

# KALIUM- MANGEL



## DURCH ZU WENIG WASSER?

Wenig Wasser trinken schadet nicht nur der Niere. Durch verschiedene Regulationsvorgänge löst es einen Kaliummangel aus. In der Folge kommt es zu einer Reihe von Symptomen wie Herzstolpern, Zittern oder Schwindel, die nicht nur unangenehm, sondern sogar lebensgefährlich sein können.

Von Dr. phil.  
Doris Steiner-Ehrenberger

**K**alium ist normalerweise genügend in der Nahrung enthalten und der Tagesbedarf von etwa 2 Gramm Kalium wird meist spielend gedeckt. Allerdings nur, wenn man viel Obst und Gemüse isst. Kaliumreiches Obst wie Bananen oder Birnen, Trockenobst, Tomaten, Spinat, Kartoffeln, Gemüse und Hülsenfrüchte oder die Verwendung des Kochwassers von Kartoffeln und Hülsenfrüchten als Suppen sind besonders geeignet, um den Kaliumspiegel zu unterstützen. Dennoch kann Kaliummangel ein Thema sein! Und zwar dann, wenn zu viel ausgeschieden wird oder es für die Zellen nicht verfügbar ist.

### Kaliumverlust hat viele Gesichter

Wenn im Körper zu wenig Flüssigkeit vorhanden ist, wird das Nebennierenhormon Aldosteron vermehrt gebildet. Es drosselt den Wasserverlust über den Urin. Man muss seltener zur Toilette, dafür scheidet man aber vermehrt Kalium aus. Die Folge ist Kaliummangel. Wenig Wasser trinken ist also unweigerlich ein Hinweis darauf, dass die zum Teil sogar beängstigenden Beschwerden von einem Kaliummangel herrühren können. Vor allem bei älteren Menschen, Säuglingen und

Kleinkindern besteht immer wieder die Gefahr, dass sie zu wenig trinken.

Wer unter Stress steht oder viel schwitzt, egal, ob beim Sport oder in der Sauna, verliert ebenfalls Kalium. Genauso, wer bei einer Magen-Darm-Grippe viel erbricht oder Durchfall hat. Darum fühlt man sich nach einer Magen-Darm-Grippe aufgrund des Kaliummangels oft schwach und zittrig. Bei Kleinkindern kann das sogar lebensbedrohlich sein. Wer aus anderen Gründen Durchfall hat, etwa durch Abführmittel oder Darmentzündungen, verliert ebenfalls Kalium. Entwässerungstabletten oder exzessiver Kochsalzkonsum – etwa

eine Leidenschaft für salzige Chips und kräftig nachgewürzte Speisen – führen auch zu Kalium-Defiziten. Wer sehr viel Kaffee trinkt, Cola oder fruktosehaltige Fertignahrung konsumiert, gerät ebenfalls leicht in einen Kaliummangel. Bei zwei Litern Cola tritt schon Kaliummangel ein, da durch das enthaltene Koffein, die Glukose und Fruktose vermehrt Kalium ausgeschieden wird.

## Kaliummangel durch Magnesiummangel

Wer unter Magnesiummangel leidet – im bereits fortgeschrittenen Stadium erkennbar durch Wadenkrämpfe nachts – hat gleichzeitig auch einen Kaliummangel. Denn bei Magnesiummangel kann Kalium nur sehr schlecht verwertet werden. Magnesium ist unbedingt erforderlich, um Kalium für die Zellen verfügbar zu machen. Magnesiummangel ist allerdings fast so verbreitet wie wenig Wasser trinken. Bei Stress und Übersäuerung wird extrem viel Magnesium verbraucht. Ältere haben durch schleichenden Magnesiummangel über die Jahre viele verhärtete Strukturen entwickelt, die da und dort zu Schmerzen geführt haben. Dazu kommt, dass die meisten Magnesiumpräparate ziemlich wertlos sind, was man daran erkennt, dass sie zwar Durchfall erzeugen, die Beschwerden aber nicht besser werden.

## Wie erkennt man Kaliummangel?

Kaliummangel lässt sich zwar im Blut feststellen, doch sagt ein Bluttest nichts darüber aus, ob die Kaliumspeicher auch langfristig genügend voll sind. Bevor sich Kaliummangel überhaupt im Blut zeigt, wird Kalium aus der Körpersubstanz mobilisiert und es entstehen schon Schäden. Man kann einen Mangel aber auch mit energetischen Testmethoden oder über eine Haaranalyse ermitteln. Bei diversen ernstesten Erkrankungen, die mit Kaliummangel einhergehen, werden aufwendige Untersuchungen gemacht. Außerdem ist es meist möglich, Kaliummangel anhand der hier beschriebenen Symptome zu erkennen.

## Wenn das Herz stolpert und Schwindel auftritt

Herzrhythmusstörungen, Herzstolpern oder beschleunigter Herzschlag sind bei Kaliummangel praktisch vorprogrammiert.

Atemnot, Schweißausbrüche und Schwindel ebenso. Sogar Vorhofflimmern und Kammerflimmern sind mögliche Folgen des Kaliummangels. Bei einem Herzschrittmacher führt Kaliummangel ebenfalls zu Herzbeschwerden, da der spannungsgesteuerte Schrittmacher auf eine gewisse Kaliumkonzentration angewiesen ist. Bei sämtlichen Herzproblematiken spielt Magnesiummangel, der ja oft die Voraussetzung für Kaliummangel ist, mit hinein. Angina pectoris-Schmerzen hängen mit einem Mangel an beiden Mineralstoffen zusammen und sind oft der einzige Hinweis auf Kaliummangel, der unauffällig verlaufen kann.



## Bluthochdruck und zu dickes Blut

Wenig Wasser zu trinken, kann sich unter anderem durch einen zu niedrigen Blutdruck bemerkbar machen. Kommt es dann zu einem Kaliummangel, kann das einer der Gründe für Bluthochdruck sein. Kalium senkt ihn und wirkt gleichzeitig der Verklumpung der Blutplättchen entgegen. Das Blut fließt besser und ein optimierter Blutfluss senkt die Schlaganfallgefahr. Eine sehr interessante Empfehlung für eine kaliumreiche Ernährung kommt von Wissenschaftlern des Albert Einstein College of Medicine in New York. Eine Studie mit 90.000 Frauen kam zum Ergebnis, dass ein hoher Kaliumkonsum das Sterberisiko um zehn Prozent senken kann. Das Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden, sank in Übereinstimmung mit einer WHO-Studie um 24 Prozent. Achtung jedoch bei Einnahme von ACE-Hemmern, Blutverdünnern wie Heparin, ASS und Betablockern. Sie können Kaliumüberschuss auslösen, der zu

denselben Symptomen führt wie ein Mangel.

## Ödeme als Warnsignal

Kalium ist für den Wasserhaushalt zuständig. Pumpst das Herz infolge Kaliummangels unzureichend, führt das zu Einlagerung von Wasser im Gewebe (Ödemen). Entwässerungstabletten verschlimmern nach anfänglicher Erleichterung die Situation, da sie nicht nur Wasser, sondern auch

## > WIE GLEICHT MAN KALIUMMANGEL AUS?

Genug Wasser trinken reguliert den Kaliumhaushalt oft schon ganz von alleine. Kaliumreiche Nahrungsmittel und Natursubstanzen oder für die Zellen sofort verfügbares, *kolloidales Kalium* sind natürlich auch empfehlenswert. Besonders gute Kaliumspender aus der Natur sind etwa *Löwenzahn* und *Brennnessel* – sie entwässern auch und unterstützen den Körper in vielfältiger Weise bei der Entgiftung. Das *Baobab Fruchtpulver* hilft überall, wo Kalium gefragt ist – und speziell bei Reizdarm oder weiteren Darmproblemen, da es entzündungshemmend ist und kaliumreich zugleich. *Mate* oder *Aronia Tee*, *Moringa Blatt*, die *Sango Meeres Koralle* oder *Gerstengras* sind allesamt reich an Kalium und an weiteren basischen Mineralstoffen, seltenen Spurenelementen und Antioxidantien. Sie enthalten auch Magnesium. Bei starkem Magnesiummangel, der sich etwa schon durch nächtliche Wadenkrämpfe zeigt, ist aber eine noch gezieltere Versorgung nötig. Gute Magnesiumspender sind die *Micro Base* aus besonders leicht aufnehmbaren Citraten und der *Rolls-Royce* unter den Magnesiumquellen: *Kolloidales Magnesium*, flüssig oder als Öl.

Kalium ausschwemmen. Zur Entwässerung ist daher der kaliumreiche *Löwenzahn* oder die *Brennnessel* oft besser geeignet als herkömmliche Diuretika.

## Von Nervosität bis zu Panikattacken

Da Kalium für die Reizweiterleitung und damit für die normale Aktivität von Nerven und Muskeln benötigt wird, macht sich Kaliummangel durch Nervenanspannung bemerkbar. Nervenzellen, die erregt wurden, können nicht mehr in den Ruhezustand

zurück. Nervosität, Stimmungsschwankungen, Angstzustände, Panikattacken, Schlafstörungen, auch Teilnahmslosigkeit, Kopfschmerzen, Schwäche, Verwirrung oder Missempfindungen in Händen und Füßen treten auf. Kalium fährt das überreizte System hingegen wieder herunter.

### **Kaliummangel schädigt die Nieren durch erhöhte Harnsäure**

Kalium regt die gesunde Niere zur Harnbildung an und reguliert so die Harnsäurekonzentration im Körper. Kaliummangel hingegen wirkt sich im Nierengewebe ne-

zur Verfügung, greift der Körper auf seine Speicher wie Knochen oder Muskeln zurück, die dadurch „ausgeraubt“ werden.



### **Kaliummangel kündigt Diabetes an**

Kaliummangel ist bei Bluthochdruckpatienten ein Früherkennungszeichen für Diabetes Typ 2 oder eine Vorstufe davon. Kaliummangel ist bei Diabetikern häufig, da sie meist unter Magnesiummangel leiden. Sowohl Magnesiummangel als auch Kaliummangel führt zu erhöhter Insulinresistenz. Dazu kommt noch die Übersäuerungsthematik bei Diabetikern. Sie produzieren vermehrt Stoffwechselformen, was zu einem vermehrten Verbrauch von basischem Kalium führt.

### **Kaliummangel plagt die Verdauung**

Kalium verliert man bei Durchfällen und Erbrechen. Dadurch kommt es aber erst recht zu Darmträgheit, Verstopfung, Darmkrämpfen und Blähungen, da auch die Darmmuskulatur und die Verdauungssäfte Kalium benötigen. Im schlimmsten Fall kann es zu einem paralytischen Ileus kommen, eine Form des Darmverschlusses mit starken Bauchschmerzen, aufgeblähtem Bauch und lebensbedrohlicher Lähmung der Muskulatur. Das kann auch Jüngere betreffen, etwa bei viel Stress, Wassermangel und viel schweißtreibendem Sport. Wenn es zwischen Durchfällen und Verstopfung hin und hergeht, wie etwa bei Reizdarm, ist ebenfalls Kaliummangel mit im Spiel.

### **Kaliummangel und chronische Entzündungen**

Wer unter Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa leidet, isst infolgedessen oft sehr eingeschränkt. Obwohl es noch keine Studien in Bezug zu Kalium bei diesen Erkrankungen gibt, kann kaliumreiche Ernährung schon alleine deshalb eine Besserung bringen, da durch Kalium mehr entzündungshemmendes Cortisol im Körper erzeugt wird. Das könnte auch der Grund sein, warum eine kaliumreiche Ernährung mit vorwiegend Obst und Gemüse bei Gelenkentzündungen oder Allergien günstig sein kann. ✍



### **Spontane Müdigkeit, Kopfschmerz und Muskelkrämpfe**

In gefährlichen Situationen muss das Gehirn sofort hellwach sein, um richtig reagieren zu können. Es ist auf Glukose angewiesen, eine schnell verfügbare Energiequelle, für deren Gewinnung aus Kohlenhydraten Kalium benötigt wird. Bei Kaliummangel kommt es deshalb zu Glukosemangel mit Schwindel, Konzentrationsmangel und Schwäche. Der Zellstoffwechsel verlangsamt sich, der Puls ebenso, man ist müde – oft ganz spontan. Kälte- und Wärmeempfinden werden mitbeeinflusst. Nerven- und Muskelzellen werden nicht mehr richtig angeregt und die Muskelzellen können nicht mehr schnell genug Energie tanken. Muskelschwäche und speziell Muskelkontraktionsschwäche sind die Folge. Auch Muskelkrämpfe (morgens, tagsüber), Kribbelgefühl oder Taubheit sind ein Warnsignal in Richtung Kaliummangel. Im Extremfall kann es sogar zu Lähmungen kommen.

gativ aus, da der Urin dann nicht eingedickt werden kann und der Körper zwar große Wassermengen, aber wenig Harnsäure verliert. Kaliummangel kann daher genauso zu Gicht führen wie ein Übermaß an Purinen (Fleisch) in der Ernährung. Andererseits kann Kalium bei Gicht helfen, die Harnsäure durch die Nieren auszuscheiden und Kristalle aufzulösen. Bei fortgeschrittener Nierenschwäche (Niereninsuffizienz, Dialyse) muss Kalium allerdings stark reduziert werden, da Kalium harntreibend wirkt und kranke Nieren nicht gefordert werden dürfen und es leicht zu gefährlichem Kaliumüberschuss kommen könnte.

### **Kaliummangel belastet den Säure-Basen-Haushalt**

Saure Stoffwechselprodukte müssen neutralisiert werden. Dafür benötigt der Körper basische Mineralstoffe wie in erster Linie Kalzium, aber auch Kalium oder Magnesium. Stehen sie nicht in ausreichender Menge