

KALIUM (K)

- Ist ein essentielles Spurenelement
- Das vierthäufigste Element im menschlichen Körper
- Äußerst wichtig für die Reizweiterleitung für eine normale Aktivität von Nerven und Muskeln
- Von großer Bedeutung für die Energiebereitstellung, vor allem für das Gehirn
- Magnesiummangel bewirkt Kaliummangel
- Wichtig für einen normalen Blutdruck
- Wirkt der Verklumpung der Blutplättchen entgegen
- Verhindert erhöhte Kalziumausscheidung aus den Knochen
- Ist für die Aktivierung von Enzymen und den Aufbau von Eiweiß unverzichtbar
- Gleicht Säure-Basen-Haushalt aus
- Hält den osmotischen Druck in der Zelle aufrecht
- Wichtig für die Produktion von Insulin
- Reguliert die Harnsäure-Konzentration, da die Niere zur Harnbildung angeregt wird
- Unterstützt das Immunsystem, indem es Entzündungen bekämpft
- Günstig für Gelenksentzündungen und Allergien
- Steuert auch die Zirbeldrüse
- Höherer Bedarf bei viel Schwitzen, Durchfall, Stress
- Verlust durch hohen Salzkonsum
- Mangel kann durch zu wenig trinken entstehen
- **Mangel führt zu:**
 - Nervosität, da Nervenzellen nicht in den Ruhezustand zurückkönnen
 - Muskelkrämpfen, Muskelschwäche
 - Herzstolpern und Herzrhythmusstörungen
 - Hauttrockenheit, Akne und verzögerter Wundheilung

ANWENDUNG

- Da Kolloide kein Nahrungsergänzungsmittel sind, dürfen wir nicht die Empfehlung geben, es über die Mundschleimhaut aufzunehmen. Kolloide dringen aber auch über die Haut ein
- Zehn Pumpstöße täglich in die Haut reiben (bevorzugt in die Armbeuge)