

Petra Hirscher

DIE HEILKRAFT VON **VITAMIN K₂**

Arteriosklerose, Osteoporose
und Alzheimer natürlich vorbeugen
und das Leben verlängern

riva

Petra Hirscher

DIE HEILKRAFT VON
VITAMIN K₂

Petra Hirscher

DIE
HEILKRAFT
VON
VITAMIN K₂

Arteriosklerose, Osteoporose
und Alzheimer natürlich vorbeugen
und das Leben verlängern

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Wichtiger Hinweis

Sämtliche Inhalte dieses Buchs wurden – auf Basis von Quellen, die die Autorin und der Verlag für vertrauenswürdig erachten – nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Trotzdem stellt dieses Buch keinen Ersatz für eine individuelle Ernährungsberatung und medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Für Fragen und Anregungen:

info@rivaverlag.de

Originalausgabe

1. Auflage 2018

© 2018 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Dr. Manuela Kahle

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Umschlagabbildung: [shutterstock.com](https://www.shutterstock.com)/Zakharchenko Anna

Satz: [inpunkt\[w\]o](http://inpunkt[w]o), Haiger (www.inpunktwo.de)

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-0431-5

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-950-6

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-951-3

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter _____

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt

Vorwort	7
Fakten über Vitamine, Vitamin K und die Formen K₁ und K₂	11
Nicht alle K-Vitamine sind gleich.....	12
K ₁ und K ₂ : Phyllochinon und Menachinon	13
Vitamin K₂ – das macht es so besonders	17
Cofaktor für gutes Gelingen	19
Knochenjob: Vitamin K ₂ und Osteokalzin.....	20
Herzessache: Vitamin K ₂ und das Matrix-Gla-Protein	21
Lebensmittel – natürliche Vorkommen von Vitamin K₂	25
Fermentiert – nicht verdorben!.....	27
Vitamin K ₂ aus Joghurt und Weißkäse	29
Auf Spurensuche: MK-4 in Burger & Co.....	33
K ₂ -Superfood Nattō.....	33
Ausreichende Zufuhr von Vitamin K₂	41
Verborgener Hunger	41
Bekommen Sie genug Vitamin K ₂ ?	43
Die empfohlene Tagesdosis: Schätzwerte	44
Lässt sich ein Vitamin-K ₂ -Defizit nachweisen?.....	46
Kalzium-Paradox.....	47
Ist Vitamin K ₂ gefährlich?	49

Aktivierungsvitamin K₂	55
Gesunde Gefäße	55
Starke Knochen	57
Permanente Zahnmineralisation	58
Regulierung von Zellfunktionen	60
Vitamin K₂ im Lebenszyklus	63
Kindergesundheit	63
Fertilität von Mann und Frau.....	65
Anti-Tumor-Effekt	67
Gegen Insulinresistenz und Diabetes Typ 2.....	69
Schlussgedanke	71
Anhang	73
Lebensmitteltabellen zu Vitamin K ₂	73
Rezepte	78
Übersicht verwendeter Quellen.....	83

Vorwort

Vitamin K₂ gehört zur Gruppe der K-Vitamine, deren Geschichte am biochemischen Institut der Universität Kopenhagen mit den Forschungsarbeiten des dänischen Biochemikers Carl Peter Henrik Dam (1895–1976) begann. Während seiner Arbeiten in den Jahren 1928 bis 1930 fiel Dam auf, dass Hühner, die er kontinuierlich mehrere Wochen mit strikt cholesterin- und fettfreien Futtermischungen gefüttert hatte, eine Neigung zu Blutungen entwickelten.

Dem folgten weitere Versuche, in denen er den Hühnern zusätzlich Hanfsamen über das Futter verabreichte. Im Jahr 1934 stellte er dann fest, dass dieser Futterzusatz den entdeckten Blutungen entgegenwirkte, und er schloss daraus, dass Hanfsamen einen Inhaltsstoff enthalten müssen, der für die Gerinnung des Blutes benötigt wird. Dam beschrieb diese neue Substanz als fettlöslich und entdeckte darüber hinaus, dass es sich bei diesem sogenannten Gerinnungsfaktor um ein bis dahin nicht bekanntes Vitamin handeln musste. Da sich dieses Vitamin von den zu jener Zeit bekannten Vitaminen A, D und E unterschied, gab ihm Dam den Namen Vitamin K – nach dem deutschen und skandinavischen Wort für Blutgerinnung »Koagulation«.¹

Zusammen mit dem Schweizer Chemiker Paul Karrer (1889-1971) isolierte Dam im Jahr 1939 aus grünen Pflanzen ein gelbliches Öl: Vitamin K₁, das Phyllochinon. Im selben Jahr gelang es dem amerikanischen Biochemiker Edward Doisy (1893-1986) aus präpariertem Fischmehl das kristalline Menachinon, Vitamin K₂, zu gewinnen. Sowohl Dam als auch Doisy erhielten für ihre Arbeiten zu Vitamin K im Jahr 1943 den Nobelpreis für Medizin.²

Aber Vitamin K₂ geriet in Vergessenheit! Und erst fünf Jahrzehnte später erkannten Mediziner, Forscher und Ernährungswissenschaftler die vielschichtigen Wirkungsweisen von Vitamin K₂. Die Annahme, es sei eine Substanz mit der singulären Funktion, die Steuerung der Blutgerinnung zu beeinflussen, musste korrigiert werden, denn es handelt sich um ein multifunktionales Vitamin, das an vielen physiologischen Prozessen maßgeblich beteiligt ist. Heute entdeckt man Vitamin K₂ neu, und es genießt im Hinblick auf die Gesundheit von Knochen und Herz-Kreislauf-System bereits jetzt ein hervorragendes Renommee.

Und wie sieht die Zukunft von Vitamin K₂ aus?

In Zukunft erhofft man sich weitere Erkenntnisse über dessen Wirkmöglichkeiten, so zum Beispiel im Energiestoffwechsel des Gehirns, vor allem aber auch im Zusammenhang mit der Alzheimer-Krankheit oder Morbus Parkinson.

Spannend dürften ebenfalls die zu erwartenden Studienergebnisse in Bezug auf die anti-entzündlichen, antioxidativen

tiven und antikanzerogenen Eigenschaften von Vitamin K₂ sein.

Entdecken Sie auf den folgenden Seiten dieses äußerst vielversprechende Vitamin. Erfahren Sie, wo Sie es finden können und vor allem, welche langfristigen positiven Effekte die Verwendung von Vitamin K₂ für Ihre Gesundheit hat.