

Was sind Elektrolyte

Elektrolyte sind kleine geladene, gelöste Teilchen (Ionen), die entscheidend für die Flüssigkeitsverteilung und den Wasserhaushalt in unserem Körper sind. Man unterscheidet zwischen Kationen (Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium) mit einer positiven Ladung und Anionen (Chlorid, Phosphat, Bikarbonat) mit einer negativen Ladung.

Allgemeine Funktionen

- Steuerung der Stoffwechselfvorgänge als Enzymbestandteile
- Beteiligung am Puffersystem gegenüber Säuren und Basen
- Flüssigkeitshaushalt
- Aufrechterhaltung der Neutralität an den Zellgrenzflächen
- Beteiligung an Reizbildung, Reizantwort und Muskelkontraktion
- Aufbau der Knochensubstanz
- Beteiligung an der Blutgerinnung

Mögliche Ursachen für eine Störung des Elektrolythaushalts

- Durchfall
- Erbrechen
- Schwitzen
- Blutverlust
- Nierenschwäche (Niereninsuffizienz)

Wie kann ich die Elektrolytwerte überprüfen?

- Bluttest
- Urintest