

## Aus der Forschung: Kalium: Das "andere" Salz

---

Liebe Leserinnen und Leser,



Kalium, ein wichtiger Mineralstoff "Salz", manchmal auch das "gute Salz" genannt, macht Schlagzeilen mit seiner Rolle, die er bei Ihrer Blutdruck-Gesundheit spielt.

Sie selbst sollten sicherstellen, dass Sie möglichst viel von dem gesundheitsfördernden Kalium in Ihrer Ernährung zu sich nehmen. Es ist seit langem bekannt, dass Menschen mit einer höheren Aufnahme von Kalium ihren Blutdruck zu senken vermögen. Eine neue Studie ergab, wie groß dieser gesundheitliche Nutzen wirklich sein kann. Die wichtigsten Informationen aus dieser Studie habe ich nachfolgend zusammengestellt.

### Wissenswertes zu Kalium

---

Die Forscher ermittelten, dass die zunehmende durchschnittliche Kaliumzufuhr der empfohlenen 4,7 Gramm pro Tag den systolischen Blutdruck von zwischen 1,7 und 3,2 mm Hg reduzieren würde, und dies bei einer breiten Masse der Bevölkerung.

Dieser Rückgang, so die Forscher, ist vergleichbar mit der Reduktion, die auftreten würde, wenn die westliche Bevölkerung ihre Salzaufnahme von 4 Gramm pro Tag reduzieren würde. Es wird ersichtlich, dass die meisten stark verarbeiteten Lebensmittel einen hohen Natriumgehalt aufweisen.

Die Forscher haben eine neuartige Lösung vorgeschlagen - mit Mineralsalzen in verarbeiteten Lebensmitteln, die eine gesundes Natrium-Kalium-Verhältnis sichern könnten. Leider ist das nur ein Vorschlag, denn noch sind wir auf Nahrungsergänzungsmittel angewiesen, wenn es uns nicht gelingt, eine ausreichende Menge Kalium über die Nahrung zu erhalten.

### Die Kalium- Blutdruck-Verbindung

---

Ein ausgewogenes Verhältnis von Kalium innerhalb und außerhalb von Zellen ist für die richtige Funktion Ihres Körpers entscheidend.

Als Elektrolyt enthält Kalium positiv geladenen Ionen, die eine bestimmte Konzentration

aufrechterhalten müssen (etwa 30 mal höher als außerhalb Ihrer Zellen), um ihre Aufgaben wahrzunehmen, welche die Kontrolle mit der Natrium-Interaktion umfasst:

- Übertragung von Nervenimpulsen
- Muskelkontraktion und
- Hilfe bei der Herzfunktion.

Es gibt viel Forschungen die einen Zusammenhang zwischen niedrigen Kaliumgehalt- und Bluthochdruck sehen. Die neuen Forschungen sollten Ihre Aufmerksamkeit haben, ebenso wie z. B. eine salzarme Diät im Zusammenhang mit Ihrem Blutdruck-Management.

## Kaliummangel

---

Kalium ist weit verbreitet in Obst und Gemüse, aber wenn Sie eine hoch verarbeitete Nahrung zu sich nehmen, besteht die Möglichkeit, dass die Kaliumaufnahme nicht immer ausreichend ist.

Weiterhin wird allgemein empfohlen, dass Sie in fünf Mal mehr Kalium als Natrium zu sich nehmen sollten. Da die meisten Amerikaner ihre Nahrungsmittel in Form von verarbeiteten Lebensmitteln mit einem hohen Natriumgehalt zu sich nehmen, erhalten dadurch zwei Mal mehr Natrium als Kalium.

Wenn Sie also einen hohen Blutdruck haben, könnte es ein Zeichen dafür sein, dass Ihnen dieses wichtige Mineral fehlt. Ebenso verhält es sich, wenn Sie einen übermäßigen Flüssigkeitsverlust haben, z. B. bei Erbrechen, Durchfall oder starkem Schwitzen.

Einen Einfluss auf Ihren Kaliumspiegel haben auch einige Medikamente, einschließlich bestimmter Diuretika, Abführmittel, Chemotherapeutika und entzündungshemmender Medikamente wie z. B. Prednison.

## Die Anzeichen eines schweren Kaliummangels sind:

---

- Müdigkeit,
- Muskelschwäche,
- Bauchschmerzen,
- Krämpfe
- in schweren Fällen Herzrhythmusstörungen und Muskellähmung.

## Die besten Quellen für Kalium

---

Viele von Ihnen denken sofort an Bananen, wenn es um Kalium geht, aber Sie brauchen keine Bananen essen um sicherzustellen, dass Sie genügend Kalium zu sich nehmen (und weil Bananen einen sehr hohen Zuckergehalt haben, sollten Sie überhaupt nicht so viele davon essen).

Bananen enthalten Kalium, aber auch die meisten anderen Früchte und Gemüse. Kalium ist der vorherrschende Nährstoff unter fast allen Obst- und Gemüsearten.

## Es gibt einige hervorragende, sehr gesunde andere Ernährungsmöglichkeiten:

---

Eine Avocado, zum Beispiel, hat mehr als doppelt so viel Kalium wie eine Banane und ist reich an einfach ungesättigten Fettsäuren.

Nicht so sehr empfohlen werden kann die Aufnahme von Aprikosen oder gebackenen Kartoffeln. Beide Nahrungsmittel sind reich an Zucker (Kartoffeln sind ein Gemüse, sie werden aber verdaut wie ein Korn), dies eignet sich dazu, den Insulinspiegel über das gesunde Maß hinaus zu erhöhen – vor allem wenn Sie bereits mit einem hohen Blutdruck kämpfen.

Idealerweise sollten Sie Ihren Ernährungstyp herausfinden, Sie können dann Ihre Ernährung mit einer Vielzahl von kaliumreichen Gemüsen ergänzen.

Im Allgemeinen können Sie Ihre Kaliumzufuhr erhöhen durch das Essen einer Vielzahl von Gemüsen, einschließlich:

- Schweizer Mangold (960 mg Kalium pro 1 Tasse)
- Avocado (874 mg pro Tasse)
- Spinat (838 mg pro Tasse)
- Crimini Pilze (Champignon-Arten) (635 mg in 5 Tassen)
- Brokkoli (505 mg pro Tasse)
- Rosenkohl (494 mg pro Tasse)
- Sellerie (344 mg pro Tasse)
- Römischer Salat (324 mg pro 2 Tassen)

Sollten Sie mit hohem Blutdruck zu kämpfen haben, wird Ihnen die Optimierung Ihrer Kaliumzufuhr dringend empfohlen! Das derzeit empfohlene Niveau für Erwachsene beträgt 4.700 mg pro Tag.

## Im Sonderangebot: CalMag – statt 19,95 € für kurze Zeit nur 14,95 €

---

**Gegen Übersäuerung, Beruhigung, Entspannung, Schlafstörungen, Herz, Kreislauf, Leber, Stress, Osteoporose, Muskelkrämpfe, Herzprobleme, Knochen, Zähne.**

Unsere CalMag-Formel ist deshalb einzigartig, weil der Körper die Inhaltsstoffe direkt absorbieren kann. Mit Tee oder einem anderen warmen Getränk vermischt ergibt es ein entspannendes Getränk mit aktivem Calcium und Magnesium. Diese beiden Mineralien sind die wichtigsten, die Sie im Zuge einer gesunden Ernährung und zur Vorbeugung gegen Übersäuerung täglich nehmen sollten. Calcium ist für jeden Heilprozess als Basisbaustein notwendig und wirkt positiv auf das Nervensystem. Magnesium ist wichtig für das Herz, für den Kreislauf, die Leber und die Bauchspeicheldrüse. Darüber hinaus ist Magnesium wesentlich für die Muskeln, die Knochen, den Eiweißstoffwechsel und die Verdauung. CalMag kann bei Schlaflosigkeit, Osteoporose, Stress, Muskelkrämpfen und Herzproblemen hilfreich eingesetzt werden. Außerdem stärkt es das Immunsystem und reduziert die Anfälligkeit zu Krankheiten.

Calcium ist für jeden Heilprozess als Basisbaustein notwendig und wirkt positiv auf das Nervensystem. Magnesium ist wichtig für das Herz, für den Kreislauf, die Leber und die Bauchspeicheldrüse. Darüber hinaus ist Magnesium wesentlich für die Muskeln, die Knochen, den

Eiweißstoffwechsel und die Verdauung. CalMag kann unter anderem bei Schlaflosigkeit, Osteoporose, Stress, Muskelkrämpfen und Herzproblemen hilfreich eingesetzt werden. Außerdem stärkt es das Immunsystem und reduziert so die Anfälligkeit zu Krankheiten. CalMag kann auch während der Schwangerschaft empfohlen werden.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.

Ihre Newsletter-Redaktion



## Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

**Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.**

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

---

[www.vitalstoff-journal.de](http://www.vitalstoff-journal.de)

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln