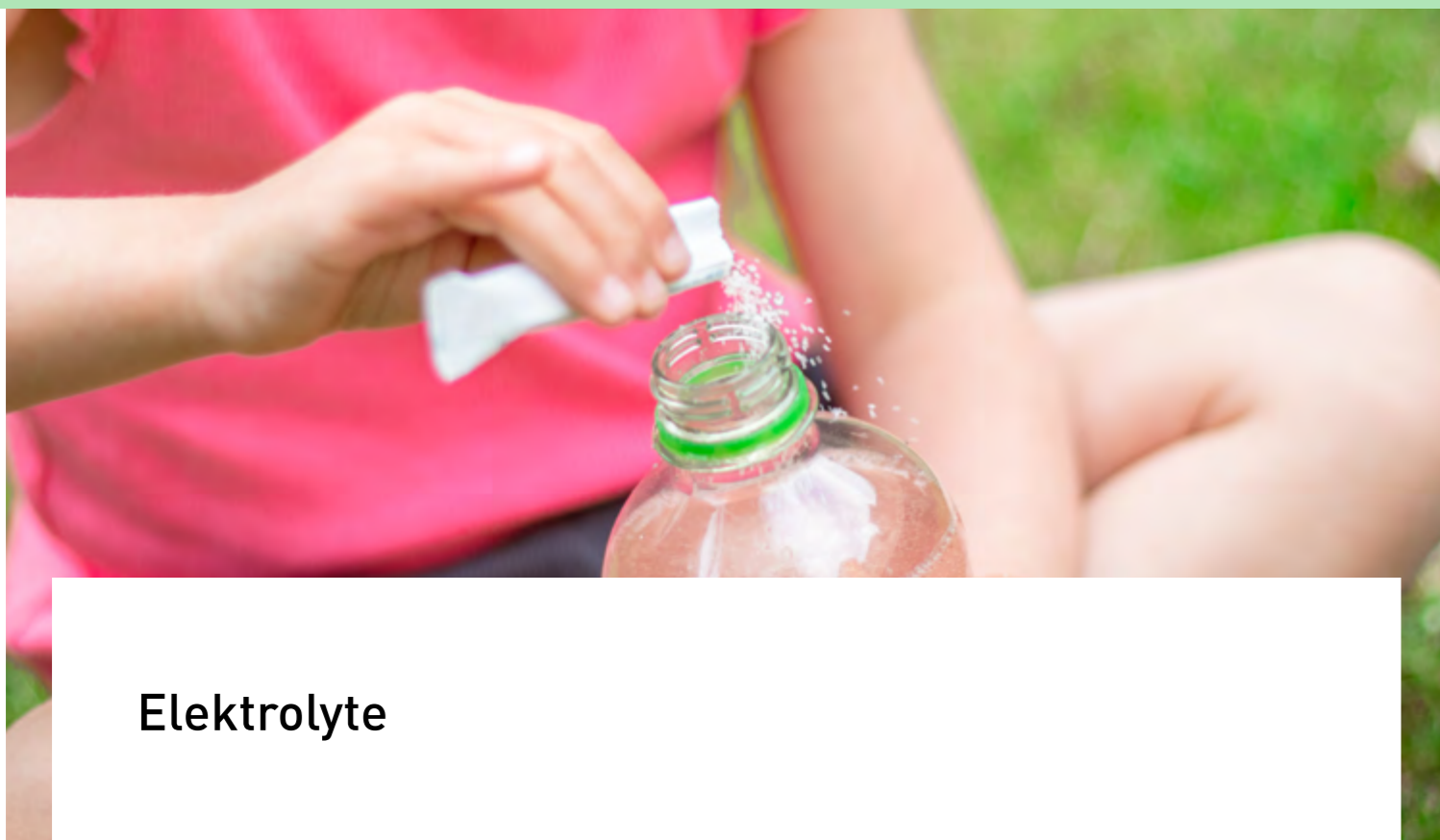
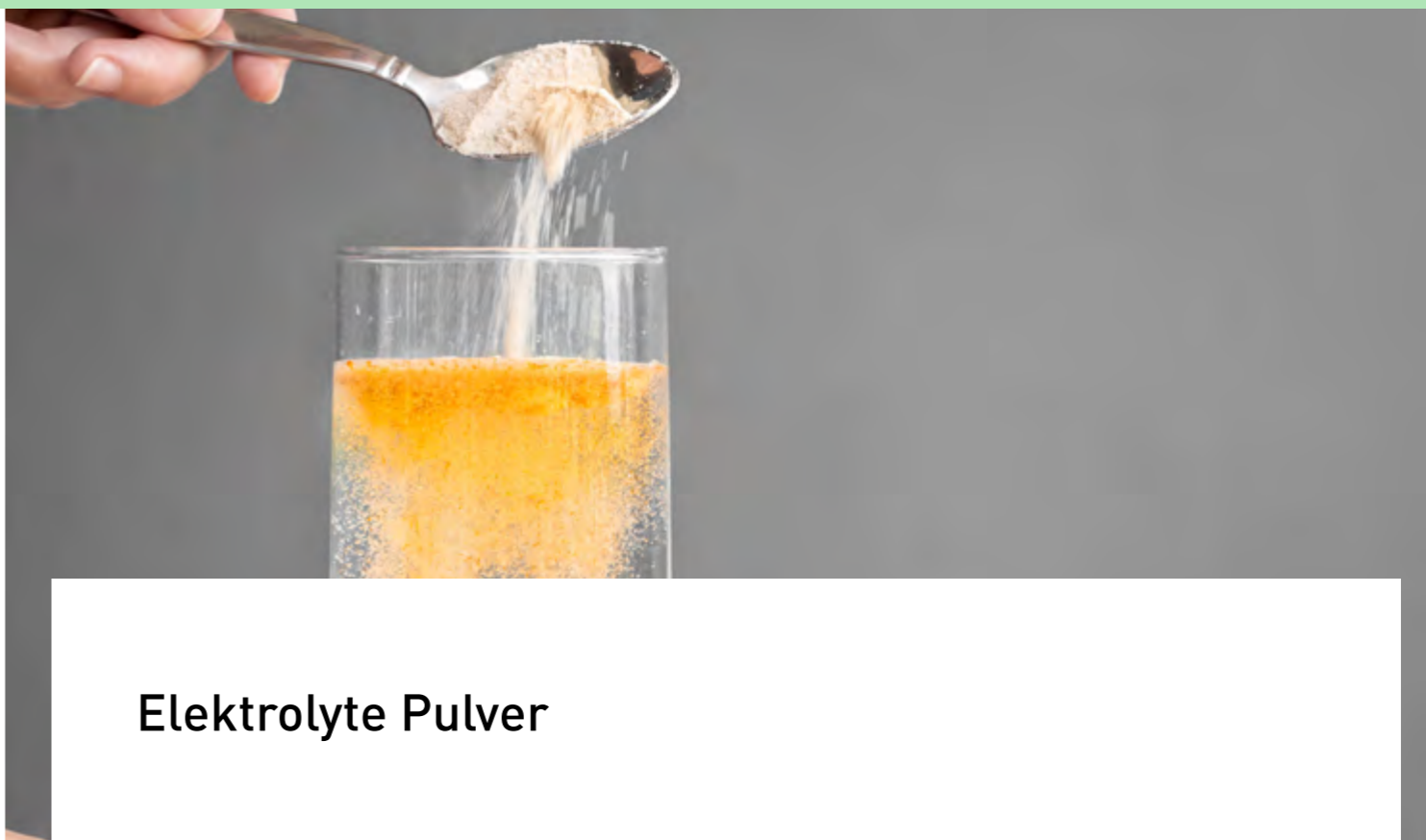


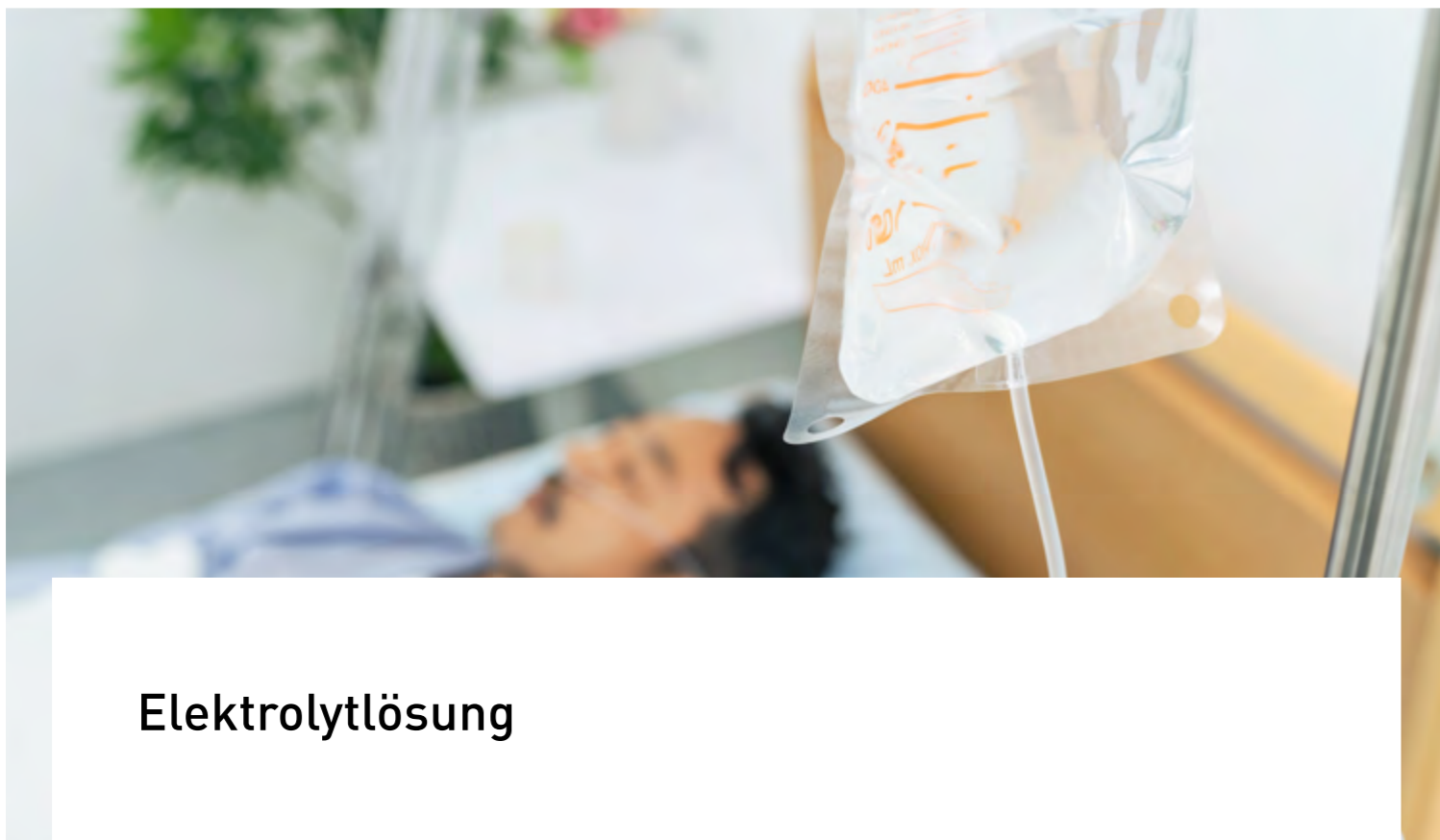
ELEKTROLYTE



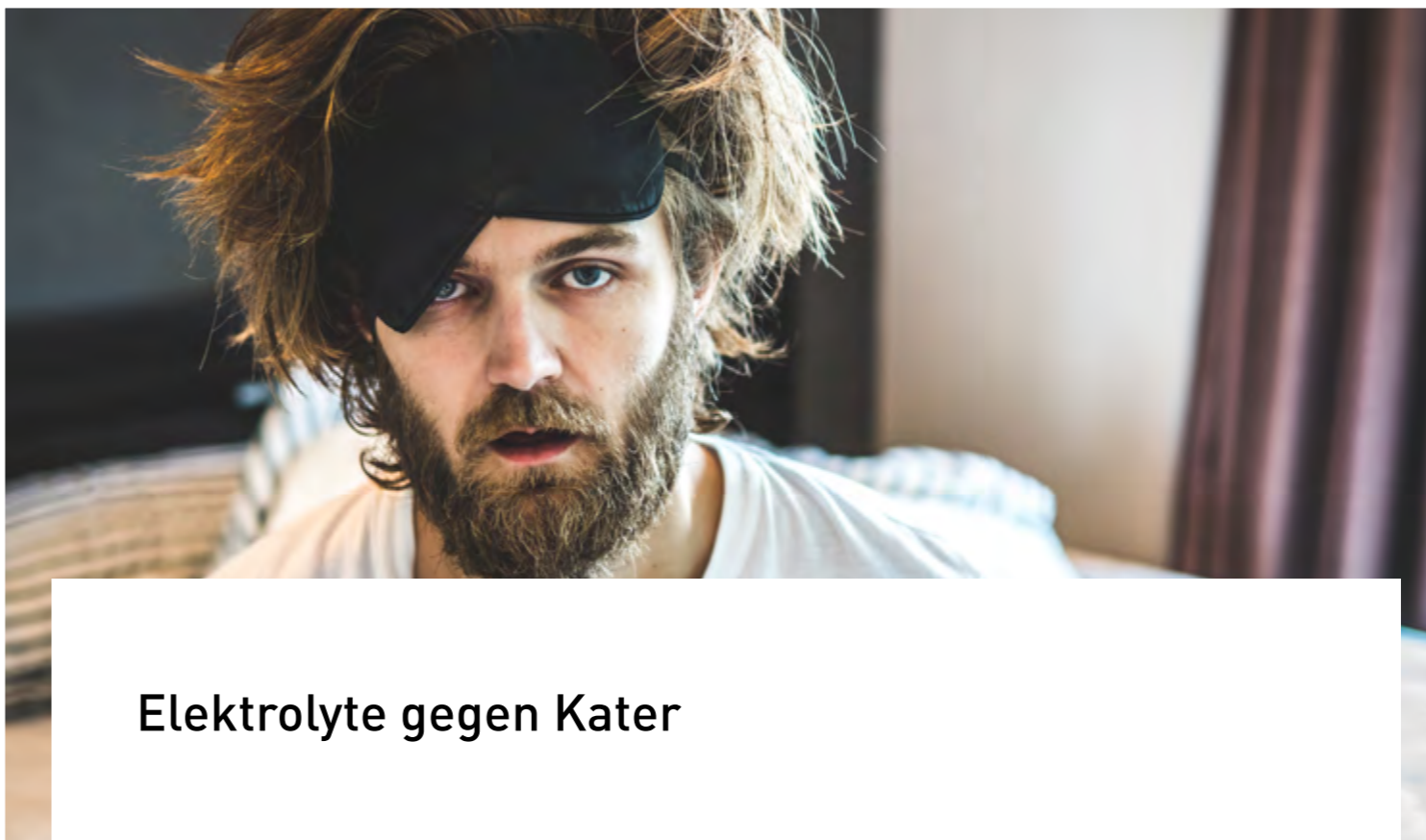
Elektrolyte



Elektrolyte Pulver



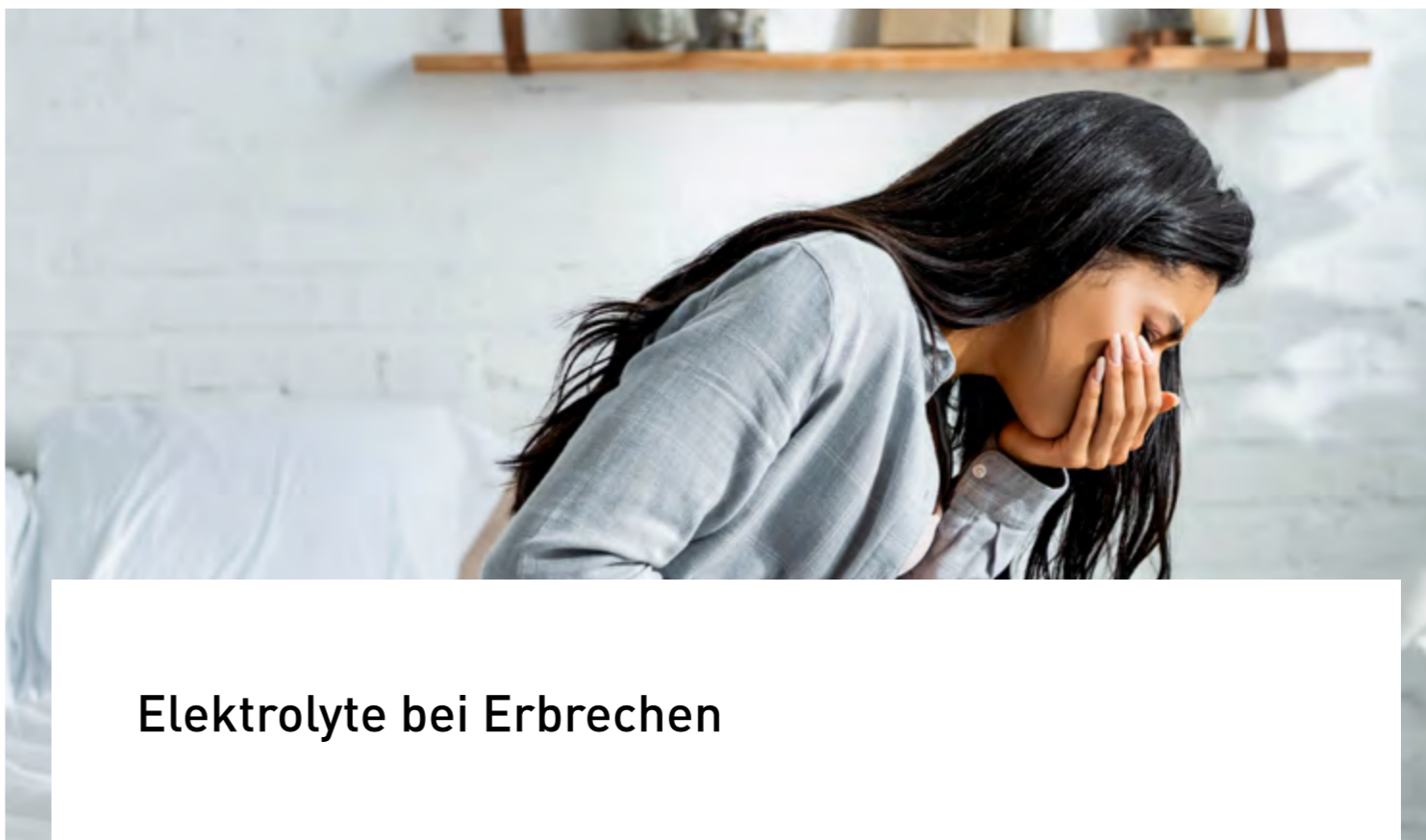
Elektrolytlösung



Elektrolyte gegen Kater



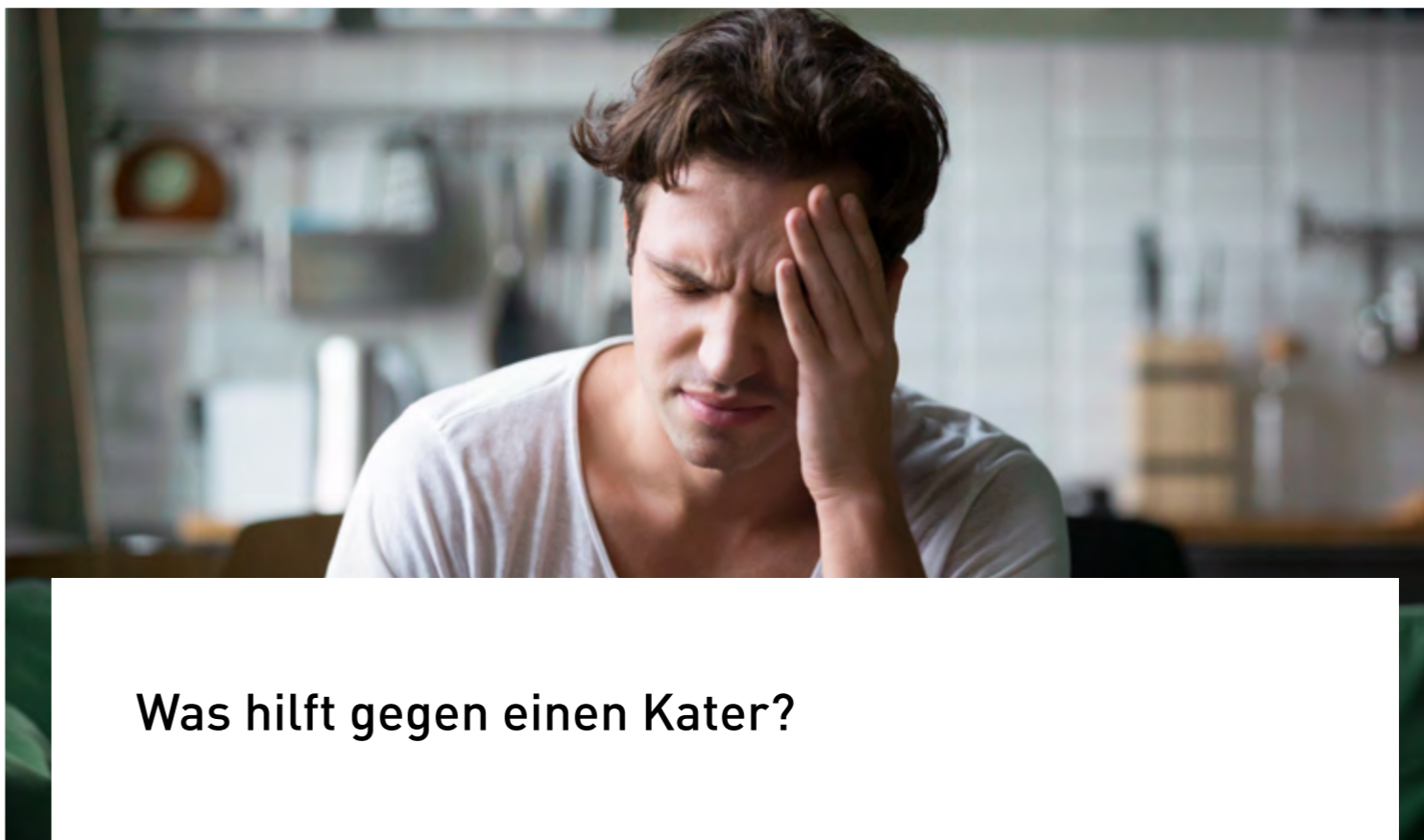
Elektrolyte bei Durchfall



Elektrolyte bei Erbrechen



Elektrolyte auffüllen



Was hilft gegen einen Kater?



Wer das Wort „Elektrolyte“ liest, denkt wahrscheinlich erstmal an eine Mangelerscheinung aufgrund von Durchfall oder starkem Schwitzen bei intensiven, sportlichen Trainingseinheiten. Dabei sind Elektrolyte viel mehr! Die Mineralsalze spielen nämlich eine wichtige Rolle für den menschlichen Stoffwechsel und Wasserhaushalt. Wofür die Stoffe explizit notwendig sind, wie man einen Mangel erkennt und was helfen kann den Elektrolythaushalt wieder ins Gleichgewicht zu bringen, erfährst du hier.

ELEKTROLYTE – DIE LEBENSWICHTIGEN IONEN IN DEINEM KÖRPER

Keine Sorge, dass wir jetzt in die Welt der Naturwissenschaft abtauchen – auch wenn Ionen und Elektrolyte danach klingen.

Simpel erklärt sind Elektrolyte Mineralsalze, die in Wasser gelöst sind und elektrischen Strom leiten können. Beim Auflösen zerfallen die Stoffe in positiv und negativ geladene Teilchen, bekannt als Ionen. Diese Verbindungen ermöglichen die elektrische Leitung und Informationsübertragung zwischen deinen Nervenzellen. Sprich, sie können Strom

leiten und regulieren die elektrische Spannung der Außenmembranen deiner Zellen.

Eine ausgewogene Balance dieser Mineralstoffe ist entscheidend für die Zusammenarbeit von Organen und Gewebe.

Ist dieses nicht der Fall, kann ein beeinträchtigter Elektrolythaushalt viele Körperfunktionen stören. Dazu gehören u.a. Herzrhythmus- und Bewusstseinsstörungen oder Bluthochdruck.

WAS IST DER WASSER-ELEKTROLYT HAUSHALT?

Der Elektrolythaushalt bezieht sich auf das Gleichgewicht aller Elektrolyte im Körper. Er ist wichtig für die Erhaltung der normalen physiologischen Funktionen, bestimmt die Flüssigkeitsverteilung und ist eine unverzichtbare Grundlage deiner Lebensvorgänge. So auch für die Regulierung des Säure-Basen-Gleichgewichts, die Übertragung von Nervenimpulsen und die Muskelkontraktion.

Unser Körper reguliert den Elektrolythaushalt durch verschiedene Mechanismen: Dazu gehören die Aufnahme von Elektrolyten über Nahrung, die Ausscheidung von

überschüssigen Elektrolyten über Urin sowie Schweiß, die Aktivität bestimmter Hormone und Enzyme sowie die Regulation des Flüssigkeitshaushalts.

Die Überwachung und Stabilisation eines ausgewogenen Elektrolythaushalts ist für die Gesundheit und das Wohlbefinden unseres Körpers relevant.



WAS SIND ELEKTROLYTE?

Elektrolyte sind bestimmte Mineralstoffe, die in Wasser gelöst sind. Die wichtigsten Elektrolyte im Körper sind Natrium (Na^+), Kalium (K^+), Calcium (Ca^{2+}), Magnesium (Mg^{2+}), Chlorid (Cl^-), Nitrat (NO_3^-) und Phosphat (PO_4^{3-}). Diese Ionen besitzen eine elektrische Ladung und ermöglichen die Übertragung von Impulsen in Nerven- und Muskelzellen.

Sie sind auch für die Aufrechterhaltung des Flüssigkeitshaushalts, den Säure-Basen-Haushalt und die Regulierung des Blutdrucks verantwortlich und kommen in verschiedenen Körperflüssigkeiten wie Blut, Urin, Schweiß und Gewebeflüssigkeit vor.

Über Haut, Nieren und das Verdauungssystem werden sie wieder ausgeschieden.

Wenn sie in einer Flüssigkeit aufgelöst werden, zeigen sie ein besonderes Verhalten: Sie zerfallen in Teilchen, von denen einige positiv und andere negativ geladen sind. Diese geladenen Teilchen werden als Ionen bezeichnet. Ionen haben die Fähigkeit, elektrischen Strom zu leiten und Informationen zwischen Nervenzellen zu übertragen.

Die Balance dieser Mineralien und Salze – sowohl innerhalb als auch außerhalb der Körperzellen – ist elementar, um eine reibungslose Zusammenarbeit von Organen und Geweben sicherzustellen. Abweichungen von den optimalen Elektrolytwerten, sei es zu hoch oder zu niedrig, können deine Körperfunktionen beeinträchtigen.

DIE WICHTIGSTEN ELEKTROLYTE UND IHRE FUNKTION

Elektrolyte sind essentiell und die Lösung für viele Körpervorgänge.

Zu den wichtigsten zählen die positiv geladenen Kationen Natrium, Kalium, Calcium und Magnesium sowie die negativ geladenen Anionen Chlorid und Phosphat.

Nachfolgend ein Überblick:

NATRIUM:

Der Mineralstoff spielt eine Schlüsselrolle bei der Versorgung des Flüssigkeitshaushalts und der Blutdruckregulation. Es ist auch wichtig für die Funktion der Nerven und die Muskelkontraktion.

Zusammen mit Chlorid bildet das Mineral das klassische Speisesalz Natriumchlorid.

KALIUM:

Kalium trägt zur Aufrechterhaltung deines Säure-Basen-Gleichgewichts bei und ist für die korrekte Weiterleitung von Nervenimpulsen mitverantwortlich.

Darüber hinaus ist Kalium bei der Regulation des Flüssigkeitshaushalts und für unsere Muskelkontraktion bedeutsam.

CALCIUM:

Calcium ist wichtig für die Knochen- und Zahnbildung, spielt aber auch eine Rolle bei der Muskelkontraktion, der Blutgerinnung, der Signalübertragung zwischen Nervenzellen und anderen Vorgängen in Zellen.

MAGNESIUM:

Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung hat Magnesium einen Einfluss auf über 600 enzymatische Reaktionen in unserem Organismus. Damit ist das Elektrolyt lebenswichtig.

Wir benötigen das Mineral beispielsweise für den Energiestoffwechsel, die Muskel- und Nervenfunktion sowie für die Knochengesundheit.

CHLORID:

Chlorid ist ein unentbehrlicher Mineralstoff. Gemeinsam mit Natrium und Kalium ist er an vielen Körperprozessen beteiligt.

Chlorid beeinflusst beispielsweise den Wasser- und Säure-Basen-Haushalt sowie deinen Blutdruck.

Das Elektrolyt ist auch Bestandteil der Magensäure, somit bedeutend für die Verdauung.

Wie bereits erwähnt, ist Chlorid ein wichtiger „Partner“ vom Natrium für Salz.

PHOSPHAT:

Phosphat ist ein Baustein unseres Lebens – unsere DNA besteht beispielsweise aus Phosphatverbindungen.

Es unterstützt den Energiestoffwechsel sowie die Zellmembran-Funktion.

Ebenfalls hat es Auswirkungen auf unseren Knochen- und Zellstoffwechsel.

EXKURS: SÄURE-BASEN-HAUSHALT

Wie du gelesen hast, sind neben dem Elektrolythaushalt auch die Säuren und Basen bei Körpervorgängen relevant, denn eine bedeutende Eigenschaft des Blutes ist sein Gehalt an Säuren und Basen. Der Säure-Basen-Haushalt hält den pH-Wert deines Blutes konstant.

Der pH-Wert zeigt, ob eine Flüssigkeit basisch, sauer oder neutral ist.

Ist der Blutwert nicht im neutralen Bereich, können gesundheitliche Risiken wie Muskelschwund und Knochenabbau auftreten. Laut der Alternativmedizin wirken insbesondere basische Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium, Magnesium und Natrium einer Übersäuerung im Körper entgegen.

WELCHE LEBENSMITTEL ENTHALTEN ELEKTROLYTE?

Da wir Elektrolyte nicht selbst produzieren können, musst du diese deinem Körper über Getränke wie Mineralwasser und Lebensmittel wie Getreide, Milch, Obst und Gemüse

zuführen.

Vor allem eine ausgewogene Ernährung kann helfen, deinen Elektrolyt Haushalt in Balance zu halten.

NACHFOLGENDE LEBENSMITTEL WEISEN BESONDERS VIELE WERTVOLLE ELEKTROLYTE AUF:

1. Bananen
2. Kokoswasser
3. Orangen
4. Spinat
5. Joghurt
6. Avocado
7. Tomaten
8. Mandeln
9. Fisch
10. Geflügel
11. Eier

ZU WENIG ELEKTROLYTE – WELCHE SYMPTOME HABE ICH?

Ob ein Elektrolytmangel vorliegt, kann ein Arzt durch eine Blut- oder Urinuntersuchung erkennen.

Weichen die Elektrolytwerte von der Norm ab, kann sich dieses durch vielfältige Symptome äußern:

- Bluthochdruck
- Herzrhythmusstörungen
- Krämpfe
- Übelkeit
- Verdauungsstörungen
- Muskelschwäche
- Lethargie
- Kopfschmerzen
- Verwirrung
- Bewusstlosigkeit





ELEKTROLYTE: WUNDERMITTEL GEGEN FIESEN KATER?

Nach einer feuchtfröhlichen Nacht, wacht man morgens mit einem unangenehmen Kater auf. Warum? Alkohol ist in großen Mengen schädlich für unseren Körper. Er führt zu einem Elektrolytmangel, da wir durch den Abbau von alkoholischen Getränken viel Wasser und wichtige Spurenelemente im Körper verlieren.

Um diesem Elektrolytverlust entgegenzuwirken, kann eine Elektrolytmischung deinem Körper helfen, besser mit dem übermäßigen Alkoholkonsum umzugehen.

Es ist sogar am besten, vor jedem alkoholischen Getränk ein Glas Mineralwasser oder eine Saftschorle zu trinken.

Noch effektiver sind spezielle Elektrolytmischungen. Sie enthalten eine perfekt abgestimmte Zusammensetzung aus Dextrose, Vitaminen, Mineralien und Salzen.

Auch beim Sport kannst du diese einfach zwischendurch anwenden und bist als Sportler schnell rundum versorgt.

WELCHE URSACHEN LIEGEN BEI EINEM GESTÖRTEM ELEKTROLYTHAUSHALT VOR?

Ein gestörter Elektrolythaushalt kann verschiedene Ursachen haben. Hier sind einige mögliche Faktoren:

DEHYDRATATION:

Bekommt dein Organismus nicht ausreichend Flüssigkeit, zum Beispiel beim Sport wie beim Marathon, kann dies zu einem Ungleichgewicht der Elektrolyte führen.

ERBRECHEN UND DURCHFALL:

Bei anhaltendem Erbrechen oder Durchfall gehen sowohl Wasser als auch Elektrolyte verloren. Gerade bei einer Magen-Darm-Erkrankung mit langanhaltendem Durchfall solltest du hier den Verlust schnell ausgleichen.

ÜBERMÄSSIGES SCHWITZEN:

Intensive körperliche Aktivität oder längere Exposition gegenüber hohen Temperaturen können zu übermäßigem Schwitzen führen und den Verlust von Elektrolyten, insbesondere Natrium und Kalium, verursachen.

NIERENPROBLEME:

Die Nieren spielen eine wichtige Rolle beim Elektrolythaushalt, denn Hormone, die u.a. in der Nebenniere, Gehirn und Schilddrüse gebildet werden, regeln die Konzentration der Elektrolyte. Erkrankungen der Nieren oder Nierenfunktionsstörungen können zu einer abnormalen Ausscheidung von Elektrolyten führen.

HORMONELLE VERÄNDERUNGEN:

Bestimmte Hormone sind entscheidend für die Regulierung der Elektrolytwerte. Liegt eine Störung im Hormonhaushalt vor, hat dieses negative Auswirkungen.

MEDIKAMENTE:

Die Einnahme bestimmter Medikamente, wie harntreibende Medikamente, können deinen Elektrolyt Haushalt beeinflussen.

ERNÄHRUNGSPROBLEME:

Ernährst du dich ungesund oder einseitig, bedingt dieser Mangel an bestimmten Nährstoffen nicht nur diverse Erkrankungen, sondern auch eine Elektrolytstörung.

ALKOHOL UND DROGEN:

Übermäßiger Alkohol- oder Drogenkonsum kann den Elektrolyt Haushalt negativ beeinflussen.

WANN LIEGT EIN ERHÖHTER BEDARF AN ELEKTROLYTEN VOR?

Bist du sehr sportlich? Schwitzt regelmäßig? Oder leidest unter langanhaltendem Durchfall mit Erbrechen? Dann liegt ein erhöhter Bedarf an Mineralstoffen vor.

Denn wenn du mehr Flüssigkeit ausscheidest – vor allem beim Durchfall wirklich sichtbar – als aufnimmst, scheidest du auch vermehrt wichtige Elektrolyte aus, so dass es zu einem Ungleichgewicht im

Elektrolythaushalt kommt.

Ebenfalls liegt ein erhöhter Elektrolytbedarf vor bei:

- Schwangerschaft und Stillzeit
- Erkrankungen der Nieren oder des Verdauungssystems
- Hormonstörungen
- Einnahme bestimmter Medikamente

WIE DECKE ICH DEN BEDARF AN ELEKTROLYTEN?

Leider kann unser Organismus Elektrolyte nicht selbst produzieren. Das heißt, du bist dafür verantwortlich, dass dein Körper optimal mit allen Elektrolyten durch eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung versorgt ist.

Wie bereits erwähnt, gibt es

neben mineralstoffhaltigem Wasser viele Lebensmittel, die wertvolle Mineralstoffe enthalten.

Bist du Extrem-Sportler, kann eine fertige Elektrolytlösung deinen deutlich erhöhten Bedarf decken und deinen gesundheitlichen Zustand verbessern.

ELEKTROLYTE IN NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTELN

Ebenfalls sind Nahrungsergänzungsmittel eine perfekte und einfache Lösung, genau die richtige Menge an Mineralstoffen aufzunehmen, die du für deinen Organismus brauchst.

Diese gleichen den Elektrolytverlust optimal aus und sind zum Beispiel in Form von Pulver zum Mixen eines elektrolythaltigen Getränks erhältlich.

Teilweise gibt es auch bereits fertige Lösungen zum Trinken.





WIE BEHANDELE ICH EINEN ELEKTROLYTMANGEL?

Ärzte sind dein erster Ansprechpartner bei einem Elektrolytmangel. Je nach Schwere der Symptome und deines gesundheitlichen Zustandes werden sie dir eine für dich individuelle Therapie verordnen.

Darüber hinaus ist eine ausgewogene Ernährungsweise entscheidend, damit du die optimale Verteilung der Elektrolyte in deinem Körper nachhaltig in Balance hältst.

Nachfolgend findest du einige allgemeine Ansätze zur Behandlung eines Elektrolytmangels:

Flüssigkeitszufuhr:

Bei einem Elektrolytmangel ist es wichtig, den Flüssigkeitshaushalt und den Flüssigkeitsverlust schnell auszugleichen. Trinke ausreichend Wasser oder isotonische Getränke, die Elektrolyte enthalten.

Elektrolytersatz:

In einigen Fällen kann es erforderlich

sein, Elektrolyte in Form von Nahrungsergänzungsmitteln oder intravenösen Infusionen zuzuführen, um den Mangel auszugleichen.

Ernährungsanpassungen:

Nehme Lebensmittel zu dir, die natürlicherweise Elektrolyte enthalten. Verzehre beispielsweise natrium- und kaliumreiche Lebensmittel wie Gemüse, Früchte und Nüsse.

Behandlung der zugrunde liegenden Erkrankung:

Wenn ein Elektrolytmangel auf einer Erkrankung basiert, sollte diese behandelt werden, um den Elektrolythaushalt wiederherzustellen.

Damit es erst gar nicht zu einem Mangel kommt, ist es generell wichtig, auf seinen Körper zu achten, ihm ausgewogene Nahrungsmittel zuzuführen und bei Warnsignalen zu reagieren.

ELEKTROLYTE-PULVER



Egal, ob wir viel Ausdauersport am Stück betreiben, schwitzend in der Sauna sitzen oder unter Durchfall leiden: Sobald unser Wasserhaushalt im Körper aus der Balance gerät, kann ein Elektrolytmangel entstehen. Gut, dass sich die lebensnotwendigen Mineralstoffe über eine ausgewogene Ernährung sowie passendes Elektrolyte-Pulver ersetzen lassen. Warum ein ausgeglichener Elektrolythaushalt für eine gesunde Lebensweise so wichtig ist und wie dich Nahrungsergänzungsmittel dabei unterstützen können, erfährst du hier.

EIN AUSGEGLICHERER ELEKTROLYTHAUSHALT – ESSENZIELL WICHTIG FÜR DIE GESUNDHEIT

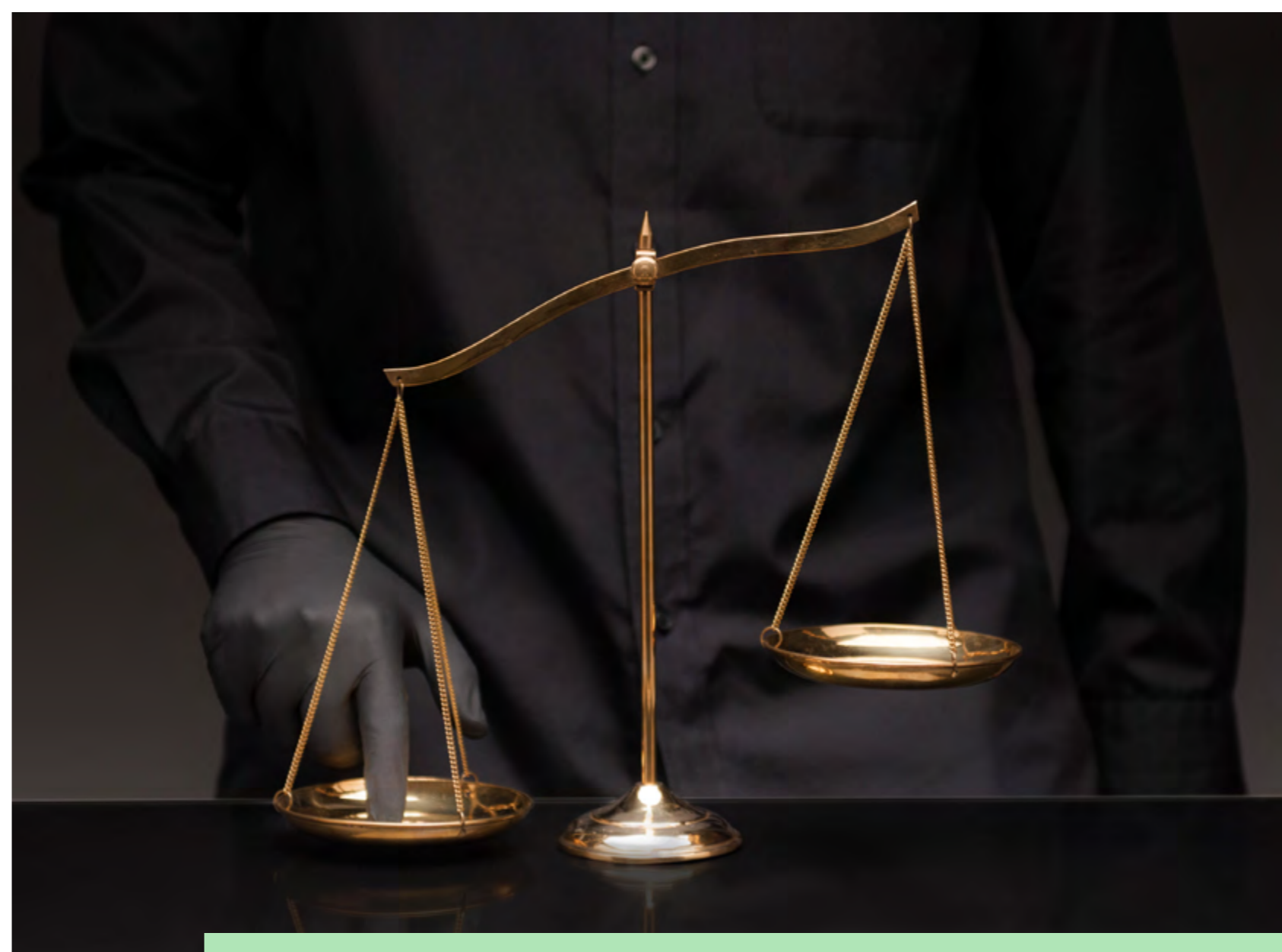
Ein ausgeglichener Elektrolytspiegel ist essenziell für deine Gesundheit und das reibungslose Funktionieren unseres Körpers. Elektrolyte spielen bei vielen physiologischen Prozessen eine wichtige Rolle wie die Aufrechterhaltung des Flüssigkeitshaushalts, die Regulierung vom Blutdruck, die Muskelfunktion und die Übertragung von Nervensignalen.

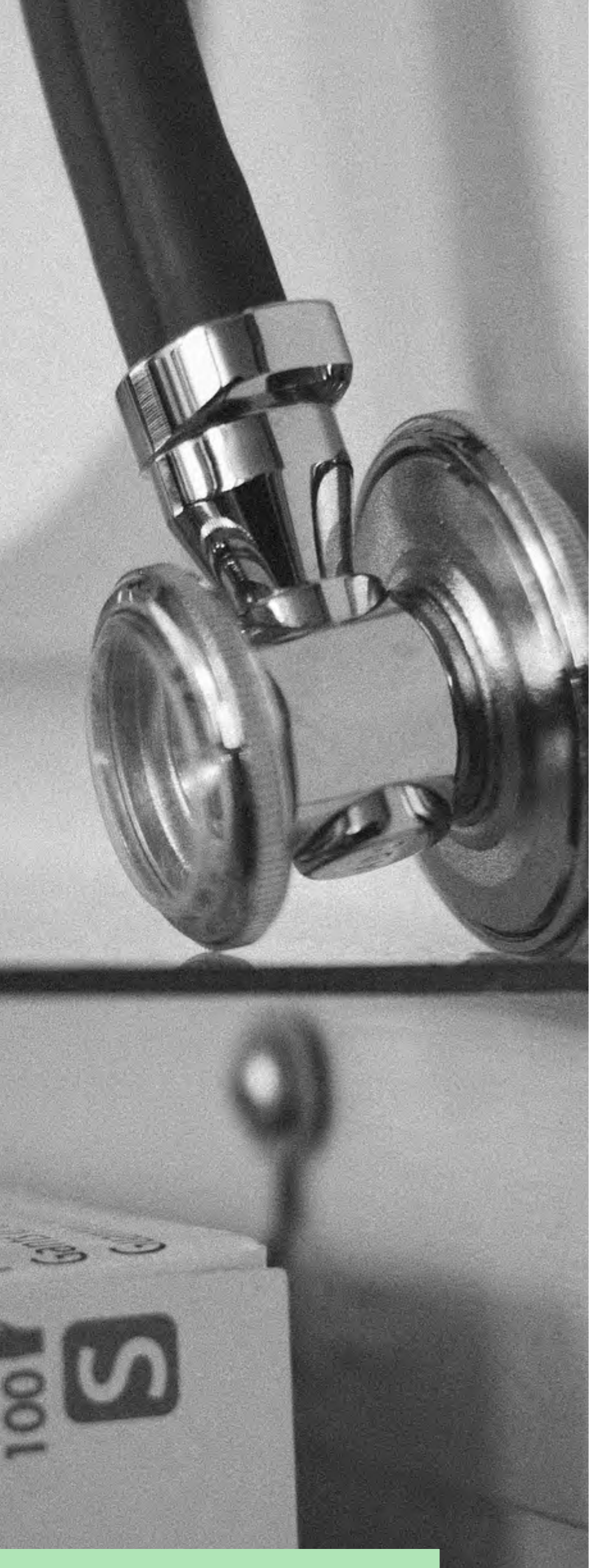
Zu den wichtigsten Elektrolyten gehören Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium, Chlorid und Phosphat. Diese Mineralien sind in unserem Körper sowohl innerhalb der Zellen als auch außerhalb der Zellen vorhanden.

EIN STÜCK ZU WENIG, EIN STÜCK ZU VIEL: ELEKTROLYTE IM UNGLEICHGEWICHT

Ein Ungleichgewicht der Elektrolyte kann negative Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben. Zu wenig Elektrolyte, wie beispielsweise bei starkem Schwitzen oder bei Erkrankungen wie Durchfall und Erbrechen, kann zu Flüssigkeitsmangel (Dehydration), Muskelkrämpfen, Ermüdung, Kopfschmerzen, Schwindel und einem gestörten Herzrhythmus führen.

Auf der anderen Seite kann es durch einen Überschuss an Elektrolyten, beispielsweise durch übermäßige Nahrungsergänzungsmittel-Einnahme oder bestimmte Erkrankungen, zu einer abnormalen Wassereinlagerung, Bluthochdruck und Nierenproblemen kommen.





LEBENSMITTEL FÜR EINEN AUSGEGLICHENEN ELEKTROLYTSPIEGEL

Um einen ausgeglichenen Elektrolytspiegel aufrechtzuerhalten, ist es wichtig, eine ausgewogene Ernährung zu haben, die reich an frischem Obst und Gemüse, Vollkornprodukten, magerem Fleisch, Fisch, Nüssen und Samen ist. Diese Lebensmittel enthalten natürlicherweise Mineralstoffe und andere wichtige Nährstoffe, die zur Aufrechterhaltung eines gesunden Elektrolythaushalts beitragen.

Darüber hinaus ist eine

ausreichende Flüssigkeitszufuhr entscheidend, um die Elektrolyte in deinem Körper in Balance zu halten. Mineralwasser ist die beste Wahl, aber auch verdünnte Fruchtsäfte, ungesüßte Tees oder Elektrolytgetränke sind empfehlenswert, um Elektrolyte aufzufüllen.

Wichtig für dich: Achte auf deinen Flüssigkeitsbedarf – insbesondere bei sportlichem Training, heißem Wetter oder Krankheiten, die mit Flüssigkeitsverlust einhergehen.

ELEKTROLYTE KAUFEN: BRINGE DEINEN KÖRPER WIEDER INS GLEICHGEWICHT

Unter normalen Umständen reicht es aus, den Mineralienhaushalt über die Ernährung auszugleichen. Doch es gibt genug Situationen, wo dein Körper ein Stück extra Unterstützung benötigt und doppelt und dreifach Leistung zeigen muss. Ist dies der Fall,

musst du ein Stück nachhelfen.

Ob du Ausdauersportler oder schwanger bist, zu viel Alkohol getrunken hast, unter einer Magen- und Darmerkrankung oder Dauerstress leidest – Elektrolyte sind hier die Mittel deiner Wahl.

KAUFE DIESE LEBENSMITTEL MIT ELEKTROLYTEN

Eine natürliche und gesunde Möglichkeit, Elektrolyte aufzunehmen, besteht darin, viele verschiedene und natürliche Lebensmittel zu wählen. Ein Stück Obst und Gemüse wie Bananen, Orangen, Spinat und Tomaten enthalten beispielsweise Kalium, während Milchprodukte wie Joghurt und Käse Calcium liefern. Meeresfrüchte und Nüsse sind oft reich an Magnesium, während Natrium in Kochsalz und salzhaltigen Lebensmitteln

vorkommt. Indem du diese Nahrungsmittel in deine tägliche Ernährung integrierst, kannst du einen natürlichen Elektrolyt-Haushalt aufrechterhalten.



FÜR EINEN EXTRA ELEKTROLYTE-PUSH

Wenn du jedoch spezielle Anforderungen hast oder deinen Elektrolytspiegel Stück für Stück gezielt ausgleichen möchtest, sind Nahrungsergänzungsmittel in Form von Tabletten, Kapseln oder Pulver im Beutel eine Option. Diese Ergänzungsmittel enthalten meist eine höhere Konzentration an spezifischen Elektrolyten und sind für Personen gedacht, die einen

bestimmten Mangel ausgleichen möchten.

So eignen sich beispielsweise die veganen N1 Elo-Sticks als Elektrolyte-Pulver-Komplex für alle Fälle. Das zarte Granulat kann einfach in Wasser aufgelöst und getrunken werden und versorgt deinen Körper Schluck für Schluck mit wichtigen Vitaminen, Mineralien und

Salzen sowie Dextrose.

Wichtig: Spreche vor der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln, wie Pulver, mit einem Arzt oder Apotheker, um sicherzustellen, dass sie für dich geeignet sind und keine Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten haben.

WAS SIND ELEKTROLYTE?

Elektrolyte sind Stoffe, die im menschlichen Körper eine wichtige Rolle spielen. Sie werden in Wasser gelöst und können elektrischen

Strom leiten. Beim Auflösen zerfallen sie in positiv und negativ geladene Teilchen – sogenannte Ionen. Diese Verbindungen ermöglichen

die elektrische Leitung und Informationsübertragung zwischen deinen Muskel- und Nervenzellen.

DIE WICHTIGSTEN ELEKTROLYTE

Zu den wichtigsten Elektrolyten gehören

Natrium

Kalium

Calcium

Magnesium

Chlorid

Phosphat

Sie sind auch für die Regulierung deines Blutdrucks, die Aufrechterhaltung deines Flüssigkeitshaushalts und deines Säure-Basen-Haushalts verantwortlich und kommen im Blut, Urin, Schweiß und Gewebeflüssigkeit vor.

Über Haut, Nieren und das Verdauungssystem scheidest du sie wieder aus.

HAND IN HAND: ELEKTROLYTE, ORGANE UND GEWEBE

Wenn Elektrolyte in einer Flüssigkeit aufgelöst werden, zeigen sie ein besonderes Verhalten: Sie zerfallen in einem Stück in Teilchen, von denen einige positiv und andere negativ geladen sind. Diese geladenen Teilchen werden als Ionen bezeichnet. Ionen können elektrischen Strom leiten und Informationen zwischen Nervenzellen übertragen.

Die Balance dieser Mineralstoffe und Salze – sowohl innerhalb als auch außerhalb der Körperzellen – ist elementar, um eine reibungslose Zusammenarbeit von Organen und Geweben sicherzustellen. Abweichungen von den optimalen Elektrolytwerten, sei es zu hoch oder zu niedrig, können deine Körperfunktionen beeinträchtigen.

Wichtig zu wissen:

Unser Körper kann Elektrolyte nicht selbst herstellen. Deshalb musst du sie regelmäßig und in ausreichender Stück-Zahl über Lebensmittel und Getränke aufnehmen, damit es nicht zu einem Defizit kommt.

Isst du Getreide, Milch, Obst sowie Gemüse und nimmst Kochsalz (Natriumchlorid) zu dir, bist du ein Stück näher dran, eine ausgeglichene Elektrolytmenge in dir zu haben.

Aber beachte: Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt täglich nicht mehr als 6 g Salz zu sich zu nehmen. Für Kinder werden maximal 2 g pro Tag empfohlen.



ELEKTROLYTLÖSUNG

Bei Elektrolyten handelt es sich um Mineralstoffe, die im Blut aufgelöst werden. Sie helfen, wichtige Körperfunktionen aufrecht zu erhalten. Unter anderem sind sie für die Funktion von Nerven und Muskeln verantwortlich und halten den Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht. Außerdem

regulieren sie die Flüssigkeit in unseren Zellen.

Die wichtigsten Elektrolyte sind unter anderem Magnesium, Natrium, Calcium und Kalium. Es ist wichtig, dass die Konzentration dieser Stoffe im Blut stimmt, damit wir uns fit und gesund fühlen.

SO ÄUSSERT SICH EIN ELEKTROLYTMANGEL

Ein Mangel an Elektrolyten kann sich durch folgende Symptome äußern:

- Muskelschwäche
- Müdigkeit
- Schwäche
- Herzrhythmusstörungen
- Übelkeit

- Verstopfungen
- Kopfschmerzen
- Bewusstseinsstörungen

Einige Symptome können auch auf eine Überversorgung mit Elektrolyten hindeuten. Bei Beschwerden solltest du immer deinen Arzt oder deine Ärztin aufsuchen.

DAFÜR WERDEN ELEKTROLYTLÖSUNGEN EINGESETZT

Elektrolytlösungen können bei Krankheitserscheinungen wie Durchfall oder Kopfschmerzen unterstützen. In Krankenhäusern und Arztpraxen werden sie vor allem zur Behandlung von Durchfallerkrankungen verwendet, da diese Elektrolytverluste mit sich bringen.

Auch bei Erkrankungen der Nieren oder hormonellen Störungen kann eine Elektrolytlösung angewendet werden.

Die Lösung wird zur Rehydratation eingesetzt. So können wichtige Körperfunktionen wieder hergestellt werden.

Während Operationen werden Elektrolyte außerdem eingesetzt, um den Elektrolythaushalt aufrecht zu erhalten. Funktionen von Lunge, Muskeln und Nieren werden so sichergestellt.



ELEKTROLYTLÖSUNG GEGEN KATER

Nach einer feuchtfröhlichen Nacht gibt es am nächsten Morgen häufig ein böses Erwachen. Kopfschmerzen, Übelkeit und Verdauungsstörungen sind nur einige der unliebsamen Symptome, die ein Kater mit sich bringt.

Ursache für diese Erscheinungen ist hauptsächlich eine Dehydration, die durch den übermäßigen Konsum von Alkohol hervorgerufen wird. Außerdem stört Alkohol den Schlaf, kann Entzündungen im Körper hervorrufen und hinterlässt toxische Nebenprodukte, die der Körper mit erheblichem Energieaufwand abbauen muss.

Eine Elektrolytlösung hilft dem Körper, seinen Flüssigkeitshaushalt aufzutanken und unterstützt ihn beim Abbau der giftigen Nebenprodukte.

ELEKTROLYTLÖSUNG SELBST HERSTELLEN

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt zur Stabilisierung des Elektrolythaushalts eine selbst herstellbare Trinklösung aus einem Liter Wasser, gegebenenfalls Orangensaft, einem Teelöffel Salz, sieben Teelöffel Zucker und einem halben Teelöffel Backpulver. Je nach Geschmack können außerdem zwei zerdrückte Bananen hinzugefügt werden. Neben normalem Haushaltszucker bietet sich auch Traubenzucker für eine Elektrolytlösung an.

Die Rezepte für eine Elektrolytlösung sind in ihren Inhaltsstoffen im Grunde deckungsgleich. Variabel ist die Wahl des Fruchtsaftes, der vor allem für den Geschmack dazu gegeben wird.

Bei medizinischen Notfällen ist eine selbstgemachte Trinklösung nicht der richtige Weg. Dieser sollte zunächst zum Hausarzt oder zur Hausärztin oder sofort in ein Krankenhaus führen.

ELEKTROLYTE GEGEN KATER

ELEKTROLYTE: DAS WIRKUNGSVOLLE ANTI KATER MITTEL

Nach einer langen Partynacht, in der der Alkohol geflossen ist, folgt am nächsten Morgen oft ein unangenehmes Erwachen. Der Kopf dröhnt, im Magen rumort es und der Körper verlangt geradezu demonstrativ nach Flüssigkeit. Das haben wir wohl alle schon einmal erlebt. Aber was tun, wenn der Kater am nächsten Morgen

alles lahm zu legen droht?

Die Elektrolytlösung gilt als echtes Wundermittel im Kampf gegen Katerbeschwerden. Wie genau das Anti Kater Mittel seine Wirkung entfaltet und wie du das Mittel am besten anwenden kannst, erfährst du in unserem Ratgeber.

WAS VERSTEHT MAN EIGENTLICH UNTER EINEM KATER?

Die meisten von uns haben wohl schon Erfahrungen mit einem Kater gemacht. Nach einem feuchtfröhlichen Abend ist am nächsten Morgen nicht mehr viel übrig von der ausgelassenen Partystimmung der vergangenen Nacht. Ganz im Gegenteil. Der Alkoholgenuss zieht unliebsame Beschwerden nach sich. Doch wie entstehen diese Nachwirkungen überhaupt?

Der Hauptgrund für einen Kater: Dehydrierung. Alkohol entzieht deinem Körper sowohl Wasser als auch Mineralstoffe. Die Folge ist eine verminderte Hirndurchblutung. Zu Beschwerden

nach der Partynacht führen außerdem die giftigen Abbauprodukte, die durch Alkohol im Körper entstehen.

Insgesamt werden durch Alkohol, der stets in Maßen genossen werden sollte, viele deiner Körperfunktionen beeinflusst. Beispielsweise benötigt die Leber für den Abbau der Giftstoffe eine erhebliche Menge an Energie, die an anderer Stelle fehlt. Auch Übersäuerung kann am nächsten Morgen zu einem unangenehmen Erwachen führen.

SYMPTOME EINES KATERS

Menschen, die nach Alkoholkonsum unter einem Kater leiden, klagen vor allem über folgende Beschwerden:

- Kopfschmerzen
- Geräuschempfindlichkeit
- Lichtempfindlichkeit
- Übelkeit
- Durchfall
- Erbrechen
- Magenschmerzen

SO KANNST DU EINEM KATER VORBEUGEN

Die Tipps, die wir für dich gesammelt haben, haben sich bei der Vorbeugung eines Katers bewährt:

Nicht auf nüchternen Magen trinken

Wer auf leeren Magen Alkohol zu sich nimmt, bei dem gelangt dieser schneller ins Blut. Eine Grundlage verhindert dies und sorgt zudem für einen angenehmeren Abend.

neben Alkohol auch auf Flüssigkeitszufuhr durch Wasser achten

Um einem Kater vorzubeugen, solltest du dich am Abend nicht nur auf Alkohol beschränken, sondern zwischendurch immer wieder ein Glas Wasser zu dir nehmen. So gleichst du deinen Flüssigkeitshaushalt aus und unterstützt deinen Körper frühzeitig beim Abbau des Alkohols.

Bevor du am Abend ins Bett gehst, solltest du ebenfalls nochmal ein Glas Wasser trinken, um am nächsten Morgen nicht komplett dehydriert aufzuwachen.

Süße Alkoholika nach Möglichkeit meiden

Hier gilt die Faustregel: je süßer der Alkohol, desto schlimmer der Kater. Das liegt zum einen daran, dass uns die Süße gerne über die Wirkung des Alkohols hinwegtäuscht und wir unbeabsichtigt zu viel trinken. Außerdem hemmen süße Getränke den Abbau von Acetaldehyd und sorgen so für besonders starke Kopfschmerzen.

Alkohol in Maßen konsumieren

Grundsätzlich gilt, dass Alkohol verantwortungsvoll genossen werden sollte. Der regelmäßige und hohe Konsum von Alkohol schadet dem Körper und kann ernste medizinische Folgen nach sich ziehen.



DAS SIND ELEKTROLYTE

Hinter dem Begriff Elektrolyte verstecken sich in Wasser lösliche Mineralsalze. Es sind kleine geladene Teilchen, die man im medizinischen Bereich auch als Ionen bezeichnet. Sie spielen eine wichtige Rolle in der Flüssigkeitsverteilung im Körper. Die wichtigsten von ihnen sind Magnesium, Calcium, Natrium und Kalium.

Elektrolyte tragen zur Regulierung von Nerven- und Muskelfunktion und dem Säure-Basen-Haushalt bei.

Der Körper regelt seinen Wasserhaushalt und damit auch die Menge an Elektrolyten über die Nieren. Durch Atmung und Toilettengänge verlieren wir täglich Elektrolyte, nehmen jedoch neue über Nahrung und Getränke auf.



Elektrolyte-Pulver enthält hochdosiert alles, was du brauchst, um deinen Kater in den Griff zu kriegen (Zucker, Vitamine, Mineralien und Salze).

Magnesium unterstützt deinen Energiestoffwechsel sowie eine gesunde Muskelfunktion.

Doch Elektrolyte können nicht nur gegen Kater

helfen. Sie können auch bei Durchfallerkrankungen oder beim Sport dazu dienen, den Elektrolythaushalt deines Körpers in Balance zu halten.

SO HELFEN ELEKTROLYTE GEGEN KATER

Im Prinzip ist es ganz einfach: indem du deinem Körper die verlorenen Elektrolyte wieder zufügst, hilfst du ihm dabei, die Katerbeschwerden zu

bekämpfen. Da Elektrolyte in Pulverform in Flüssigkeit aufgelöst und getrunken werden, wird zunächst der Flüssigkeitshaushalt

deines Körpers wieder ins Gleichgewicht gebracht. Der Körper wird bei der Regeneration nach dem Alkoholkonsum unterstützt.

SO WENDEST DU ELEKTROLYTE PULVER RICHTIG AN

Das Pulver kann vor dem Konsum in beliebigen Flüssigkeiten aufgelöst werden, am besten eignet sich aber Wasser. Nachdem sich das Pulver in circa 200 ml vollständig aufgelöst hat, solltest du das

Getränk sofort zu dir nehmen.

Wenn du die Wahrscheinlichkeit auf einen Hangover am nächsten Tag verringern möchtest, solltest du das Elektrolyt Pulver bereits vor dem Schlafengehen

trinken. Im Schlaf regeneriert sich dein Körper und kann besonders nach gesteigertem Alkoholenuss dabei jede Unterstützung brauchen, die er kriegen kann.

WOFÜR WERDEN ELEKTROLYTE AUSSERDEM VERWENDET?

Neben der Behandlung eines Katers werden Elektrolyte in der Medizin auch zur Bekämpfung diverser Erkrankungen eingesetzt. Bei Durchfallerkrankungen oder anhaltendem Erbrechen kann der Elektrolythaushalt aus der Balance geraten. Denn durch den ungewohnt hohen Flüssigkeitsverlust entsteht ein Elektrolytmangel.

Von Sportlern und Sportlerinnen werden Elektrolyte auch während eines intensiven Trainings konsumiert, um den außergewöhnlich hohen Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Durch das Schwitzen verlierst du während des Sports eine erhebliche Menge Salz, die dein Körper für eine reibungslose Funktion benötigt.





MIT DIESEN MITTELN KANNST DU DEINEN KATER AUSSERDEM BEKÄMPFEN

Neben Elektrolyten als Wundermittel gegen Kater helfen auch ein paar weitere Maßnahmen gegen Kopfschmerzen, Übelkeit und Co.

Ein **Katerfrühstück** kann deine Beschwerden lindern. Da der Körper viel Salz verloren hat, bietet sich ein salziges, herzhaftes Frühstück an. Lebensmittel wie saure Gurken oder Rollmops werden als der ideale Snack nach einer Party empfohlen. Der ein oder andere Magen ist mit dieser Mahlzeit jedoch noch überfordert. Eine Gemüsebrühe erfüllt denselben Zweck und ist zudem leichter verdaulich.

Auf ein zu schweres Frühstück solltest du lieber verzichten, um deinen Magen nicht zu überfordern. Dein Körper hat genug damit zu tun, den Restalkohol abzubauen und dein Stoffwechsel läuft noch nicht wieder auf Hochtouren. Besonders deine Leber konzentriert sich voll und ganz darauf, Schadstoffe aus deinem Körper zu transportieren.

Ingwer soll gegen die Übelkeit helfen. Außerdem enthält Ingwer Vitamin C und Magnesium. Angenehmer Nebeneffekt: ein Stück roher Ingwer hilft auch gegen ein unangenehmes Mundgefühl und Mundgeruch am nächsten Morgen.

Kein Geheimitipp, aber dennoch essentiell: **ausreichend Flüssigkeit** zu dir nehmen. Egal ob Wasser oder Fruchtsaft, dein Körper benötigt die Extraportion Flüssigkeit dringend. Da Koffein auch als schmerzstillend gilt, schwören einige Menschen auf einen starken **Kaffee**, um ihre Kopfschmerzen zu behandeln. Nicht jeder Magen verträgt einen solchen nach einem ausschweifenden Abend.

ELEKTROLYTE BEI DURCHFALL

Durchfallerkrankungen betreffen laut WHO jährlich etwa 1,7 Milliarden Menschen weltweit. Besonders gefährdet sind Kinder unter fünf Jahren, ältere Menschen und Menschen in Entwicklungsländern. Durchfall kann zu schwerwiegenden Komplikationen führen, wenn er unbehandelt über einen längeren Zeitraum anhält. Was du tun kannst, um deinen Körper während der Erkrankung zu unterstützen und wie Elektrolyte dabei helfen können, erfährst du in diesem Ratgeber.

ELEKTROLYTE UND IHRE AUFGABE IM KÖRPER

Elektrolyte sind gelöste Salze oder Mineralien im Körper, die elektrisch geladene Partikel bilden. Diese sind entscheidend bei der Aufrechterhaltung des Flüssigkeits- und Elektrolythaushalts in unseren Körpern. Wichtige Elektrolyte sind unter anderem Natrium, Kalium, Magnesium und Chlorid.

Elektrolyte finden sich in Körperflüssigkeiten wie Blut, Urin, Schweiß und Magensaft. Sie sind für verschiedene Körperfunktionen verantwortlich. Sie regulieren zum Beispiel den Flüssigkeitshaushalt und versorgen Zellen und Blut mit ausreichend Flüssigkeit.

Elektrolyte übertragen elektrische Signale

in Nerven- und Muskelzellen. So werden Kontraktionen der Muskeln und die Weiterleitung von Nervenimpulsen ermöglicht.

Der Säure-Basen-Haushalt des Körpers wird durch Elektrolyte geregelt. Der pH-Wert im Blut wird über sie reguliert.

Ein Ungleichgewicht der Elektrolyte im Körper kann zu verschiedenen gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen. Bei einem Mangel kann es zu Dehydration, Muskelkrämpfen, Herzrhythmusstörungen und anderen Beschwerden kommen. Umso wichtiger ist es, im Falle von Erkrankungen wie Durchfall auf deinen Elektrolythaushalt zu achten.

SYMPTOME VON DURCHFALL

Durchfall tritt selten alleine auf. Häufig wird er von anderen Symptomen begleitet. Die häufigsten sind:

- Übelkeit
- Erbrechen
- Fieber
- Bauchschmerzen
- Krämpfe
- häufiger, wässriger Stuhlgang
- Dehydration



DURCHFALL: AUF DIESE ERKRANKUNGEN KANN ER HINDEUTEN

Die möglichen Ursachen für Durchfall sind vielfältig und können mit zuverlässiger Sicherheit nur von einem Arzt oder einer Ärztin diagnostiziert werden. Die folgende Auflistung umfasst die häufigsten Ursachen für Durchfallerkrankungen:

- Nahrungsmittelunverträglichkeiten, zum Beispiel Gluten
- Darmerkrankungen wie Morbus Crohn
- Reizdarmsyndrom
- Laktoseintoleranz
- Lebensmittelvergiftung
- Virusinfektion
- Bakterielle Infektion
- Nebenwirkungen durch Medikamente wie Antibiotika

DAS MACHT DURCHFALL GEFÄHRLICH

Durchfall kann nicht nur schmerzhaft, sondern auch gefährlich sein. Insbesondere dann, wenn er lange anhält und stark ausgeprägt ist, kann er eine Gefahr für deine Gesundheit darstellen.

Durchfall kann zu einem erheblichen **Verlust von Flüssigkeit** und Elektrolyten führen. Die Dehydration äußert sich durch Schwäche, Schwindel, niedrigen Blutdruck und verminderten Urinfluss. In schweren Fällen kann dieser Zustand lebensbedrohlich werden. Besonders ältere Menschen und Menschen

mit Vorerkrankungen sind durch einen Flüssigkeitsmangel gefährdet.

Anhaltender Durchfall kann auch zu einem **Verlust wichtiger Nährstoffe** führen. Der Körper hat nicht ausreichend Zeit, die Nährstoffe aus der Nahrung aufzunehmen. Hält dieser Zustand über einen längeren Zeitraum an, kann es zu Mangelerscheinungen kommen. Chronischer Durchfall kann bei Kindern in der Wachstumsphase zu Schwierigkeiten führen.

Da bakterielle und virale Infektionen ursächlich für den Durchfall sein können, sind Menschen, die unter Durchfall leiden, **potenziell ansteckend**.

Je länger der Durchfall anhält, desto stärker kann er sich auf das **Immunsystem auswirken**. Er schwächt das körpereigene Abwehrsystem und macht dich so anfälliger für Infektionen und Krankheitserreger.





WANN SOLLTE ICH MIT DURCHFALL ZU EINEM ARZT?

Eine medizinische Behandlung wird notwendig, wenn der Durchfall besonders schwer ist. Wenn du das Gefühl hast, keine Flüssigkeit zu dir nehmen zu können und häufig zur Toilette musst, kann eine Dehydration eintreten, die eine ärztliche Behandlung erforderlich macht.

Hält der Durchfall länger als drei Tage an, solltest du deinen Hausarzt oder deine Hausärztin kontaktieren. Durchfall kann auf eine Vielzahl verschiedener Krankheiten hindeuten. Auch Blut im Stuhl ist ein Alarmsignal.

Wenn der Durchfall von Symptomen wie Bauchschmerzen oder Erbrechen begleitet wird, die sich über zwei bis drei Tage nicht verbessern, ist ein Besuch beim Arzt ebenfalls anzuraten. Grundsätzlich gilt, dass du immer einen Arzt oder eine Ärztin aufsuchen solltest, wenn du das Gefühl hast, dein Zustand verbessert sich nicht.

HILFE BEI DURCHFALLERKRANKUNGEN

- Präparate aus der Apotheke
- Verschreibungspflichtige Tabletten
- Schonkost
- Elektrolytausgleich durch Elektrolytlösungen
- Probiotika
- Ruhe und Erholung
- Flüssigkeitszufuhr

HILFE BEI DURCHFALL: SO WIRKEN ELEKTROLYTE

Elektrolyte spielen eine wichtige Rolle bei der Behandlung von Durchfall, da Durchfall zu einem Verlust von Flüssigkeit und damit Elektrolyten im Körper führt. Elektrolytlösungen, die speziell zur Behandlung von Durchfall entwickelt worden sind, enthalten eine ausgewogene Mischung aus Mineralstoffen, die den Flüssigkeits- und Elektrolythaushalt wieder herstellen können.

Durch die Zuführung von Elektrolyten sorgst du außerdem dafür, dass die wichtigen körperlichen Funktionen weiterhin reibungslos ablaufen können. Elektrolyte bei Durchfall können dazu beitragen, die Darmfunktion zu normalisieren. Sie unterstützen die Aufnahme von Flüssigkeit im Darm und tragen dazu bei, den Stuhl zu festigen.

Elektrolyte bei Durchfall können dazu beitragen, die Darmfunktion zu normalisieren. Sie unterstützen die Aufnahme von Flüssigkeit im Darm und tragen dazu bei, den Stuhl zu festigen.

REZEPTE FÜR ELEKTROLYTLÖSUNG

Die Zubereitung einer Elektrolytlösung ist auch zuhause einfach umsetzbar. Die Lösung besteht meist aus Wasser, Salz und Zucker, vorzugsweise Traubenzucker, und Backpulver. Fruchtsäfte wie Orangensaft können für den Geschmack ebenfalls hinzu gegeben werden.

Für eine für Durchfall geeignete Elektrolytlösung benötigst du:

1 Liter Wasser (bestenfalls abgekocht)

6 Teelöffel Zucker

einen halben Teelöffel Salz



Komplikationen wie Dehydrierung, Schwäche, Schwindel und Übelkeit kann durch eine Elektrolytlösung vorgebeugt werden.

einen halben Teelöffel Backpulver

Koche das Wasser und lasse es abkühlen. Dann fügst du Zucker, Salz und Backpulver hinzu. Rühre die Lösung so lange, bis sich alles vollständig aufgelöst hat. Bewahre die Lösung im Kühlschrank auf und trinke sie über den Tag verteilt.

Bitte beachte, dass dieses Rezept nur eine allgemeine Empfehlung darstellt und keine ärztliche Beratung ersetzt.



ERNÄHRUNG BEI DURCHFALLERKRANKUNGEN

Die Ernährung spielt während einer Durchfallerkrankung eine wichtige Rolle. Besonders die Flüssigkeitsaufnahme steht hier aufgrund des stetigen Flüssigkeitsverlustes im Mittelpunkt. Trinke verschiedene Tees, beispielsweise Kamillen- oder Ingwertee, um Entzündungen vorzubeugen und deinen Magen zu beruhigen.

Auf fettiges Essen solltest du während der Krankheitsphase verzichten, um Magen und Darm zu schonen. Greife lieber zu Brühen und Gemüsesuppen, sowie Salzstangen oder Zwieback. Auf stark gewürzte Speisen solltest du deinem Körper zuliebe ebenfalls für eine Weile verzichten.

Bananen enthalten Pektin, eine lösliche Faser, die helfen kann, den Stuhl zu binden. Ein bis zwei reife Bananen können zu einer Festigung deines Stuhls führen.

Cola hilft, entgegen der weit verbreiteten Meinung, nicht gegen Durchfall. Im Gegenteil, du solltest auf den Genuss von zucker- und koffeinhaltigen Getränken während einer Durchfallerkrankung verzichten. Koffein kann abführend wirken und Zucker erhöht die Darmtätigkeit. Beides kann zu einer Verschlimmerung deiner Beschwerden führen. Halte dich lieber an Wasser und ungesüßte Tees, um deinen Körper mit Flüssigkeit zu versorgen.

ELEKTROLYTE BEI ERBRECHEN

Dir geht's schlecht, du musst spucken und fühlst dich schlapp? Kein Wunder, denn du verlierst dabei viel Flüssigkeit. Das bedeutet, dass dein Elektrolythaushalt aus dem Takt gerät und dir nicht nur Wasser, sondern auch wichtige Mineralstoffe fehlen, die dein Körper benötigt, um seine Funktionen zu erfüllen. Damit das nicht passiert, erfährst du hier, was Elektrolyte überhaupt sind, wie du einen Elektrolytmangel bei Flüssigkeitsverlust aufgrund von Durchfall sowie Erbrechen behandeln kannst und wie Elektrolytlösungen wirken.

WAS SIND ELEKTROLYTE UND WOZU DIENEN SIE?

Elektrolyte sind bestimmte Mineralstoffe und Salze in deinem Körper, die in Wasser gelöst sind und elektrischen Strom leiten können. Beim Auflösen zerfallen die Stoffe in positiv und negativ geladene Teilchen, bekannt als Ionen.

Die wichtigsten Elektrolyte sind:

- Natrium (Na⁺)
- Kalium (K⁺)
- Calcium (Ca²⁺)
- Magnesium (Mg²⁺)
- Chlorid (Cl⁻)
- Nitrat (NO³⁻)
- Phosphat (PO⁴³⁻)

SYMPTOME EINER ELEKTROLYTSTÖRUNG

Abweichungen von den optimalen Elektrolytwerten können deine Körperfunktionen beispielsweise wie folgt beeinträchtigen:

- Herzrhythmusstörungen
- Bluthochdruck
- Übelkeit
- Brustschmerzen
- Krämpfe
- Muskelschwäche
- Lähmung
- Verwirrung
- Verhaltensänderung
- Kopfschmerzen
- Bewusstlosigkeit

Diese Ionen besitzen eine elektrische Ladung und ermöglichen die Übertragung von Impulsen in Nerven- und Muskelzellen. Damit die Zellen arbeiten, muss ein konstantes Verhältnis zwischen Elektrolyten und Wasser vorliegen.

Außerdem sind sie für die Aufrechterhaltung deines Flüssigkeitshaushalts, die Muskeln, den Säure-Basen-Haushalt (der Säure-Basen-Haushalt hält den pH-Wert deines Blutes konstant) und die Regulierung des Blutdrucks verantwortlich.

Die Balance dieser Mineralien und Salze ist elementar, um eine reibungslose Zusammenarbeit von Organen und Geweben sicherzustellen.

URSACHEN FÜR EINE STÖRUNG DES ELEKTROLYTHAUSHALTS

Nachfolgend findest du mögliche Faktoren, die zu Elektrolytverlusten führen können:

Dehydratation: Bekommt dein Organismus nicht ausreichend Flüssigkeit, zum Beispiel beim Sport wie beim Marathon, kann dies zu einem Ungleichgewicht der Elektrolyte führen.

Erbrechen und Durchfall: Bei anhaltendem Erbrechen oder Durchfall gehen sowohl Wasser als auch Elektrolyte verloren. Gerade bei einer Magen-Darm-Erkrankung mit langanhaltendem Durchfall solltest du hier den Verlust schnell ausgleichen.

Übermäßiges Schwitzen: Intensive körperliche Aktivität oder längere Exposition gegenüber hohen Temperaturen können zu übermäßigem Schwitzen führen und den Verlust von Elektrolyten, insbesondere Natrium und Kalium, verursachen.

Nierenprobleme: Die Nieren spielen eine wichtige Rolle beim Elektrolythaushalt, denn Hormone, die u.a. in der Nebenniere, Gehirn und Schilddrüse gebildet werden, regeln die Konzentration der Elektrolyte. Erkrankungen der Nieren oder Nierenfunktionsstörungen können zu einer abnormalen Ausscheidung von Elektrolyten führen.

Hormonelle Veränderungen: Bestimmte Hormone sind entscheidend für die Regulierung der Elektrolytwerte. Liegt eine Störung im Hormonhaushalt vor, hat dieses negative Auswirkungen.

Medikamente: Die Einnahme bestimmter Medikamente, wie harntreibende Medikamente, können deinen Elektrolyt Haushalt beeinflussen.

Ernährungsprobleme: Ernährst du dich ungesund oder einseitig, bedingt dieser Mangel an bestimmten Nährstoffen nicht nur diverse Erkrankungen, sondern auch eine Elektrolytstörung.

Alkohol und Drogen: Übermäßiger Alkohol- oder Drogenkonsum kann den Elektrolyt Haushalt negativ beeinflussen.



URSACHEN FÜR ERBRECHEN

Durchfallerkrankungen und Erbrechen führen zu einem Ungleichgewicht an Elektrolyten. Nachfolgend eine Übersicht, wodurch diese Symptomatik entstehen kann:

- Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts
- Herzinfarkt, Nierenkolik oder Migräne
- Erkrankungen des zentralen

Nervensystems

- Stoffwechselerkrankungen

Darüber hinaus können bestimmte Situationen zu Erbrechen führen:

- Reiseübelkeit
- Sonnenstich
- Extremer Alkoholkonsum
- Vergiftungen und

Medikamente, die als Nebenwirkung dein Brechzentrum aktivieren

- Schwangerschaft
- Hohes Fieber und starke Schmerzen
- Strahlentherapie
- Psychische Erkrankungen wie Anorexie und Bulimie



ELEKTROLYTE NACH ERBRECHEN

Bei starkem Erbrechen solltest du die Elektrolytverluste rasch wieder ausgleichen, um das Gleichgewicht in deinem Körper wieder herzustellen. Trinken spielt hierbei eine wichtige Rolle.

Besonders bei kleinen Kindern und Älteren ist es wichtig ihnen immer wieder Getränke und Speisen mit einem hohen Elektrolytgehalt zur Behandlung zureichen.

Dazu gibt es spezielle Elektrolytlösungen mit Stoffen wie Calcium, Natrium, Kalium, Magnesium, Chlorid, Phosphat und Glucose.

Sind diese nicht zur Hand, helfen auch Mineralwasser, stark verdünnte Schorlen aus milden Säften oder Tee mit einem Teelöffel Traubenzucker und einer Prise Salz.

ELEKTROLYTLÖSUNG SELBST ZUBEREITEN

Aus Wasser, Salz, Zucker und Orangensaft lässt sich ersatzweise eine Elektrolytlösung herstellen. Das Rezept stammt von der Weltgesundheitsorganisation (WHO):

4 TL Zucker (= Saccharose wird im Körper in Glucose und Fructose gespalten)

$\frac{3}{4}$ TL Salz (Kochsalz = Natriumchlorid)

1 Tasse Orangensaft oder ersatzweise 2 Bananen dazu

essen (enthält Kalium)

1 Liter Mineralwasser oder industriell aufbereitetes Wasser

Rühre Salz und Zucker in die Mischung aus Orangensaft und Wasser ein.

Die Trinkmenge sollte etwa 40 ml pro kg Körpergewicht innerhalb von 24 Stunden betragen. Wiegst du zum Beispiel 75 kg, entspricht dieses rund drei Liter täglich.

ÜBELKEIT UND ERBRECHEN IM ZUSAMMENHANG MIT REISEKRANKHEIT

Spuckst du im Auto, Flugzeug, Zug oder auf dem Schiff und leidest unter Übelkeit? Eine beträchtliche Anzahl von Menschen, vor allem auch Kinder – kämpft mit der Reisekrankheit, die aus einer Kombination aus Bewegungsimpulsen und sensorischen Reizen entsteht.

Dies geht oft mit Symptomen wie Schwitzen, Brechreiz sowie Erbrechen einher.

Glücklicherweise gibt es verschiedene Maßnahmen, um die Symptome zu lindern oder zu verhindern, wie die Verwendung von Medikamenten, Verzicht auf Speisen während der Reise oder die Wahl eines Sitzplatzes, der die Bewegungen weniger verstärkt.

Ebenfalls hat Kräutertee aus Fenchel, Anis oder Kamille eine beruhigende Wirkung auf den Magen-Darm-Trakt.

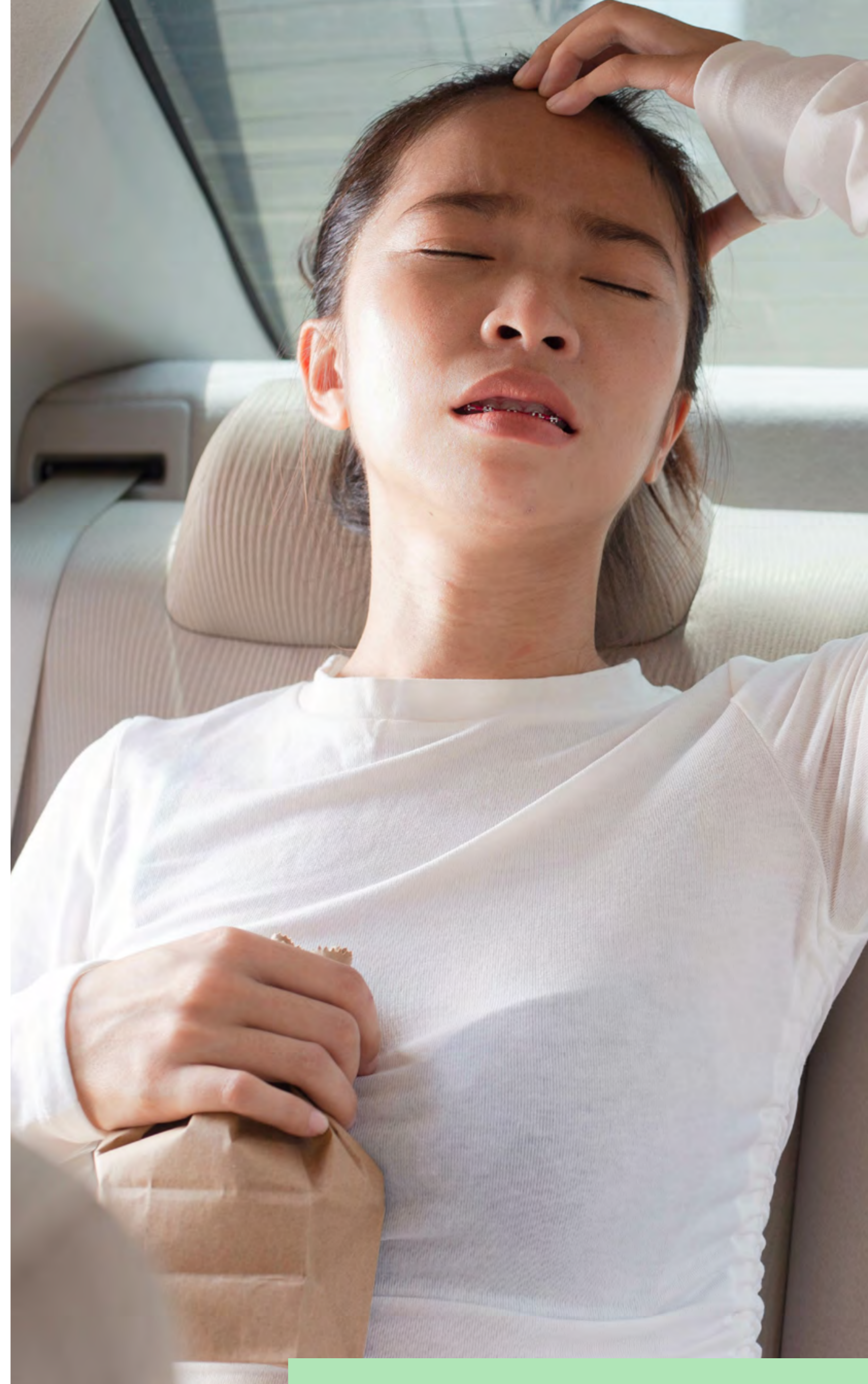
WELCHE LEBENSMITTEL ENTHALTEN ELEKTROLYTE?

Du möchtest Elektrolyte zu dir nehmen? Praktisch, dass fast jeder Mineralwasser zur Hand hat – bekannt auch bei Sportlern im Leistungssport.

Dieses enthält Elektrolyte in gelöster Form, so dass die Stoffe im Körper direkt ihren Aufgaben nachgehen können.

Stattdessen bieten auch diese Elektrolyte-Lebensmittel eine hohe Dichte an Natrium, Kalium & Co.:

1. **Bananen**
2. **Orangen**
3. **Kokoswasser**



4. **Joghurt**
5. **Spinat**
6. **Avocado**
7. **Hülsenfrüchte**
8. **Nüsse und Samen**
9. **Tomaten**
10. **Meeresfrüchte**

Beachte: Die genaue Elektrolyte-Menge kann je nach Sorte, Reifegrad und Zubereitungsart variieren.



ÜBERPRÜFUNG DER ELEKTROLYTWERTE

Um deine Elektrolytwerte zu überprüfen, gehe zum Arzt. Dieser hat verschiedene Methoden, um die Werte zu analysieren:

1. **Blutuntersuchung:** Eine Blutprobe wird entnommen, um die Konzentration der Elektrolyte wie Natrium, Kalium, Calcium und Magnesium im Blut zu messen.
2. **Urinuntersuchung:** Ebenfalls kann eine Urinprobe genommen werden, um

den Elektrolythaushalt zu beurteilen. Dies kann Aufschluss über die Ausscheidung von Elektrolyten wie Natrium, Kalium und Chlorid geben.

3. **Elektrolyt-Analysegerät:** In einigen medizinischen Einrichtungen stehen Elektrolyt-Analysegeräte zur Verfügung, mit denen die Elektrolytwerte im Blut oder Urin sofort gemessen werden können.

ELEKTROLYTLÖSUNGEN: WOFÜR SOLLTE ICH SIE EINNEHMEN?

Um das Elektrolytgleichgewicht wiederherzustellen, trinke viel. Neben Getränken wie Wasser, kannst du zusätzlich zu einer Elektrolytlösung aus der Apotheke greifen, damit du den Elektrolytverlust durch Getränke gezielt ausgleichen kannst.

Elektrolytlösungen eignen sich perfekt zur Wiederherstellung

des Elektrolytverlustes. Die hochkonzentrierten Inhaltsstoffe sind optimal für deinen Energiestoffwechsel und dein Elektrolyt-Gleichgewicht. Sie enthalten eine salzig-süße Kombination aus Dextrose, Vitaminen, Mineralien und Salzen (vor allem Natrium und Magnesium).

WIE WIRKEN ELEKTROLYTLÖSUNGEN?

Das Pulver löst sich in jeglicher Flüssigkeit auf. Am besten nimmst du stilles Wasser. Öffne dazu den Beutel, rühre das Pulver in ca. 200 ml Wasser und trinke die Flüssigkeit aus.

Die Elektrolyte werden

hauptsächlich im Dünndarm vom Körper aufgenommen. Anschließend gelangen die einzelnen Elektrolyte unterschiedlich schnell in deinen Stoffwechsel und entfalten ihre Wirkung.



WANN LIEGT EIN ERHÖHTER BEDARF AN ELEKTROLYTEN VOR?

Bist du sehr sportlich und machst extremen Sport? Oder leidest unter langanhaltendem Durchfall mit Erbrechen? Dann liegt ein erhöhter Bedarf an Mineralstoffen vor. Denn wenn du mehr Flüssigkeit

ausscheidest als aufnimmst, gut sichtbar bei Durchfall, scheidest du auch vermehrt wichtige Elektrolyte aus.

Ebenfalls liegt ein erhöhter Elektrolytbedarf vor, wenn du

schwanger bist oder stillst, eine Hormonstörung oder Nierenerkrankung hast oder bestimmte Medikamente einnimmst.

AZETONÄMISCHES ERBRECHEN – BESONDERS HÄUFIG BEI KINDERN

Kinder leiden häufiger als Erwachsene unter Übelkeit und Erbrechen, da das Immunsystem noch nicht voll ausgereift ist. Kommt das Symptom des Erbrechens bei Kindern aber plötzlich zig Mal am Tag ohne Gründe vor und weisen sie einen charakteristischen Geruch von Azeton (ähnlich

Nagellackentferner) aus ihrem Atem auf, kann es sich um das sogenannte azetonämische Erbrechen handeln.

Die genaue Ursache ist nicht vollständig geklärt, es tritt aber aufgrund von Veränderungen im Stoffwechsel auf.

In Zeiten von Stress oder

reduzierter Nahrungsaufnahme greift der Körper auf alternative Energiequellen zurück und beginnt Fett als Hauptenergiequelle zu verbrennen. Dieser Prozess führt zur Bildung von Ketonen, einschließlich Aceton, das dann über den Atem ausgeschieden wird.

FAKTOREN, DIE BEI KINDERN AZETONÄMISCHES ERBRECHEN AUSLÖSEN KÖNNEN:

Infektionen: Magen-Darm-Grippe oder andere Infektionen im Darm können Auslöser sein.

Nahrungsverzicht: Längerer Nahrungsverzicht, sei es aufgrund von Appetitlosigkeit, Unwohlsein oder anderen Gründen, kann den Körper in den Zustand bringen, in dem er Fett als Energiequelle nutzt und zu azetonämischem Erbrechen führen kann.

Stoffwechselstörungen: Einige Kinder können aufgrund bestimmter Stoffwechselstörungen, wie beispielsweise einem Mangel an Enzymen, die für den normalen Stoffwechsel von Fetten erforderlich sind, anfälliger für azetonämisches Erbrechen sein.

SCHNELL HANDELN UND EINER DEHYDRATION VORBEUGEN

Wichtig ist schnelle Hilfe, denn kleine Kinder unter fünf Jahren können bei ständigem Durchfall und Erbrechen – ohne richtige Behandlung – innerhalb von 24 Stunden eine Dehydration erleiden und wertvolle Elektrolyte verlieren.

Betroffene Kinder sollten ausreichend mit Flüssigkeit und Elektrolyten versorgt werden, bis das Erbrechen von alleine aufhört, damit der Flüssigkeitsverlust ausgeglichen wird.





WIE BEHANDELE ICH EINEN ELEKTROLYTMANGEL?

Die Behandlung eines Elektrolytmangels hängt von der Schwere deines Mangels und den betroffenen Elektrolyten ab.

Es ist wichtig, einen Elektrolytmangel nicht selbst zu diagnostizieren und einfach so nach eigenem Gefühl zu behandeln, insbesondere wenn schwere Symptome auftreten.

Solltest du nachweislich eine schwere Elektrolytstörung haben, halte dich unbedingt an die medizinischen Vorgaben deines Arztes.

Liegt ein leichter Elektrolytmangel vor, kannst du diese Maßnahmen für extra Elektrolyte beherzigen:

1. **Flüssigkeitszufuhr:** Trinken, trinken, trinken, denn oft ist ein Elektrolytmangel mit Dehydration verbunden. Trinke ausreichend, am besten 2-3 Liter Wasser täglich. In einigen Fällen kann dir eine Elektrolytlösung helfen.

2. **Elektrolytersatz:** Hast du einen spezifischen Mangel, kann die gezielte Ergänzung des entsprechenden Elektrolyts erforderlich sein. Dies kann via Nahrungsergänzungsmitteln, speziellen Elektrolytlösungen oder sogar intravenös erfolgen. Dein Arzt ist hier dein Ansprechpartner.

3. **Ernährungsumstellung:** Eine ausgewogene Ernährung, die reich an natürlichen Quellen von Elektrolyten ist, kann dazu beitragen, einen Elektrolytmangel zu verhindern, siehe im Abschnitt „Welche Lebensmittel enthalten Elektrolyte?“

Wichtig ist, dass du bei jeglichen Störungen deines Mineralstoffhaushalts handelst, um zügig ein gesundes Gleichgewicht wiederherzustellen – egal ob du Sportler bist, eine Durchfallerkrankung hast oder merkst, dass in deinem Körper etwas nicht rund läuft!

ELEKTROLYTE AUFFÜLLEN

Ist dein Elektrolythaushalt nicht im Gleichgewicht, wirkt sich dieser Mangel auf deinen gesamten Körper aus. Vor allem dein Nervensystem und deine Muskulatur sind davon betroffen. Praktisch, dass wir für einen Nachschub an Elektrolyten ganz einfach selbst sorgen können. Wie du eine Elektrolytstörung in den Griff bekommst, welche Elektrolytgetränke und -nahrungsmittel zu empfehlen sind und wie du einem Mangel vorbeugen kannst, erfährst du mit diesen Tipps.

WAS SIND ELEKTROLYTE, WOZU BRAUCHEN WIR SIE UND WIE KANN ICH DEN ELEKTROLYTHAUSHALT WIEDER AUFFÜLLEN?

Elektrolyte sind essentielle Stoffe, die in gelöster Form elektrische Ladungen durch unseren Körper transportieren, wenn sie in Flüssigkeiten gelöst sind. Zu den wichtigsten gehören:

- Natrium (Na⁺)
- Kalium (K⁺)
- Calcium (Ca²⁺)
- Magnesium (Mg²⁺)
- Chlorid (Cl⁻)
- Nitrat (NO₃⁻)
- Phosphat (PO₄³⁻)

Im Volksmund werden [Elektrolyte](#) auch als Blutsalze oder Mineralstoffe bezeichnet. Die Konzentration von Elektrolyten wird durch verschiedene Hormone bestimmt.

Sie sind ein entscheidender Bestandteil bei der Regulierung deiner Muskel- und Nervenfunktion sowie dem Säure-Basen-Haushalt. Der Säure-Basen-Haushalt hält den pH-Wert deines Blutes konstant. Der pH-Wert zeigt, ob eine Flüssigkeit basisch, sauer oder neutral ist. Ist dein pH-Wert nicht im neutralen Bereich, können gesundheitliche Risiken wie Muskelschwund und Knochenabbau auftreten. Laut der Alternativmedizin wirken insbesondere basische Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium, Magnesium

und Natrium einer körperlichen Übersäuerung entgegen und haben einen positiven Einfluss auf deinen pH-Wert.

Darüber hinaus sind Elektrolyte maßgeblich an der Regulierung deines Wasser- und Salzhaushaltes sowie deines Stoffwechsels beteiligt. Somit sind sie lebenswichtig für diverse Körperfunktionen und zählen – wie Vitamine und Spurenelemente – zu den wichtigsten Bausteinen für einen gesunden Organismus.

Elektrolyte können zum Beispiel durch Schwitzen, Durchfall oder Erbrechen ausgeschieden werden, daher ist es besonders für Sportler bei intensiven Aktivitäten von großer Bedeutung, eine ausreichende Versorgung sicherzustellen.

Da unser Körper Elektrolyte nicht selbst herstellen kann, müssen wir die Nährstoffe über die tägliche Nahrung aufnehmen.

Dies gelingt besonders einfach über Mineralwasser mit einer hohen Nährstoffdichte. Wähle außerdem elektrolythaltige Nahrungsmittel: Beispiele dafür sind Bananen (Kalium), Orangen (Calcium, Magnesium), Kokoswasser (Kalium, Natrium), Joghurt (Calcium, Phosphat), Spinat (Magnesium, Calcium), Salzgurken (Chlorid) und Avocado (Kalium, Magnesium).

Wenn du intensiv trainierst, über einen längeren Zeitraum schwitzt oder starken Durchfall hast, können Elektrolytgetränke

mit elektrolythaltigen Zusätzen helfen, deinen Elektrolythaushalt ins Gleichgewicht zu bringen. Achte jedoch darauf, dass diese

Getränke nicht übermäßig viel Zucker enthalten und damit deinen Stoffwechsel und deinen Körper nicht zusätzlich belasten.

ELEKTROLYTGETRÄNKE: EINFACHES GRUNDREZEPT

Möchtest du ein Elektrolytgetränk selbst herstellen und so zu einem Gleichgewicht der Stoffe beitragen, gibt es einfache Rezepte für passende Flüssigkeiten.

Nachfolgend ein Vorschlag:

Zutaten:

- 500 ml Wasser (kann auch Mineralwasser sein)

- 1-2 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Esslöffel Honig oder Ahornsirup (alternativ Zucker für die leichte Süße und Energie)
- Eine Prise Kochsalz (optimal Steinsalz oder Himalayasalz)

Zubereitung:

1. Wasser in eine Flasche oder eine Karaffe geben.
2. Zitronensaft, Honig oder Ahornsirup und eine Prise Salz hinzufügen.
3. Optional können auch Salze, wie Steinsalz oder Himalayasalz hinzugefügt werden.

4. Gut umrühren bis sich die Zutaten vollständig auflösen.
5. Das Elektrolytgetränk kalt servieren.

Dieses einfache Elektrolytgetränk liefert Flüssigkeit und wichtige Elektrolyte. Es kann helfen, deinen Elektrolythaushalt wieder aufzufüllen und deinen Körper bei körperlicher Aktivität, starkem Schwitzen oder nach Krankheit zu unterstützen.

Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass bei schweren Elektrolytstörungen oder bestimmten gesundheitlichen Bedingungen eine ärztliche Beratung erforderlich ist.

WELCHE LEBENSMITTEL ENTHALTEN ELEKTROLYTE?

Mineralwasser, das reich an Mineralstoffen ist, sollte immer die erste Wahl sein. Daneben gibt es aber auch viele Lebensmittel, die du einfach in deinen Alltag integrieren kannst und deinem Organismus wichtige Elektrolyte liefern.

Nachfolgende Lebensmittel weisen besonders viele wertvolle Elektrolyte auf:

1. Bananen
2. Kokoswasser
3. Orangen

4. Spinat
5. Joghurt
6. Avocado
7. Tomaten
8. Mandeln
9. Fisch
10. Geflügel
11. Eier



ELEKTROLYTMANGEL – WIE KOMMT'S?

Ein Elektrolytmangel kann durch verschiedene Faktoren entstehen. Hier findest du einige mögliche Ursachen:

Flüssigkeitsverlust: Hast du zu wenige Elektrolyte, ist dies meist auf den Verlust von Flüssigkeit zurückzuführen, denn damit sich Elektrolyte in ihrer Wirkung entfalten können, brauchen sie Wasser. Fehlt dieses, bleibt auch der Effekt der Stoffe aus.

So kann übermäßiges Schwitzen durch Sport, Hitzewellen oder Fieber die Elektrolyt-Konzentration im Organismus senken, da Elektrolyte mit dem Schweiß ausgeschieden werden.

Pro 1 Liter Schweiß verliert man rund 9 g Salz. Auch Durchfall und Erbrechen können zu einem Elektrolytverlust führen.

Mangelhafte Ernährung: Eine unausgewogene Ernährung, die arm an bestimmten Nährstoffen, Vitaminen und Kochsalz ist, kann zu einem Elektrolytmangel führen.

Erhält deine gewählte Nahrung beispielsweise nicht ausreichend Natrium, Kalium oder Magnesium, kann es zu einem Ungleichgewicht kommen.

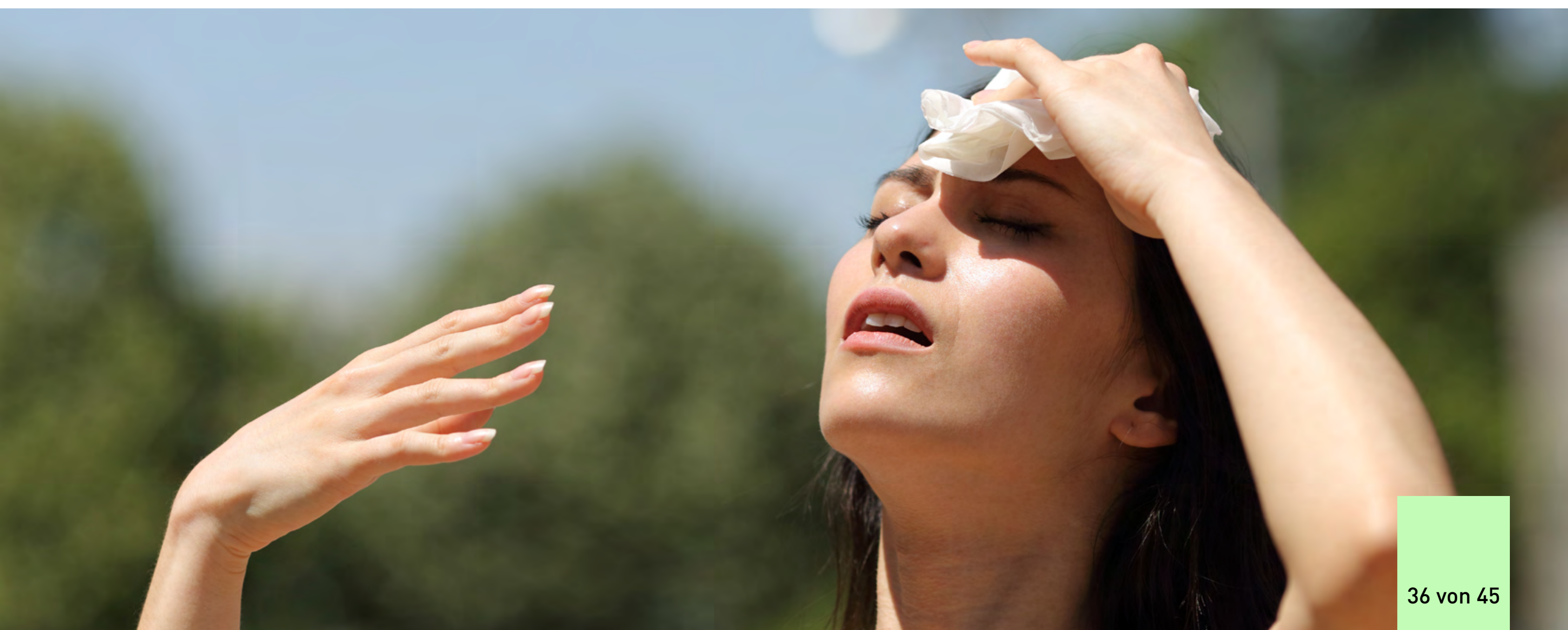
Medikamente und Krankheiten: Die Einnahme von manchen Medikamenten, wie Abführmittel oder entwässernde Produkte, können den Elektrolythaushalt negativ beeinflussen.

Darüber hinaus können bestimmte Krankheiten wie Erkrankungen der Nieren, hormonelle Störungen oder Magen-Darm-Erkrankungen zu einer ungenügenden Elektrolytaufnahme führen.

Alkohol- und Drogenkonsum: Übermäßiger Konsum von Alkohol oder Drogen kann den Elektrolythaushalt beeinflussen und die Menge im Körper senken.

Stoffwechselstörungen: Bestimmte Stoffwechselstörungen, wie z. B. Diabetes mellitus oder Nebenniereninsuffizienz, können Auswirkungen auf den Elektrolythaushalt haben.

Für einen Mangel an Elektrolyten gibt es stets Gründe. Eine Behandlung ist hier unumgänglich, damit die Konzentration im Körperwasser, Urin, Blut und Schweiß wieder steigt und es nicht zu gesundheitlichen Problemen kommt.



DIE NIEREN – HERRINNEN ÜBER DEN ELEKTROLYTHAUSHALT

Wusstest du, dass die Nieren für Elektrolyte wichtige Organe sind? Wenn deine Nieren nicht ordnungsgemäß funktionieren, können Elektrolytstörungen auftreten. Denn die Nieren scheiden überschüssige Elektrolyte über deinen Urin einfach aus, so dass ein Überschuss an Elektrolyten seltener vorkommt als ein Mangel.

Erkrankungen wie Nierenversagen sind dafür verantwortlich, dass es zu einer unzureichenden Filtration, Rückresorption oder Ausscheidung kommt.

Des Weiteren sind unsere Nieren an der Produktion und Freisetzung von Hormonen beteiligt, die den Elektrolythaushalt regulieren.

WARUM HABE ICH NACH DEM SPORT OFTMALS LUST AUF ETWAS SALZIGES?

Sportler kennen es: Schwitzen macht durstig. Getränke wie Wasser sind beim Sport ein perfekter Durstlöscher. Aber auch ein alkoholfreies Hefeweizen mit ein paar Salzstangen oder Nüssen erfreut so manchen Sportler-Gaumen.

Warum? Während des Sports schwitzen wir, um unseren Körper abzukühlen. Das kennst du bestimmt, weil unsere Haut dann salzig schmeckt. Dadurch verlieren wir beim Sport oder auch in der Sauna nicht nur Flüssigkeit, sondern

THERAPIE EINES ELEKTROLYTMANGELS

Die Therapie eines Elektrolytmangels hängt von der Schwere deines Mangels und den betroffenen Elektrolyten ab. Es ist wichtig, dass schwerwiegende Elektrolytstörungen besser unter ärztlicher Aufsicht behandelt werden sollten.

Im Allgemeinen ist es empfehlenswert, dass du mindestens zwei Liter Wasser täglich trinkst.



auch Elektrolyte. Das Verlangen nach Salzigem kann eine natürliche Reaktion des Körpers sein, um den Elektrolytverlust auszugleichen und den Natriumspiegel wieder aufzufüllen.

Dennoch sollte der Konsum von salzigen Snacks in Maßen erfolgen und im Einklang mit einer gesunden Ernährung stehen.

Achte hier auf eine hohe Konzentration der einzelnen Elektrolyte, die du auf dem Etikett der Wasserflasche nachlesen kannst.

Ebenfalls solltest du fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag essen.

Im nächsten Abschnitt findest du noch weitere Tipps, die sich bei einem leichten bis moderaten Elektrolytmangel bewährt haben.



WIE BEHANDELE ICH EINEN ELEKTROLYTMANGEL?

Je nachdem, welches Elektrolyt Mangelware bei dir ist, kann die gezielte Ergänzung des entsprechenden Elektrolyts erforderlich sein. Dies kann in Form von Nahrungsergänzungsmitteln, speziellen [Elektrolytlösungen](#) oder intravenöser Verabreichung von Elektrolyten erfolgen. Es ist wichtig, die Dosierung und Art der Ergänzung unter ärztlicher Anleitung zu bestimmen.

Nahrungsergänzungsmittel

Ob Kapseln oder Brausetabletten – in Apotheken und Drogerien findest du ohne Probleme viele verschiedene Elektrolyte in jeder denkbaren, einzunehmenden Form. Lass dich zu deiner individuellen Mischung beraten.

Elektrolytlösung

Elektrolyte in Form von Drinks sind besonders praktisch, da so die Elektrolyte in gelöster Form in deinen Körper gelangen und direkt vor Ort wirken können. Nimm die Elektrolytgetränke am besten während des Trainings und danach sowie bei akutem [Durchfall](#) ein, da

du in dieser Zeit am meisten Flüssigkeit verlierst.

Hier kannst du beispielsweise auf spezielle Elektrolytmischungen zurückgreifen. Sie enthalten eine perfekt abgestimmte Zusammensetzung aus Dextrose, Vitaminen, Mineralien und Salzen. Das hochkonzentrierte Pulver schmeckt lecker und ist optimal für deinen Energiestoffwechsel und dein Elektrolyt-Gleichgewicht.

Auch beim Sport kannst du Elektrolytlösungen einfach zwischendurch anwenden und bist so als Sportler gezielt versorgt.

Übrigens zeigen neue Studien, dass Kokosnusswasser eine Alternative zu anderen Elektrolytgetränken sein kann. Das Wasser aus der Kokosnuss hat eine erstaunlich ähnliche Zusammensetzung wie Elektrolytgetränke aus der Apotheke und ist auch bei Übelkeit oder Erbrechen eine willkommene, geschmackliche Abwechslung.



FAZIT

Das Wichtigste ist, dass du dir stets vor Augen hältst, dass dein Körper Elektrolyte nicht selbst produziert. Wenn du mehr Flüssigkeit ausscheidest als aufnimmst, scheidest du auch vermehrt Elektrolyte aus. Sprich du bist dafür verantwortlich, dass dein Körper optimal mit allen wichtigen Mineralstoffen versorgt ist, damit er reibungslos funktionieren kann.

WAS HILFT GEGEN KATER?

Ein Zusammensein mit ein paar Flaschen Wein, ein Abend mit bunten Cocktails, ein Geburtstag im Biergarten: Eine feuchtfröhliche Nacht endet oftmals mit einem schmerzhaften Erwachen. Übelkeit, Erbrechen und Kopfschmerzen sind nur drei der vielen Beschwerden, die ein Kater nach Alkoholkonsum mit sich bringen kann. Wie beugt man dem leidigen Katertag am besten vor und was kannst du tun, wenn es dich doch einmal erwischt?

Wir haben die beliebtesten Anti Kater Tipps für dich gesammelt.

WIE ENTSTEHT EIN KATER?

Hast du zu tief ins Glas geschaut, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass du am nächsten Morgen unter einem Kater leidest.

Die Hauptursachen für einen Kater sind Dehydration, die Reizung der Magenschleimhaut und die Schwankung des Blutzuckerspiegels. Außerdem kommt es durch den Alkohol zu giftigen Stoffwechselprodukten, die Entzündungen im Körper begünstigen können. Alkohol kann zu Schlafstörungen führen, die wiederum Erschöpfung und Schwäche begünstigen.

Nicht jeder Mensch leidet nach dem Genuss von Alkohol unter einem Kater. Verschiedene Faktoren beeinflussen, wie du dich am nächsten Morgen fühlst. Eine Rolle spielt zum Beispiel die Menge des Alkohols, deine persönliche Toleranz sowie deine allgemeine körperliche Verfassung.

Kater Symptome: Das böse Erwachen

Durch folgende Beschwerden kann sich ein Kater äußern:

Übelkeit

Kopfschmerzen

Schwindel

Dehydrierung

Magenbeschwerden

Müdigkeit

Lichtempfindlichkeit

Geräuschempfindlichkeit

Erbrechen

Durchfall

KATER RICHTIG BEHANDELN: DAS SIND DIE EFFEKTIVSTEN METHODEN

Was hilft gegen Kater? Eine Frage, mit der du dich am besten schon vor dem berühmten „Morgen danach“ beschäftigst. Kommt es trotz aller vorbeugenden Maßnahmen, auf die wir in

diesem Artikel ebenfalls eingehen, zu einem Kater, kannst du auf verschiedene Weise Abhilfe schaffen. Wir haben die gängigsten Anti Kater Mittel für dich gesammelt.

Bitte beachte, dass jeder Mensch anders auf einen Kater reagiert und es deshalb kein Patentrezept für die beste Behandlungsmethode gibt. Am besten probierst du verschiedene Wege aus, um die für dich wirksamste Lösung zu finden.

Schmerzmittel: Der Klassiker gegen Kopfschmerzen: Ibuprofen oder Paracetamol. Beachte vor der Einnahme die Packungsbeilage. Verzichten solltest du auf Aspirin, da dieses die Blutgerinnung beeinflussen kann. Außerdem kann durch Aspirin deine ohnehin gereizte Magenschleimhaut angegriffen werden.

Schlaf und Ruhe: Wir müssen nichts schön reden: ein Kater ist unangenehm. Durch ausreichend Schlaf gibst du deinem Körper die Möglichkeit, sich von den Strapazen der Nacht zu erholen. Während du ruhst, entspannen sich deine Muskeln und deine Durchblutung wird gefördert. Etwaige Beschwerden wie starke Kopfschmerzen können durch Schlaf auf natürliche Weise gelindert werden. Auch Übelkeit und Erbrechen können durch Schlaf kuriert werden. Dein Körper baut den Alkohol über die Leber ab. Diese erlangt durch den Schlaf die Möglichkeit, sich zu regenerieren.

Essen: Du hast sicher schon vom Katerfrühstück gehört. Klassiker wie Rollmops oder eingelegte Gurken werden gerne empfohlen, um die Folgen einer durchgefeierten Nacht zu dämpfen. Wer von einem Katerfrühstück spricht, denkt häufig an fettiges, deftiges Essen. In Wahrheit solltest du deinen empfindlichen Magen lieber mit einem leicht bekömmlichen Frühstück schonen. Lebensmittel wie Bananen, die viel Kalium und Magnesium enthalten, sind gut für die Verdauung und wirken sich positiv auf deinen Blutzuckerspiegel aus.

Eier können auf verschiedene Weise zubereitet werden. Sie sind ideale Proteinlieferanten und enthalten zudem Aminosäuren, die den Abbau der giftigen Nebenprodukte von Alkohol, die nach dem Konsum im Körper zurückbleiben, unterstützen.

Brot, wie zum Beispiel Vollkornbrot, versorgt deinen Körper mit Energie aus Kohlenhydraten. Auch durch Brot lässt sich dein Blutzuckerspiegel stabilisieren.

Ganz auf Fett musst du nicht verzichten: Greife zu gesunden Fetten, wie zum Beispiel einer Avocado. Sie kann zusammen mit Brot oder Eiern verzehrt werden.



Elektrolyte: Elektrolyte sind Mineralstoffe und Salze, die für den Flüssigkeitshaushalt deines Körpers von großer Wichtigkeit sind. Zu den wichtigsten gehören unter anderem Magnesium, Natrium und Kalium.

Durch die durch Alkohol hervorgerufene Dehydrierung verliert dein Körper wichtige Elektrolyte. Um diese wieder aufzufüllen, kannst du dir zum Beispiel selbst eine Elektrolytlösung mischen. Rezepte dazu findest du im Internet.

Besonders praktisch sind Elektrolytlösungen aus der Apotheke. Sie versorgen deinen Körper nach einer Partynacht auch mit wichtigen Vitaminen, Mineralien und Salzen. Das Pulver lässt sich in so gut wie jeder Flüssigkeit auflösen. Schneller und einfacher kannst du deinen Körper nicht mit Elektrolyten versorgen.

Flüssigkeit: Du solltest unbedingt ausreichend Wasser trinken, denn Alkohol entzieht deinem Körper Flüssigkeit. Dadurch kommt es zu einer Dehydrierung, die Symptome wie Kopfschmerzen, Schwindel oder Übelkeit hervorrufen kann. Um diese Beschwerden zu lindern, können Getränke wie grüner Tee, Ingwertee oder Fruchtsaft helfen.

Am besten vermeidest du nach einer durchzechten Nacht koffeinhaltige Getränke. Manche Menschen schwören jedoch auf einen Espresso, um Kopfschmerzen zu bekämpfen und den Kreislauf wieder in Schwung zu bringen.

Kreislauf in Schwung bringen: Wer nach einer langen Nacht nicht den Luxus hat, sich noch einmal umzudrehen um ein paar Stunden Schlaf nachzuholen, kann seinen Kreislauf auf verschiedene Arten in Schwung bringen. Zum einen muss dein Körper mit ausreichend Wasser versorgt werden, denn eine Dehydrierung kann deinen Kreislauf beeinflussen.

Eine Dusche hilft, den Körper „hochzufahren“. Wechsle etwa alle 30 Sekunden zwischen warmen und kalten Wasser, um den Kreislauf sanft anzuregen.

Frische Luft tut gut. Sie kann Kopfschmerzen und Übelkeit lindern. Ein kurzer Spaziergang oder Atemübungen vor dem geöffneten Fenster können helfen, deinen Kreislauf in Schwung zu bringen. Vermeide anstrengende körperliche Aktivitäten, da diese den Erholungsprozess negativ beeinflussen könnten.



HAUSMITTEL GEGEN KATER

Beliebte Hausmittel, um Katersymptome zu lindern, sind:

- **Ingwer** kann gegen Erbrechen helfen
- **Honig** erhöht deinen Blutzuckerspiegel
- **Kokoswasser** ist reich an Elektrolyten
- **Kamille** beruhigt den Magen
- **Pfeffer** kann Übelkeit lindern
- **Tomatensaft** ist reich an Vitaminen, Elektrolyten und Antioxidantien
- **Pfefferminztee** fördert die Verdauung

SO KANNST DU EINEM KATER VORBEUGEN

Vor dem Alkohol ist nach dem Alkohol: Wer sich im Vorhinein auf den Genuss von Alkohol vorbereitet, hat am nächsten Morgen weniger mit unschönen Nachwirkungen zu kämpfen. Wir haben die beliebtesten vorbeugenden Tipps für dich zusammengetragen.

AUF DIE MENGE KOMMT ES AN

Der übermäßige Konsum von Alkohol ist einer der Hauptgründe für einen Kater. Trinke in Maßen und erkenne dein Limit. Du weißt am besten, wie dein Körper auf Alkohol reagiert.

DIE ART DES ALKOHOLS SPIELT EINE ROLLE

Du hast vielleicht schon einmal den Spruch „Bier auf Wein, das lass sein“ gehört. Aber was ist eigentlich dran an diesem Mythos? Es gibt keine wissenschaftlichen Studien, die den Wahrheitsgehalt dieser Aussage belegen können. Generell ist die Reihenfolge, in der verschiedene alkoholische Getränke konsumiert werden, nicht entscheidend. Es kommt immer auf die Menge an, die du zu dir nimmst.



Höre auf dein Körpergefühl und nimm Warnsignale wie Koordinationschwierigkeiten, Gleichgewichtsstörungen oder veränderte Sprache ernst.

Die Schwere des Katers kann von Getränk zu Getränk variieren. Schnaps, Sekt oder Wein, jedes alkoholische Getränk besteht aus verschiedenen Inhaltsstoffen. Als Faustregel gilt: je höher der Alkoholgehalt, desto schlimmer der Kater. Zuckerhaltige Getränke wie Cocktails führen zu einer stärkeren Dehydrierung und somit zu schlimmeren Beschwerden.

SCHAFFE EINE GRUNDLAGE

Eine alte Weisheit besagt, dass fettiges Essen vor einem Kater schützen kann, indem es sich wie ein Schutzfilm im Magen ausbreitet und die schnelle Aufnahme von Alkohol verhindert. Einen wissenschaftlichen Beleg gibt es für die These jedoch nicht.

Wahr ist, dass Alkohol auf leeren Magen schneller in den Blutkreislauf eindringt als nach einem üppigen Mahl, auf die Schwere des Katers wirkt sich dieser Umstand allerdings nicht aus.

Fettiges Essen kann deinen Körper zusätzlich belasten und zu Beschwerden wie Durchfall oder Verstopfungen führen. Achte daher lieber auf eine ausgewogene Mahlzeit, die deinen Körper mit Nährstoffen versorgt.

VIEL WASSER TRINKEN

Du kannst der Dehydrierung am nächsten Morgen vorbeugen, indem du zwischen den alkoholischen Getränken auf Wasser zurückgreifst. Besonders vor dem Schlafengehen solltest du deinen Körper mit ausreichend Wasser versorgen, da dieser viel Energie aufbringen muss, um den Alkohol abzubauen.





WARUM ZU VIEL ALKOHOL SCHÄDLICH IST

Bei Alkohol handelt es sich um ein Genussmittel. Alkoholmissbrauch führt zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen und kann Langzeitschäden verursachen. Schon ein einmaliger übermäßiger Konsum kann zu einer Alkoholvergiftung führen.

Gehe stets verantwortungsvoll mit Alkohol um. Wende dich immer an deinen Arzt oder deine Ärztin, wenn du das Gefühl hast, Hilfe zu benötigen.