

Muntermacher Lithium: Welches Wasser verleiht uns Flügel?

Wirkt Lithium auch in weitaus kleinerer Menge als medizinisch propagiert? Seit je hilft das Leichtmetall depressiven Patienten hochdosiert als Stimmungsförderer. Auch im Fall von Alzheimer oder MS-Diagnosen scheint es äusserst vielversprechend. Nun zeichnet sich ab, dass das Spurenelement selbst in minimaler Dosierung positive seelische Wirkungen entfalten könnte. Nicht zuletzt in Mineralwasser. Nur: Welche lokalen Quellen könnten uns dank ihrem hohen Lithium-Gehalt überhaupt beflügeln?

Psychiater setzen es seit Jahrzehnten erfolgreich bei depressiven Patienten ein. »Wir haben immer wieder beobachtet, dass Lithium eines der wenigen Medikamente ist, das langfristig Suizidgedanken ausschalten kann«, bestätigt Professor Michael Bauer, Direktor der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Universitätsklinikum Carl Gustav Carus in Dresden.

»Heute findet man kaum noch ein Medikament auf dem Arzneimittelmarkt, das über 60 Jahre hinweg verordnet wird, und trotzdem stellen wir immer noch weitere neue Wirkaspekte fest, die uns überraschen. Beispielsweise haben wir festgestellt, dass Lithium auch einen gewissen Schutz vor Gedächtnisverlust und Demenz aufweist.« Im Laborversuch, ergänzt Bauer, »konnte ganz klar dessen neuroprotektive Wirkung nachgewiesen werden. Wenn Patienten Lithium über zehn oder zwanzig Jahre einnehmen, dann sinkt auch die Demenzrate.«

Anstieg des Wohlfühl-Hormons Serotonin

Bereits 2011 priesen Ernährungsforscher der Friedrich-Schiller-Universität Jena das Spurenelement salopp formuliert als wahren Jungbrunnen. Umso mehr, als es bereits in geringer Konzentration sowohl beim Menschen als auch bei Modellorganismen (Fadenwürmern) überraschend positive gesundheitliche Effekte zu erzielen scheint, wie das Team um Professor Michael Ristow im »European Journal of Nutrition« (50/5) gemeinsam mit japanischen Kollegen darlegte.



Wasser ist nicht gleich Wasser. Neben einem hohen Lithium-Gehalt gilt es auch auf einen niedrigen Uran-Gehalt zu achten.

Faszinierende Perspektiven. Denn: »Aus früheren Studien weiss man, dass eine höhere Lithiumaufnahme über das Trinkwasser auch mit einer Verbesserung der psychischen Grundstimmung und mit einer verminderten Suizidhäufigkeit in Verbindung gebracht werden kann«, erläutert Professor Ristow. Aufgrund der neuen Daten könnte der Mensch damit womöglich gleich in mehrfacher Hinsicht von einer gesteigerten Aufnahme profitieren.

Interessanterweise gibt die genaue Funktionsweise des Spurenelements in unserem Körper immer noch Rätsel auf. Klar scheint lediglich, dass es im Gehirn an der Weiterleitung von Signalen der Nervenzellen beteiligt ist und die Ausschüttung verschiedener positiver Botenstoffe beeinflusst. »Es hemmt die Freisetzung von Katecholamin und bewirkt einen Anstieg des Wohlfühlhormons Serotonin«, erklärt die Naturwissenschaftlerin Geraldine Nagel im Gesundheitsportal »onmeda.de«. Doch auch sie räumt ein: »Der genaue Wirkungsmechanismus von Lithium im menschlichen Körper ist bislang nicht vollständig geklärt.«

Entsprechend kontrovers bleibt der tägliche Bedarf des Menschen an Lithium. Minimalwerte im Blutspiegel sind umstritten. Im therapeutischen Bereich empfehlen Mediziner nachgewiesenermassen wirksame Normwerte zwischen 0,6 bis maximal 1 mmol/L (Serumkonzentration). Doch aufgepasst: Höher dosiert kann Lithium toxisch wirken und bei unkontrollierter Anwendung Schilddrüse, Muskeln oder Nieren schädigen. Zwar lässt sich Lithium auch durch Nahrungsmittel aufnehmen, allerdings





Hilfreiche Lithium-Spende: Adelheidquelle und Zurzacher. Im Gegensatz zu Hirschquelle enthalten sie kaum Uran.

nur in winzigster Menge. Umso interessanter für das Wohlbefinden scheinen deshalb heimische Leitungs- und Mineralwässer, in denen das Element ebenfalls vorhanden ist, wenngleich in extrem schwankender Konzentration.

2011 veröffentlichte die Wiener Universitätsklinik für Psychoanalyse und Psychotherapie im »British Journal of Psychiatry« eine weitere Studie, die zu untermauern scheint, dass auch »im Trinkwasser natürlich enthaltenes Lithium die Suizidrate deutlich senkt«. Es handle sich um den ersten »wissenschaftlich zuverlässigen Nachweis dieser positiven Wirkung auf die menschliche Psyche«. In ihrem Experiment hatten die Wiener Forscher die

Lithiumwerte von 6460 Trinkwasserproben aus ganz Österreich mit den Suizidraten der jeweiligen Bezirke verglichen. Resultat: »Je höher der Lithiumwert im Trinkwasser, desto niedriger die Suizidrate.« Dieser Zusammenhang bleibe auch dann signifikant, »wenn sozioökonomische Faktoren wie Einkommen oder psychosoziale Versorgung – welche die Suizidrate bekanntermaßen beeinflussen – berücksichtigt werden«.

Das Faszinierende an den neuen Ergebnissen sei, »dass Lithium tatsächlich bereits in natürlichen Mengen als Spurenelement messbare Effekte auf die Gesundheit haben könnte«, wie sich Nestor Kapusta zitieren liess, der die Untersuchungen leitete. »Die Dosierung in der Therapie ist rund 100 Mal höher als das natürliche Vorkommen im Trinkwasser. Es ist somit völlig unklar, wie natürliches Lithium eine derart starke körperliche Wirkung entfaltet, obwohl es massiv schwächer dosiert ist.«

Umso empfehlenswerter für unser Wohlbefinden scheint deshalb natürliches Mineralwasser mit hohem Lithium-Gehalt. Doch aufgepasst: Die meisten im Getränkehandel erhältlichen Durstlöscher enthalten das Spurenelement so gut wie gar nicht. Kommt hinzu, dass der Lithium-Gehalt im Gegensatz zu anderen Inhaltsstoffen gesetzlich nicht deklariert werden muss.

Viel Lithium, wenig Uran: Drei klare Testsieger

Welches Mineral- oder Heilwasser also sollte man vermehrt konsumieren, um Körper, Geist und Seele zu beflügeln? »mysteries« empfiehlt nach Prüfung gesicherter Inhaltsanalysen guten Gewissens nur drei Produkte mit auffällig hoher Lithium- und auffällig geringer Uran-Konzentration. In Deutschland: Adelheidquelle (0,98 mg Lithium). In der Schweiz: Zurzacher Mineralwasser (1,3 mg Lithium). Und in Österreich: Preblauer Sunshine (1,4 mg). Überdurchschnittlich viel Lithium enthalten zwar auch die Heilwasser-Quellen von Bad Mergentheim (4,9–11,8 mg) und Karlsquelle (4,9 mg) sowie die deutsche Hirschquelle (1,3 mg). Erstere aber mit fast schon bedenklich hohen Uran-Konzentrationen. Und letztere ebenfalls nicht mit geringem Uran-Gehalt.

Und die Japaner? Diese doppelten 2015 mit einer weiteren Studie im »Journal of Clinical Psychiatry« nach, die »mysteries« von den Universitären Kliniken Basel ans Herz gelegt wurde. Hunderte von Testpersonen auf der Insel Kyūshū hatten zu diesem Zweck lithiumhaltiges Trinkwasser verabreicht bekommen. Zumindest im Fall männlicher Suizidgefährdeter scheint sich dort ein ebenfalls statistisch signifikanter Zusammenhang zwischen deren Wasserkonsum und sinkender Suizidraten im Gegensatz zur Placebo-Kontrollgruppe zu bestätigen.

Fazit: Wer als einigermaßen gesunder Mensch wegen leichter Stimmungsschwankungen regelmässig Leitungswasser oder – weitaus verlässlicher – ein bis zwei Liter lithiumreiches Mineralwasser pro Tag konsumiert, fühlt sich nach wenigen Monaten garantiert nicht schlechter als zuvor – muss nicht auf Nebenwirkungen achten und fördert damit vermutlich erst noch sein persönliches Wohlbefinden. Prost!

Tim Ventura ■