

Lithium kennen die meisten nur als Medikament oder aus Batterien. Dabei nehmen wir es jeden Tag zu uns – in winzigen Mengen, ganz natürlich, wie andere Spurenelemente auch. Es steckt in unserer täglichen Nahrung, je nachdem, wie viel der Boden hergibt und wie lithiumreich das Wasser ist; die Aufnahme schwankt deshalb je nach Wohnort um das Dreissigfache. Dabei gab es Hinweise auf **Intelligenz**, **Kriminalität** sowie **Stimmung** und **Suizide** – genau das hat Forscher neugierig gemacht.



01 Was ganze Regionen verraten

Wo mehr Lithium im Trinkwasser ist, gab es messbar **weniger Suizide, Gewalt- und Drogendelikte**.

	1990 TEXAS, USA	Der erste Hinweis überhaupt: In 27 Bezirken gab es dort weniger Suizide und Gewalttaten , wo mehr Lithium im Wasser war.
	2009 JAPAN	Dasselbe Muster , ganz woanders auf der Welt – in 18 Gemeinden der Präfektur Oita.
	2011 ÖSTERREICH	Die bislang gründlichste Untersuchung: 6'460 Wassermessungen aus 99 Bezirken – erneut weniger Suizide .
	2013 TEXAS, USA	226 Bezirke, bessere Statistik, soziale Faktoren mitgerechnet – der Zusammenhang blieb bestehen .

02 Was medizinische Dosen zeigen

In der Medizin wird Lithium hoch dosiert verschrieben – 50- bis 200-mal mehr als in Nahrungsergänzung. So liess sich beobachten, wie es auf das Gehirn wirkt.

Ein Drittel weniger Demenz

Wer Lithium über Jahre einnimmt, erkrankt seltener an Demenz als vergleichbare Patienten ohne Lithium.

-33 % Metaanalyse 2024

Im Alzheimer-Gehirn fehlt Lithium

Der Fund, der die Forschung neu angestossen hat – bei Mäusen war der Mangel umkehrbar.

NEU Nature 2025

Ein robusteres Gehirn

Hirnscans zeigen mehr graue Substanz und einen grösseren Hippocampus – die Region fürs Gedächtnis.

MRT Hajek 2012 · Sun 2018

Hinweise auch bei kleinen Dosen

113 Alzheimer-Patienten nahmen 15 Monate lang täglich 300 µg – ihre Gedächtnisleistung blieb stabil, statt zu sinken.

300 µg/Tag Pilotstudie · Nunes 2013 · n=113

-7,2 %

Suizidsterblichkeit
pro 10 µg/L

-12 %

Suizidrate
pro 100 µg/L

2,8–219

µg Lithium
je Liter

Quellen · Regionenvergleiche: Schrauzer 1990 · Ohgami 2009 · Kapusta 2011 · Blüml 2013 · Kabacs 2011 · Dän. Kohorte 2017 · Metaanalyse 2020
– Medizinische Dosen: Kessing 2008 · Hajek 2012 · Nunes 2013 · Gerhard 2015 · Sun 2018 · Forlenza 2019 · Chen 2022 · Metaanalyse 2024 · Nature 2025