

Kalium - stärkt die Nerven und die Psyche

Kalium ist ein wichtiger Mineralstoff in unserem Körper. Es hat eine zentrale Stellung im Stoffwechsel der Muskeln und Nerven. Kalium beeinflusst das Membranpotential und die Erregung der Zellen. Neben der elektrischen Erregung hält Kalium den Flüssigkeitshaushalt in der Zelle aufrecht. Außerdem spielt es eine Rolle bei der Herstellung von Eiweißen und beim Abbau von Kohlenhydraten. 98% des Kaliums befinden sich innerhalb der Körperzelle. Im Blutserum ist nur ein geringer Anteil vorhanden.

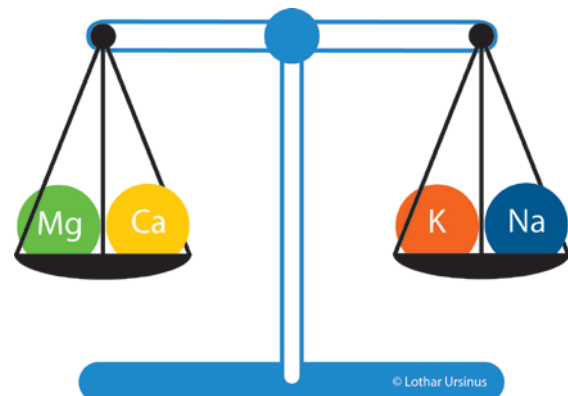
Untersuchungen von Pischinger über das System der Grundregulation haben gezeigt, dass die vier **Hauptelektrolyte** (Natrium, Kalium, Calcium und Magnesium) das Reiz-Antwort-Verhalten der Matrix beeinflussen. Magnesium und Natrium regulieren anabol, Kalium und Calcium katabol. Diese vier Mineralstoffe spielen auch im Säure-Basen-Haushalt eine wichtige Rolle. Kalium und Magnesium wirken sauer, Natrium und Calcium basisch.

Kalium ist in den meisten Lebensmitteln vorhanden. Es kommt daher nur selten zu einem extremen Mangel. Zur Reduzierung des Kaliumhaushalts kommt es nur durch größeren Verlust an Flüssigkeiten, wie zum Beispiel bei Durchfall, Erbrechen oder einer längeren Einnahme von Entwässerungs- oder Abführmitteln. Kaliummangel führt zu einer allgemeinen Muskelschwäche. Am Herzen kommt es zu Reizleitungsstörungen mit Extrasystolen und Herzstolpern. Diese zeigen sich durch Veränderungen im EKG. Auch ganz unspezifische Symptome, wie Schwindel, Müdigkeit, Konzentrationsmangel, Verstopfung und niedriger Blutdruck können ursächlich ein Kaliummangel sein.

Eine Kaliumübersversorgung wirkt harntreibend und unterstützt den katabolen (abbauender) Stoffwechsel. Zu viel Kalium kann zu Herzproblemen führen. Bei Menschen mit Erkrankungen am Herzen oder an der Niere sollten Kaliumpräparate nur unter medizinischer Kontrolle eingenommen werden.

Kalium und die Psyche

Kalium gehört zu den Salzen des Lebens. Eine Über- oder Unterversorgung wirkt auf die Psyche. Bei einem Kaliummangel besteht die Neigung zum „Schwarz sehen“, zum Pessimismus und zu depressiven Verstimmungen. Das Gefühl, „ausgebrannt“ zu sein, macht sich breit. Ein Verlust an Spannkraft, Vitalität und Lebensfreude sind deutliche psychische Anzeichen eines Kaliummangels. Eine Kaliumüberverorgung ist äußerst selten. Sollte dies einmal der Fall sein, so zeigt sich dieser Zustand als Überheblichkeit und Arroganz.



© Lothar Ursinus