

# Vitamin K2

## und seine Bedeutung für unsere Gesundheit

Von Knut Ochmann

K-Vitamine sind unentbehrliche Nährstoffe, deren Stellenwert oft bagatellisiert wird. Zu den bekanntesten zählen Vitamin K2 ([Menachinon](#)) und Vitamin K1 ([Phyllochinon](#)). K1 reichert sich vorrangig in der Leber an und steuert das Gerinnungsgeschehen im Blut.

Für uns rückt das Vitamin K2 in den Blickpunkt: Es ist von großer Bedeutung, denn -

### **Vitamin K2 reguliert den Kalziumhaushalt, was es mit Vitamin D3 zu einem Knochengesundheits-Vitamin macht.**

Erst seit wenigen Jahren wissen wir, dass Vitamin K2 Kalziumablagerungen in Blutgefäßen (Arterienverkalkung) und in anderen Weichgeweben vorbeugt und abbaut. Darüber hinaus hat es sich als hervorragendes Mittel gegen Altersleiden und Krebs herausgestellt. Nachfolgende Ausführungen skizzieren die Aufgaben des Vitamins K2 und sollen das Bewusstsein für dessen gesundheitliche Relevanz schärfen.

### **Vitamin K mobilisiert**

- die Proteine Osteokalzin und MPG (Matrix-Gla-Protein)
- [Osteokalzin](#) ist ein K2-gesteuertes Eiweiß, welches den Fettstoffwechsel lenkt und den Blutzucker senkt.
- Nach Anregung durch Vitamin K2 vermag Osteokalzin das Kalzium extrem fest zu verketteten und in die richtigen Stellen einzulagern, also in *Knochen und Zähne und nicht in die Arterien*. Es gibt den Osteoblasten den entscheidenden Impuls, ihre die Knochen aufbauende Arbeit zu beginnen.

### **K2 übernimmt demnach eine zentrale Aufgabe bei der Mineralisierung des Knochengerüsts.**

Je weniger Osteokalzin vorliegt, desto größer ist die Anfälligkeit für Osteoporose (Knochenschwund) und desto mangelhafter die Mineralisierung der Zahnschmelze.

Die positive Rolle des Vitamins K2 für die Knochengesundheit hat die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) 2009 formell anerkannt. Gemeinhin vernachlässigt die deutsche Osteoporose-Therapie noch immer das K2, wohingegen man es in Japan mittlerweile konsequent mit einbezieht.

Inzwischen belegen mehrere Studien die therapeutische Wirkung von K2 gegen Knochenschwund, der in den letzten Jahren zu einer Volkskrankheit geworden ist.

Nach jüngeren Untersuchungen verbessern bereits K2-Rationen unterhalb der empfohlenen Tagesdosis von 1.000 iE den Herzschutz erheblich. Die über zehn Jahre und mit 5.000 Teilnehmern angelegte sogenannte Rotterdam-Studie dokumentiert, dass sich das relative Risiko, an einem koronaren Herzleiden zu sterben, durch die regelmäßige Einnahme von Vitamin K2 um die Hälfte reduziert.

Patienten mit Nierenproblemen profitieren von K2-Einnahme. Weitere vielversprechende Leistungen

des K2 sind:

- Radikalfänger im Gehirn.
- Das Glätten von Hautfalten.
- Hilfe bei Arthritis, bei Diabetes mellitus und Krampfadern.

Weil die Versorgung von K2 durch den Stoffwechsel der Dickdarmbakterien zu gering ausfällt, müssen wir die benötigte Gesamtmenge über die Nahrung abdecken. Vitamin K2 ist vorzugsweise in tierischen Lebensmitteln enthalten, in

- Butter
- Joghurt, Käse
- Eier
- Fleisch
- Geflügelleber

Aber auch

- in gärungsaktivem Sauerkraut und
- Natto (japan. Lebensmittel aus Soja)

Überdosierungen sind in der Regel nicht möglich, weil die Anzahl der zu aktivierenden Proteine im Körper begrenzt ist. Die orthomolekulare Medizin empfiehlt 100-400 Mikrogramm K2 täglich.

Antibiotika, Blutgerinnungshemmer und Alkohol sind imstande, die Resorption zu stören. Auch Darmerkrankungen wie Zöliakie (chron. Dünndarmerkrankung) und Bauchspeicheldrüsen - Schwäche beeinträchtigen die Zufuhr mit K2 und können ein chronisches Defizit in Gang setzen.

Das Vitamin D ist ein starker Aktivator von Vitamin K2. Studien zeigen, dass die Einnahme von Vitamin K zusammen mit Vitamin D bessere Ergebnisse erzielt, als eines der beiden Vitamine allein: D3 garantiert die vollständige Kalziumaufnahme im Darm und K2 überwacht den Einbau ins Knochengewebe.

Damit erweist sich das fettlösliche Vitamin als ein bis heute unterschätzter Faktor in der Krankheitsprävention, insbesondere für Osteoporose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Kombinieren wir die adäquate Versorgung mit K2 mit dem Sonnenvitamin D in entsprechender Dosierung, leisten wir einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit.

#### Quellen:

- Pries, Josef: Vitamin K2. Vielseitiger Schutz vor chronischen Krankheiten, Freiburg 32014.
- <http://www.chemgapedia.de/vsengine/de/index.html> (Stand: 02.12.2014).
- <http://www.vitalstoff-journal.de/aus-der-forschung/vitamine/vitamin-k2-neue-erkenntnisse-aus-der-forschung/> (Stand: 02.12.2014).
- <http://www.praxis-drschreck.de/vitamin-k2.html>

Wir empfehlen D3 Vita von Cellavita:

<https://www.cellavita.de/nahrungsergaenzung/Vitamin-D3/>