

Gesunde Knochen

Wie gelangt Calcium an die richtige Stelle?

Sehr geehrte(r) Herr Michael,

wer weiß nicht, dass Calcium der wichtigste Knochenbaustein ist? Es soll daher die Lösung für Osteoporose (Knochenschwund als Folge einer Demineralisierung des Knochens im Alter) sein. So einfach ist es jedoch nicht, sonst wäre Osteoporose nicht so ein großes Problem. Am 27. Dezember 2017 schrieb das *Deutsche Ärzteblatt*: "Etwa 40 Prozent aller Frauen erleiden im Alter eine osteoporotische Fraktur, und auch Männer sind nicht gegen Knochenbrüche im höheren Alter gefeit, die mit einer erhöhten Morbidität [Häufigkeit von Erkrankungen] einhergehen und im Fall einer Hüftfraktur oft den nahenden Tod ankündigen." Calcium alleine reicht offenbar nicht aus, um den Abbau von Knochensubstanz vorzubeugen. Was hilft dann?

Calcium braucht die Vitamine D und K

Selten funktionieren Substanzen im Körper isoliert. Wie jeder Schauspieler eine wichtige Rolle spielt, um ein Schauspiel im Theater erfolgreich zu machen, braucht eine Substanz andere Substanzen (darunter Mineralstoffe, Vitamine, Aminosäuren und Enzyme), um seine Wirkung auszuüben. So ist es auch mit Calcium. **Calcium braucht Vitamin D und Vitamin K.** Vitamin D unterstützt Calcium über den Darm in den Körper zu gelangen. Vitamin K sorgt dafür, dass Calcium an die richtigen Stellen gelangt. Die benötigten Mengen dieser zwei Vitamine werden von Forschern regelmäßig nach oben korrigiert.

Vitamin K2: Starke Knochen und elastische Blutgefäße

Vor allem Vitamin K ist für unsere Gesundheit wichtiger, als wir dachten. Studien belegen, dass **ein guter Vitamin-K2-Status zur Prävention der altersbedingten oder menopausalen Osteoporose beiträgt und das Risiko osteoporotischer Knochenbrüche verringert.** Darüber hinaus haben Forscher der Universität von Maastricht kürzlich entdeckt, dass **Vitamin K2 nicht nur die Arterienverkalkung verhindert, sondern sogar bereits starr gewordene Blutgefäße wieder elastisch machen kann.** Deswegen steht Vitamin K2 heute in unserem Fokus.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.

Ihr Gerd Schaller

Vitamin K2

Wichtig für Knochen und Blutgerinnung

Was ist Vitamin K2?

Vitamin K ist ein fettlösliches Vitamin. Es gibt zwei natürlich vorkommende Formen von Vitamin K, Vitamin K1 (Phyllochinon) und Vitamin K2 (Menachinon). In unserem Körper wird Vitamin K2 in kleinen Mengen auch von Darmbakterien gebildet. Die Bezeichnung Vitamin K leitet sich vom Wort Koagulation (Blutgerinnung) ab.

Funktionen von Vitamin K2

Vitamin K ist als Cofaktor des Enzyms γ -Glutamylcarboxylase an der Herstellung verschiedener Blutgerinnungsfaktoren beteiligt. Darüber hinaus ist Vitamin K, als Cofaktor von Osteocalcin, entscheidend für die Bildung und die Erhaltung gesunder und gut mineralisierter Knochen. Osteocalcin wird von den Osteoblasten (knochenbildende Zellen) im Knochengewebe gebildet und reguliert die Bildung und Mineralisierung des Knochengewebes. Osteocalcin leistet außerdem einen wesentlichen Beitrag zur Calciumeinlagerung im Knochen.

Vitamin K wirkt als Cofaktor für die Aktivierung mehrerer Vitamin K-abhängiger Proteine in unserem Körper. Zu den Vitamin K-abhängigen Gla-Proteinen gehören zum Beispiel Blutgerinnungsfaktoren oder das Protein Osteocalcin.

Vitamin K2 trägt

- zur Erhaltung normaler Knochen bei
- zu einer normalen Blutgerinnung bei

Warum Vitamin K2 kaufen?

Unsere westliche Ernährung enthält vor allem das schlecht resorbierbare Vitamin K1 (ca. 90 % unserer gesamten Vitamin-K-Zufuhr). Tierische Lebensmittel, wie Fleisch, Eier und bestimmte fermentierte Käse liefern geringe Mengen an Vitamin K2. Die reichste natürliche Quelle von K2 ist das japanische Natto (ein fermentiertes Sojaprodukt). Da die Speicherkapazität für Vitamin K im Körper begrenzt ist und die Stoffwechselrate im Vergleich zu anderen fettlöslichen Vitaminen hoch ist, wird eine zusätzliche tägliche Einnahme von Vitamin K2 empfohlen.

Fazit: Vitamin K2 ist wichtig für Ihre Knochen und die Blutgerinnung. Eine tägliche zusätzliche Versorgung ist empfehlenswert.

Sind Sie interessiert an mehr Informationen über Vitamin K2 und seine Wirkungen? [Hier geht es weiter »](https://commarketingag.createsend1.com/t/j-l-mjytjkd-olyvvp-j/)

Früher erschienene Gesundheitsbriefe finden Sie in unserem [Archiv](#) unter www.schallers-gesundheitsbriefe.de/archiv-der-gesundheitsbriefe/.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unseren Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

Weitere Informationen unter Vitalstoff-Journal.de.

© 2019 Com Marketing AG. Alle Rechte vorbehalten.

Schallers Gesundheitsbriefe
Com Marketing AG, Flüelistraße 13, 6072 Schweiz