

Nährstoffe kurz und bündig: Kalium und Arginin (14)

Liebe Leserinnen und Leser,



Mit meiner Serie „Nährstoffe kurz und bündig“ möchte ich Ihnen für die wichtigsten Vitalstoffe eine wissenschaftliche Kurzbeschreibung geben und den jeweiligen Nährstoff mit den Hauptwirkungen für Ihre Gesundheit vorstellen. Dabei erhalten Sie auch eine kurze Auswahl wissenschaftlicher Literatur.

Heute bekommen Sie die Beschreibungen zu den wichtigen essentiellen Nährstoffen Kalium und L-Arginin.

13 Gesundheitsbriefe aus dieser Reihe sind bisher erschienen, die Sie alle im Archiv der Gesundheitsbriefe nachlesen können:

1. **Acetyl-L-Carnitin und Chitosan**
2. **Yamswurzel und Dong Quai**
3. **Cayenne und Chlorella**
4. **Cholin und Chrom**
5. **Cobalamin und Flohsamenschalen**
6. **Krill-Öl und MSM**
7. **NADH und Phosphatidylserin**
8. **Vitamin B6 und Vitamin K**
9. **Selen und Taurin**
10. **Vitamin B-Komplex und Vitamin C**
11. **Alpha-Liponsäure und Biotin**
12. **Bromelain und Colostrum**
13. **Inositol und Folsäure**

Kalium: Hält das Herz im Takt und schützt vor Bluthochdruck

Stabilisiert die Herzzellen, bewahrt vor Herzrhythmusstörungen:

Kalium ist unentbehrlich für die Reizweiterleitung der Kardiozyten, der Herzmuskelzellen. Gemeinsam mit Magnesium reguliert der Mineralstoff die elektrische Stabilisierung der Muskelzellen und entkrampft die Herzmuskulatur. Das Funktionieren des Herzmuskels wird daher maßgeblich über die Kaliumkonzentration gesteuert. Bei Herzrhythmusstörungen liegen in der Regel niedrige Kaliumwerte im Herzmuskelgewebe (Myokard) vor. Ausgeprägter Kaliummangel

(Hypokaliämie) hat lebensbedrohliche Herzrhythmusstörungen zur Folge. Menschen mit koronaren Herzerkrankungen, Herzinsuffizienz und Angina pectoris profitieren insbesondere von der komplementären, therapeutisch kontrollierten Ergänzung mit Kalium.

Blutdruckregulierung:

Über eine Verbesserung der Kaliumbilanz durch Kalium-Supplementierung kann der (systolische und diastolische) Blutdruck signifikant gesenkt werden.

Wissenschaftliche Veröffentlichungen:

1. Alappan R. et al.: Hyperkalemia in hospitalized patients treated with trimethoprim-sulfamethoxazole. *Ann Intern Med.* 124(3):316-320 (1996).
2. Appel LJ. Nonpharmacologic therapies that reduce blood pressure: a fresh perspective. *Clin Cardiol.* 22(Suppl. III):III1-III5 (1999).
3. Brancati F. et al.: Effect of potassium supplementation on blood pressure in African Americans on a low-potassium diet. *Arch Intern Med.* 156:61-72 (1996).
4. Cappuccio E.: Does potassium supplementation lower blood pressure? A meta-analysis of published trials. *J Hypertens.* 9:465-473 (1991).
5. Corruzzi P. et al.: Potassium depletion and salt sensitivity in essential hypertension. *J. Clin. Endocrinol. Metab.* 86: 2857-2862 (2001).
6. Geleijnse J. et al.: Blood pressure response to changes in sodium and potassium intake: a metregression analysis of randomised trials. *J. Hum. Hypertens.* 17: 471-480 (2003).
7. Grimm R.H. et al.: The influence of oral potassium chloride on blood pressure in hypertensive men on a low-sodium diet. *N. Engl. J. Med.* 322: 569-574 (1990).
8. Kendler BS.: Recent nutritional approaches to the prevention and therapy of cardiovascular disease. *Prog Cardiovasc Nurs.* 12(3):3-23 (1997).

NTP60: Kalium (Kaliumzitat) - Preis: 14,90 €

Kalium ist für den Wasser- und Elektrolythaushalt des ganzen Körpers notwendig. Der Körper braucht Kalium für die Muskeltätigkeit, einschließlich des Herzens. Ein erhöhter Verzehr von Kalium wirkt sich positiv auf den Blutdruck aus, denn es unterstützt einen normalen Blutdruck und spielt so eine positive Rolle bei der Regulierung des Blutdrucks.



Kalium bringt den Elektrolythaushalt in Schwung. Kalium ist der natürliche Gegenspieler von Natrium, und ein ausgewogenes Verhältnis der beiden Mineralien ist für die Regulation physiologischer Prozesse besonders wichtig. Kalium ist mit einer Menge von 150 g nach Kalzium, Phosphor und Schwefel das vierthäufigste Mineral im Körper, 98 % davon befindet sich innerhalb der Zellen. Es arbeitet mit Natrium zusammen, um den Wasserhaushalt des Körpers zu regulieren und den Herzrhythmus zu normalisieren. Dabei wirkt Kalium in den Zellen und Natrium außerhalb. Wenn das Gleichgewicht zwischen Kalium und Natrium gestört ist, leiden die Funktionen von Nerven und Muskeln. Kalium hilft dem Körper, das körpereigene Säure-Basen-Gleichgewicht, die Muskelkontraktionen, die Nervenreizleitung und die elektrische Spannung an der Zellmembran zu regulieren.

Gemeinsam mit Natrium ist Kalium auch für die Tätigkeit des Herzmuskels verantwortlich. Dabei ist ein ausgeglichener Natrium- sowie Kalium-Haushalt wichtig. Je mehr Natrium aufgenommen wird, desto mehr Kalium scheidet der Körper aus.

L-Arginin: Für gesundes Herz und buchstäblich befriedigende Gefäßdurchblutung

Regulation von Gefäßweite und Blutfluss bei Erektile Dysfunktion:

Die Aminosäure Arginin steuert zentral die Regulierung der Gefäßweite und damit die Blutzirkulation bis in die kleinsten Arterien. Aus diesem Grund nimmt Arginin sowohl im Herz-Kreislauf-System als auch bei der Durchblutung des männlichen Schwellkörpers eine wesentliche Funktion ein. Arginin erhöht die Menge an Stickoxid (Nox) und löst damit die Muskelentspannung und Weitstellung der Gefäße aus. Das Gefäßvolumen vergrößert sich, der Blutfluss erhöht sich. Bei Erektionsstörungen liegt mehrheitlich eine gestörte Durchblutung in den winzigen Arterien des Schwellkörpers vor. Wird der Speicher an verfügbarem Stickoxid über die Argininzufuhr aufgefüllt, entspannt sich die Gefäßmuskulatur und die Durchblutung des Schwellkörpers sowie die sexuelle Leistungsfähigkeit werden signifikant gesteigert. Die Wirksamkeit von Arginin bei erektiler Dysfunktion ist durch unterschiedliche klinischen Studien belegt und die therapeutische Anwendung etabliert.

Einsatz bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen:

Liegt ausreichend verfügbares Stickoxid in der Gefäßwand vor, weiten sich die Gefäße, der Blutfluss und die Sauerstoffversorgung des Herzens werden verbessert, erhöhter Blutdruck nimmt ab, das Gefäßendothel (Gefäßinnenwand) wird geschützt und das Verklumpen der Blutplättchen (Thrombozytenbildung) wird verhindert. Arginin hat darüber hinaus eine senkende Wirkung auf den Blutfettspiegel und verhindert die Entstehung arteriosklerotischer Prozesse.

Wissenschaftliche Veröffentlichungen:

1. Bode-Boger S. et al.: Oral L-arginine improves endothelial function in healthy individuals older than 70 years . Vasc Med . 8:77-81 (2003).
2. Blum A. et al.: Oral L-arginine in patients with coronary artery disease on medical management . Circulation ;101:2160-2164 (2000).
3. Brandes R. et al.: L-arginine supplementation in hypercholesterolemic rabbits normalizes leukocyte adhesion to non-endothelial matrix. Life Sci. 66:1519-1524 (2000).
4. Chen J. et al.: Effect of oral administration of high-dose nitric oxide donor L-arginine in men with organic erectile dysfunction: results of a double-blind, randomized, placebo-controlled study BJU Int . 83:269-273 (1999).
5. Ceremuzynski L .: Effect of supplemental oral L-arginine on exercise capacity in patients with stable angina pectoris . Am J Cardiol . 80:331-333 (1997).
6. Klotz T. et al.: Effectiveness of oral L-arginine in first-line treatment of erectile dysfunction in a controlled crossover study. Urol Int . 63:220-223 (1999).
7. Kiziltepe U. et al.: Efficiency of L-arginine enriched cardioplegia and non-cardioplegic reperfusion in ischemic hearts . Int J Cardiol. 97:93-100 (2004).
8. Leclaire S, et al.: Modulation of nitric oxide and cytokines production by L-arginine in human gut mucosa. Clin Nutr. 24:353-359 (2005).
9. Lekakis J. et al.: Oral L-arginine improves endothelial dysfunction in patients with essential hypertension. Int J Cardiol . 2002;86:317-323.

Arginin unterstützt eine normale Blutzirkulation. Arginin ist eine semiessenzielle Aminosäure, die normalerweise mit der Nahrung aufgenommen oder im Körper gebildet wird.

Arginin transportiert, speichert und sondert Stickstoff ab. Es ist eine Vorstufe von Stickoxid, welches die Durchblutung anregt, indem es die Adern entspannt. L-Arginin ist außerdem eine Vorstufe der Energielieferanten von Muskeln. Der Name leitet sich vom lateinischen Wort argentum (Silber) ab, da die Aminosäure zuerst als Silber-Salz isoliert werden konnte. Diese Aminosäure hat den höchsten Masseanteil an Stickstoff von allen proteinogenen Aminosäuren. L-Arginin ist eine Quelle energiereicher Stickstoff-Phosphat-Verbindungen in Organismen und ist an zahlreichen biologischen Funktionen beteiligt. Es dient in Keimlingen und Speicherzellen als Stickstoff-Reservoir. L-Arginin ist ein Metabolit des Harnstoffzyklus, in dem der Ammoniak, der beim Abbau von Stickstoffverbindungen (z. B. Aminosäuren) entsteht, in Harnstoff umgewandelt wird. L-Arginin ist die alleinige Vorstufe von Stickstoffmonoxid (NO), einem der kleinsten Botenstoffe im menschlichen Körper. Arginin zeigt einen positiven Einfluss auf die Kollagensynthese und die Wundheilung.

Ein natürliches Potenzmittel, welches nebenbei auch Herz und Gefäße schützt.

Hier finden Sie Arginin im Online Shop von Nature Power

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihr Gerd Schaller



Wichtiger Hinweis zu unseren medizinischen Informationen

Die wissenschaftlichen Informationen auf unseren Seiten wollen und können keine ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder einen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung unserer Vorschläge ärztlichen oder naturheilkundlichen Rat einzuholen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach besten Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des jeweiligen Autors, der Stiftung Research for Health, der Redaktion sowie ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

