

Lithium: Vorsicht vor Vergiftungen

28.9.2026 - | Stiftung Warentest

Lithium wird etwa bei bipolarer Störung verordnet und gehört in ärztliche Hände. Im Netz ist es aber für jeden zugänglich - mit hohen Risiken. Nun warnt eine Behörde.

„Mentale Klarheit“, „innere Ruhe“, „kraftvolle kognitive Präsenz“ – mit solchen und ähnlichen Versprechen lassen sich im Onlinehandel [Nahrungsergänzungsmittel](#) mit Lithium erwerben. Das [Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit](#) (BVL) warnt nun eindringlich davor, entsprechende Präparate zu kaufen.

Nicht nur fehlen demnach Belege für die gemachten Versprechen. Bereits eine moderate Erhöhung des Lithiumspiegels im menschlichen Körper könne gesundheitlich schwerwiegende Folgen haben. Lebensmittel mit zugesetzten Lithiumverbindungen seien in der Europäischen Union sogar verboten – auch Nahrungsergänzungsmittel zählen dazu.

„Nicht zugelassene Arzneimittel oder nicht sichere Lebensmittel“

Dabei spielt es laut der Behörde keine Rolle, in welcher chemischen Verbindung Lithium eingesetzt wird, ob es sich beispielsweise um Lithiumcarbonat oder Lithiumorotat handelt. Sie werden als Lösung, Tablette oder Pulver angeboten.

„Lithium kommt natürlicherweise nur in sehr geringen Mengen in Lebensmitteln vor. Seine Funktion im Körper ist nicht abschließend geklärt,“ erklärt BVL-Präsidentin Professorin Gaby-Fleur Böhl. Aufgrund seiner pharmakologischen und gesundheitsgefährdenden Wirkungen ist laut der Behörde davon auszugehen, dass es sich bei Erzeugnissen mit zugesetzten Lithiumverbindungen um nicht zugelassene Arzneimittel oder um nicht sichere Lebensmittel handelt – auch wenn sie als Lebensmittel gekennzeichnet werden.

Was ist Lithium?

Es handelt sich um ein chemisches Element, das 1817 von dem schwedischen Chemiker Johan August Arfwedson entdeckt wurde. Im menschlichen Organismus kommt es in sehr geringen Konzentrationen vor, weshalb es auch als **Ultrapurenelement** bezeichnet wird. Es gilt als **nicht lebensnotwendig**, Mangelerscheinungen kommen üblicherweise nicht vor.

Die Aufnahme aus natürlichen Quellen deckt den Bedarf ausreichend, sofern es diesen überhaupt gibt. Von Gesundheitsbehörden gibt es keine offizielle Empfehlung zur Einnahme – außer wenn es aus medizinischem Grund ärztlich verschrieben wurde.

Risiko Vergiftung - die Symptome

Daraus folgt: Wer nicht zugelassene Mittel mit Lithium erwirbt, kann nicht sicher sein, was genau in welchen Mengen enthalten ist. Es besteht das Risiko einer Lithiumvergiftung.

Mögliche Anzeichen dafür sind unter anderem: starker Durst, häufiges Wasserlassen, [Durchfall](#), Erbrechen, Austrocknung, Zittern, neurologische Störungen wie zum Beispiel Muskelschwäche, Schwindel, Müdigkeit, Verwirrtheit sowie Koordinations-, Sprach- und Sehstörungen. Schwere Vergiftungen können zum Koma oder gar zum Tode führen.

Tipp: Wer nach innerer Ruhe sucht, kann es erstmal mit pflanzlichen Extrakten wie Baldrianwurzel probieren. Mehr Informationen liefert unser Test von [Mitteln bei Nervosität und Unruhe](#).

Bei bipolarer Störung gilt Lithium als Goldstandard

Erfolgreich kommt Lithium hingegen seit Langem unter ärztlicher Aufsicht bei der Behandlung psychiatrischer und neurologischer Erkrankungen zum Einsatz: bei bipolarer Störung und wiederkehrenden [Depressionen](#) sowie beim Clusterkopfschmerz. Auch zur Behandlung von [Demenz](#) wird Lithium als möglicher Gamechanger erprobt – doch noch fehlen hochwertige klinische Studien, die den Nutzen belegen.

Kaum Hürden für Nahrungsergänzungsmittel

Die Mittel mit Lithium sind ein weiteres Beispiel für riskante Präparate, die unkontrolliert kursieren und Verbraucherinnen einen falschen Gesundheitsnutzen suggerieren. Die Stiftung Warentest warnt regelmäßig vor solchen Produkten, darunter vor [Astaxanthin](#) oder [Ashwagandha](#).

Wie kann es überhaupt sein, dass so viele unseriöse Mittel käuflich zu erwerben sind? Nahrungsergänzungsmittel müssen lediglich beim BVL angezeigt werden, ohne dass eine rechtliche oder gesundheitliche Bewertung durch eine Behörde erfolgt. Für die Sicherheit der Produkte sind laut BVL ausschließlich die Lebensmittelunternehmen verantwortlich.

Hinzu kommt: Im Online-Handel können Mittel grenzübergreifend vermarktet werden – darunter auch illegale. Dann ist es Aufgabe der zuständigen Behörden der Bundesländer dagegen vorzugehen – beispielsweise das Inverkehrbringen zu untersagen, das Löschen von Angeboten anzuordnen oder bei Verstößen Bußgelder zu verhängen.

https://www.test.de/Nahrungsergaenzungsmittel-Lithium-Vorsicht-vor-Vergiftungen-6335867-0?wt_mc=owned.site.rssfeeds.dl...