

Kalium



Vorkommen	Bananen, Pflaumen, Gemüse, Aprikosen, Kartoffeln, Milchprodukte, Fleisch, Fisch, getrocknete Früchte
Wirksamkeit	Regulierung Wasserhaushalt der Zellen, Verwertung Kohlenhydrate, Proteinaufbau, Herzrhythmusstörungen, Herzmuskelschwäche
Mangel	Muskelschwäche, gestörte Herztätigkeit, Magenprobleme, Durchfall, Darmlähmung, Pulsunregelmäßigkeiten
Überdosierung	Magen-Darm-Beschwerden, Kreilaufkollaps, Schweregefühl der Muskeln
erhöhter Bedarf	Alkoholkonsum, Diät, Fasten, Magen-Darm-Probleme, Diabetes
Eigenschaften	Mengenelement
tägl. Bedarf	2000 mg
Bemerkungen	nicht anwenden bei Leber- und Nierensuffizienz