

# Vitamin K<sub>2</sub>

## Kurzinformation

Vitamin K gehört zu den fettlöslichen Vitaminen (wie auch Vitamin A, Vitamin D und Vitamin E). Es umfasst eine Gruppe verschiedener Substanzen. Für den Menschen wichtig sind Vitamin K1 und K2. Ohne K1 (Phyllochinon) findet keine Blutgerinnung statt. Vitamin K2 (Menachinon) reguliert die Kalziumverteilung. Es sorgt dafür, dass Kalzium in den Knochen abgelagert wird und nicht in die Weichteile (z.B. Blutgefäße = Adernverkalkung).

Vitamin K2 ist derzeit nur als Nahrungsergänzungsmittel zu bekommen. Es sind zwei Formen für den Menschen wichtig: das MK-4 (Menachinon-4) und das MK-7 (Menachinon-7). Das MK-7 wird vom Körper

besser aufgenommen (resorbiert) und hat eine längere Verweildauer (Halbwertszeit) im Körper. Es gibt noch keine offiziellen Dosierungsempfehlungen. Aus Untersuchungen abgeleitet scheint die Tagesmenge von MK-4 bei 50 Milligramm (mg) und von MK-7 bei 80-100 Mikrogramm (µg) zu liegen. Ich selbst nehme täglich 90 µg MK-7 ein und beziehe es über das Internet bei der Firma [www.jarrow.de](http://www.jarrow.de).

Für meine Patienten habe ich mit der Firma Jarrow einen Rabatt vereinbart. *Bei Eingabe des Codes **MINAS10** bekommt jeder Besteller damit 10% Rabatt.*

*Dr. med. Karl Minas*