



Vitamin K₂

Das vergessene Vitamin

Vitamin K gehört zu den fettlöslichen Vitaminen. Während meiner ärztlichen Tätigkeit verband ich mit dem Begriff Vitamin K bisher lediglich die Blutgerinnung. Erst in den letzten Monaten 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 Körper. Es aktiviert das Enzym Osteocalzin, welches das Kalzium aus dem Blut im Knochen speichert. Zusätzlich wird ein weiteres Enzym (MGP) aktiviert, welches dafür sorgt, dass Kalzium nicht in die Weichteile eingelagert wird.

Somit beugt Vitamin K2 sowohl der Osteoporose als auch Arteriosklerose (Verkalkung der Blutgefäße einschließlich der Herzkranzgefäßverkalkung) vor.

Im Tierversuch konnten bereits 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 (z. B. Gouda) enthalten Vitamin K2. Es ist in tierischen Produkten wie Eigelb (sofern die Hühner Grün-

futter erhalten), 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 eingeschränkten Umfang zur Umwandlung von Vitamin K1 zu Vitamin K2 fähig. Eine weitere Quelle von Vitamin K2 sind unsere Darmbakterien - vorausgesetzt, die Darmflora ist intakt. Oft zerstört Antibiotikaeinnahme die Darmflora.

Eine Blutspiegelbestimmung des Vitamin K2 ist als klinische Untersuchung nicht verfügbar.

Ein Mangel kann nur geschätzt werden. Sie können diese Schätzung anhand des Fragebogens auf der nächsten Seite vornehmen. Weitere Informationen zu Vitamin K2 können Sie dem hervorragenden Buch von J. Pies „Vitamin K2“ entnehmen. Darüber hinaus finden Sie auf zahlreichen Internetseiten Informationen zu Vitamin K2, z. B. unter <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/vitamin-k-ia.html>.

Selbstverständlich stehe ich Ihnen für weitergehende Fragen zur Verfügung.

*Dr. med. Karl Minas
September 2014*

Anleitung zum Selbsttest zur Ermittlung des Vitamin K2-Status

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

Gehen Sie bitte alle Fragen nacheinander durch und kreuzen Sie in den beiden rechten Spalten die am ehesten zutreffende Antwort an. Zählen Sie anschließend die Anzahl der Kreuze getrennt für beide Spalten zusammen und bewerten Sie jedes Kreuz mit einem Punkt. In jeder Spalte können Sie maximal 20 Punkte erreichen. Je mehr Punkte Sie in der ersten erreichen und je weniger in der zweiten Spalte, umso größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass Sie aufgrund Ihrer Lebensumstände (Krankheiten, Medikamenteneinnahme und Ernährungsgewohnheiten) der Gefahr eines schleichenden, chronischen Vitamin-K2-Mangels ausgesetzt sind.

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 und Sauerkraut oder Natto (vgl. Kapitel Lebensmittel als Quelle von Vitamin K2).

Bitte beachten Sie, dass sich dieser Test auf Vitamin K2 und nicht auf Vitamin K1 bezieht. Patienten, die gerinnungshemmende Arzneimittel (Cumarine) einnehmen, müssen ganz anders vorgehen. Diese Arzneimittel hemmen die Regenerierung von Vitamin K1 und wirken sich dadurch aber auch negativ auf den Gehalt an Vitamin K2 aus. Solche Patienten müssen darauf achten, nicht zu viele Vitamin-K1-reiche Lebensmittel (z. B. grünes Blattgemüse) zu essen (vgl. Kapitel Nebenwirkungen, Wechselwirkungen, Überdosierungen).

Selbsttest zur Ermittlung des Vitamin 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 Monatessen 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?	< 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 Venenvarizen?	Ja	Nein
Haben Sie Diabetes Typ II (Altersdiabetes)?	Ja	Nein
Nehmen Sie öfter Antibiotika ein?	Ja	Nein
Nehmen Sie Cumarinderivate (Blutgerinnungshemmer) ein?	Ja	Nein
Leiden Sie an einer Krankheit, die mit Resorptionsstörungen verbunden ist (z.B. Mukoviszidose, Darmerkrankung)?	Ja	Nein
<i>Summe angekreuzter Antworten</i>		