

## Rezept # 64 - Natürliches Elektrolytpulver – (ca. 10 Portionen)

### Zutaten:

4 EL naturbelassenes Steinsalz oder Meersalz (z. B. Himalaya Salz)

→ liefert Natrium, Chlorid, Spuren von Kalzium, Magnesium, Zink

4 EL getrocknetes Kokoswasserpulver

→ reich an Kalium, Magnesium und natürlicher Glukose für Aufnahme

2 TL getrockneter Zitronensaft oder Zitronenschalenpulver

→ liefert Citrat (natürlicher Säurepuffer, verbessert Mineralaufnahme)

2 TL getrocknetes Hibiskus- oder Acerola-Pulver (optional)

→ liefert Vitamin C, Kalium, natürliche Farbe & Geschmack

1 TL getrocknetes Brennnesselblattpulver

→ enthält Magnesium, Kalium, Eisen, Chlorophyll

1 TL getrocknetes Löwenzahnwurzelpulver (optional)

→ unterstützt Natrium-Kalium-Gleichgewicht (leicht diuretisch, Leber-unterstützend)

### Zubereitung:

Alle Zutaten in einer Schüssel gründlich mischen.

In ein luftdichtes Glas oder eine Dose füllen.

Kühl und trocken lagern.

### Anwendung:

1 gehäufter TL (≈ 6–7 g) in 500–700 ml Wasser auflösen.

Vor Gebrauch gut umrühren oder schütteln.

Ideal: 1–2 Portionen täglich, bei starkem Schwitzen, Sport, Hitze oder Fasten.

### Geschmack & Varianten:

Zitronig-erfrischend: + ½ TL getrocknete Zitronenschale

Tropisch: + ½ TL getrocknetes Ananas- oder Mangopulver

Neutral: nur Salz + Kokoswasserpulver, ohne Kräuter

---

Wenn Euch meine Rezepte gefallen und Wirkung zeigen, würde ich mich über den einen oder anderen Spendenbeitrag freuen! Wir wünschen viel Erfolg und bleiben Sie gesund! ☺

---



## Geschätzte Mineralstoffwerte pro Portion ( $\approx$ 6–7 g):

(natürliche Schwankungen je nach Salz und Kokosquelle)

Natrium:  $\sim$ 700–850 mg

Kalium:  $\sim$ 350–450 mg

Magnesium:  $\sim$ 40–60 mg

Calcium:  $\sim$ 50 mg

Chlorid:  $\sim$ 1.200 mg

## Wissenschaftlicher Hintergrund:

Kokoswasser enthält von Natur aus ein sehr ähnliches Elektrolytprofil wie menschliches Plasma (sogar in Notfällen als Infusionsersatz genutzt, z. B. *Campbell-Falck et al., Am J Emerg Med, 2000*).

Himalaya- oder Steinsalz liefert bis zu 80 Spurenelemente (z. B. Zink, Selen, Mangan).

Zitronensäure & Vitamin C fördern die Aufnahme von Magnesium und Kalium.

Brennnessel & Löwenzahn wirken synergistisch, da sie Kalium enthalten und die Wasserausscheidung regulieren (natürliches Gleichgewicht statt Entzug).

## Einkaufsliste:

[Himalaya Salz](#)

[Kokoswasser Pulver](#)

[Zitronenschale Pulver Bio](#)

[Acerola Pulver](#)

[Brennnessel Pulver BIO](#)

[Löwenzahnwurzel Pulver BIO](#)

---

Wenn Euch meine Rezepte gefallen und Wirkung zeigen, würde ich mich über den einen oder anderen Spendenbeitrag freuen! Wir wünschen viel Erfolg und bleiben Sie gesund! ☺

---

