

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 52 (1995)  
**Heft:** 2: Flügelleicht und spindeldürr : die Sucht, schlank zu sein

**Artikel:** Viel Früchte und Gemüse : da lacht das Herz  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557549>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 22.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Viel Früchte und Gemüse – da lacht das Herz

Kalium ist ein silberweißes Leichtmetall, das in der Natur häufig vorkommt, aber nur zusammen mit anderen chemischen Stoffen. Einige Kaliumverbindungen sind unter volkstümlichen Namen wie Salpeter, Ätzkali, Wasserglas oder Pottasche bekannt. Chemische Verbindungen von Kalium spielen eine Rolle in der chemischen und pharmazeutischen Industrie, bei der Glas-, Farben- und Seifenherstellung.

Der Mineralstoff Kalium kommt mit einem Bestand von 150 Gramm überall im Körper vor. Er muß täglich mit der Nahrung aufgenommen werden, wird hauptsächlich im Dünndarm resorbiert und von den Nieren ausgeschieden.

**Rohe und knapp gegarte Gemüse sind exzellente Kalium-Lieferanten.**



Im Körper arbeitet das Kalium eng mit dem Natrium (vergleiche Heft 1/95) zusammen, um die gesunde Herztätigkeit und die normale Erregbarkeit von Nerven und Muskeln zu gewährleisten. Gemeinsam sorgen Kalium und Natrium für den richtigen Druck außerhalb (Natrium) und innerhalb (Kalium) der Zellen und nehmen somit Einfluss auf die Wasserverteilung im Körper.

Unter großem Aufwand von Energie schleust die sogenannte Natrium-Kalium-Pumpe in jede Körperzelle Kalium hinein und gleichzeitig Natrium heraus. In einer Art Kettenreaktion setzt sich dieser Natrium-Kalium-Ionen austausch von Zelle zu Zelle fort, bis die Reize an den jeweiligen Bestimmungsorten angekommen sind.

Die Wechselwirkung von Kalium und Natrium ist so stark, daß ein Zuviel an Natrium ein Zuwenig an Kalium nach sich zieht und umgekehrt. Ist der Anteil der beiden Mineralstoffe nicht ausgewogen, leidet das allgemeine Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit. Kalium wird außerdem für das Säure-Basen-Gleichgewicht benötigt, und ist wichtig für die Aktivierung einer Reihe von Enzymen und die Biosynthese von Eiweiß. Besonders Herz- und Darmmuskulatur brauchen das Mineral. Wie alle Mineralstoffe ist

Kalium also lebenswichtig, und glücklicherweise hat die Natur es verschwenderisch reich in unseren Nahrungsmitteln verteilt. Gemüse, Salate, Früchte, Nüsse, Pilze, Geflügel und Fleisch enthalten Kalium.

### Was passiert, wenn der Körper zuviel Kalium erhält?

Bei einem gesunden Organismus passiert gar nichts. Der Tagesbedarf an Kalium beträgt beim Erwachsenen etwa vier Gramm und ist leicht über eine vollwertige Nahrung zu decken. Sollte zuviel Kalium aufgenommen werden, eliminieren gesunde Nieren innerhalb von 24 Stunden spielend die Kaliumüberschüsse. Bei Nierenkrankheiten können allerdings Kaliumvergiftungen eintreten, die sich durch Störungen in den Funktionen von Muskeln, Nerven, Herz und Kreislauf, durch Ohrensausen oder Halluzinationen bemerkbar machen.

### Wann entsteht Kaliummangel?

Bei einem gesunden Menschen kann Kaliummangel eigentlich nur auftreten, wenn er zuviel Kochsalz zu sich nimmt oder sehr stark schwitzt. So können Arbeiter mit schweißtreibenden Tätigkeiten oder Sportler zehnmal mehr Kalium mit dem Schweiß verlieren als «ruhigere» Zeitgenossen. Werden diese zusätzlichen Kaliumverluste über längere Zeit nicht ersetzt, werden Arme und Beine bleischwer.

Muß jemand Kortison-, Digitalis- oder Hormonpräparate einnehmen oder macht er eine Krankheit mit Durchfällen oder Erbrechen durch, soll darauf geachtet werden, das fehlende Kalium zu ersetzen. Starker Kaliummangel manifestiert sich durch Muskelschwäche, Muskellähmung, Herzschwäche, Appetitlosigkeit und Verstopfung.

### Kaliummangel durch Abführmittel

Bei einer Frau, die fast 15 Jahre lang täglich zwei Abführpillen nahm, stellten sich schließlich Herzrhythmusstörungen, Lähmungen im Bereich des Beckens, des Rumpfes, des Halses und des linken Arms und andere Beschwerden ein.

Man weiß, daß bei längerem Gebrauch von Abführmitteln dem Körper Kalium entzogen wird. Die Folge des Mineralmangels ist eine Erschlaffung des Darms. Also werden mehr Abführmittel genommen, und der Teufelskreis beginnt. Es wäre wirksamer und gesünder, die Darmtätigkeit durch eine gute Versorgung mit Kalium zu unterstützen. Getrocknete Aprikosen, Bananen, Melonen, Kartoffeln, Spinat, Broccoli, Randen (Rote Beete), Bambussprossen, Pastinake, Topinambur, Sojabohnen, Grünkohl, Flohsamen und Leinsamen, grüne Erbsen enthalten besonders viel Kalium.



Früchte des Südens und der Tropen wie Melone, Banane und Passionsfrucht enthalten sehr viel Kalium.

Auch bei extrem einseitigen Abmagerungskuren, z.B. Eier-Kur, kann ein Kaliummangel entstehen. Das gleiche gilt für Magersucht, Ess-Brechsucht und sogar bei sehr starkem Erbrechen in der Schwangerschaft.