



#128

Salz, Sport & Fasten: Wann du wirklich Elektrolyte brauchst

Natrium, Kalium & Magnesium erklärt – wann Elektrolyte bei Sport, Hitze, Fasten und Sauna wirklich sinnvoll sind und woran du ein gutes Produkt erkennst.

WORUM GEHT'S

In dieser Folge erklären Mario und Max, was Elektrolyte sind und wann ihre Einnahme wirklich sinnvoll ist. Sie räumen mit dem Mythos auf, dass Salz per se ungesund ist, und beleuchten den Zusammenhang zwischen Salz, dem Hormon Insulin und dem Blutdruck. Anhand von Beispielen wie Sport, Fasten, Sauna und Krankheit wird erläutert, wie der individuelle Bedarf an Elektrolyten, insbesondere an Natrium, Kalium und Magnesium, ermittelt und gedeckt werden kann.

AUF DEN PUNKT

Key Takeaways

- 01** Salz ist nicht per se schlecht für den Blutdruck. Ein chronisch erhöhter Insulinspiegel ist oft die Ursache dafür, dass der Körper zu viel Salz speichert, was den Blutdruck steigen lässt.
- 02** Bei Stoffwechselgesunden reguliert der Körper den Salzhaushalt effizient. Eine salzarme Ernährung ist daher nicht für jeden notwendig oder sinnvoll.
- 03** Der individuelle Salzverlust durch Schweiß ist extrem unterschiedlich. Faktoren wie Genetik, Außentemperatur und Trainingszustand spielen eine große Rolle.
- 04** Bei kohlenhydratarmer Ernährung (Keto) oder beim Fasten scheidet der Körper vermehrt Salz aus, da der Insulinspiegel niedrig ist. Eine Zufuhr von Elektrolyten ist hier besonders wichtig.
- 05** Der Körper kann sich an Hitze oder eine veränderte Salzzufuhr anpassen (Akklimationisierung). Er lernt, den Salzverlust über den Schweiß zu reduzieren.
- 06** Ein gutes Elektrolytprodukt sollte ausreichend hoch dosiert sein (ca. 1g Natrium) und ein ausgewogenes Verhältnis von Natrium zu Kalium aufweisen. Zucker ist nur bei intensivem Sport oder bei Krankheiten wie Durchfall sinnvoll.

IM DETAIL

Die Folge in Abschnitten

Grundlagen: Was sind Elektrolyte?

Elektrolyte sind Mineralstoffe wie Natrium, Kalium und Magnesium. Natrium ist entscheidend für den Wasserhaushalt in den Blutgefäßen und beeinflusst den Blutdruck. Kalium agiert als Gegenspieler zum Natrium und ist wichtig für das Nervensystem und die Entspannung der Blutgefäße. Magnesium ist für den kurzfristigen Energieeffekt von Elektrolyten weniger relevant, wird aber oft beigemischt.

Der Mythos um Salz und Bluthochdruck

Die weit verbreitete Annahme, dass eine salzarme Ernährung den Blutdruck senkt, ist eine starke Vereinfachung. Das eigentliche Problem ist oft ein chronisch erhöhter Insulinspiegel. Hohe Insulinwerte führen dazu, dass die Nieren vermehrt Salz im Körper zurückhalten, was über die Zeit zu Einlagerungen und Bluthochdruck führt. Bei stoffwechselgesunden Menschen ist dieser Mechanismus kein Problem.

Anwendungsbereiche für Elektrolyte

Die Einnahme von Elektrolyten kann in verschiedenen Situationen sinnvoll sein: nach dem Aufwachen zur Rehydrierung, bei intensivem Sport und starkem Schwitzen, bei Hitze und in der Sauna, bei Krankheiten mit Flüssigkeitsverlust (Durchfall, Erbrechen) und zur Katerprävention. Besonders wichtig sind Elektrolyte beim Fasten oder bei einer ketogenen Diät, da der niedrige Insulinspiegel zu einer erhöhten Salzausscheidung führt.

Elektrolyte im Sport: Individueller Bedarf

Der Salzverlust durch Schweiß variiert extrem von Person zu Person (Faktor 15). Athleten können ihre individuelle Schweißrate durch Wiegen vor und nach dem Sport ermitteln. Ein Liter Schweiß enthält durchschnittlich ca. 2,3g Salz (0,9g Natrium). Besonders nach langen, intensiven Belastungen ist es fatal, nur reines Wasser zu trinken, da dies zu einer gefährlichen "Verwässerung" (Hyponatriämie) führen kann.

Worauf bei Elektrolyt-Produkten achten?

Ein gutes Produkt sollte ausreichend hoch dosiert sein (ca. 1000 mg Natrium pro Portion) und ein ausgewogenes Verhältnis von Natrium zu Kalium (ca. 1:1) aufweisen. Produkte mit sehr wenig oder keinem Natrium sind für die meisten Anwendungsfälle ungeeignet. Zucker ist im Alltag unnötig und macht nur bei sehr langen Sporteinheiten oder bei bestimmten Krankheiten Sinn.

PRAXIS

Was du konkret tun kannst

- Trinke morgens nach dem Aufstehen ein Glas Wasser mit Elektrolyten, um über Nacht verlorene Flüssigkeit und Salze schnell wieder aufzufüllen.
- Achte beim Fasten oder bei einer Low-Carb/Keto-Diät bewusst auf eine ausreichende Zufuhr von Elektrolyten, insbesondere Natrium, um Müdigkeit und Kopfschmerzen vorzubeugen.
- Ermittle deinen ungefähren Schweißverlust bei intensiven Sporteinheiten, um deinen Flüssigkeits- und Elektrolytbedarf besser einschätzen zu können.
- Wähle bei Hitze oder nach der Sauna ein Elektrolytgetränk mit ausreichend Natrium, anstatt nur Wasser zu trinken.
- Verwende bei intensivem Sport oder bei Durchfallerkrankungen Elektrolytlösungen, die neben Mineralstoffen auch etwas Zucker enthalten, da dieser die Aufnahme im Körper beschleunigt.

NACHSCHLAGEN

Erwähnt in dieser Folge

Natrium	Wichtigster Mineralstoff zur Regulation des Wasserhaushalts im Körper und des Blutdrucks.
----------------	---

Kalium	Gegenspieler von Natrium, wichtig für Nervensystem und Gefäßentspannung.
---------------	--

Magnesium

Wird oft Elektrolytmischungen beigelegt, ist aber für den direkten Flüssigkeitshaushalt weniger entscheidend als Natrium und Kalium.

Insulin

Hormon, das den Blutzucker reguliert. Ein chronisch hoher Spiegel kann dazu führen, dass die Nieren Salz zurückhalten und so den Blutdruck erhöhen.

Fasten / Keto-Diät

Ernährungsformen, die zu einem niedrigen Insulinspiegel führen und eine erhöhte Ausscheidung von Salz bewirken, weshalb eine Elektrolytzufuhr wichtig ist.

Maltodextrin

Langkettiges Kohlenhydrat, das sich gut als Energiequelle in Sportgetränken eignet, da es geschmacksneutral ist und den Blutzucker nicht so schnell ansteigen lässt wie normaler Zucker.

Beyond Lifespan erscheint jeden Donnerstag um 7:00 Uhr. Alle Folgen, Themen und der Newsletter: beyond-lifespan.com. Diese Zusammenfassung wurde automatisch aus dem Folgentranskript erstellt und dient der Orientierung – sie ersetzt keine medizinische Beratung.