

Vitamin K2 - der natürliche Doppelschutz für Herz und Knochen

Stellen Sie sich vor, es gäbe ein Vitamin, welches dafür sorgt, dass Calcium in den Knochen eingelagert und nicht in den Arterien deponiert wird. So könnte es gleichzeitig Arterienverkalkung und Osteoporose (Knochenschwund) vorbeugen. Wissenschaftler haben nachgewiesen, dass Vitamin K2 genau diese Fähigkeiten hat. Kurz gesagt, Vitamin K2 ist entscheidend für starke Knochen und saubere Arterien.

Doppel-Schutz durch Regulation von Calcium

Vitamin K2 reguliert die Art und Weise, in der unser Körper den Mineralstoff Calcium speichert und verwertet. Ärzten ist aufgefallen, dass Personen mit erhöhtem Calciumverlust, wie z.B. Frauen nach der Menopause, auch übermäßige Calciumablagerungen in den Arterien aufweisen. Der Calcium-Mangel in den Knochen führt zu Knochenschwund (Osteoporose). Der Calcium-Überschuss in den Arterien führt zu Gefäßverkalkung (Arteriosklerose) mit all seinen Folgen wie Bluthochdruck sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und begünstigt so einen Herzinfarkt.

Aktuelle Forschungsergebnisse belegen, dass nur bei ausreichender Versorgung mit Vitamin K2 der Calcium-Stoffwechsel richtig funktioniert: Calcium wird in den Knochen gespeichert und nicht in den Arterien abgelagert. Vitamin K2 hat einen perfekten Doppel-Schutz sowohl für die Gesundheit der Knochen als auch für die Blutgefäße und das Herz-Kreislauf-System.

Knochen bleiben stabiler

Vitamin K2 hat in Studien gezeigt, dass es für den Aufbau kräftiger Knochen genauso wichtig ist wie Calcium und Vitamin D3. Vitamin D3 bewirkt zwar die Bildung von Osteocalcin. Aber nur Vitamin K2 kann Osteocalcin aktivieren, jenes Protein, welches Calcium in die Knochen einlagert.

Bei einem Mangel an Vitamin K2 kommt es deshalb selbst bei ausreichender Zufuhr von Calcium und Vitamin D3 zur Abnahme der Knochendichte und zu Osteoporose. Stattdessen lagert sich Calcium in die Arterienwände ein und begünstigt Arteriosklerose. Das erklärt auch, warum so viele ältere Menschen an verkalkten Arterien leiden und gleichzeitig spröde, calciumarme Knochen haben.

So schützt Vitamin K2 die Knochen

Zur Einlagerung von Calcium in die Knochen sind bestimmte Eiweiße, die Gla-Proteine, erforderlich. Diese müssen aber aktiviert werden, damit sie ihre Funktion erfüllen können. Nur Vitamin K2 ermöglicht diesen entscheidenden Aktivierungs-Schritt. Ohne aktivierte Gla-Proteine wandert Calcium unkontrolliert aus den Knochen in die Arterien, wo es Arteriosklerose fördert.

Bereits 1984 beobachteten Wissenschaftler, dass Patienten mit osteoporosebedingten Knochenbrüchen um 70% weniger Vitamin K im Blut aufwiesen als eine Kontrollgruppe gleichen Alters. Dies bedeutet, dass es bei einem Mangel an Vitamin K2 auch bei ausreichender Zufuhr von Calcium und Vitamin D3 zur Abnahme der Knochendichte und zu Osteoporose kommen kann.

So schützt Vitamin K2 Herz und Kreislauf

Vitamin K2 aktiviert auch Matrix-Gla-Protein (MGP), welches für die Regulierung von Calcium in den Arterienwänden zuständig ist. MGP ist der wirksamste Hemmfaktor gegen Gefäßverkalkung und kann nur durch Vitamin K2 aktiviert werden. Ein Mangel an Vitamin K2 führt deshalb unweigerlich zu Arterienverkalkung. Tatsächlich enthält gesundes Arterien Gewebe 100mal mehr K2 als verkalkte Arterien. Viele Studien zeigen leider deutlich, dass unsere Ernährung nicht genügend Vitamin K2 liefert, um die Gla-Proteine in den Knochen und Arterien optimal zu aktivieren.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen werden durch Vitamin K2 deutlich vermindert

Ein eindeutiger Zusammenhang zwischen Vitamin K2 und der Verringerung von Arterienverkalkung und Herzerkrankungen wurde erstmals 2004 im Rahmen der groß angelegten, gut kontrollierten Rotterdam-Herz-Studie nachgewiesen. An dieser niederländischen Studie nahmen im Verlauf von 10 Jahren rund 4.800 Frauen und Männer ab dem 55. Lebensjahr teil. Jene Personen, die in diesem Zeitraum Vitamin-K2-reiche Nahrung zu sich nahmen, hatten um 50% weniger Kalkablagerungen in den Arterien. Gleichzeitig hatten sie ein um 50 Prozent verringertes Risiko für eine tödlich verlaufende Herz-Kreislauf-Erkrankung und eine um 25% reduzierte Sterberate jeglicher Ursache. Diese Vorteile zeigten sich nur bei Teilnehmern, die mehr als 32 Mikrogramm Vitamin K2 täglich zu sich genommen hatten. Ein hoher Verzehr von Vitamin K1 hingegen führte nicht zu solch positiven Wirkungen auf das Herz-Kreislauf-System.

Die optimale Dosis von Vitamin K2

Vitamin K kann nicht vom Körper hergestellt werden. Wir sind daher auf der Zufuhr über Nahrungsmittel oder Nahrungsergänzungsmittel abhängig. Es gibt jedoch eindeutige Anzeichen dafür, dass die westliche Bevölkerung zu wenig Vitamin K zu sich nimmt.

Personen über 50 sind besonders gefährdet, was Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Osteoporose betrifft. Aber gerade in diesem Alter enthält die Ernährung noch weniger Vitamin K und auch Sonnenbäder werden stark eingeschränkt. So ist ein Mangel an Vitamin K und auch an Vitamin D vorprogrammiert. Deshalb empfiehlt Prof. Vermeer von der Universität Maastricht Personen über 50, Vitamin K2 in einer Dosierung von 100 bis 200mcg pro Tag einzunehmen. Eine höhere Dosierung von 200mcg wird insbesondere Personen empfohlen, in deren Familien Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Osteoporose vorkommen. Auch Personen, die erste Anzeichen an Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Osteoporose haben, können die höhere Dosierung einnehmen um ganz sicherzugehen, dass alle Matrix-Gla-Proteine (MGP) im Körper aktiviert werden. Für gesunde Personen unter 50 reichen 45mcg täglich, um ausreichend mit Vitamin K2 versorgt zu sein.

Wie kombiniert man Vitamin K2 mit Vitamin D3?

Da sowohl Vitamin K2 als auch Vitamin D3 den Calciumstoffwechsel regulieren, können diese immer gemeinsam eingenommen werden. So wird das Calcium aus der Nahrung in den Knochen eingelagert und nicht in den Arterien deponiert.

Nehmen Sie deshalb Vitamin K2 durchgehend das ganze Jahr über täglich in der für Sie optimalen Dosis (wie oben beschrieben) ein. Passen Sie die Dosis von Vitamin D3 Ihrem Lebensstil oder noch besser, Ihrem Vitamin D3 (25 OH) Spiegel im Blut an. Das bedeutet, wenn Sie im Sommer mehr als zweimal pro Woche sonnenbaden, können Sie in dieser Zeit die Dosis von Vitamin D3 auf 1.000 bis 2.000 IE reduzieren. Den Rest des Jahres über empfehlen Experten, je nach Lebensstil und Alter, 1.000 bis 10.000 IE Vitamin D3 täglich einzunehmen, um optimal mit diesem wichtigen Vitamin versorgt zu sein. Die Erfahrung zeigt, dass für die meisten Personen, abhängig von der Jahreszeit, eine Dosis von 2.000 bis 6.000 IE Vitamin D3 täglich optimal ist.

Hinweis: Bei regelmäßiger täglicher Einnahme von mehr als 5.000 IE empfehlen wir, alle 3 Monate den 25(OH) Wert im Blut bestimmen zu lassen. Dieser Test ist vor allem zu Beginn der Einnahme von Vitamin D3 sinnvoll, da er Ihnen zeigt, wie viel Vitamin D3 Sie täglich benötigen, um einen optimalen Vitamin D3 Spiegel zu erreichen.

„Supervitamin K2“ enthält 100% natürliches Vitamin K2 in seiner wirksamsten Form als Menachinon-7 (MK-7). Dieser natürliche Extrakt wird aus fermentiertem Reis und Sojabohnen gewonnen. Vitamin K2 ist die wirksamste Form von Vitamin K mit der höchsten Bioverfügbarkeit und Bioaktivität.