

## Natriummangel

**Wusstest du schon, dass es möglich ist, sich durch übermäßiges Wassertrinken umzubringen?** Ja, es ist kaum zu glauben, aber es hat bei Läuferinnen in den USA in der letzten Zeit durch zu hohe Wasseraufnahme mehrere Todesfälle gegeben. Die Betroffenen hatten in guter Absicht soviel mineralarmes Wasser in sich hineingeschüttet, bis ihr Körper den Dienst versagte.

**Warum aber löst Wasser solche tragischen Ereignisse aus?** Das ist eigentlich ganz einfach. Zuviel Wasser schwämmt Mineralien aus dem Körper, auf die der Organismus essentiell angewiesen ist. Besonders wichtig ist dabei das Natrium, welches wir meist in der Form von Kochsalz (Natriumchlorid) aufnehmen.

Natrium ist das häufigste Kation in der extrazellulären Körperflüssigkeit, es bestimmt deren Volumen und muss den isotonen Druck aufrecht halten. Natrium ist außerdem an der Zusammensetzung der Blutflüssigkeit und des Blutdrucks beteiligt, es trägt zum Gleichgewicht im Säure-Basen-Haushalt bei und ist im Magen besonders wichtig für die Verdauung. Natrium ist weiter am Transport von Nervenreizen, an der Muskelentspannung, der Resorption von Glukose und Aminosäuren, sowie allgemein am Transport von Nährstoffen im Körper beteiligt.

Diese Zeilen machen klar, warum Natrium so wichtig ist. Von eminenter Bedeutung ist für uns die Beteiligung dieses Minerals an der Krampfneigung. **Eines der ersten Anzeichen eines Natriummangels ist ein Krampf.**

**Viele Ärzte und die Fernsehwerbung wollen uns glauben machen, dass Krämpfe hauptsächlich vom Magnesiummangel herrühren.** Auch wenn es immer wieder behauptet wird, bleibt diese Aussage doch falsch. Neuere Forschungen beweisen, dass bei über 80% einer Krampfsituation der Natriummangel der Grund ist. Das heißt natürlich nicht, dass das Magnesium unwichtig für uns wäre. Auch dieses Mineral spielt eine tragende Rolle in unserem Organismus.

Was alles bei einem Natriummangel passieren kann, beschreibt folgende Geschichte: In 2006 rief mich ein früheres Clubmitglied an und sagte: *"Ich laufe nicht mehr, ich fahre jetzt Radrennen auf hohem Niveau. Ich bin zwar immer vorne dabei, **aber zum Sieg reicht es selten, weil ich am Ende immer Krämpfe bekomme. Ich fresse schon jede Menge Magnesium und habe auch schon Spritzen bekommen, aber die Krämpfe kommen immer wieder.**"*

Ich riet ihm dann sein Trinkwasser mit 1 g Kochsalz/l zu versetzen und zur Ernährung Ultra-Buffer zu nutzen, der schon genügend Natrium enthält. Nach 14 Tagen rief mich dieser Radrennfahrer wieder an: **"Super, absolut super. Rennen gewonnen und keinen Krampf gehabt!"** So entschieden ein paar mg Salz den Unterschied zwischen Sieg und Niederlage.