

Selbsttest zur Schätzung des Vit. K₂-Status

nach J. Pies: Vitamin K2 - vielseitiger Schutz vor chronischen Krankheiten, S. 111

Fragen	Spalte 1	Spalte 2
Ernähren Sie sich rein vegetarisch (kein Fleisch)?	Ja	nein
Ernähren Sie sich rein vegan (kein Fleisch, keine Tierprodukte)?	Ja	nein
Wie oft pro Woche essen Sie Fleisch?	< 3-mal	≥ 3-mal
Wie viele Eier pro Woche essen Sie?	< 3 Stück	≥ 3 Stück
Wie oft pro Monat essen Sie Leber?	< 1-mal	≥ 1-mal
Wie oft pro Woche essen Sie Hartkäse?	< 3-mal	≥ 3-mal
Wie oft pro Monat essen Sie Sauerkraut?	< 1-mal	≥ 1-mal
Wie oft pro Monat essen Sie Natto (fermentierte Sojabohnen)?	< 1-mal	≥ 1-mal
Wurde bei Ihnen eine Osteoporose festgestellt?	Ja	Nein
Sind Sie eine Frau jenseits der Wechseljahre (ohne Hormonsubstitution)?	Ja	Nein
Haben oder hatten Sie starke Kariesprobleme?	Ja	Nein
Sind Sie jünger als 20 oder älter als 50 Jahre?	Ja	Nein
Wurde bei Ihnen Atherosklerose diagnostiziert?	Ja	Nein
Haben Sie eine Herzkrankheit?	Ja	Nein
Haben oder hatten Sie eine Krebserkrankung?	Ja	Nein
Leiden Sie unter Krampfadern?	Ja	Nein
Haben Sie Alterszucker (Diabetes Typ II)?	Ja	Nein
Nehmen Sie öfter Antibiotika ein?	Ja	Nein
Nehmen Sie Blutgerinnungshemmer vom Cumarintyp (z.B. Marcumar) ein?	Ja	Nein
Leiden Sie an einer Darmkrankheit, die mit Resorptionsstörungen verbunden ist (z.B. chron. Darmerkrankung wie Morbus Cron oder Colitis Ulcerosa)?	Ja	Nein
<i>Summe angekreuzter Antworten</i>		

Anfahrt



Orthopädische Facharztpraxis Dr. med. Karl Minas

Spezialarzt für Wirbelsäule · Gelenke · Muskeln · Haltung und Bewegung

Hauptkanal rechts 26a · 26871 Papenburg
Tel. 0 49 61 / 99 27 27 · Fax 0 49 61 / 99 27 29
www.dr-minas.de · info@dr-minas.de

Besuchszeiten nur nach Vereinbarung:
Montag + Dienstag 8:00 - 12:00 Uhr und 15:30 - 18:00 Uhr
Mittwoch + Donnerstag 8:00 - 15:00 Uhr

Patienten-Information

Vitamin K2

Das vergessene Vitamin



Orthopädische Facharztpraxis Dr. med. Karl Minas

Spezialarzt für Wirbelsäule · Gelenke
Muskeln · Haltung und Bewegung

www.dr-minas.de

Vitamin K2

das vergessene Vitamin

Während meiner bisherigen ärztlichen Tätigkeit habe ich Vitamin K ausschließlich mit der Blutgerinnung in Verbindung gebracht. Erst in den letzten Jahren wurde ich darauf aufmerksam, dass Vitamin K eine ganze Gruppe von Stoffen mit unterschiedlichster Wirkung zusammenfasst. Vitamin K1 kontrolliert die Blutgerinnung. Vitamin K2 reguliert den Kalziumstoffwechsel. Vereinfacht ausgedrückt sorgt Vitamin K2 für die korrekte Verteilung des Kalziums im Organismus. Es aktiviert das Enzym Osteocalzin, welches Kalzium im Knochen bindet. Zusätzlich wird ein weiteres Enzym (MGP) aktiviert, welches dafür sorgt, dass Kalzium nicht vermehrt in Weichteile, Gelenkknorpel und Bandscheiben eingelagert wird.

Somit beugt Vitamin K2 der Osteoporose, der Arteriosklerose (Verkalkung der Blutgefäße einschließlich der Herzkranzgefäßverkalkung), der Arthrose (Gelenkverschleiß) und Bandscheibenverschleiß vor. Im Tierversuch konnten sogar bestehende Blutgefäßverkalkungen wieder rückgängig gemacht werden!

Ein Mangel an Vitamin K2 spielt möglicherweise bei vielen chronischen Erkrankungen eine entscheidende Rolle.

Das notwendige Vitamin K2 kann aus der Nahrung bezogen werden. Fermentierte Nahrungsmittel wie Hartkäsesorten (hergestellt aus Milch von Weidekühen) enthalten Vitamin K2. Es ist in tierischen Produkten wie Eigelb (sofern die Hühner Grünfutter erhielten), in Butter und Rinderleber (gleiche Fütterungsvoraussetzung wie bei Hühnern) enthalten. Grüne Blattpflanzen enthalten überwiegend Vitamin K1. Tiere sind in der Lage Vitamin K1 in Vitamin K2 umzuwandeln. Auch der Mensch ist im ein-

geschränkten Umfang zur Umwandlung von Vitamin K1 zu Vitamin K2 fähig. Eine weitere Quelle von Vitamin K2 sind unsere Darmbakterien - vorausgesetzt, die Darmflora ist intakt. Durch eine Antibiotikaeinnahme kann die Darmflora oft gestört sein.

Eine Blutspiegelbestimmung des Vitamin K2 ist als klinische Laboruntersuchung nicht verfügbar. Ein Mangel kann nur geschätzt werden. Sie können diese Schätzung anhand des Fragebogens auf der nächsten Seite vornehmen.

Bitte beachten Sie, dass sich dieser Test auf **Vitamin K2** und nicht auf Vitamin K1 bezieht. Gerinnungshemmende Arzneimittel vom Cumarintyp (z.B. Marcumar) hemmen die Regenerierung von Vitamin K1 und wirken sich dadurch auch negativ auf den Gehalt an Vitamin K2 aus.

Nach gegenwärtigen wissenschaftlichem Stand wird diesen Personen empfohlen, die maximale tägliche Einnahme von 50µg MK-7 (Vitamin K2) nicht zu überschreiten und die Blutgerinnungskontrollen engmaschiger durchzuführen.

Weitere Informationen zu Vitamin K2 können Sie den Büchern „Vitamin K2 und das Calcium-Paradoxon“ von Kate Rhéaume-Bleue und „Vitamin K2“ von J. Pies entnehmen. Darüber hinaus finden Sie auf zahlreichen Internetseiten Informationen zu Vitamin K2.

Selbstverständlich stehe ich Ihnen für weitergehende Fragen zur Verfügung.

*Dr. med. Karl Minas
Januar 2018*

Anleitung zum Selbsttest zur Schätzung des Vitamin K₂-Status

nach J. Pies: Vitamin K2 - vielseitiger Schutz vor chronischen Krankheiten, S. 109f

Gehen Sie bitte alle Fragen nacheinander durch und wählen die am ehesten zutreffende Antwort (entweder Spalte 1 oder Spalte 2) aus. Zählen Sie anschließend die Anzahl der Kreuze getrennt für jede Spalte zusammen. Jedes Kreuz bewerten Sie mit einem Punkt. Maximal können pro Spalte 20 Punkte erreicht werden.

Die Wahrscheinlichkeit, dass Sie einen schleichenden Vitamin K2-Mangel haben ist um so größer, je höher die Punktezahl in Spalte 1 und je niedriger die Punktezahl in Spalte 2 ist.

In diesem Fall sollten Sie die Dinge ändern, die Sie selbst aktiv beeinflussen können. Dazu gehört an erster Stelle die Überprüfung der Essgewohnheiten. Essen Sie regelmäßig Lebensmittel mit hohem Anteil an Vitamin K2, beispielsweise Käse, Eier, Leber (von Weidetieren, deren Hauptnahrungsquelle grünes Gras ist) sowie Sauerkraut oder Natto (fermentierte Sojabohnen - japanische Spezialität).