VITAMIN K2

- Vitamin K ist kein einzelnes Vitamin, wie man früher dachte. Es gibt gleich zwei davon – Vitamin K1 und Vitamin K2
- Beide sind fettlöslich wie auch Vitamin A, D oder E. Doch Vitamin K1 ist recht leicht über die Nahrung zuzuführen, ist es doch in grünem Blattgemüse, Algen und Pflanzenölen enthalten. Vitamin K2 jedoch wird von Mikroorganismen gebildet
- In kleinen Mengen produzieren wir es in der Darmflora selbst, vorausgesetzt, die Darmflora ist gesund. Sonst ist Vitamin K2 noch in Sauerkraut und anderen milchsauer vergorenen Lebensmitteln wie etwa auch fermentierten Milchprodukten enthalten
- Den mit Abstand höchsten Vitamin K2-Anteil von allen bekannten Nahrungsmitteln hat jedoch ein japanisches fermentiertes Soja-Gericht namens „Natto“
- Da Natto für unseren Geschmack gewöhnungsbedürftig ist, wird daraus mittlerweile reines Vitamin K2 gewonnen. Es wird als Menachinon-7 bezeichnet und ist biologisch viel aktiver als das synthetisch hergestellte Menachinon-4

WIRKUNGEN

Knochen:

- Vitamin K2 steuert den Kalziumhaushalt und arbeitet dabei eng mit Vitamin D zusammen, das die Kalziumaufnahme fördert
- Im Zusammenspiel mit Proteinen, Magnesium, Kalzium, Silizium und Vitamin D beeinflusst K2 die Knochenbildung, festigt die Knochen und beugt Osteoporose vor
- Steuermann im Kalziumstoffwechsel: Aktiviert den Eiweißstoff Osteocalcin, der die Kalziumeinlagerung in die Knochen reguliert
- Verhindert „falsche“ Kalziumeinlagerung: Aktiviert den Eiweißstoff Matrix Gla-Protein (MGP), der als Hemmstoff für die Kalkablagerungen in Blutgefäßen und Weichteilen wie etwa Knorpeln fungiert

Gefäße:

- Mangel kann zu falscher Einlagerung in den Gefäßen führen, zu Arteriosklerose mit Schlaganfall, Thrombosen, Herzinfarkt, Demenz oder Venenproblemen
- Löst Kalkablagerungen in Gefäßen

Gelenke:

- Mangel kann zu Ablagerungen in Gelenken mit Arthritis oder Kalkschulter führen
- Löst Kalkablagerungen in Gelenken

Nieren:

- Mangel kann zu falscher Einlagerung in den Nieren und Nierensteinen führen
- Löst Kalkablagerungen in den Nieren

Vitamin D:

- Vitamin D und Vitamin K2 wirken zusammen, sind aber Gegenspieler und ihr Verhältnis muss ausgewogen sein, da sonst das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfall und Herzinfarkt sogar noch steigen kann. Daher: Keine hohen Vitamin D-Gaben ohne Vitamin K2 zusätzlich!

Diabetes:

- Vitamin K2 verbessert die Insulinproduktion und die Insulinaufnahme

Fruchtbarkeit:

- Fördert die Fruchtbarkeit bei Mann und Frau

Nerven, Gehirn:

- Trägt zur Myelinbildung bei und wirkt mildernd bei Multipler Sklerose
- Wirkt sich bei Alzheimer-Demenz nicht nur wegen seiner entkalkenden Wirkung aus, sondern auch weil es ein Enzym aktiviert, das die Blut-Gehirn-Schranke vor dem Durchtritt von Giften wie Aluminium schützt. Aluminium ist ein Umweltgift, das für Alzheimer mitverantwortlich sein soll

© Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

Haut:

- Schützt vor Verkalkungen in der Haut und damit vor Faltenbildung und Hautalterung

Augen:

- Verhindert falsche Kalzium-Einlagerung in die Augen und Makuladegeneration

Krebs:

- Im Reagenzglas zeigt sich, dass das Wachstum von Lungenkrebszellen verlangsamt und dann ihr Zelltod herbeigeführt wird – und zwar bei allen untersuchten Krebszellen. Und mehr noch: Je höher die Vitamin-K2-Dosis war, desto stärker war der Effekt
- Nach weiteren Untersuchungen verringern größere Mengen Vitamin K2 das Voranschreiten von Prostatakrebs um mehr als die Hälfte
- In Zellkulturen zeigte sich auch die Einleitung des Zelltodes bei Leukämiezellen und eine hemmende Wirkung auf Myelome und Lymphome. Bei Leberkrebspatienten sank die Rückfallquote von 55 auf 13 Prozent

ZU BEACHTEN

- Viele Medikamente reduzieren die Vitamin K2-Aufnahme, darunter Antibiotika, Blutverdünnungsmittel (Vitamin-K-Antagonisten), Cholesterinsenker, Diabetes-Medikamente oder hohe Dosen Schmerzmittel (Salicylate)
- Reduzierte Aufnahme bei chronischen Magen-Darm-Erkrankungen oder Sondenernährung
- In der Schwangerschaft eingenommene Medikamente gegen Tuberkulose oder Krampfanfälle erhöhen das Risiko des Ungeborenen, einen Vitamin-K-Mangel zu erleiden
- Die Einnahme von Breitbandantibiotika zerstört die Darmflora und schränkt dadurch die Fähigkeit des Darms, Vitamin K2 zu bilden, ein
- Ein Mangel bleibt oft unbemerkt, weil die Blutgerinnung völlig normal sein kann, da die Leber, die Vitamin K am wirksamsten aus dem Blut aufnimmt, stets ausreichend versorgt wird. Die Bildung von Gerinnungsfaktoren hat für den Körper oberste Priorität. Doch das heißt noch lange nicht, dass auch für andere Gewebe, darunter Knochen und Blutgefäße, noch genügend Vitamin K übrig ist
- Bei Einnahme von Marcumar oder Walfarin: Im Gegensatz zu Vitamin K1, das bei Einnahme von blutverdünnenden Medikamenten auf Cumarinbasis (das sind sogenannte Vitamin K-Antagonisten) strikt gemieden werden muss, ist Vitamin K2 laut Studien bis zu einer Menge von 45 mcg täglich erlaubt. Laut Studien tritt dabei kein Einfluss auf die als Quick-Wert dargestellte Blutverdünnung auf. Vitamin K2 ist aber gerade hier wichtig, denn es hilft sogar, die bei Einnahme von Cumarinpräparaten erhöhte Gefahr für Gefäßverkalkungen zu minimieren
- Dosierung: Über 50-Jährige, die keine Blutverdünner auf Cumarinbasis einnehmen, sollten sich täglich mit 100 mcg Vitamin K2 versorgen. Bei familiär gehäuftem Auftreten von Herz-, Kreislauferkrankungen oder Osteoporose sollten es sogar 200 mcg täglich sein. Die aktivste natürliche Form wird als Menachinon-7 bezeichnet (siehe Zutatenliste auf dem Etikett). Menachinon-7 ist sehr stark antioxidativ, was bei vielen Erkrankungen günstig ist
- Schwangerschaft/Stillzeit: Erlaubt

© Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.