



Lithium – Spurenelement für geistige Gesundheit und Resilienz

Kapitel 1: Lithium – lebenswichtiger Schlüssel oder gefährlicher Mythos?

Stell dir vor, es gäbe eine einzige Substanz, deren Vorhandensein in winzigsten Mengen darüber entscheidet, ob du gesund bleibst, glücklich bist und vielleicht sogar, wie lange du lebst. Eine Substanz, die möglicherweise verhindern kann, dass du depressiv wirst, an Alzheimer erkrankst oder gar anfällig für Selbstmordgedanken bist. Klingt das zu schön, um wahr zu sein? Oder vielleicht doch eher besorgniserregend?

Lithium – für die einen lediglich ein exotischer Begriff aus dem Chemieunterricht, für andere ein medikamentöses Mittel bei bipolaren Störungen. Doch was wäre, wenn Lithium in Wahrheit weit mehr ist als das? Was wäre, wenn Lithium ein essentielles Spurenelement ist, das wir ebenso dringend benötigen wie Jod, Selen oder Magnesium? Ein Element, dessen Mangel unsere Gesellschaft möglicherweise kränker und psychisch instabiler macht, als wir es uns je eingestehen wollen?

Diese kontroverse, beinahe provokante Frage stellt Molekulargenetiker und Bestsellerautor Dr. Michael Nehls in seinem neuesten Buch „Das Lithium-Komplott“ und bringt damit eine der fundamentalsten Diskussionen der modernen Medizin auf den Punkt. Denn eines steht fest: Ob Lithium lebenswichtig oder doch potenziell gefährlich ist, könnte gravierende Konsequenzen für unsere Gesundheitssysteme, ja für unsere gesamte Gesellschaft haben.

Bereits seit Jahrzehnten weisen Studien darauf hin, dass Menschen in Regionen mit höheren Lithiumkonzentrationen im Trinkwasser gesünder sind, weniger oft an Depressionen leiden, weniger anfällig für Alzheimer sind und sogar eine niedrigere Suizidrate aufweisen. Diese Studien umfassen Daten aus aller Welt – von den Bergen Österreichs bis zu den weiten Ebenen der USA, von Japan bis Argentinien. Dennoch weigert sich ein Großteil der medizinischen Gemeinschaft bis heute anzuerkennen, dass Lithium ein essentieller Bestandteil unserer Ernährung sein könnte.

Warum eigentlich? Liegt es daran, dass Lithium in höheren Dosierungen als Medikament eingesetzt wird und daher vielleicht das Image eines gefährlichen, verschreibungspflichtigen Stoffes trägt? Oder steckt tatsächlich mehr dahinter, wie es Dr. Nehls nahelegt? Befinden wir



uns möglicherweise mitten in einem medizinischen und gesellschaftlichen Komplott, in dem lebenswichtige Informationen unterdrückt und missverstanden werden?

Diese Fragen sind nicht nur spannend – sie sind entscheidend. Denn wenn Lithium tatsächlich ein essentielles Spurenelement ist, dann hat seine Nichtbeachtung dramatische Folgen: Millionen Menschen leiden möglicherweise völlig unnötig an Krankheiten, deren Ursache in einem simplen, leicht zu behebbenden Mangel liegt. Krankheiten wie Alzheimer, Parkinson, Multiple Sklerose, Depressionen und sogar Aggressivität und soziale Instabilität könnten durch eine gezielte, niedrig dosierte Supplementierung möglicherweise reduziert werden.

In diesem Skript wollen wir gemeinsam Klarheit schaffen. Wir tauchen ein in die Forschung, hören Stimmen aus der Praxis und beleuchten Hintergründe, die bisher viel zu wenig Aufmerksamkeit bekommen haben. Ist Lithium der Schlüssel zu einem besseren Leben und zu einer gesünderen Gesellschaft – oder ein gefährlicher Mythos, den wir mit Vorsicht betrachten sollten?

Bleib dabei, denn die Antworten könnten deine Sicht auf Gesundheit und Prävention grundlegend verändern.

Kapitel 2: Zwei Vordenker – wer sind Dr. Michael Nehls und Dr. Ingfried Hobert?

Wenn zwei herausragende Köpfe der modernen Gesundheitsforschung aufeinandertreffen, lohnt es sich genau hinzuhören. Denn was Dr. Michael Nehls und Dr. Ingfried Hobert verbindet, ist mehr als ein gemeinsames Interesse an einem Spurenelement: Es ist eine gemeinsame Vision für eine neue Medizin – eine Medizin, die Ursachen erkennt, Zusammenhänge versteht und den Menschen als Ganzes sieht.

Dr. Michael Nehls – Molekulargenetiker mit Mission

Dr. Michael Nehls ist nicht nur promovierter Molekulargenetiker und Arzt, sondern auch einer der profiliertesten Aufklärer im deutschsprachigen Raum, wenn es um die Erforschung chronischer Erkrankungen und deren molekularbiologischen Ursachen geht. Was ihn von vielen anderen unterscheidet: Nehls verlässt die gewohnten Denkmuster der Schulmedizin und schaut dorthin, wo viele nicht hinsehen – in die Tiefe unserer Biologie, in die Zusammenhänge zwischen Lebensstil, Umwelt und Genetik.

Mit seinen Büchern wie „Alzheimer ist heilbar“, „Die Alzheimer-Lüge“ oder aktuell „Das indoktrinierte Gehirn“ hat er nicht nur für Aufmerksamkeit gesorgt, sondern auch Denkanstöße gegeben. In „Das Lithium-Komplott“ stellt Nehls eine provokante, aber sorgfältig begründete



These auf: Dass Lithium – ähnlich wie Jod oder Selen – ein essentielles Spurenelement ist, das unser Körper täglich braucht, um gesund zu bleiben. Und dass ein Mangel an genau diesem Element in direktem Zusammenhang mit vielen unserer heutigen Zivilisationskrankheiten steht: Depressionen, Demenz, bipolare Störungen, ja sogar erhöhter Kriminalität und Suizidrate.

Doch Dr. Nehls will nicht nur aufklären – er will verändern. Mit wissenschaftlicher Akribie, einem tiefen humanistischen Anspruch und einer klaren Botschaft: Der Mensch ist nicht Opfer seiner Gene, sondern Gestalter seiner Gesundheit.

Dr. Ingfried Hobert – Arzt aus Berufung, Ganzheitsmediziner mit Herz

Dr. Ingfried Hobert ist seit über drei Jahrzehnten als Arzt tätig – doch seine Perspektive geht weit über die Grenzen der klassischen Schulmedizin hinaus. Als erfahrener Ganzheitsmediziner, langjähriger Forscher ethnomedizinischer Heilweisen und Begründer der *Medizin der Hoffnung* bringt er ein einzigartiges Wissen mit, das uraltes Heilwissen aus aller Welt mit den Erkenntnissen moderner Forschung verknüpft.

In seiner Praxis auf dem Steinhuder Meer behandelt er Menschen, die mit den Mitteln der klassischen Medizin nicht mehr weiterkommen – häufig mit chronischen Entzündungen, Autoimmunerkrankungen oder neurodegenerativen Prozessen. Sein Ansatz ist systemisch, integrativ und tiefgründig: Körper, Geist und Seele bilden für ihn eine untrennbare Einheit. Therapie bedeutet hier nicht bloß Symptomkontrolle, sondern tiefgreifende Ursachenarbeit.

Bekannt wurde er unter anderem durch sein Buch „*Der Resilienz-Kompass*“, in dem er zeigt, wie wir durch achtsame Lebensführung, gezielte Ernährung, pflanzliche Medizin und mentale Kraft unsere Gesundheit stärken und unsere Selbstheilung aktivieren können. Für ihn ist Gesundheit kein Zufall – sondern eine tägliche Entscheidung.

Eine kraftvolle Verbindung – zwei Perspektiven, ein Ziel

Was passiert, wenn ein Molekulargenetiker wie Dr. Michael Nehls auf einen ethnomedizinisch erfahrenen Arzt wie Dr. Ingfried Hobert trifft?

Die Antwort: Eine Symbiose aus Tiefenwissen, Praxiserfahrung und Vision. Beide eint die Überzeugung, dass wahre Heilung nicht durch Symptombekämpfung erreicht wird, sondern durch das Verständnis der biologischen Grundlagen unserer Gesundheit – und das Einwirken auf diese Grundlagen mit natürlichen, sicheren und effektiven Mitteln.

Im Zentrum ihrer aktuellen Zusammenarbeit steht das Spurenelement Lithium – nicht in pharmakologischen Hochdosen wie bei der klassischen Behandlung bipolaren Störungen, sondern in der sogenannten „Microdosis“, also im physiologischen, natürlichen Bereich. Hier



treffen Forschung und Erfahrung aufeinander: Während Dr. Nehls die molekularen Wirkmechanismen bis ins Detail analysiert, berichtet Dr. Hobert aus erster Hand von beeindruckenden therapeutischen Erfolgen in seiner täglichen Praxis.

Doch ihre Vision geht noch weiter: Beide arbeiten aktuell an einem **sechsmonatigen Onlinekurs**, der im Sommer/Herbst 2025 starten wird. Darin möchten sie ihr Wissen, ihre Erkenntnisse und ihre praktischen Empfehlungen bündeln und für ein breites Publikum zugänglich machen – als kompakte Gesundheitsreise zur Wiederentdeckung von Resilienz, Klarheit und geistiger Vitalität.

Ein spannendes Projekt – und ein Versprechen: Dieses Wissen kann Leben verändern.

Kapitel 3: Lithium – das vergessene Spurenelement mit großer Wirkung

Lithium – ein Element, das viele Menschen lediglich mit der Psychiatrie und dem Begriff „Lithiumtherapie“ in Verbindung bringen. Doch kaum jemand weiß: Lithium kommt ganz natürlich in unserer Umwelt vor, ist in winzigen Mengen in Wasser und Nahrung enthalten – und könnte nach heutigem Kenntnisstand *essenziell* für unsere körperliche und geistige Gesundheit sein.

Dieses Kapitel beleuchtet den aktuellen Stand der Wissenschaft, zeigt, wie gravierend ein Lithium-Mangel sein kann – und warum genau jetzt ein Umdenken notwendig ist.

Was ist Lithium überhaupt?

Lithium ist ein chemisches Element mit dem Symbol **Li**. In der Erdkruste ist es relativ häufig vorhanden, in der Natur jedoch meist nur in Spuren. Genau diese Spuren machen den Unterschied: Ähnlich wie Jod, Zink oder Selen wirkt Lithium bereits in kleinsten Mengen auf vielfältige Prozesse im Körper. Es beeinflusst unter anderem:

- **die neuronale Signalweiterleitung**
- **die Regeneration von Nervenzellen**
- **die Steuerung von Entzündungsprozessen**
- **die Psyche, Stimmung und Resilienz**

Tatsächlich scheint Lithium in nahezu allen Lebensformen eine Rolle zu spielen – von Mikroorganismen über Pflanzen bis zum Menschen. Studien zeigen, dass **das Autophagie-System**, also die Fähigkeit der Zellen, sich von Stoffwechsellüll zu reinigen, auf Lithium angewiesen ist. Dieser Reinigungsmechanismus ist entscheidend für Zellgesundheit, Energieproduktion und Alterungsschutz.



Was passiert bei einem Lithiummangel?

Lithium gehört aktuell **noch nicht** zu den offiziell anerkannten essentiellen Spurenelementen. Doch die Faktenlage spricht eine andere Sprache:

 **Epidemiologische Studien** aus aller Welt zeigen, dass selbst geringe Unterschiede in der natürlichen Lithiumkonzentration im Trinkwasser mit dramatischen Effekten verbunden sein können:

- Niedrigere Lithiumwerte im Wasser = **höhere Suizidraten**
- Höhere Lithiumwerte = **weniger depressive Erkrankungen**
- Niedrige Lithiumwerte = **höhere Alzheimer- und Demenzzraten**
- Geringe Lithiumzufuhr = **mehr Einweisungen in psychiatrische Kliniken**
- Geringere Lithiumaufnahme = **höhere Kriminalitätsrate**

Diese Daten wiederholen sich über Jahrzehnte und in vielen Ländern. Und auch **Tierstudien** haben längst belegt: Wird Lithium in der Nahrung reduziert, kommt es bei Ziegen und Nagetieren zu massiven Problemen bei der Fortpflanzung, beim Wachstum der Nachkommen und bei der Überlebensrate der Jungtiere.

Ein besonders alarmierender Befund:

Selbst minimale Unterschiede – im Bereich von **Millionstel Gramm pro Tag** – können laut Studienlage bereits Einfluss auf Stimmung, Verhalten und kognitive Leistungsfähigkeit haben.

Lithium = Gift oder lebenswichtig?

Ein häufiges Missverständnis: Lithium gilt vielen noch immer als **toxisch**, weil es in sehr hohen Dosen bei schweren psychischen Erkrankungen wie bipolaren Störungen eingesetzt wird. Doch genau hier liegt der Denkfehler.

In den gängigen psychiatrischen Therapien wird Lithium mit **mehreren hundert Milligramm täglich** verabreicht – oft mit erheblichen Nebenwirkungen. Was jedoch **Dr. Michael Nehls** und **Dr. Ingfried Hobert** betonen, ist ein vollkommen anderer Ansatz:

 **Die Gabe von Lithium in mikrobiologischen Mengen** – im Bereich von **ein bis acht Milligramm reines Lithium täglich**.

Diese sogenannte **Low-Dose-Supplementierung** liegt um den Faktor 50–100 unterhalb der psychiatrischen Therapie und entspricht eher dem, was man unter einer *täglichen Bedarfsdeckung* verstehen würde – vergleichbar mit einem Mikrogramm-Selenpräparat oder einem Multivitamin.



Dr. Nehls argumentiert klar: „Lithium ist in diesen Mengen kein Medikament – sondern ein essentieller Nährstoff.“

Wie wirkt Lithium im Körper?

Lithium hat vielfältige Zielstrukturen (sog. Targets) im menschlichen Organismus. Zwei davon stechen besonders hervor:

1. Autophagie-Modulation

Lithium aktiviert die Autophagie – die Zellreinigung. Diese ist essentiell für:

- die Entgiftung der Zellen
- die Entfernung von beschädigten Proteinen
- die Prävention neurodegenerativer Erkrankungen wie Alzheimer

2. Hemmung des Enzyms GSK-3 (Glycogen Synthase Kinase-3)

Dieses Enzym reguliert zahlreiche Signale im Körper und ist bei Überaktivität mit einer Vielzahl von Krankheiten assoziiert:

- Alzheimer
- Multiple Sklerose
- Depression
- Parkinson
- chronische Entzündungen (z. B. im Darm)

➡ Lithium ist der **einzige natürliche Stoff**, der GSK-3 direkt hemmt. Die Pharmaindustrie versucht seit Jahrzehnten, Medikamente mit derselben Wirkung zu entwickeln – bislang ohne durchschlagenden Erfolg.

Lithium als Schlüssel zur Resilienz?

Dr. Hobert beschreibt in seiner Praxis regelmäßig beeindruckende Effekte nach der gezielten Gabe von Lithium, besonders im Zusammenhang mit sogenannten „neuroinflammatorischen Erkrankungen“ – also stillen Entzündungen im Gehirn. Dazu zählen:

- Alzheimer und andere Demenzen
- chronische Erschöpfung (Fatigue)
- Brain Fog (Hirnebel)
- Reizbarkeit, Konzentrationsprobleme
- kindliche Entwicklungsstörungen



In Kombination mit anderen entzündungshemmenden Mikronährstoffen wie **Selen, Zink, Kurkuma, Axazanthin und Omega-3-Fettsäuren** wirkt Lithium offenbar als **zentraler Schalter**, der das entzündliche „Hirnfeuer“ löscht und die Zellen wieder ins Gleichgewicht bringt.

🧠 Für alle, die diesen Prozess auf natürliche Weise unterstützen möchten, empfehlen sich folgende bewährte Rezepturen von Ethno Health:

- [Inflamkomplex](#) – zur Eindämmung stiller Entzündungen 🖱️ [direkt zur Rezeptur](#)
- [Gehirnkraft](#) – zur Förderung der mentalen Klarheit 🖱️ [direkt zur Rezeptur](#)
- [Omega-3](#) – für den Schutz der Nervenzellen 🖱️ [direkt zur Rezeptur](#)

Fazit: Lithium neu denken

Die Erkenntnisse der letzten Jahre machen deutlich:

Lithium könnte eine ebenso große Bedeutung haben wie Selen oder Jod – doch sein Potenzial wird derzeit massiv unterschätzt und durch alte Vorurteile blockiert.

Dr. Nehls formuliert es klar: „*Wir haben es hier nicht mit einer Modeerscheinung zu tun – sondern mit einem biologischen Grundbedürfnis des Menschen.*“

Wenn wir beginnen, Lithium in den richtigen Dosen als das zu sehen, was es wirklich ist – **ein essentieller Mikronährstoff für das Gehirn** – eröffnen sich neue Wege für Prävention, Therapie und eine gesunde Gesellschaft.

Kapitel 4: Aus der Praxis – Wenn das Feuer im Gehirn brennt

Was passiert, wenn ein Spurenelement, das für unsere geistige Klarheit, emotionale Stabilität und neuronale Gesundheit so essenziell ist, über Jahre oder Jahrzehnte fehlt?

Wie zeigt sich ein solcher Mangel – nicht im Labor, sondern im echten Leben? In den Augen eines Kindes mit Aufmerksamkeitsstörung, im Blick einer Seniorin mit beginnender Demenz, im Inneren eines Menschen, der sich nicht mehr spürt, sich selbst fremd wird?

In diesem Kapitel schauen wir nicht auf Theorien oder biochemische Pfade, sondern auf echte Menschen und echte Geschichten – aus der täglichen Praxis von Dr. Ingfried Hobert.

Das „Brain Fire“ – ein unterschätztes Phänomen

Dr. Hobert beschreibt viele seiner Patienten mit denselben Symptomen – unabhängig vom Alter:

- Sie fühlen sich innerlich entzündet
- Sie haben das Gefühl, „nicht mehr richtig klar denken“ zu können



- Ihre Konzentration ist eingeschränkt, ihre Reizschwelle niedrig
- Sie fühlen sich chronisch erschöpft, ausgebrannt, entkoppelt

Er nennt dieses Phänomen „**Brain Fire**“ – ein Bild, das beschreibt, was sich im Inneren abspielt: ein unterschwelliges Entzündungsfeuer im Gehirn, das Denken, Fühlen und Handeln beeinflusst.

Viele klassische Diagnosen greifen dabei zu kurz:

Was bei der einen als **Fatigue**, bei der nächsten als **Depression**, beim nächsten Kind als **ADHS** oder **Autismus-Spektrum-Störung** eingeordnet wird, zeigt sich aus ganzheitlicher Perspektive oft als eine tiefere Ursache: **neuroinflammatorische Prozesse**, die durch Umweltfaktoren, Stress, Ernährung – und nicht zuletzt durch Mikronährstoffmangel – ausgelöst werden.

Lithium in der Praxis – Erfahrungswerte aus erster Hand

Seit Dr. Hobert in seiner Praxis gezielt Lithium in mikrobiologischer Dosierung einsetzt, hat sich sein therapeutisches Vorgehen entscheidend verändert.

Er berichtet von zahlreichen Fällen, bei denen durch die gezielte Gabe von Lithium eine deutliche Verbesserung eintrat – **nicht als Einzelmaßnahme, sondern eingebettet in einen ganzheitlichen Therapieansatz.**

Dr. Ingfried Hobert: „*Seit ich Lithium einsetze, erkenne ich eine neue Dimension in der Behandlung chronisch entzündlicher Erkrankungen – besonders im Bereich der Gehirngesundheit.*“

Der systemische Ansatz – mehr als ein einzelner Stoff

Beide Experten betonen: Lithium ist kein „Wundermittel“, sondern ein zentraler Bestandteil einer größeren Strategie. Es wirkt besonders dann nachhaltig, wenn:

- ✅ Entzündungen im Körper durch Ernährung, Bewegung und Lebensstil reduziert werden
- ✅ ausreichend Antioxidantien (wie Axazanthin oder Curcumin) zugeführt werden
- ✅ andere essentielle Spurenelemente wie Zink und Selen ergänzt werden
- ✅ die psychisch-mentale Ebene mitgedacht wird (Stressabbau, Dankbarkeit, Resilienz)

Dr. Ingfried Hobert: „*Lithium steht ganz oben in der Wirkkette – doch es braucht ein Umfeld, in dem es seine Kraft entfalten kann.*“



Unterstützung aus der Natur – bewährte Rezepturen

Für eine sanfte, natürliche Unterstützung des Körpers setzen viele Therapeuten ergänzend auf hochwertige pflanzliche Komplexmittel. Besonders bewährt haben sich im Kontext von Entzündungsregulation und Gehirnaktivität folgende Kombinationen:

- ◆ **Inflamkomplex** – zur gezielten Eindämmung chronischer Entzündungsprozesse im gesamten Körper 🖱️ [direkt zur Rezeptur](#)
- ◆ **Gehirnkraft** – zur Unterstützung der kognitiven Leistungsfähigkeit, Aufmerksamkeit und mentalen Energie 🖱️ [direkt zur Rezeptur](#)
- ◆ **Omega-3** – zur Förderung der Neuroprotektion und Stabilisierung der Zellmembranen im Gehirn 🖱️ [direkt zur Rezeptur](#)

Diese Rezepturen sind kein Ersatz für Lithium – aber kraftvolle Begleiter im Gesamtansatz.

Hoffnung, die wirkt

Was dieses Kapitel zeigt:

Lithium ist in der richtigen Dosierung kein „gefährlicher Stoff“, sondern ein oft fehlendes Puzzlestück im neurobiologischen Gleichgewicht. Die praktischen Erfahrungen sprechen eine klare Sprache: **Wer unter stillen Entzündungen im Gehirn leidet, kann von einer gezielten Lithiumtherapie profitieren – wenn sie ärztlich begleitet, individuell abgestimmt und ganzheitlich eingebettet ist.**

Es geht nicht um Pillen, sondern um Perspektiven. Nicht um Diagnosen, sondern um Ursachen. Nicht um neue Angst, sondern um neue Hoffnung.

Kapitel 5: Verboten oder vergessen? Warum Lithium (noch) nicht frei erhältlich ist

Angesichts der beeindruckenden Studienlage, der biologischen Relevanz und der vielversprechenden Praxiserfahrungen stellt sich zwangsläufig eine Frage:

🧩 **Wenn Lithium so wichtig für unsere Gesundheit ist – warum ist es dann nicht längst frei verkäuflich?**

Warum können wir Selen oder Zink in jeder Apotheke oder online als Nahrungsergänzungsmittel kaufen – aber **kein niedrig dosiertes Lithiumpräparat**?



Die Antwort darauf ist so erschreckend wie aufschlussreich. In diesem Kapitel werfen wir einen Blick hinter die Kulissen einer systemischen Fehlentscheidung, die Millionen Menschen betrifft – und zugleich das Potenzial hätte, unsere Gesundheitslandschaft grundlegend zu verändern.

Lithium – von der Heilsubstanz zur Hochrisiko-Substanz?

Die Geschichte beginnt paradox:

Lithium war eines der ersten Medikamente der modernen Psychiatrie. Bereits **1949** wurde es erstmals zur Behandlung manisch-depressiver (bipolarer) Erkrankungen eingesetzt – mit teils bahnbrechendem Erfolg.

Doch dieser therapeutische Einsatz war hochdosiert:

💊 **Dosierungen von 400–1200 mg Lithiumcarbonat pro Tag**, also viele Hundert Milligramm Lithium – mit teils erheblichen Nebenwirkungen wie Nierenschäden, Schilddrüsenstörungen und Vergiftungsgefahr bei Überdosierung.

Diese therapeutische Praxis veränderte den öffentlichen Ruf von Lithium grundlegend:

Lithium = Medikament mit enger therapeutischer Breite = potenziell gefährlich.

Ein Denkfehler mit weitreichenden Folgen – denn **niedrig dosiertes Lithium**, wie es Dr. Nehls und Dr. Hobert verwenden (1–8 mg), hat mit diesen Hochdosen nichts zu tun. Es entspricht vielmehr der natürlichen Menge, die ein Mensch früher über lithiumreiches Trinkwasser oder mineralreiche Böden aufgenommen hätte.

Der entscheidende Wendepunkt: Ein Verbot mit System

Ein Jahr markiert die Wende:

🔴 **1970 – das Jahr, in dem Lithium in den USA als Nahrungsergänzungsmittel verboten wurde.**

Damals veröffentlichte der australische Psychiater **John Cade**, ein Pionier in der Lithiumforschung, eine richtungsweisende Arbeit, in der er Lithium als **essentiellen Nährstoff** einstufte. Doch anstatt diese Erkenntnis zu feiern, geschah etwas anderes: Die US-amerikanische Arzneimittelbehörde **FDA** stufte Lithium plötzlich als **rezeptpflichtiges Arzneimittel** ein – für alle Anwendungen.

Die Konsequenz:

🔒 **Die Verwendung von Lithium in Nahrungsergänzungsmitteln wurde weltweit praktisch unmöglich.**



Auch Länder außerhalb der USA, darunter die EU-Staaten und sogar die Schweiz, übernehmen diese Einstufung. Und das, obwohl:

- Lithium **nicht patentierbar** ist (es ist ein natürliches Element)
- die wissenschaftliche Datenlage seine **essenzielle Funktion** nahelegt
- die Nebenwirkungen **nur bei Hochdosen** auftreten

Warum ist Lithium noch immer nicht freigegeben?

Diese Frage ist berechtigt – und führt unweigerlich zu einem unangenehmen Verdacht:

💰 **Die Pharmaindustrie hat kein wirtschaftliches Interesse an frei verfügbarem Lithium.**

Warum?

1. Es ist nicht patentierbar.

Kein Unternehmen kann exklusiv daran verdienen.

2. Es ist extrem günstig.

Eine Tagesdosis in Mikro-Menge kostet nur wenige Cent.

3. Es könnte viele teure Medikamente überflüssig machen.

Wenn sich Lithium als präventiv wirksam gegen Depression, Alzheimer, Angststörungen und Autoimmunprozesse bestätigt, droht der Absatz klassischer Psychopharmaka und Entzündungshemmer zu sinken.

Dr. Michael Nehls: „Was nicht patentiert werden kann, wird nicht beworben. Was nicht beworben wird, verschwindet aus dem Bewusstsein.“

Die pharmakologische Industrie basiert auf Profit. Ein Mikronährstoff wie Lithium passt nicht in dieses System. Und solange es nicht als *essentiell* anerkannt ist, bleibt es in Deutschland verschreibungspflichtig – auch in niedrigster Dosierung.

USA: Das Gegenmodell

Ironischerweise ist ausgerechnet in den **USA**, dem Ursprungsland des Verbots, **niedrig dosiertes Lithium wieder frei erhältlich** – zumindest in Form von **Lithiumorotat**, einer organischen Verbindung, die effizienter aufgenommen wird als das klassische Lithiumcarbonat.



Dort ist Lithiumorotat seit Jahrzehnten als Nahrungsergänzungsmittel im Handel – mit keinerlei auffälligen Nebenwirkungen bei sachgemäßer Anwendung. Zahlreiche Anwenderberichte und Studien untermauern die Sicherheit und Wirksamkeit im mikrobiologischen Bereich.

🌐 Warum also ist das in Europa nicht möglich?

Warum dürfen wir frei über Zink, Selen oder Vitamin D verfügen – aber nicht über ein Spurenelement, das unsere mentale Stabilität maßgeblich beeinflusst?

Der Weg zur Veränderung: Petition & öffentliche Debatte

Dr. Michael Nehls hat auf Basis dieser Ungerechtigkeit eine Petition ins Leben gerufen, die genau das fordert:

📝 **Lithium muss als essentielles Spurenelement anerkannt und freigegeben werden.**

Diese Petition richtet sich an:

- die deutsche Bundesregierung
- das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR)
- die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA)

Ziel ist eine klare Differenzierung:

- Hochdosiertes Lithium = Medikament (z. B. bei bipolaren Störungen)
- Niedrig dosiertes Lithium = Nahrungsergänzungsmittel im Bereich von 1–8 mg

Sobald die **Essentialität wissenschaftlich anerkannt** ist, fällt das bestehende Verbot – und Millionen Menschen könnten legal Zugang zu einem der wertvollsten Spurenelemente unserer Zeit erhalten.

📌 **Zur Petition (ab 11. April 2025):**

👉 <https://michael-nehls.de/lithium-salzmarsch/>

Fazit: Wissen schützt – und Veränderung beginnt mit Aufklärung

Die aktuelle Rechtslage rund um Lithium ist ein Paradebeispiel dafür, wie wichtige Gesundheitsressourcen durch überholte Dogmen, wirtschaftliche Interessen und politische Trägheit blockiert werden.

Aber: Das Bewusstsein wächst. Die Forschung schreitet voran. Und Menschen wie Dr. Nehls und Dr. Hobert bringen dieses Wissen dorthin, wo es gebraucht wird – zu dir.



➡ Das nächste Kapitel zeigt dir, wie du mitmachen kannst – nicht nur durch deine eigene Gesundheitsvorsorge, sondern auch durch aktives Engagement für die Petition und den systemischen Wandel.

Kapitel 6: Werde Teil der Bewegung – Wissen, Handeln, Verändern

Spätestens jetzt ist klar: Lithium ist nicht einfach ein „weiteres Nahrungsergänzungsmittel“ – es ist ein unterschätzter, hochrelevanter Baustein für unsere geistige, emotionale und körperliche Gesundheit. Die Studienlage ist überzeugend, die Praxiserfahrungen sind ermutigend, und die Sicherheitsdaten sprechen für sich.

Doch solange Lithium in Europa als rezeptpflichtiges Medikament gilt, bleibt seine Anwendung einer kleinen Gruppe von Menschen vorbehalten – nämlich jenen, die entweder einen aufgeschlossenen Arzt finden oder den Weg in eine spezialisierte Praxis antreten.

🔒 Das muss sich ändern. Und genau hier kommst du ins Spiel.

Deine Stimme zählt – die Petition zur Anerkennung von Lithium als essentielles Spurenelement

Dr. Michael Nehls und ein engagiertes Team aus Wissenschaft, Medizin und Rechtsberatung haben eine **Petition** ins Leben gerufen. Ziel ist es, den politischen und regulatorischen Druck zu erhöhen, damit Lithium:

- ✅ offiziell als essentielles Spurenelement anerkannt wird
- ✅ in niedriger Dosierung (z. B. 1 mg pro Tag) frei erhältlich wird
- ✅ nicht länger mit hochdosierten Psychopharmaka gleichgesetzt wird

Dr. Michael Nehls: „*Es geht nicht um ein Medikament – es geht um ein Menschenrecht auf Gesundheit.*“

📢 **Petitionsstart: 11. April 2025**

✍ **Hier kannst du unterschreiben und Teil der Bewegung werden:**

👉 <https://michael-nehls.de/lithium-salzmarsch/>



Du kannst die Petition **öffentlich oder anonym** unterzeichnen. In jedem Fall wird deine Stimme gezählt – und je mehr Menschen mitmachen, desto stärker wird das Signal an Politik, Behörden und Medien.

Warum deine Unterstützung entscheidend ist

Vielleicht fragst du dich: „Was bringt meine Unterschrift?“

Die Antwort: Eine ganze Menge.

✅ Du zeigst Haltung.

Du setzt ein Zeichen für eine Medizin, die sich an den Bedürfnissen der Menschen orientiert – nicht an wirtschaftlichen Interessen.

✅ Du hilfst mit, veraltete Gesetze zu hinterfragen.

Nur wenn viele Menschen aktiv werden, kann politischer Druck entstehen. Das zeigt die Geschichte vieler anderer Gesundheitsbewegungen.

✅ Du stärkst das öffentliche Bewusstsein.

Jede Unterschrift, jede Weiterleitung, jedes Gespräch verändert etwas – und genau das braucht es jetzt: ein kollektives Erwachen.

🧠 Gesundheit ist ein Grundrecht – und Lithium ein Schlüssel dazu.

So kannst du aktiv werden – Schritt für Schritt

1. Unterzeichne die Petition

Gehe auf den Link (siehe oben), gib deine Daten ein (öffentlich oder anonym) und bestätige per E-Mail. Dauert weniger als 2 Minuten.

2. Teile die Petition mit anderen

Ob über WhatsApp, E-Mail, Social Media oder im persönlichen Gespräch – hilf mit, dass möglichst viele Menschen davon erfahren.

3. Informiere dich weiter

Lies das Buch „*Das Lithium-Komplott*“ von Dr. Michael Nehls. Oder sprich mit deinem Arzt oder Heilpraktiker über das Thema – denn auch in der medizinischen Fachwelt ist dieses Wissen noch nicht überall angekommen.



4. Stärke dein Umfeld

Mach Lithium (wieder) salonfähig. Sprich mit Menschen über ihre Erschöpfung, ihren Brain Fog, ihre Konzentrationsprobleme. Oft beginnt Veränderung mit einem einfachen Gespräch.

Das Gute weitergeben – mit System und Naturkraft

Lithium entfaltet seine Wirkung besonders gut, wenn es Teil eines systemischen Ansatzes ist – wie ihn Dr. Hobert seit Jahren erfolgreich in seiner Praxis anwendet.

Nutze und empfehle bewährte pflanzliche Begleiter:

🌿 **Inflamkomplex** – zur Eindämmung stiller Entzündungen 🖱️ [direkt zur Rezeptur](#)

🧠 **Gehirnkraft** – für mentale Energie und Klarheit 🖱️ [direkt zur Rezeptur](#)

🐟 **Omega-3** – als Schutz für die Nervenzellen 🖱️ [direkt zur Rezeptur](#)

Diese natürlichen Rezepturen von Ethno Health unterstützen genau jene Prozesse, bei denen auch Lithium wirkt – und bilden eine sichere und ganzheitliche Grundlage für mentale Stabilität, emotionale Resilienz und neuronale Gesundheit.

Du bist nicht allein – eine wachsende Bewegung

Schon jetzt wächst rund um das Thema Lithium eine neue Gesundheitsbewegung. Ärzte, Heilpraktiker, Therapeuten, Eltern, Senioren, Pädagogen – sie alle berichten von den positiven Veränderungen, die eintreten, wenn dieses Spurenelement in den Fokus rückt.

🌱 Es geht nicht um ein einzelnes Präparat.

🌱 Es geht um eine neue Sicht auf Gesundheit.

🌱 Es geht um Eigenverantwortung, Aufklärung und Handlungsmacht.

Ausblick: Bald startet der Onlinekurs – sei dabei!

Dr. Michael Nehls und Dr. Ingfried Hobert arbeiten derzeit an einem einzigartigen **6-monatigen Onlinekurs**, der voraussichtlich im Sommer/Herbst 2025 startet. Er soll Menschen umfassend begleiten und tiefes Wissen vermitteln über:

- Lithium, Neuroinflammation & Resilienz
- Systemische Gesundheit & ganzheitliche Medizin
- praktische Werkzeuge für Prävention & Heilung



🎓 **Bleib gespannt – und trage dich demnächst auf der Kursseite ein, sobald diese online ist.**

Fazit: Du bist Teil der Lösung.

Wir leben in einer Zeit des Umbruchs – und genau jetzt braucht es informierte, mutige und handelnde Menschen. Deine Stimme, dein Engagement, deine Weitergabe von Wissen macht den Unterschied.

Bereit für das große Finale? Im letzten Kapitel fassen wir die wichtigsten Erkenntnisse zusammen und blicken gemeinsam nach vorn – auf eine gesündere, klarere und gerechtere Zukunft.

Kapitel 7: Lithium neu denken – für eine gesündere, klarere und menschlichere Zukunft

Am Anfang stand eine einfache Frage:

Ist Lithium ein essentielles Spurenelement?

Doch hinter dieser Frage verbirgt sich mehr als eine biochemische Diskussion. Es geht um nichts Geringeres als den Zugang zu Gesundheit, die Freiheit zur Selbstfürsorge – und den Mut, ein über Jahrzehnte festgefahrenes Dogma zu hinterfragen.

Mit diesem Skript hast du nicht nur Fakten, Studien und Praxisberichte gelesen. Du hast eine Reise gemacht – eine Reise zu einem vergessenen geglaubten Element, das jetzt, in Zeiten von Stress, Überforderung, chronischer Erschöpfung und mentaler Instabilität, plötzlich **hochaktuell** wird.

Die wichtigsten Erkenntnisse im Überblick

◆ **Lithium ist in Spuren in unserer Umwelt vorhanden – aber oft nicht in ausreichender Menge.**

Vor allem in geologisch alten Regionen wie Mitteleuropa sind Böden und Trinkwasser lithiumarm. Das bedeutet: Der tägliche Bedarf vieler Menschen wird nicht gedeckt.

◆ **Zahlreiche epidemiologische Studien zeigen: Mehr Lithium – bessere Gesundheit.**

Weniger Suizide, weniger Depression, bessere kognitive Leistungsfähigkeit, niedrigere Alzheimer-Raten, bessere soziale Stabilität. Und das alles bei nur leicht erhöhtem Lithiumgehalt im Trinkwasser.



◆ **Die Praxis zeigt: Niedrig dosiertes Lithium kann ein Wendepunkt sein.**

Ob bei Kindern mit Aufmerksamkeitsstörungen, Erwachsenen mit Brain Fog oder Senioren mit beginnender Demenz – in der richtigen Dosierung (1–8 mg) entfaltet Lithium eine erstaunlich klare Wirkung. Ohne Nebenwirkungen. Ohne Risiko. Aber mit großem Potenzial.

◆ **Lithium wirkt besonders effektiv, wenn es Teil eines systemischen Ansatzes ist.**

Dr. Ingfried Hoberts Praxisansatz zeigt: Erst durch die Kombination mit anderen Vitalstoffen (wie Zink, Selen, Kurkuma, Axazanthin, Omega-3) und Lebensstilmaßnahmen (Ernährung, Schlaf, Stressregulation, Bewegung, Mindset) wird Gesundheit wirklich ganzheitlich.

◆ **Der entscheidende Schritt: Lithium muss als essentielles Spurenelement anerkannt werden.**

Nur so kann es aus der regulatorischen Sackgasse der Verschreibungspflicht herausgeführt werden. Die Grundlage dafür ist gelegt – durch die wissenschaftliche Arbeit von Dr. Nehls, durch Praxiserfahrungen und durch wachsenden gesellschaftlichen Druck.

Was jetzt zählt: Wissen in Handlung verwandeln

Jeder von uns steht täglich vor der Entscheidung, ob wir Gesundheit dem Zufall überlassen – oder Verantwortung übernehmen.

➡ Du hast dieses Skript bis hierher gelesen – das zeigt: Du gehörst zu den Menschen, die bereit sind, **Verantwortung zu übernehmen**. Für dich. Für andere. Für eine neue Gesundheitskultur.

Das kannst du jetzt konkret tun:

✅ **Wissen weitergeben:** Teile dieses Skript oder zentrale Informationen daraus mit Menschen in deinem Umfeld. Viele wissen schlicht nicht, was ihnen fehlt.

✅ **Petition unterschreiben:** Setze ein Zeichen für Aufklärung, für Eigenverantwortung, für wissenschaftlich fundierte Freiheit.

📌 <https://michael-nehls.de/lithium-salzmarsch/>

✅ **Begleitende Rezepturen nutzen:**

Die folgenden Rezepturen können Lithium auf natürliche Weise ergänzen und das gesamte System stärken:



- **Inflamkomplex** 🖱️ [direkt zur Rezeptur](#)

- **Gehirnkraft** 🖱️ [direkt zur Rezeptur](#)

- **Omega-3** 🖱️ [direkt zur Rezeptur](#)

✅ **Teil des kommenden Onlinekurses werden:**

Möchtest du tiefer eintauchen? Dann sei dabei, wenn Dr. Nehls und Dr. Hobert im Sommer/Herbst 2025 ihren gemeinsamen **6-monatigen Onlinekurs** starten – eine Gesundheitsreise, die Wissen, Erfahrung und praktische Werkzeuge vereint.

Ein neuer Blick auf Gesundheit beginnt mit einer Entscheidung

Lithium ist vielleicht nur ein kleines Element. Doch es steht symbolisch für etwas viel Größeres:

✨ Für den Mut, selbst zu denken.

✨ Für das Vertrauen in den eigenen Körper.

✨ Für eine Medizin, die den Menschen in den Mittelpunkt stellt – nicht das System.

Dr. Ingfried Hobert: „*Gesundheit ist kein Zustand. Gesundheit ist ein Weg.*“

Du bist eingeladen, diesen Weg mitzugehen. Bewusst. Informiert. Und in Verbindung mit anderen.

Zum Abschluss: Die Medizin der Zukunft beginnt heute

Die Welt verändert sich. Alte Modelle funktionieren nicht mehr. Neue Lösungen warten darauf, gelebt zu werden.

Ob du Patient bist, Therapeut, Angehöriger oder einfach Mensch – du bist Teil dieser Veränderung. Denn Wissen schafft Bewusstsein. Und Bewusstsein führt zu Wandel.

Danke, dass du dich auf diese Reise eingelassen hast.

Danke, dass du Teil einer Bewegung wirst, die Gesundheit wieder ganzheitlich, menschlich und frei denkt.

✍️ Und jetzt – unterzeichne die Petition. Teile sie. Sprich darüber.

Denn Gesundheit beginnt nicht mit einer Pille – sondern mit einer Entscheidung.