
Subject: Kalium

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Sun, 14 Jun 2015 18:14:12 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kalium ist ein sehr unterschätztes Mineral. Bluttest sind nicht aussagekräftig da sich 98% Kalium in den Zellen befinden.

Minoxidil ist ein Kaliumkanal Öffner welches der Zelle erlaubt Nährstoffe durch die Membran zu Schleussen.

Eine tägliche Kalium Menge kann nur geschätzt werden und liegt bei ca 2 Gramm. (ca. 600 Gramm Bannen = 5-6 Bannanen)

Wobei dieser noch viel höher liegen müsste bei den Unmengen an Natrium.

Ich schätze das wir ca 6 Gramm täglich bräuchten.

Ganz interessant fand ich bei der Ivory Dome Theorie das nicht nur Kalzium, Magnesium Ablagerungen gibt sondern auch Natrium Ablagerungen.

Natrium (von dem haben wir sicher genug) sowie Kalium ermöglicht Kalzium und Magnesium Ablagerungen wieder zu lösen.

Was haltet ihr davon?

Der Elektrolyt- und der Säure-Basen-Haushalt sind untrennbar verknüpft und müssen im Zusammenspiel betrachtet werden. Während etwa eine akute Azidose zu einer Hyperkaliämie führt, verursacht eine chronische, latente Azidose einen ausgeprägten intrazellulären Kalium- und Magnesiummangel sowie einen Calciumverlust aus dem Knochen.

Das Nebennierenhormon Aldosteron spielt eine zentrale Rolle bei der Aufrechterhaltung des Elektrolyt- und Säure-Basen-Haushalts. Da die ursprüngliche Ernährung des Menschen und aller Säugetiere natriumarm und kaliumreich war, dient Aldosteron der Rückresorption von Natrium und Wasser und der Ausscheidung von überschüssigem Kalium, Säureäquivalenten und Stickstoff (als Ammonium). Die heutige Ernährungs- und Lebensweise stellt diesen bewährten Mechanismus auf eine harte Probe. Dauerstress, Übergewicht, Insulinresistenz und säurebildende Ernährung lassen die Cortisol- und Aldosteronpegel steigen, die den Mineralocorticoid-Rezeptor aktivieren. Obwohl wir uns natriumreich und kaliumarm ernähren, sind Aldosteron und Cortisol nach oben reguliert. So werden die überschüssigen Säureäquivalente und Stickstoff aus unserer proteinreichen Nahrung ausgeschieden, aber gleichzeitig kommt es zu einer weiteren Überladung mit Natriumchlorid und zum Verlust von Kalium, Magnesium und Calcium.

<http://www.drjacobsweg.eu/natrium-kalium-gleichgewicht/>