

Vitamin K2 – ein bedeutsames Vitamin, nicht nur für den Knochenstoffwechsel

Sehr geehrte(r) Herr Michael,

seit mittlerweile mehr als sechs Jahren haben wir Vitamin K2 in der Form Menachinon-7 (MK-7) im Programm.

Die Bedeutung dieses Vitamins, insbesondere im Zusammenhang mit Vitamin D und der Knochengesundheit, wurde gerade in den letzten Jahren nicht nur in der Fachwelt diskutiert. Diese wichtigen Informationen erreichten, zu unserer Freude, die breite Öffentlichkeit. Viele unserer Leser wissen, dass dies nicht selbstverständlich ist!

Wir freuen uns daher auch darüber, dass Vitamin K2 einen regen Zuspruch in unserem Shop erfährt. Ein Beweis, dass viele über die Bedeutung dieses Vitamins informiert sind.

Vitamin K2 hat jedoch nicht nur eine Bedeutung im Knochenstoffwechsel, Vitamin K2 kann mehr!

Wir hoffen Ihnen in diesem Gesundheitsbrief einige neue Erkenntnisse über dieses wichtige Vitamin liefern zu können.

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

Ihr Gesundheits-Team

Vitamin K2 – eine kurze Zusammenfassung

Chemisch gehört Vitamin K zu den Chinonen. Die beiden wichtigsten Formen in Lebensmitteln sind Vitamin K1 (Phyllochinon) und Vitamin K2 (Menachinon).

Vitamin K1 ist Bestandteil pflanzlicher Lebensmittel, während Vitamin K2 tierischen und bakteriellen Ursprungs ist. In unserem Körper wird Vitamin K2 in kleinen Mengen auch von Darmbakterien gebildet. Tierische Lebensmittel, wie Fleisch, Eier und bestimmte fermentierte Käse liefern geringe Mengen an Vitamin K2. Die reichste natürliche Quelle von Vitamin K2 ist das japanische Natto (ein fermentiertes Sojaprodukt).

Vitamin K1 ist bekannt für seine Rolle bei der Blutgerinnung (Koagulation). Vitamin K2 trägt ebenfalls zur Blutgerinnung bei, von größerer Bedeutung ist jedoch seine Rolle beim Aufbau und Erhalt starker Knochen, sowie beim Verhindern von Calcium-Ablagerungen in den Arterien und Blutgefäßen.

Obwohl Vitamin K ein fettlösliches Vitamin ist, speichert der Körper nur sehr wenig und sein Vorrat ist ohne eine regelmäßige Aufnahme über die Nahrung schnell erschöpft. Vielleicht aufgrund dieser geringen Speicherfähigkeit recycelt der Körper es durch einen Prozess namens Vitamin K-Zyklus.

Carboxylierungsreaktion – bewirkt, dass Calcium wirkt

Vitamin K ist für die Bildung und Aktivität der sogenannten Gla-Proteine (Proteine mit einer Gamma-Carboxyglutaminsäuregruppe) essentiell:

- **Osteocalcin** ist das Protein, das für die Bindung von Calcium-Ionen an die Knochenmatrix verantwortlich ist und somit die Knochen stärker macht.
- **Matrix Gla Protein (MGP)** ist der derzeit wirksamste Modulator der Gefäßverkalkung, das Ausmaß dieser Verkalkung ist ein Indikator für die Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems.

Unzureichendes Vitamin K2 bewirkt "Calcium-Paradoxon"

Wenn der Körper über ausreichend Vitamin K2 verfügt, wird Calcium dorthin geleitet, wo es benötigt wird, und von dort ferngehalten, wo es nicht benötigt wird.

Unzureichendes Vitamin K2 kann jedoch zu dem sogenannten „Calcium-Paradoxon“ führen: Die Knochen erhalten zu wenig Calcium (wodurch sie schwach und brüchig werden), da sich überschüssiges Calcium in den Arterien und Blutgefäßen ablagert (was sie steif und unelastisch macht).

Verringerte Elastizität der Gefäße bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Eines der Anzeichen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist die Bildung von arteriosklerotischen Plaques in der Gefäßwand. Diese tritt beim Fortschreiten der Erkrankung auf, führt zu einer verringerten Elastizität der betroffenen Gefäße und zu einem erhöhten Risiko für die Bildung von Blutgerinnseln, welches die häufigste Ursache für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall ist.

Positive Beeinflussung des Herz-Kreislauf-Systems durch Vitamin K2

Viele Jahre wurde angenommen, dass Verkalkung ein irreversibler Prozess und eine Folge des Alterns ist. Mittlerweile ist jedoch bekannt, dass die Calcium-Akkumulation ein aktiv regulierter Prozess ist, an dem das Vitamin K-abhängige Matrix Gla Protein (MGP) beteiligt ist, der stärkste bekannte Inhibitor der Gefäßverkalkung.

Gesunde Gefäße enthalten nachweislich 100-mal mehr Vitamin K2 als ungesunde Arterien und die Menge an Calcium in den Arterien ist ein Risikofaktor für die Gesundheit von Herz und Gefäßen.

Man könnte sagen, dass Sie so alt sind wie Ihre Arterien. Studien in großen Bevölkerungsgruppen zeigten aber, dass eine signifikante Verkalkung bei jungen Menschen sie tatsächlich älter als ihr chronologisches Alter macht. Im Gegensatz dazu können ältere Personen mit geringer oder fehlender Verkalkung bis zu 10 Jahre von ihrem tatsächlichen Alter abziehen.

Forscher der Rotterdam-Studie zeigten, dass eine hohe Aufnahme von Vitamin K2 - aber nicht von Vitamin K1 - eine starke Schutzwirkung auf das Herz-Kreislauf-System hat. Die Ergebnisse dieser 10-jährigen bevölkerungsbezogenen Studie, mit 4807 anfangs gesunden Männern und Frauen im Alter von > 55 Jahren, zeigen, dass der Verzehr von Lebensmitteln, die reich an natürlichem Vitamin K2 (mindestens 32 µg / Tag) sind, die arterielle Verkalkung um 50 % reduziert, ebenso das kardiovaskuläre Risiko und dass die Gesamt mortalität um 25 % gesenkt wird.

Kleiner Exkurs aus aktuellem Anlass: Mikronährstoffdefizite bei Covid-19

Bisherige Studien zeigten, dass Covid-19- Patienten mit schweren Verläufen häufig einen Mangel der Vitamine C, D und K und der Spurenelemente Selen und Zink aufweisen.

Zusammenhang Vitamin K-Mangel und Covid-19

Menschen mit Vitamin K-Mangel vor einer Covid-19-Infektion werden anscheinend tendenziell häufiger stationär aufgenommen, als Personen mit einer guten Vitamin K-Versorgung.

Menschen mit schweren Covid-19-Verläufen leiden auch häufiger an Komorbiditäten wie Typ-2-Diabetes, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die auch mit einem verringerten Vitamin K-Status verbunden sind. Schwere Covid-19-Verläufe können Lungenversagen oder folgenreiche Gerinnungsstörungen beinhalten.

Forscher der Universität Maastricht konnten zeigen, dass eine ausreichende Vitamin K-Versorgung vermutlich die Langzeitprognose für Corona-Patienten verbessert. Begründet wird dies durch die Vitamin K-abhängige Aktivierung der Gla-Proteine.

Innerhalb der Studie wurde neben der Vitamin K-Versorgung auch die Geschwindigkeit des Elastin-Abbaus bestimmt. Elastin gehört zu den Strukturproteinen und gibt beispielsweise den Gefäßen ihre Elastizität, auch gilt Elastin als valider Biomarker für den Verlauf von Lungenkrankheiten. Bei schwerem Covid-19-Verlauf wurden schlechtere Vitamin K-Blutwerte, ein erhöhter Elastin-Abbau und eine erhöhte Gerinnungsneigung festgestellt.

Zwar sind weitere Studien erforderlich, dennoch legen die Ergebnisse nahe, dass verbesserte Vitamin K-Spiegel eine Rolle bei der natürlichen Fähigkeit des Körpers spielen könnten, mit diesem Virus umzugehen.

Leider enthält die westliche Ernährung nicht genügend Vitamin K2, so dass eine Nahrungsergänzung mit Vitamin K2 eine Alternative ist.

Nahrungsergänzungen enthalten meist das Menachinon-4 (MK-4) und/ oder Menachinon-7 (MK-7).

Menachinon-7 (MK-7) ist Menachinon-4 (MK-4) in vielerlei Hinsicht überlegen:

- MK-7 ist viel länger wirksam als MK-4: Die Halbwertszeit im Serum beträgt für MK-4 nur 1 Stunde, für Phyllochinon (Vitamin K1) 1,5 – 7,5 Stunden und für MK-7 sogar 56 Stunden. Die Einnahme von MK-7 führt zu einem viel besseren und konstanteren Vitamin K-Status.
- Aufgrund der langen Halbwertszeit und der guten Verteilung in allen betreffenden Geweben ist MK-7 bereits in viel geringerer Dosis wirksam (ca. 50 µg) als Phyllochinon oder MK-4.

Es gibt sowohl eine natürliche als auch eine synthetische Form von MK-7. Diese Formen werden "Isomere" genannt. Nur das natürliche Isomer (die "trans" -Form) ist im Körper aktiv.

Das Vitamin K2 von Nature Power enthält nur die natürliche Form von Vitamin K2 (> 99 % all-trans MK-7 (kontrolliert mittels HPLC)).

Hinweise zu Vitamin K für einen stabilen INR-/Quick-Wert bei Einnahme von Gerinnungshemmern (Antikoagulantien)

- Bei gleichzeitiger Einnahme von Gerinnungshemmern sollte vor der Einnahme von Vitamin K ein Arzt oder Therapeut befragt werden.
- Die Medikamente sollten jeden Tag zur gleichen Zeit eingenommen werden.
- Die Gerinnungswerte müssen regelmäßig kontrolliert werden.
- Die tägliche Vitamin K-Einnahme sollte so konstant wie möglich gehalten werden.

NTP80: Vitamin K2 (Menachinon-7) - 28,32 €

Das fettlösliche Vitamin K2 (Menachinon-7, in natürlicher Form mittels *Bacillus subtilis natto* gewonnen) spielt eine zentrale Rolle bei der Blutgerinnung und ist unerlässlich für die Knochengesundheit.

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 unserer 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, Flüelistaße 13, 6072 Schweiz