

Elektrolyte



MODERN KETO

KETO & TRINKEN



HALLO, ICH BIN EVA!

Dein Coach für
ketogene Ernährung

*Keto darf leicht sein - und du
darfst dich großartig fühlen*

Mein ganzes Leben lang war ich übergewichtig. Ich habe so ziemlich jede Diät ausprobiert, die gerade im Trend war - doch keine davon brachte mir langfristigen Erfolg. Zusätzlich litt ich unter starker Akne, die mich schon seit meiner Jugend begleitete. Und als wäre das nicht genug, bekam ich auch noch Krebs.

All das hat mich irgendwann an den Punkt gebracht, an dem ich wusste: So kann es nicht weitergehen. Ich musste etwas verändern - nachhaltig, wirksam und für meinen ganzen Körper.

Mit der Umstellung auf die ketogene Ernährung hat sich mein Leben komplett gewandelt: Ich habe dauerhaft abgenommen, meine Haut wurde endlich frei von Akne, und auch der Krebs ist nicht mehr zurückgekehrt.

Diese Erfahrungen haben mich tief geprägt - und sie haben in mir den Wunsch geweckt, mehr zu verstehen. Also habe ich mich intensiv weitergebildet, studiert und gelernt.

Heute bin ich Ernährungsberaterin mit dem Spezialgebiet Keto.

Meine Diplome und meine persönliche Geschichte motivieren mich jeden Tag, Menschen wie dir zu helfen - ohne unnötigen Schnickschnack, aber mit dem notwendigen Grundwissen. Ich möchte dir zeigen, wie du mit Keto einen Weg gehst, der einfach, gesund und nachhaltig ist - so wie ich es selbst erlebt habe.

*von Herzen ,
Eva*



KETO & TRINKEN

Dem Körper ausreichend Flüssigkeit zuzuführen ist sehr wichtig.

Ganz besonders wichtig auf den Flüssigkeitshaushalt zu achten ist es in der ketogenen Ernährung.



ELEKTROLYTE

Wenn wir uns ketogen ernähren und nicht ausreichend Flüssigkeit zu uns nehmen kann das sogar die Entwicklung von Nierensteinen begünstigen.

Weiters kann es zu Muskelkrämpfen, Kopfschmerzen und Verstopfung (meist Magnesiummangel) wenn wir nicht ausreichend Elektrolyte zu uns nehmen.

Die ketogene Ernährung verändert die Art und Weise, wie der Körper Wasser und Elektrolyte (Kalium, Natrium, Magnesium...) verarbeitet.

ELEKTROLYTE

DAS VERHÄLTNIS

Es ist sehr wichtig, das Verhältnis von Wasser zu Elektrolyten zu beachten.

Übermässiges trinken von Wasser kann zu Elektrolytestörungen führen.

Deshalb:

ausreichend Elektrolyte über den Tag verteilt trinken - nicht nur nach dem Sport.

Morgens ein Glas Wasser mit ketofreundlichen Elektrolyten zum Kaffee macht richtig wach und fit!

TRINKEN



ELEKTROLYTE

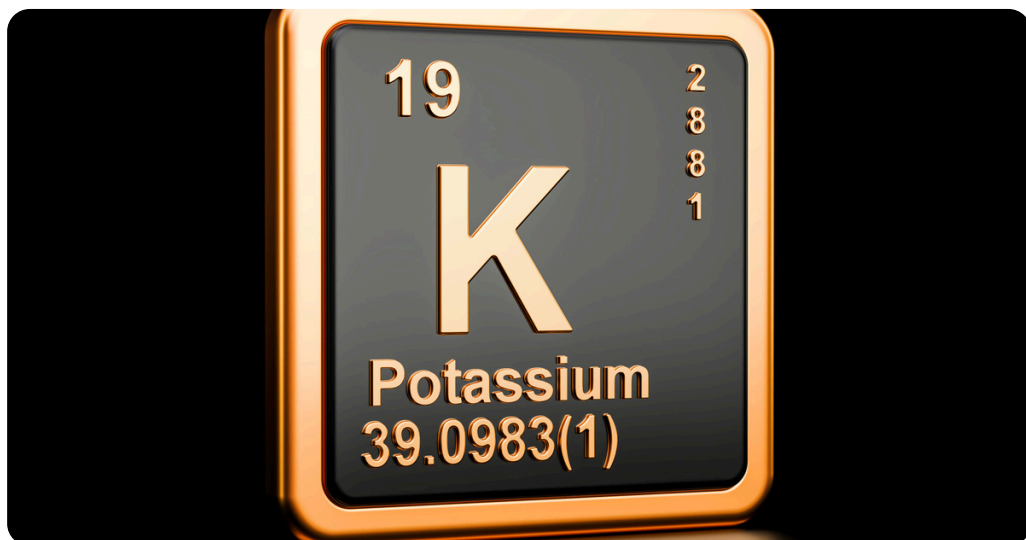
Die Verteilung folgender Stoffe im Körper nennt man Elektrolythaushalt.

Für viele verschiedene Körperfunktionen ist es wichtig, dass die Elektrolyte im Blut die richtige Konzentration haben.

KALIUM

Kalium ist mitverantwortlich für die Aufrechterhaltung des osmotischen Drucks, der Elektrolythomöostase und des Säuren-Basen-Haushalts.

Kalium spielt ebenfalls eine Rolle bei der Weiterleitung von Nervenimpulsen und ist somit wichtig für Muskelkontraktionen, Herzfunktion und Regulation des Blutdrucks.

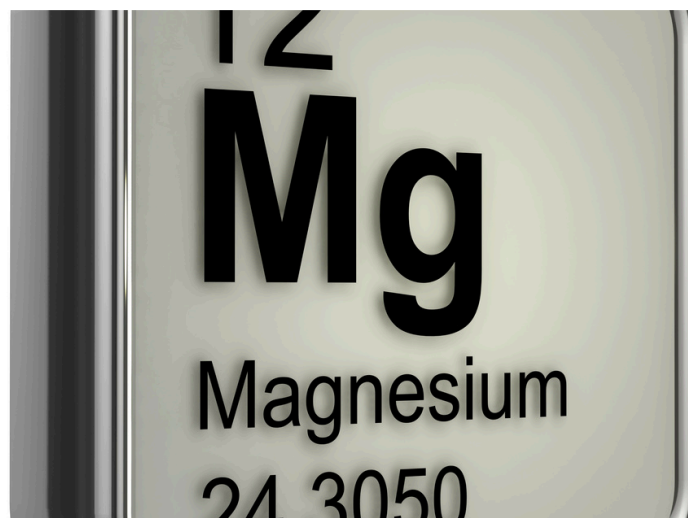


MAGNESIUM

Magnesium ist durch die Aktivierung vieler Enzyme am Energie- und Knochenstoffwechsel und der Muskelkontraktion beteiligt. Magnesium ist ein lebensnotwendiger Mineralstoff, der innerhalb der Zellen vorkommt, besonders im Knochen, im Muskel und weiteren Weichteilgeweben.

Magnesium ist unverzichtbar für den Aufbau von Knochen und Zähnen sowie eine normale Nerven- und Muskelfunktion.

Viele Enzyme im Körper sind für ihre Funktion vom Magnesium abhängig.



CHLORID

Chlorid ist ein lebenswichtiger Mineralstoff.

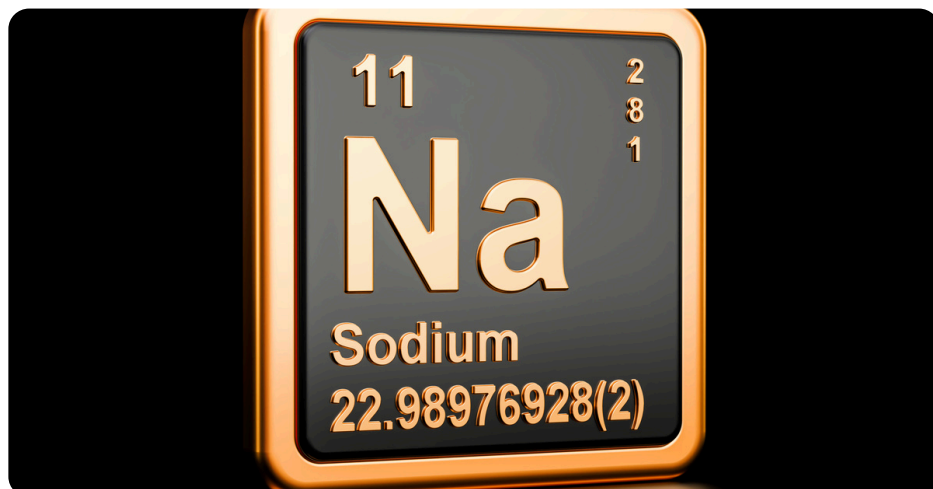
Es gehört gemeinsam mit Natrium und Kalium zu den wichtigsten Elektrolyten des Körpers, welche gemeinsam an vielen Prozessen im Körper beteiligt sind.



NATRIUM

Natrium spielt eine wichtige Rolle bei der normalen Funktion von Nerven und Muskeln. Der Körper erhält Natrium über die Nahrung und Getränke und verliert es primär über Schweiß und Urin. Gesunde Nieren sorgen für einen konstanten Natriumgehalt im Körper, indem sie die Ausscheidung mit dem Urin steuern.

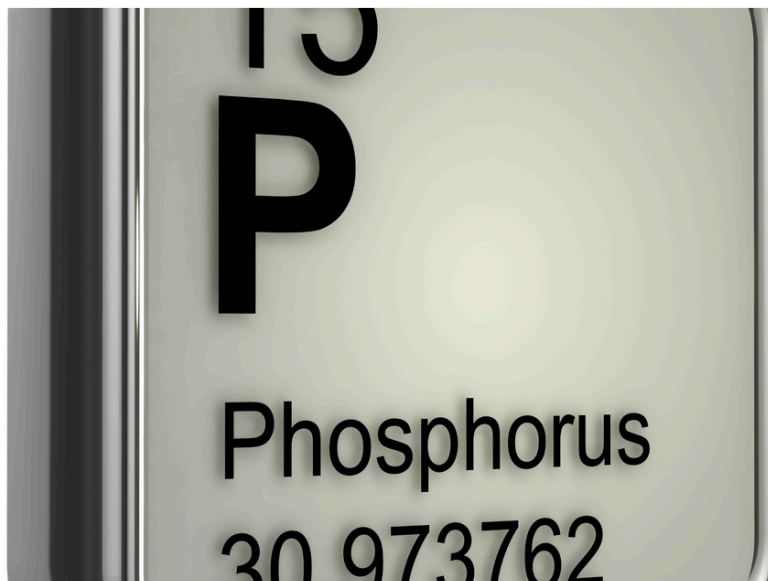
Natrium spielt aufgrund seines hohen Wasserbindungsvermögens eine wichtige Rolle bei der Regulation des Wasserhaushalts. Natrium ist an der Regulation des Säure-Basen-Haushalts und des Blutdrucks beteiligt.



PHOSPHOR

Phosphor ist neben Kalzium der wichtigste Mineralstoff im Körper und für den Aufbau von Knochen und Zähnen wichtig. Ausserdem besitzt Phosphor unter anderem wichtige biologische Funktionen im Rahmen des Energiestoffwechsels der Zellen.

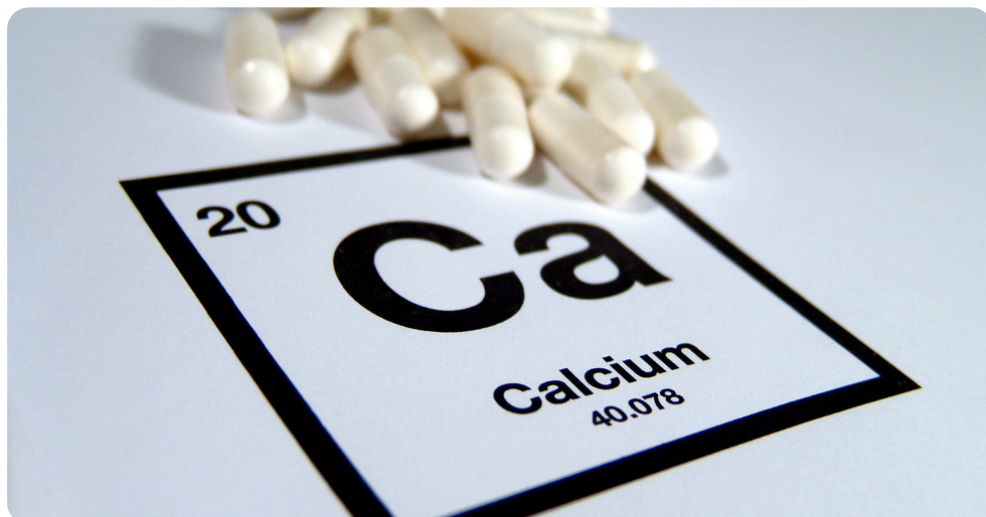
Der Stoffwechsel von Phosphor ist eng mit dem von Kalzium verbunden.



KALZIUM

Kalzium ist für uns Menschen ein wichtiger Mineralstoff. Es ist ein Aufbaustoff für Knochen und Zähne. Weiters ist Kalzium notwendig für die Blutgerinnung, die Muskelerregung und die Nervenreizung.

Kalzium ist mengenmässig der wichtigste Mineralstoff im Körper - von besonderer Bedeutung für die Festigkeit der Knochen und Zähnen. Das Knochensystem ist der grösste Kalziumspeicher im Körper.



Bei der ketogenen Ernährung wird tatsächlich empfohlen, mehr zu trinken als bei einer normalen Ernährung.

Das liegt daran, dass der Körper in der Ketose weniger Wasser speichert, da die Glykogenspeicher (die normalerweise Wasser binden) leer sind.

Richtwert:

Du solltest etwa 3-4 Liter Wasser pro Tag trinken.

FAZIT

WARUM SO VIEL?

- Weniger Glykogen = weniger Wasserbindung
- 1 g Glykogen bindet ca. 3-4 g Wasser – wenn die Speicher leer sind, verliert der Körper Wasser
- Ausschwemmung von Elektrolyten
- Durch den Wasserverlust spült der Körper auch mehr Natrium, Kalium und Magnesium aus. Das kann zu Kopfschmerzen, Schwindel oder Muskelkrämpfen führen (Keto-Grippe).

Elektrolyte

TIPP

- Trinke nicht nur Wasser, sondern füge etwas Salz oder Elektrolyte hinzu (z. B. 1 TL Salz in Wasser oder Elektrolytpulver)
- Mineralwasser mit Magnesium ist auch perfekt!

Faustregel:

**0,04 Liter pro kg Körpergewicht + 1-2
Gläser extra bei Sport oder Schwitzen**

Beispiel:

Bei 70 kg wären das ca. 2,8 Liter + 1-2
Gläser = ca. 3-3,5 Liter

Mehr trinken ist bei Keto kein Mythos, sondern wirklich wichtig, um den Körper in Balance zu halten. 2,5–3 Liter täglich sind ein guter Richtwert – kombiniert mit Salz und Elektrolyten.



Elektrolyte

CLASSIC

Klassischer Keto-Elektrolyt-Drink
(Zitrone & Salz)

Zutaten:

- 500 ml Wasser
- Saft ½ Bio-Zitrone
- ¼ Teelöffel Salz (am besten Himalaya- oder Meersalz)
- Optional: ½ Teelöffel Erythrit

Zubereitung:

Alles verrühren, kalt trinken.

Makronährstoffe pro Portion: 5 kcal, 0 g

Kohlenhydrate, 0 g Fett, 0 g Protein

Mineralstoffe: ca. 600 mg Natrium, 80 mg

Kalium, Spuren Magnesium

GURKEN-MINZE

Zutaten:

- 500 ml Wasser
- 4 Scheiben Gurke
- 2 Blätter Minze
- ¼ Teelöffel Salz
- Optional: ½ Teelöffel Erythrit

Zubereitung:

Zutaten ins Wasser geben, ziehen lassen.

Makronährstoffe pro Portion: 5 kcal, 0,5 g

Kohlenhydrate, 0 g Fett, 0 g Protein

Mineralstoffe: ca. 550 mg Natrium, 70 mg

Kalium

BONE BROTH

Salzige Knochenbrühe (warm)

Zutaten:

- 250 ml Knochenbrühe (selbst gekocht oder gekauft, ungesalzen)
- ½ Teelöffel Salz
- Prise Pfeffer

Zubereitung:

Brühe erhitzen, würzen, trinken.

Makronährstoffe pro Portion: 40 kcal, 0 g

Kohlenhydrate, 0 g Fett, 9 g Protein

Mineralstoffe: ca. 1000 mg Natrium, 200 mg

Kalium, 20 mg Magnesium

FAKE COLA LIGHT

Zutaten:

- 500 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- 1 Esslöffel Apfelessig
- $\frac{1}{4}$ Teelöffel Salz
- $\frac{1}{2}$ Teelöffel Erythrit
- 1 Spritzer Zitronensaft

Zubereitung:

Alles ins Glas geben, kalt genießen.

Makronährstoffe pro Portion: 2 kcal, 0 g

Kohlenhydrate, 0 g Fett, 0 g Protein

Mineralstoffe: ca. 550 mg Natrium, 100 mg

Kalium

SMOOTHIE

Avocado-Smoothie-Salz-Style

Zutaten:

- ½ reife Avocado
- 150 ml Wasser
- ¼ Teelöffel Salz
- Optional: Limettensaft, Erythrit

Zubereitung: Mixen, kalt servieren.

Makronährstoffe pro Portion: 120 kcal, 2 g Kohlenhydrate, 11 g Fett, 2 g Protein

Mineralstoffe: ca. 600 mg Natrium, 350 mg Kalium, 15 mg Magnesium

SPRITZ

Himbeer-Salz-Spritz

Zutaten:

- 300 ml Mineralwasser
- 50 g Himbeeren (frisch oder tiefgekühlt)
- $\frac{1}{4}$ Teelöffel Salz
- Optional: $\frac{1}{2}$ Teelöffel Erythrit

Zubereitung:

Himbeeren leicht zerdrücken, mit Wasser und Salz auffüllen.

Makronährstoffe pro Portion: 30 kcal, 4 g Kohlenhydrate, 0 g Fett, 1 g Protein

Mineralstoffe: ca. 500 mg Natrium, 120 mg Kalium, 10 mg Magnesium

COCONUT

Salzige Kokosmilch

Zutaten:

- 200 ml Kokosmilch (ungesüßt)
- 100 ml Wasser
- ¼ Teelöffel Salz
- Optional: Vanille, Erythrit

Zubereitung:

Alles verrühren, kalt oder warm trinken.

Makronährstoffe pro Portion: 180 kcal, 2 g

Kohlenhydrate, 18 g Fett, 2 g Protein

Mineralstoffe: ca. 600 mg Natrium, 250 mg

Kalium, 25 mg Magnesium

LEMON BOOST

Zitronen-Eiswürfel-Boost

Zutaten:

- Saft von 1 Zitrone
- 1 Teelöffel Salz
- Wasser zum Auffüllen (ca. 200 ml)
- Optional: Erythrit

Zubereitung:

Mischung in Eiswürfelformen einfrieren. Je 1 Würfel in ein Glas Wasser geben.

Makronährstoffe pro Würfel: 2 kcal, 0 g Kohlenhydrate, 0 g Fett, 0 g Protein

Mineralstoffe pro Würfel: ca. 150 mg Natrium, 25 mg Kalium

FATBOMB

Salz-Schoko-Keto-Fettbombe

Zutaten (für 6 Stück):

- 60 g Kokosöl
- 20 g Kakaopulver (ungesüßt)
- ¼ Teelöffel Salz
- Optional: 1 Teelöffel Erythrit

Zubereitung:

Alles schmelzen, in Förmchen füllen, kalt stellen.

Makronährstoffe pro Stück: 120 kcal, 1 g Kohlenhydrate, 13 g Fett, 1 g Protein

Mineralstoffe pro Stück: ca. 200 mg Natrium, 50 mg Kalium, 10 mg Magnesium

EINKAUFLISTE

Elektrolyte Drinks



GRUNDZUTATEN

- ☐ Wasser (still & mit Kohlensäure)
- ☐ Salz (Himalaya- oder Meersalz)
- ☐ Erythrit (optional)

OBST & GEMÜSE

- ☐ Zitronen (3–4 Stück)
- ☐ Limette (1 Stück, optional)
- ☐ Gurke (1 Stück)
- ☐ Himbeeren (50 g, frisch oder tiefgekühlt)
- ☐ Avocado (1 Stück)



WEITERE FLÜSSIGKEITEN

- ☐ Mineralwasser mit Kohlensäure
- ☐ (1–2 Liter)
- ☐ Apfelessig
- ☐ Kokosmilch (ungesüßt, 200 ml)
- ☐ Knochenbrühe (250 ml, ungesalzen)



KRÄUTER & GEWÜRZE

- ☐ Frische Minze (1 kleines Bund)
- ☐ Pfeffer
- ☐ Vanille (optional)

FETT & EXTRAS

- ☐ Kokosöl (60 g)
 - ☐ Kakaopulver (ungesüßt, 20 g)
- 

Copyright

Urheberrechtshinweis

© Copyright 2025 – Modern Keto | Eva Kristina Hoyer

Alle Inhalte dieses Workbooks "Keto Now", insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt.

Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Modern Keto | Eva Kristina Hoyer.

Die - auch auszugsweise - Verwendung der Inhalte dieses Workbook "Keto Now" kann nur nach meiner vorherigen schriftlichen Zustimmung erfolgen.

Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung bleiben vorbehalten.

Ich weise darauf hin, dass derjenige, der gegen das Urheberrecht verstößt indem er z.B. Bilder oder Texte unerlaubt kopiert, sich gem. §§ 106 UrhG strafbar macht und zudem gem. §§ 97 UrhG kostenpflichtig abgemahnt wird und Schadensersatz leisten muss.

Impressum

Inhalte gemäß §5 DDG

Eva Kristina Hoyer

c/o IP-Management #3119

Ludwig-Erhard-Str. 18

20459 Hamburg

Kontakt Daten:

E-Mail: eva@abnehmen-keto.com

Redaktionell verantwortlich:

Eva Kristina Hoyer

EU-Streitschlichtung:

Die Europäische Kommission stellt eine Plattform zur Online-Streitbeilegung (OS) bereit:

ec.europa.eu/consumers/odr/