



# Kaliumcitrat mse

Nahrungsergänzungsmittel  
mit 300 mg Kalium

**Produktinformation**

Ein Service der mse Pharmazeutika GmbH

## Kaliumcitrat mse

**Kaliumcitrat mse** enthält Kalium in Form von Kaliumcitrat, das besonders gut vom Körper aufgenommen wird.

Kalium ist ein wichtiger Mineralstoff und spielt in unserem Körper unter anderem bei der Aufrechterhaltung des Blutdrucks, der Nerven- sowie der Muskelfunktion eine Rolle. Der größte Anteil (über 90 %) des Kaliums in unserem Körper kommt innerhalb der Zellen vor. Dabei ist der Kaliumgehalt umso größer, je höher die Stoffwechselaktivität einer Zelle ist. Muskelzellen weisen den höchsten Kaliumgehalt auf. Kalium zählt zusammen mit Calcium, Magnesium und Natrium zu den sogenannten Elektrolyten. Sie sind wichtig für den Wasserhaushalt der Zellen und halten neben dem Muskeltonus damit beispielsweise auch den Blutdruck aufrecht.

Außerdem spielt Kalium eine wichtige Rolle bei der Reizweiterleitung an Nervenzellen. Im Ruhezustand befinden sich positiv geladene Kaliumionen und negativ geladene Anionen innerhalb der Nervenzellen. Außerhalb der Zelle befinden sich positiv geladene Natriumionen und negativ geladene Chloridionen. Dieser Zustand wird durch die Natrium-Kalium-Pumpe aufrechterhalten, die drei Natriumteilchen aus der Zelle und zwei Kaliumionen in die Zelle transportiert. Insgesamt weist das Zellinnere so eine negativere Ladung als der Raum außerhalb der Zelle (Extrazellulärraum) auf. Man nennt dies Ruhepotential und es wird mit einer Spannung von ca. -70 mV angegeben. Soll ein Reiz entlang der Nerven weitergeleitet werden, geschieht dies durch eine Veränderung des Ruhepotentials. Dabei öffnen sich die spannungsabhängigen Natriumkanäle der Nervenzellen und durch den Einstrom der positiv geladenen Natriumionen verändert sich die Spannung (Aktionspotential). Dies wiederum öffnet die spannungsabhängigen Natriumkanäle an der nächsten Nervenzelle. So erfolgt die elektrische Reizweiterleitung. Anschließend muss das Ruhepotential durch die Natrium-Kalium-Pumpe wieder hergestellt werden.

In unserer Nahrung kommt Kalium in fast allen Lebensmitteln vor und wird größtenteils vom Dünndarm durch passives Einströmen aufgenommen. Gute Kaliumquellen sind Obst und Gemüse wie Tomaten, Aprikosen, Melonen, Kartoffeln und Sojabohnen. Beim Kochprozess können bis zu 50 % des Kaliums an das Kochwasser verloren gehen. Bananen sind mit eine der bekanntesten Quellen für Kalium, daher werden sie gerne von Sportlern nach dem Training verzehrt. Bei längerer sportlicher Betätigung sowie vermehrtem Schwitzen wird Kalium ausgeschieden und es kann zu einem Mangel kommen. Dieser kann sich durch Muskelschwäche, Müdigkeit oder gastrointestinalen Störungen äußern. Der übermäßige Verzehr von Lakritze kann zu einer Hypokaliämie (zu wenig Kalium im Blut) führen, weil sie einen Stoff enthält, der die Kaliumausscheidung steigert. Unsere Nieren sind entscheidend für den Kaliumhaushalt. Je nach Kaliumkonzentration im Blut wird mehr oder weniger Kalium über die Nieren ausgeschieden. Patienten mit Niereninsuffizienz sollten daher auf die zusätzliche Einnahme von Kalium verzichten, um eine Hyperkaliämie (zu viel Kalium im Blut) zu vermeiden.

## Kaliumcitrat mse

enthält **pro Kapsel** 300 mg Kalium.

**Frei von** Milcheiweiß, Milchzucker, Soja, Hefe, Gelatine, Aroma-, Farb- und Konservierungsstoffen sowie glutenfrei.

**Kalium** trägt bei zu:

- einer normalen Funktion des Nervensystems
- einer normalen Muskelfunktion
- der Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks



## Kaliumcitrat mse

### Inhalt

In der **Tagesverzehrmenge** von 2 Kapseln sind enthalten: **600 mg Kalium** (30 %\*)

\* der Referenzmenge laut LMIV

### Zutaten

Kaliumcitrat, Kapsel aus Hydroxypropylmethylcellulose, Füllstoff mikrokristalline Cellulose.

**Frei von** Milcheiweiß, Milchzucker, Soja, Hefe, Gelatine, Aroma-, Farb- und Konservierungsstoffen sowie glutenfrei.

### Verzehrempfehlung

Täglich 2 Kapseln zur Mahlzeit mit ausreichend Flüssigkeit.

### Wichtiger Hinweis

Personen mit eingeschränkter Nierenfunktion sollten die Einnahme von Kalium mit einem Arzt absprechen. Ebenso ist eine Absprache mit dem Arzt notwendig, wenn Medikamente eingenommen

werden, die die Ausscheidung von Kalium vermindern (einige Diuretika, Blutdrucksenker oder Schmerzmittel).

### Lagerungshinweis

Kühl, trocken und außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren.

### Packungsgröße

#### Kaliumcitrat mse

60 Kapseln

PZN 19108898

Notizen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Für Literatur und weitere Informationen zu **Kaliumcitrat mse** und anderen **mse-Produkten** bzw. zum Inhalt unseres MitoMed-Konzeptes stehen wir gerne unter folgender Kontaktadresse zur Verfügung:

**mse Pharmazeutika GmbH**  
**Dr. Franz H. Enzmann**

Nehringstraße 15  
D-61352 Bad Homburg v.d.H.

Telefon: +49 6172 / 6763 - 30  
Telefax: +49 6172 / 6763 - 57

[mitomed@mse-pharma.de](mailto:mitomed@mse-pharma.de)  
[www.mse-pharma.de](http://www.mse-pharma.de)

