TORRE
Die natürlich-Apotheken

Kompetenzboard

Titel: Kundin mit Fragen zu Lithium in der Demenzprävention

Fallnummer: 1

Datum: 13.11.2026

Anfrage:

Eine Kundin erkundigt sich nach Möglichkeiten zur Vorbeugung einer Demenz. Dabei ist sie auf Informationen zum Thema Lithium gestoßen und möchte wissen, ob dies empfehlenswert ist und in welcher Dosierung. Gesucht werden fachliche Einschätzungen sowie gegebenenfalls alternative Empfehlungen.

Antwort:

Hier die Antwort unseres pharmazeutischen Teams:

Die Aussage der Kundin bezieht sich wahrscheinlich darauf, dass es Meldungen gibt, dass Lithium (vgl. in RX-AM wie HYPNOREX RETARD bei **bipolaren Störungen**, welche als Erkrankung an sich ein erhöhtes Risiko für Demenzerkrankungen nach sich ziehen) als **Arzneimittel bei Patienten mit bipolarer Erkrankung** als „Nebeneffekt“ eine verringerte Neigung zu Demenz bei diesen Patienten zeigte – im Vergleich zu anderen medikamentösen Therapien.
Quellenangabe: PLOS Medicine, 2022; 19 (3): e1003941. DOI: 10.1371/journal.pmed.1003941
Eine allgemeine Aussage, dass Lithium als Mikrospurenelement, z. B. als Lithiumorotat, als Demenzprophylaxe geeignet ist, lässt sich daraus nicht ableiten.

Einige Jahre zuvor gab es in Dänemark eine Untersuchung, die die Lithiumgehalte im Trinkwasser mit den Demenzraten in den betreffenden Regionen verglich. Hier zeigten sich positive Korrelationen, ohne dass man daraus eine medizinische Aussage ableiten sollte. Denn alleine von ***einem*** Lebensmittel – noch dazu bei einem „Multilebensmittel“ wie Wasser mit unterschiedlichen Gehalten an Mg, Ca etc. – dann vom Mikrogehalt an Lithium auf eine langfristige Erkrankungsentwicklung wie bei Demenz zu schließen, ist m. M. n. „etwas gewagt“.
Quellenangabe: Universität Kopenhagen; JAMA Psychiatry – DOI: 10.1001/jamapsychiatry.2017.2336; Aug. 2017

Beachten Sie ferner: Lithium als Arzneimittel beeinflusst die Freisetzung von T3 und T4 aus der Schilddrüse.
Und: Weder bei Prof. Biesalski noch bei Uwe Gröber finden sich (auf Basis irgendwelcher Studien) Empfehlungen für eine Lithium-Mikrosubstitution und deren Nutzen.

Bewertung: Daumen eindeutig runter.

Empfehlungen zur DEMENZPRÄVENTION:

A. Homocystein, eine nichtproteinogene, zelltoxische Aminosäure, die beim Mangel an B6/B12/Folsäure entsteht, ist ein eigenständiger Risikofaktor für die Entstehung einer dementiellen Erkrankung mit Bildung von Amyloidplaques.

Es ist somit ein gemeinsamer Blutmessparameter, der im ärztlichen Labor (Achtung: Blutprobe muss sofort zentrifugiert werden und binnen 24 h vermessen werden!) bestimmt wird und bei Werten größer 10 µmol/l durch eine Substitution mit B6/B12/Folat nach unten korrigiert werden kann.
(Beachten Sie: Arzneimittel wie Metformin, Diuretika oder PPI erhöhen den Homocysteinspiegel und verringern vor allem die B12-Spiegel dramatisch.)

Hierfür sind wissenschaftlich eindeutige neuronale Schädigungsmechanismen wie Stimulierung des NMDA-Rezeptors oder Endothelschädigung beschrieben. Geben Sie einfach mal bei Google Scholar „Homocystein“ und „Demenz“ oder „Alzheimer“ eingeben.

Präventiv also 0,4 bis 0,8 mg Folat, 5–10 mg B6 und ca. 10 µg B12 (regulafit® Folvital| PZN 01268845 (90 Kapseln)); **therapeutisch** bei stark erhöhtem Homocysteinspiegel mehr, bis Normalisierung (z. B. mit Medyn forte).

B. Omega-3-Fettsäuren und Vitamin D
Verringerung des entzündlichen Status (im stark fettreichen Hirnareal) mit **Vitamin D** (Messung, individuell tägliche Dosierung ca. 2000 IE/d) und 1–2 g **Omega-3-DHA/EPA-Mischung**, z. B. mit Norsan-Öl oder regulafit® Omega-3 forte | PZN 04714736 (90 Kapseln) | PZN 04714742 (180 Kapseln)

Kurz: B6/B12/Folsäure + Vitamin D + Omega-3 – dazu gibt es ausreichend Evidenz beim Thema Demenzprävention

Hinweis: Unsere Empfehlungen basieren auf bestem Wissen und Gewissen sowie auf den Inhalten der regulationspharmazeutischen Ausbildung bei TORRE. Sie dienen der Unterstützung Ihrer pharmazeutischen Beratung und ersetzen keine ärztliche Diagnose oder Therapie. Bitte haben Sie Verständnis, dass wir im Rahmen der gesetzlichen Vorgaben keine Haftung für die Umsetzung übernehmen können.