

12

Lithium

1. Empfohlene Tagesmenge: 1 - 2,5mg

2. Therapeutische Dosierung: 1 - 5mg (Arzt!)

3. Untere Tagesmenge erreicht mit ca. (Bsp.):

1- 2l lithiumreiches Heilwasser (z.B. Heppinger, Fachinger, Hirschquelle, Adelheidquelle). Lithium ist zudem in Eiern, Fleisch, Milch und Getreide enthalten, abhängig jedoch von der Bodenbeschaffenheit.

4. Im Körper unter anderem verwendet für:

Erhaltung der Haut und des Immunsystems; stimmungsaufhellend, ausgleichend, antisuizidal.

5. Mögliche Mangelerscheinungen:

Zwangsgedanken (auch 'Ohrwürmer'); Suizidneigung; Aggressivität; Selbstverletzung (Schlagen, Ritzen, Schneiden); Wachstums- u. Fortpflanzungsstörungen, erhöhte Fehlgeburtsneigung; Warzen.

6. Mögliche Mangelursachen:

Lithiumarme Böden und lithiumarmes Trinkwasser (in Europa häufig). Lithiumstatus ist im Blut messbar.

7. Zusatzinformationen:

In den USA und Russland wird mehr Lithium aufgenommen als in Westeuropa. Ein Ortswechsel kann zu starken Aufnahmeschwankungen führen. Im Schmerzmittel *Togal Classic* sind je Tablette 3,5mg Lithium enthalten.