Spurenelement bisher nicht als essentiell anerkannt und deshalb gibt es bezüglich des Tagesbedarfs keine Empfehlung seitens der Behörden, die in dieser Frage das letzte Wort beanspruchen. Epidemiologische, klinische und entwicklungsgeschichtliche Studien erlauben jedoch, den (geschätzten) natürlichen Bedarfswert von 1 mg Lithium pro Tag bei einem Erwachsenen nachvollziehbar anzunehmen und daraus auch den Bedarf für Kinder abzuleiten.

Zusätzlich zur überfälligen Anerkennung seiner Essentialität ist Lithium in vielen Ländern (beispielsweise in ganz Europa) als Bestandteil von Nahrungsergänzungsmitteln verboten. Auch essentielle Mengen sind entsprechend nur auf ärztliches Rezept erhältlich – vom derzeit von den Behörden meist noch tolerierten Schwarzmarkt abgesehen. Dieses Verbot gilt jedoch nicht für natürliche Quellen wie manche lithiumhaltigen Mineralwässer, die jedoch bzgl. weiterer Inhaltsstoffe und auch Kosten von Nachteil sein können ([siehe FAQ](#)).

Ein Mangel an Lithium ist weit verbreitet. Er spielt bei zahlreichen neuropsychiatrischen Entwicklungsstörungen und psychischen Erkrankungen sowie den meisten Zivilisationskrankheiten eine entscheidende mitverursachende Rolle. Die Praxis zeigt: Obwohl Lithium für die Gehirngesundheit, die mentale Leistungsfähigkeit und für eine psychoemotionale Stabilität von großer Wichtigkeit ist, weisen nahezu alle untersuchten Kinder eine teils gravierende Unterversorgung auf.

#### 1. Anwendungsbereiche

Die Behebung eines Lithiummangels geht mit einer besseren (artgerechten) Gehirnentwicklung einher. Eine ausreichende Versorgung bringt weniger psychische Probleme, eine verminderte Erkrankungs-wahrscheinlichkeit und eine höhere Lebenserwartung mit sich – dies konnte tierexperimentell belegt

---

**Hinweis:** Diese Information ersetzt kein individuelles ärztliches Beratungsgespräch. Für Diagnostik, Dosisanpassung und Betreuung wenden Sie sich bitte an eine entsprechend fortgebildete Fachperson.

werden. Die gezielte Behebung eines Lithiummangels führt oft insbesondere bei den folgenden Beschwerdebildern zu spürbaren Verbesserungen:

- Emotionale Instabilität und Reizbarkeit, schwache Stressresistenz
- Ein- und Durchschlafprobleme
- Angstzustände, Schulverweigerung, soziale Rückzugsneigung
- Lernstörungen
- Entwicklungsverzögerungen, insbesondere sprachlich-kognitiv oder Konzentrationsschwierigkeiten
- Verhaltensauffälligkeiten, z. B. Wutanfälle, ADHS
- Long COVID und chronische Erschöpfung
- Autistische Verhaltensweisen (z. B. stereotype Sprache, soziale Isolation)
- Epilepsie und neuronale Übererregbarkeit

Lithium ist trotz seiner positiven gesundheitlichen Effekte kein Allheilmittel und ersetzt keine anderen Vitalstoffe, an denen es oft mangelt (Vitamin D, aquatische Omega-3-Fettsäure etc.). Idealerweise wird die Lithiumgabe deshalb eingebunden in einen systemischen/artgerechten therapeutischen Ansatz, der alle Lebensbereiche und alle Vitalstoffe berücksichtigt. Lithium in essentiellen oder niedrig dosierten Mengen kann mit bestehenden pharmakologischen Medikamenten grundsätzlich kombiniert werden, es bedarf jedoch besonders in solch einem Fall der individuellen ärztlichen Begleitung.

## 2. Dosierung

Lithium ist ein Element, das immer in Form eines Salzes vorliegt. Aus der Vielzahl der Lithiumsalze empfehlen wir Lithiumorotat-monohydrat. Aufgrund des im Vergleich zum Lithium hohen Gewichts der Orotsäure (ehemals Vitamin B13) benötigt man etwa 26 mg Lithiumorotat, um 1 mg Lithium zuzuführen.

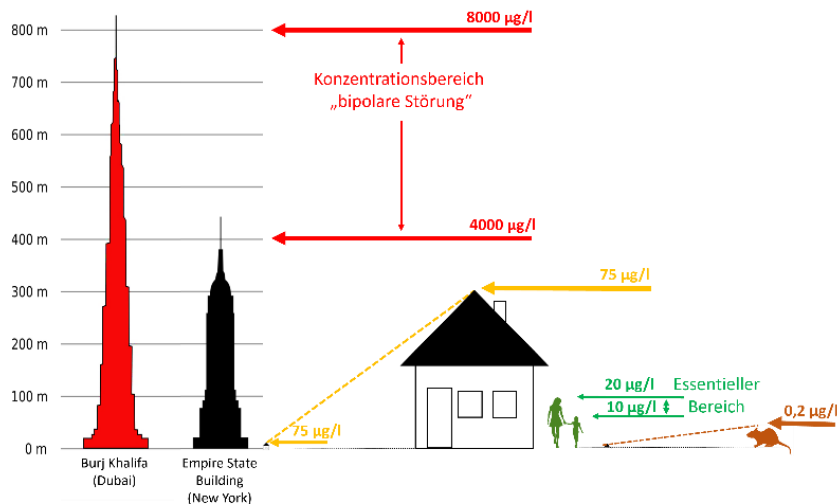
Für Kinder mit einem Gewicht von 10 bis 20 kg könnte aufgrund des bei Kindern höheren Bedarfs die halbe Menge, also bei etwa 0,5 mg Lithium (etwa 13 mg Lithiumorotat-Monohydrat) pro Tag sinnvoll sein. Eine Tagesdosis von etwa 0,25 mg Lithium (etwa 6,4 mg Lithiumorotat-Monohydrat) bei geringem Gewicht. Gestillte Säuglinge sollten von Natur aus ausreichend versorgt sein, solange die Mutter bei sich selbst auf eine ausreichende Zufuhr achtet.

## 3. Blutwerte

Zielbereich ist ein Lithiumspiegel von etwa 10 bis 20 µg/l, siehe Abbildung. Dabei ist zu beachten, dass der Referenzwert (Durchschnittswert in der Bevölkerung ohne zusätzliche Lithiumergänzung) bei etwa 1 µg/l liegt, also deutlich darunter. Bei Kindern werden nicht selten Werte unter 0,5 µg/l gemessen (untere Messgrenze: etwa 0,2 µg/l), also weit unter dem Zielbereich etwa 10 bis 20 µg/l.

---

**Hinweis:** Diese Information ersetzt kein individuelles ärztliches Beratungsgespräch. Für Diagnostik, Dosisanpassung und Betreuung wenden Sie sich bitte an eine entsprechend fortgebildete Fachperson.



Wie in der Abbildung ebenfalls zu sehen, liegt der Zielbereich im Rahmen der Spurenelementergänzung auch sehr deutlich unter dem therapeutisch-psychiatrischen Serumspiegel von 4000–8000 µg/l, bei dem es erst zu bekannten und teils schwerwiegenden Nebenwirkungen kommen kann. Die meisten Labore sind auf die Messung dieser hohen Werte ausgerichtet, daher ist zur Spurenelementmessung in Tagesdosierungen bis zu 5 mg Lithium (entspricht etwa 128 mg Lithiumorotat-Monohydrat) auch eine spezialisierte hochsensitive Diagnostik notwendig, die nur wenige Labore anbieten (z.B. durch das IMD Berlin, das Medizinisches Labor Bremen oder Biovis). Solch höhere Einnahmen können im Einzelfall für kurze Zeit notwendig sein, um bspw. eine Neuroinflammation zu überwinden. Hier werden Lithiumspiegel im Bereich von 75 bis 80 µg/l erzielt. Wie ebenfalls in der Abbildung gezeigt, liegen solche Lithiumspiegel noch sehr weit unter denen, die bei der Behandlung der bipolaren Störung angestrebt werden.

Wie Anfang bis Mitte des 20. Jahrhunderts im Fall der Behebung des häufig vorkommenden Jodmangels steht heute bei der Behebung eines Lithiummangels die (leider oft ärztliche und völlig unnötige) Besorgnis vor gefährlichen Nebenwirkungen im Vordergrund — diese verhindert den Einsatz einer präventiven und ursachenorientierten Medizin. Dabei ist diese Sorge nur im Fall von therapeutischen Hochdosen (hunderte von Milligramm täglich) gerechtfertigt, nicht im Hinblick auf die Zufuhr essentieller Mengen. Die in der Supplementierung eingesetzten Mengen von z.B. 0,5-1 mg Lithium (in Form von 13-26 mg Lithiumorotat-Monohydrat) täglich, entsprechen natürlichem Vorkommen in bestimmten Heilwässern oder Lebensmitteln wie Muscheln (die ursprüngliche Quelle in der Evolution des menschlichen Gehirns, siehe „[Das Lithium-Komplott](#)“) und gelten toxikologisch als unbedenklich.

## Risiken & Nebenwirkungen

Laut der Europäischen Chemikalienagentur ([ECHA](#)) kann ein 70 kg schwerer Erwachsener langfristig täglich bis zu 85 mg Lithium aufnehmen, ohne dass unerwünschte Wirkungen auftreten. Das entspricht dem 85-fachen des geschätzten Tagesbedarfs eines Erwachsenen. Lithium ist somit deutlich schwerer überdosierbar als viele andere Spurenelemente, beispielsweise Selen oder Zink, oder anders ausgedrückt: Es ist das mit Abstand sicherste essentielle Spurenelement.

In einigen Ländern – etwa den USA – ist niedrigdosiertes Lithiumorotat mit einem Anteil von 5 mg Lithium als Tagesdosis schon seit Jahrzehnten als Nahrungsergänzungsmittel im freien Handel erhältlich.

---

**Hinweis:** Diese Information ersetzt kein individuelles ärztliches Beratungsgespräch. Für Diagnostik, Dosisanpassung und Betreuung wenden Sie sich bitte an eine entsprechend fortgebildete Fachperson.

## **4. Beobachtete Wirkungen im klinischen Alltag**

### **4.1. Schlafqualität**

- Deutliche Verbesserung des Durchschlafens, selteneres nächtliches Aufwachen
- Weniger Unruhe bei Kindern mit Entwicklungsstörungen
- In Einzelfällen anfänglich intensivere Träume durch verbesserten Tiefschlaf

### **4.2. Emotionale Stabilität**

- Zunahme der emotionalen Resilienz (z.B. seltener und kürzere Wutausbrüche)
- Reduktion der Häufigkeit und Schwere von Wutausbrüchen (z. B. von täglich auf wöchentlich)
- Zunahme an Selbstreflexion, Einsichtsfähigkeit und Frustrationstoleranz
- Verbesserte Gesprächsfähigkeit auch bei Entwicklungsverzögerungen
- Lithium wirkt stabilisierend, nicht sedierend

### **4.3. Angst und Rückzug**

- Kinder berichten von innerer Ruhe, Zuversicht und gesteigertem Mut
- Mehr Eigeninitiative im Alltag
- positive Effekte auf die Sozialkompetenz in Schule und Familie.

### **4.4. Epileptische Symptome**

- Reduzierte Anfallshäufigkeit und -intensität selbst bei schon medikamentös behandelten Fällen
- Geringere emotionale Eskalationen
- Bessere Alltagsintegration (z. B. Wohneinrichtungen)
- Mögliche Wirkung: Reduktion von der Epilepsie zugrundeliegenden neuroinflammatorischer Prozesse

### **4.5. Sozialverhalten und Selbstregulation**

- Zunahme an Gesprächsbereitschaft, sozialer Anpassung und Selbstwahrnehmung
- Lithium unterstützt das "mentale Immunsystem" gegen Reizüberflutung und Kontrollverlust
- Auch Erwachsene zeigen mehr Gelassenheit und Konfliktlösungskompetenz

### **4.6. Wirkung im Familiensystem**

- Eltern berichten von besserem Schlaf, klarerem Denken (Fokus), weniger Überforderung
- Positive Auswirkungen auf das gesamte Familienklima

### **4.7. Depression und chronische Belastung bei Erwachsenen**

- Fallbeispiele zeigen innerhalb weniger Tage deutliche Remission von Symptomen

---

**Hinweis:** Diese Information ersetzt kein individuelles ärztliches Beratungsgespräch. Für Diagnostik, Dosisanpassung und Betreuung wenden Sie sich bitte an eine entsprechend fortgebildete Fachperson.

- Wirkung auch bei therapieresistenten Fällen, in denen klassische Antidepressiva versagen
- Beschriebene Erfahrungen: „Reset („Neustart“) meines Lebens“

## 5. Praktische Hinweise

- Schneller Wirkungseintritt: In der Regel 2–6 Tage nach Einnahmebeginn
- Verlässlichkeit: Bei Einnahmepausen treten ursprüngliche Symptome meist wieder auf
- Nebenwirkungen: In entsprechend niedriger bzw. essentieller Dosierung keine bekannt; langfristig gute Verträglichkeit
- Kosten-Nutzen-Verhältnis: Sehr günstig im Vergleich zu klassischen Psychopharmaka, zumal diese oft nur Symptome eines zugrundeliegenden Mangels kaschieren (sie beheben nicht die Ursache, die oft in einem Mangel an essentiellen Mikronährstoffen liegen – daher zuvor Hinweis auf einen systemischen Ansatz, der viele Ursachen von Entwicklungsstörungen und Therapieresistenzen berücksichtigt).
- Abgrenzung zur Pharmakotherapie: Es handelt sich nur um die Behebung eines Mikronährstoffmangels, nicht um eine medikamentöse Therapie.

## 6. Diagnostik und Laborkontrolle

- Lassen Sie für sich und/oder Ihr Kind eine Mikronährstoffanalyse durchführen. So können individuelle Mängel identifiziert und gezielt behoben werden.
- Empfohlene Diagnostik im Rahmen eines systemischen Ansatzes: Spurenelementprofil im Vollblut (inklusive Lithium, Selen, Zink, Magnesium), Omega-3-Index (aquatische Omega-3-Fettsäuren, z.B. bei Omegametrix), 25-Hydroxy-Vitamin D3, Eisenspeicher (Ferritin), Vitamin B 12 etc.

## 7. Lithium ganz praktisch – so gelingt die Umsetzung im Alltag

- **Sprechen Sie mit einem Arzt Ihres Vertrauens**, wenn Sie den Eindruck haben, dass Ihr Kind von einer Lithiumzufuhr profitieren könnte.

Seien Sie darauf vorbereitet, dass Lithium als Spurenelement in den aktuellen Leitlinien der Medizin nicht bekannt ist. Wenn Sie deshalb skeptische Reaktionen erhalten oder sogar vor einer Toxizität gewarnt werden (viele Ärzte kennen nur die Hochdosistherapie bei bipolarer Störung), liegt dies meist an fehlendem Wissen über die Anwendung in Mikrodosierung – nicht an tatsächlichen Risiken. Versuchen Sie, Ihren Arzt über meinen kostenfreien Artikel mit der Datenlage vertraut zu machen oder suchen Sie [in dieser Liste](#) nach einem Arzt in Ihrer Nähe, der sich mit dem Thema auskennt.

---

**Hinweis:** Diese Information ersetzt kein individuelles ärztliches Beratungsgespräch. Für Diagnostik, Dosisanpassung und Betreuung wenden Sie sich bitte an eine entsprechend fortgebildete Fachperson.

- **Vermeiden Sie Käufe im Ausland oder Online-Produkte ohne klare Herkunft und Beratung.** Inzwischen führen viele Apotheken in Deutschland Lithiumorotat in geprüfter Qualität – auf ärztliches Rezept.

### Fazit

Die niedrig dosierte Lithiumgabe kann einen weitverbreiteten Mangel ausgleichen und bei zahlreichen neuropsychiatrischen und entwicklungsbedingten Herausforderungen in kurzer Zeit spürbare Verbesserungen bewirken – oft sogar mit dem positiven Nebeneffekt, dass weniger Medikamente erforderlich sind. Ein dauerhafter Einsatz gewährleistet anhaltend positive Veränderungen, optimalerweise im Rahmen eines ganzheitlichen Konzeptes, das auch weitere Mangelzustände erkennt, gezielt ausgleicht und Konzepte der allgemeinen artgerechten Lebensweise von uns Menschen berücksichtigt.

---

JUNO ist ein unabhängiges Netzwerk, bereitgestellt von Priv.-Doz. Dr. Michael Nehls. Es wird verwaltet unter der Schirmherrschaft des Facharztes für Kinder- und Jugendmedizin Dr. Christian Schellenberg.

Weitere Informationen finden Sie auf:

[www.michael-nehls.de/juno](http://www.michael-nehls.de/juno)



### Hinweis:

Die verlinkte Webseite dient ausschließlich der Information und basiert auf dem aktuellen Stand wissenschaftlicher Erkenntnisse. Es wird keine Gewähr für Richtigkeit, Vollständigkeit oder therapeutischen Erfolg übernommen. Für die Qualität der Behandlung durch die dort gelisteten Fachpersonen kann keine Verantwortung übernommen werden.

Bitte beachten Sie: **Nur approbierte Humanmediziner dürfen derzeit nicht anerkannte Mikronährstoffe wie Lithium verschreiben** – Heilpraktiker und Zahnärzte sind rechtlich davon ausgeschlossen, auch wenn Lithium die Kriterien eines essentiellen Spurenelements erfüllt.

---

**Hinweis:** Diese Information ersetzt kein individuelles ärztliches Beratungsgespräch. Für Diagnostik, Dosisanpassung und Betreuung wenden Sie sich bitte an eine entsprechend fortgebildete Fachperson.