



## Kalium

potassium (eng., franz.), potassio (ital.), potasio (span.), potasyum (türk.)

### Beschreibung

Im Körper eines Erwachsenen sind 100-150 g Kalium vorhanden. Es kommt überwiegend im Inneren der Körperzellen vor und spielt hier bei der Regulation des Wasserhaushaltes eine Rolle. Außerdem ist es an der Weiterleitung von Reizen und der Muskeltätigkeit beteiligt. Kalium ist ferner Bestandteil der Verdauungssäfte des Magen-Darm-Traktes und nimmt somit am Verdauungsprozess teil.

Ein Kaliummangel kann durch schweren Durchfall, heftiges Erbrechen oder wassertreibende Medikamente verursacht sein. Er führt zu Muskelschlaffheit und -schwere bis hin zu Darmlähmung und Herz-Muskel-Schäden.

Ein Anstieg des Kaliumspiegels im Blut kann durch Nierenfunktionsstörungen und extreme Aufnahme von Kalium in Mineralstoffpräparaten hervorgerufen werden. Störungen des Herzschlags bis hin zum Herzstillstand sind möglich.

Die empfohlene tägliche Kaliumzufuhr liegt zwischen 2 und 4 g.