

## Kalium

Kalium enthält Kalium in gut resorbierbarer Citratform und kann ergänzend bei einem erhöhten Kaliumbedarf eingesetzt werden.

Kalium trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems, zu einer normalen Muskelfunktion und zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks bei.



Inhalt	60 Kapseln
Preis UVP	14,90 €
Artikel-Nr.	91308
PZN	18059198
EAN	9009330913081
Netto-Gewicht	53 g
Packungsinformationen	1 Dose à 60 Kapseln

### Produktwissen

Kalium ist ein überaus wichtiger Mineralstoff im menschlichen Körper und leistet dort einen wesentlichen Beitrag zur Nervenfunktion, zur Aufrechterhaltung des Blutdruckes und zur Muskelfunktion. Eine unzureichende Aufnahme von Kalium über die Ernährung wird sehr selten beobachtet, jedoch kann es unter bestimmten Bedingungen zu einem Kaliummangel mit negativen Begleiterscheinungen kommen.

Kalium Mono enthält Kalium in gut resorbierbarer Citratform zur ergänzenden Einnahme. Kalium wurde zusammen mit Natrium im 18. Jahrhundert entdeckt und ist ein für den Menschen essentieller Mineralstoff. Nach Calcium, Phosphor und Schwefel ist es das vierthäufigste Element im Körper. Kalium ist im menschlichen Organismus hauptsächlich an andere Mineralien gebunden und der Gesamtkaliumgehalt beträgt rund 100 - 150g. Ungefähr 98 Prozent des im Körper enthaltenen Kaliums ist in den Körperzellen eingelagert und erfüllt dort seine hauptsächlichen Funktionen. Kalium ist wichtig für eine normale Funktion des Nervensystems, im engeren Sinn spielt es eine besondere Rolle bei der Signalübertragung zw. Muskel- und Nervenzellen (Erregungsleitung). Es trägt somit zu einer normalen Muskelfunktion bei und steuert die Kontraktionen der Muskeln, wie zum Beispiel des Herzmuskels. Zusammen mit Phosphat und Proteinen sorgt es für die Aufrechterhaltung des osmotischen Druckes in den Zellen. Kalium trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks bei.

Kalium kommt in vielen pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln vor. Als besonders gute Kaliumquellen gelten Vollkornbrot, Fleisch, Fisch, Kaffee, Tee, Kakao, Bananen, Spinat, Mangold, Pistazien und Erdnüsse. Die Zubereitungsart der Lebensmittel spielt eine entscheidende Rolle, da Kalium beim Waschen, Garen und Kochen leicht ausgewaschen werden kann und somit verloren geht. Ein Kaliummangel durch die Ernährung kommt nur selten und allenfalls bei sehr geringer Aufnahme von Lebensmitteln, wie bei strengen Fastenkuren, vor. Bei verschiedenen Bedingungen oder Erkrankungen, wie zum Beispiel chronischen Nierenerkrankungen, Durchfall, Erbrechen, Einnahme von entwässernden oder abführenden Medikamenten, kann es sehr leicht zu einer Unterversorgung mit Kalium kommen. Viele Menschen leiden unter Verstopfung und nehmen dagegen Abführmittel. Dadurch sinkt jedoch der Kaliumgehalt im Körper und es wird die Trägheit des Darmes und somit die Verstopfung wieder verstärkt. Ein ungesunder Kreislauf beginnt. Aber auch eine langfristige, übermäßige Kaliumzufuhr kann die Gesundheit beeinträchtigen.

Vor dem Verzehr sollte ein Arzt konsultiert werden.

## Zutaten

Diese Kapseln enthalten:



Kaliumcitrat, Hydroxypropylmethylcellulose (Kapselhülle)

Nahrungsergänzungsmittel

## Inhaltsstoffe

Nährstoffe und sonstige Stoffe	pro Tagesdosis (2 Kps.)	% NRV*
Kalium (K)	576 mg	29

\*Nährstoffbezugswert nach Lebensmittel-Informationsverordnung

## Verzehrempfehlung

2 mal täglich 1 Kapsel mit viel Flüssigkeit verzehren



Hinweis: Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.

### Aufbewahrungsempfehlung

Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern, kühl, trocken und lichtgeschützt lagern.

### Hinweis

Ein Nahrungsergänzungsmittel darf nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise eingenommen werden.