



Mineralstoffe/ Elektrolyte

Normalerweise werden Mineralstoffe über eine ausgewogene Ernährung ausreichend zugeführt. Jedoch kann mit Elektrolyten angereichertes Trinkwasser Schwitzverluste während einer Belastung schnell ausgleichen. Es sollte darauf geachtet werden, dass die im Präparat enthaltenen Minerale organisch gebunden vorliegen (z.B. -citrat, -glukonat...). Anorganische Mineralstoffbindungen (z.B. -carbonat...) können im Darm schlecht resorbiert werden.