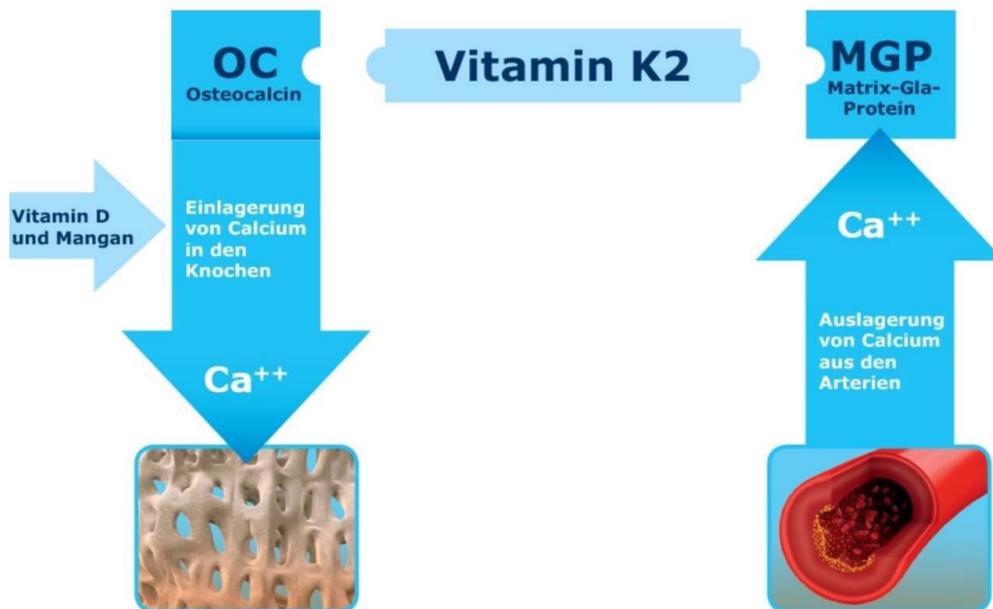


# VITAMIN K2 - DAS VERGESSENE VITAMIN\*

Die wenigsten Menschen wissen nicht, wie wichtig Vitamin K für ihren Körper ist.

Vitamin K kontrolliert nicht nur die Blutgerinnung, es aktiviert auch die Knochenbildung und schützt sogar vor Krebs. Vitamin K hindert das Calcium im Blut daran, sich als tödliche Plaque in den Arterien festzusetzen und hält so unsere Gefäße sauber.



- unterstützt den Transport des Calciums zu den Knochen und Zähnen, aktiviert die Knochenbildung
- verhindert und entfernt das Ablagern des Calciums in den Arterien
- kontrolliert die Blutgerinnung
- Schutz gegen Verhärtung der Arterien
- hält die Gefäße sauber
- Rückbildung von Arterienverkalkungen gerade bei Arteriosklerose

## Was ist Vitamin K

Es gibt zwei natürlich vorkommende Formen von Vitamin K: Vitamin K1 und Vitamin K2. **Vitamin K2 scheint jedoch von beiden die aktivere Form zu sein.** Vitamin K2 wird hingegen von Mikroorganismen gebildet – unter anderem auch von den Bakterien unserer eigenen [Darmflora](#) und kann direkt über die Darmzellen aufgenommen werden. Nicht nur deshalb ist ein [gesunder Darm](#) eine grundlegende Voraussetzung für die Versorgung mit allen Nährstoffen und Spurenelementen, die unser Körper zum Leben braucht.

## Vitamin K reguliert die Blutgerinnung

Unser Organismus benötigt einen Teil von Vitamin K, damit die Blutgerinnung funktionieren kann. Ein Mangel an Vitamin K hemmt demnach die Gerinnungsfähigkeit des Blutes, was erhöhte Blutungen zur Folge haben kann. Um dies zu vermeiden, sollte der Körper stets mit genügend Vitamin K versorgt werden. Hierbei ist es interessant zu wissen, dass im Umkehrschluss hohe Dosierungen von Vitamin K nicht zu einer verstärkten Blutgerinnung oder erhöhten Thrombosegefahr führen. Unser Körper ist in der Lage, das vorhandene Vitamin K optimal zu nutzen, so dass die Blutgerinnung im Gleichgewicht bleibt.

## Vitamin K gegen Arteriosklerose

Vitamin K ist nicht nur für die Blutgerinnung, sondern auch für die Prävention und die Rückbildung von Arterienverkalkungen von großer Bedeutung. Doch wie kommt es überhaupt zu solch lebensbedrohlichen Plaque-Ablagerungen in unseren Blutgefäßen?

## Was verursacht Plaque = Kalkablagerung?

Als eine Folge *schlechter Ernährung und des ansteigenden Blutdrucks* entstehen mikroskopisch kleine Risse an den Innenwänden unserer Arterien. Unser Körper versucht natürlich diesen Schaden zu beheben. Doch wenn dem Körper dazu die nötigen Vitalstoffe (wie Vitamin C und Vitamin E) fehlen, sucht er nach einer Notlösung, um die Risse wenigstens zu stopfen. Aus der Not heraus verwendet der Körper eine bestimmte Form von Cholesterin - das LDL-Cholesterin - welches Calcium und andere Stoffe aus dem Blut anzieht und damit die Risse der Gefäße stopft. Diese Kalkablagerungen werden als Plaque bezeichnet und können, wenn sie sich lösen, zu einem tödlichen *Herzinfarkt oder Schlaganfall* führen.

## Vitamin K reguliert Calciumspiegel im Blut

Normalerweise ist Calcium ein wichtiger Mineralstoff, welcher bei zahlreichen Prozessen, wie der Bildung von *Knochen* und *Zähnen*, in unserem Körper Verwendung findet. Doch wenn unser Körper nicht in der Lage ist, das Calcium für diese Prozesse aus dem Blut abzuführen, bleibt es im Blut zurück und wird von den Gefäßwänden aufgenommen. **Die Arterienwände verkalken im wahrsten Sinne des Wortes.** Genauso wird vermutet, dass es nun zu einer Ablagerung des Kalkes in Form von *Nierensteinen* kommen kann.

## Einsatz

Es entfernt überschüssiges Calcium aus dem Blut, so dass es für die Knochen- und Zahnbildung eingesetzt werden kann und sich weder in den Blutgefäßen noch in den Nieren ablagert. Ein ausreichend hoher Vitamin-K-Spiegel senkt somit das Risiko für *Arteriosklerose* (und damit natürlich auch für Herzinfarkte und Schlaganfälle) sowie vermutlich auch das Risiko für Nierensteine.

## Vitamin K2 verhindert Plaque

Auch die Studie zeigt, dass Menschen, die sich von Lebensmitteln mit einem hohen Anteil an natürlichem Vitamin K2 ernährten, eindeutig weniger Calcium-Ablagerungen in den Arterien aufwiesen als andere.

*So belegte die Studie, dass natürliches Vitamin K2 das Risiko an Arteriosklerose zu erkranken oder an Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu sterben, um 50% reduzieren kann.*

## Vitamin K2 macht Verkalkung rückgängig

Es konnte sogar gezeigt werden, dass *Vitamin K2 in der Lage ist, eine bereits vorhandene Verkalkung wieder umzukehren.* In dieser Studie wurde Ratten *Warfarin* verabreicht, um eine Verkalkung der Arterien herbeizuführen. Warfarin ist ein Vitamin-K-Antagonist, hat also eine dem Vitamin K gegensätzliche Wirkung. Es hemmt die Blutgerinnung und befindet sich – besonders in den USA – in den sog. Antikoagulantien. Diese Medikamente werden im Volksmund auch als "Blutverdünner" bezeichnet. *Zu ihren bekannten Nebenwirkungen gehören sowohl Arteriosklerose als auch Osteoporose – einfach deshalb, weil Antikoagulantien das Vitamin K daran hindern, den Calcium-Spiegel zu regulieren.*

In besagter Studie nun erhielt ein Teil der inzwischen mit Arteriosklerose geschlagenen Ratten Vitamin-K2-haltiges Futter, während der andere Teil weiterhin mit normaler Nahrung gefüttert wurde. Vitamin K2 führte bei diesem Versuch zu einer 50%igen Reduktion der Arterienverkalkung im Vergleich zur Kontrollgruppe.

## Vitamin K und D gegen Herzerkrankungen

Die Wirkung von *Vitamin K bei der Prävention von Herzerkrankungen hängt eng mit Vitamin D zusammen.* Beide Nährstoffe arbeiten Hand in Hand, um die Produktion eines Proteins (Matrix GLA-Protein) zu steigern, welches die Blutgefäße vor Verkalkung schützt. Daher ist es wichtig, beide Vitamine durch die Nahrung, *durch Sonnenlicht oder durch Nahrungsergänzungsmittel zu sich zu nehmen* und so auf natürliche Weise das Herzerkrankungsrisiko zu senken.

## Knochen brauchen Vitamin K

Auch die Knochen brauchen - neben Calcium und Vitamin D - Vitamin K, um gesund und stark zu bleiben. Vitamin K stellt den Knochen und Zähnen nicht nur das benötigte Calcium aus dem Blut zur Verfügung, sondern aktiviert auch ein Protein, das am Knochenaufbau beteiligt ist. *Erst unter der Wirkung von Vitamin K kann dieses Protein namens Osteocalcin Calcium überhaupt binden und in den Knochen einbauen.*

## Vitamin K2 gegen Osteoporose

Eine Studie aus dem Jahre 2005 beschäftigte sich umfassend mit Vitamin K2 in Bezug auf den Knochenaufbau. Die Forscher konnten zeigen, dass ein Mangel an Vitamin K2 zu einer geringeren Knochendichte und einem erhöhten Risiko von Knochenbrüchen bei älteren Frauen führt.

In einer weiteren Studie wurde sogar gezeigt, dass der Knochenabbau bei Osteoporose durch große Mengen an Vitamin K2 (45mg täglich) unterdrückt und die Knochenbildung wieder angeregt werden kann.

## Vitamin K gegen Krebs

Unser Körper ist fortwährend den Angriffen bösartiger Krebszellen ausgesetzt, die vom Immunsystem erkannt und unschädlich gemacht werden. Solange wir gesund sind, bekommen wir davon gar nichts mit. **Aber eine zuckerhaltige, auf industriellen Lebensmitteln basierende Ernährung und der regelmäßige Kontakt mit Haushaltsgiften schwächen unsere natürlichen Verteidigungsanlagen und erlauben es dem Krebs sich auszubreiten.** Wenn man die folgenden Studien betrachtet, scheint gerade Vitamin K2 ein sehr wichtiges Puzzleteil bei der Krebsabwehr zu sein.

## Vitamin K2 tötet Leukämiezellen

Die krebsbekämpfenden Eigenschaften von Vitamin K2 hängen anscheinend damit zusammen, dass es Krebszellen töten kann. Forschungen mit Krebszellen im Reagenzglas belegen, dass Vitamin K2 die Selbstzerstörung von Leukämiezellen auslösen kann.

## Vitamin K2 beugt Leberkrebs vor

Sie denken nun vielleicht „was im Reagenzglas funktioniert, muss noch lange nicht im wahren Leben so ablaufen.“ Das stimmt natürlich.

## Doch die krebshemmende Wirkung von Vitamin K2 ist auch an Menschen getestet worden:

Zum Beispiel in der im *Journal of the American Medical Association* veröffentlichten Untersuchung. In dieser Studie wurden Menschen, die ein erhöhtes Leberkrebs-Risiko vorwiesen mit **Vitamin K2 über Nahrungsergänzungen versorgt**. Diese Personen wurden mit einer Kontrollgruppe verglichen, die kein Vitamin K2 erhielt. Die Ergebnisse sind beeindruckend: Weniger als 10% der Probanden, die Vitamin K2 bekamen, erkrankten später an Leberkrebs. Aus der Kontrollgruppe hingegen erkrankten 47% an dieser schweren Krankheit.

## Vitamin K2 senkt Sterberisiko

Vitamin K2 kann anscheinend sogar Menschen helfen, die bereits an Krebs erkrankt sind. Der Verzehr von Vitamin K2 kann das Sterberisiko von Krebspatienten um 30% senken. Diese Ergebnisse wurden kürzlich in einer Studie im Fachblatt *American Journal of Clinical Nutrition* veröffentlicht.

## Vitamin K Mangel vorbeugen

Wenn Sie all diese Studien betrachten, dürfte Ihnen schnell klar werden, dass es sehr wichtig ist, genügend Vitamin K zu sich nehmen. Doch trauriger Weise berichten Experten, dass genau das Gegenteil der Fall ist und sehr viele Menschen zu niedrige Vitamin K-Level im Blut aufweisen.

Mangelerscheinungen wie Vitamin K-Mangel sind mit Sicherheit so weit verbreitet, weil die Menschen sich schlecht ernähren. Hinzu kommt, dass viele gar nicht wissen wie sie einen Vitamin K-Mangel überhaupt vorbeugen können.

Wie weiter oben schon erwähnt, ist Vitamin K2 das aktivere K-Vitamin. Auch vermutet man, dass K1 bevorzugt zur Herstellung der Blutgerinnungsfaktoren verwendet wird, während K2 eher im Bereich des Calciumstoffwechsels tätig ist. **Vitamin K2 ist also besonders wichtig, wenn die Gesundheit der Blutgefäße, des Herzens, der Knochen und der Zähne im Fokus steht.**

Nun stehen uns aber zwar sehr viele Lebensmittel zur Verfügung, die Vitamin K1 enthalten, aber nicht ganz so viele, die Vitamin K2 in relevanten Mengen enthalten.

Wer dazu noch ungern mehrmals wöchentlich Leber isst, auch der japanischen Sojaspezialität Natto nur wenig Sympathie entgegenbringt und womöglich außerdem nur sparsam grünes Blattgemüse isst, gerät rasch in Gefahr, an einem Vitamin-K-Mangel und ganz besonders an einem Vitamin-K2-Mangel zu leiden.

Die Folgen stellen sich meist erst nach etlichen Jahren ein und zeigen sich dann beispielsweise in einer besonderen Kariesanfälligkeit der Zähne, in einer schwindenden Knochendichte, in Nierensteinen oder in einer schlechten Herz- und Blutgefäß Verfassung.

Je nach Art Ihrer Ernährung empfehlen wir daher, die Einnahme eines Nahrungsergänzungsmittels mit Vitamin K2 zu überdenken. Berücksichtigen Sie dabei, dass Vitamin K2 im Körper gemeinsam mit Vitamin D3 und Calcium agiert.

**Sie sehen, eine rundum gute Versorgung von Knochen,  
Zähnen und Blutgefäßen ist nicht wirklich schwer.  
Also - bleiben Sie gesund!**

\*Auszug aus: <https://www.zentrum-der-gesundheit.de>