Männerkraft-Formel.

Mein persönliches Einnahmeprotokoll für Lithium-Orotat & Methylenblau

(Hinweis: Dies ist kein medizinischer Ratgeber, sondern eine transparente Darstellung meines persönlichen Vorgehens.)

Wichtiger Hinweis (rechtlicher Disclaimer)

Dieses Dokument stellt **keine medizinische Empfehlung oder Aufforderung zur Einnahme** von Lithium-Orotat oder Methylenblau dar.

Es dient ausschließlich zu **Informations- und Bildungszwecken** und beschreibt **mein persönliches, individuell abgestimmtes Vorgehen**.

Jeder Mensch reagiert unterschiedlich auf Wirkstoffe, die Einfluss auf das Nervensystem, die Zellenergie und den Stoffwechsel nehmen.

Bevor du ähnliche Substanzen einnimmst, **sprich unbedingt mit einem Arzt oder Therapeuten**, der Erfahrung mit orthomolekularer oder funktioneller Medizin hat.

Hintergrund

Sowohl **Lithium-Orotat** als auch **Methylenblau (MB)** werden in der wissenschaftlichen Literatur in Verbindung gebracht mit Themen wie:

- neuronale Stabilität und Stimmung
- mitochondrialer Energieproduktion
- neuroprotektiven und antioxidativen Effekten
- zellulärer Resilienz gegenüber Stress

Ich nutze beide Stoffe **in sehr niedriger, physiologisch orientierter Dosierung**, eingebettet in ein umfassendes Konzept aus Training, Ernährung, Regeneration und mentaler Balance.

Mein persönlicher Einnahmeplan

Lithium-Orotat

- **Dosierung:** 5 mg Lithium-Orotat = ca. 1 mg elementares Lithium
- **Einnahmezeitpunkt: am Abend**, etwa 1 Stunde vor dem Schlafengehen
- **Einnahmefrequenz:** 5 Tage pro Woche (Wochenende Pause)
- **Ziel:** Stabilisierung der Stimmung, Verbesserung der Schlafqualität, Unterstützung der Regeneration und circadianen Balance
- **Dauer:** kurweise, z. B. 8–12 Wochen, danach mindestens 4 Wochen Pause

Hinweis: Lithium-Orotat ist **nicht identisch mit Lithiumcarbonat**, das als Medikament verschreibungspflichtig ist. Die hier verwendeten Mengen liegen im **Spurenbereich** und dienen der physiologischen Unterstützung.

Methylenblau (MB)

- **Dosierung:** 0,5–1 mg pro kg Körpergewicht (mikrodosiert)
- **Einnahmezeitpunkt:** morgens oder vormittags, **nicht am Abend** (kann aktivierend wirken)
- **Einnahmefrequenz:** 3–5 Tage pro Woche, zyklisch (z. B. 3 Wochen Einnahme, 1 Woche Pause)
- **Einnahmeform:** stark verdünnte Tropfenlösung in Wasser
- **Ziel:** Aktivierung der Mitochondrien, Förderung mentaler Klarheit, Schutz der Nervenzellen
- **Kombination:** bei mir oft gemeinsam mit NAC, Alpha-Liponsäure, Vitamin C und Coenzym Q10

Wichtig: Methylenblau kann mit bestimmten Medikamenten (z. B. SSRIs, MAO-Hemmern) **nicht kombiniert werden – ärztliche Rücksprache ist zwingend erforderlich.**

Mein Einnahmerhythmus (Beispielwoche)

Tag	Lithium-Orotat	Methylenblau	Hinweis
Montag	✅	✅	MB morgens, Lithium abends
Dienstag	✅	✅	Konzentrationsphase
Mittwoch	✅	✅	Trainingstag
Donnerstag	✅	❌	MB-Pause
Freitag	✅	✅	Letzter Einnahmetag
Samstag	❌	❌	Regenerationstag
Sonntag	❌	❌	Pausentag