



SA, 27. 6.,
17.30 Uhr,
ORF 2

Bewusst
gesund

Kaliummangel erkennen

Schwitzen wir, verliert der Körper mit dem Schweiß unter anderem Mineralstoffe, darunter auch Kalium. Besonders für Sportbegeisterte oder Menschen, die körperlich schwere Arbeiten verrichten müssen, kann das sogar gefährlich sein. Denn Kalium spielt eine wichtige Rolle bei der Muskelspannung und der Reizleitung im Nervensystem.

Die Hintergründe. Kalium ist für die Regulation des Wasserhaushalts, des Säure-Basen-Gleichgewichts und des Blutdrucks (Blutdrucksenkung) verantwortlich. Als Bestandteil der Verdauungssäfte ist Kalium auch im Magen-Darm-Trakt wichtig. Eine bedeutende Rolle spielt es bei der Übertragung von elektrischen Impulsen an Muskel- und Nervenzellen und am Herzen. Dabei wird der Kaliumspiegel vom Körper streng reguliert. Bei gesunden Menschen wird ein Zuviel einfach ausgeschieden. Nichtsdestotrotz kann aus verschiedenen Gründen wie schweren Durchfällen, Nierenschwäche oder längerfristiger Fehlernährung auch ein Mangel an Kalium entstehen.

Mangelerscheinungen erkennen. Typische Symptome dafür sind Müdigkeit, Appetitlosigkeit, erhöhte Nervosität, Kopfschmerzen oder Kreislaufprobleme. Manchmal können sich auch Übelkeit, Verstopfung, Blähungen und Darmträgheit oder Hauttrockenheit mit erhöhter Neigung zu Akne sowie Wundheilungsstörungen bemerkbar machen. Die Symptome eines Kaliummangels sind sehr allgemein und können daher auch auf andere Erkrankungen oder

körperliche Beschwerden hinweisen. Sollten Sie eines oder mehrere der oben genannten Anzeichen bei sich beobachten, sollten Sie einen Arzt aufsuchen. Dieser kann mittels eines einfachen Bluttests feststellen, ob eine Unterversorgung mit Kalium vorliegt. Wichtig ist, die Beschwerden nicht einfach zu negieren, da ein ausgeprägter Kaliummangel durchaus ernst zu nehmende Konsequenzen haben kann – etwa Herzrhythmusstörungen, Muskelschwäche oder Muskelkrämpfe zu Beginn. Dies kann sich allerdings bis hin zu Lähmungserscheinungen, Wassereinlagerungen im Gewebe, Darmverschluss oder gar Bewusstseinsstörungen hin aufbauen. Zusätzlich leiden die Blutgefäße, was Atherosklerose begünstigt und folglich auch Demenz, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall auslösen kann.



**GESUNDE, KALIUMREICHE
LEBENSMITTEL SOLLTEN TÄG-
LICH AM SPEISEPLAN STEHEN**

Die Behandlungsmöglichkeiten. Zumeist reicht eine kaliumreiche Ernährung aus, um den körpereigenen Kaliumhaushalt wieder zu normalisieren. Genügt das nicht, können spezielle Kaliumpräparate eingesetzt werden. Diese sollten allerdings nicht ohne ärztliche Anweisung eingenommen werden. In besonders schweren Fällen wird Kalium mit Injektionslösungen verabreicht. Bei gesunden Menschen reicht eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung, in die gezielt kaliumhaltige Lebensmittel integriert werden. Dazu zählen etwa Bananen, Kartoffeln, Champignons, Hülsenfrüchte, Soja- und Vollkornprodukte sowie Nüsse und Fisch. Besonders hoch ist der Kaliumgehalt in konzentrierten Lebensmitteln – getrockneten Früchten, Gemüse- oder Obstsaften. Experten empfehlen, mindestens zwei Gramm Kalium täglich zu sich zu nehmen. Damit auch ein herrlich schweißtreibender Sommer keine unnötigen Gefahren birgt! ■