

Vitamin



... das sollten Sie wissen!

Immer wieder werde ich, in Verbindung mit Osteoporose, auf Vitamin K1 (Phyllochinon) angesprochen. Derzeit erhältliche Vitamin-K3-Präparate (Menadion) werden ausschließlich biotechnisch oder in isolierten Verfahren, also synthetisch, hergestellt. Doch das Risiko solcher naturfremder Vitamine ist nicht kalkulierbar. Ganz anders sieht es da bei der einzigen pflanzlich gebundenen Alternative aus.

Vitamin K1 nehmen wir vorwiegend mit grünem Blattgemüse auf. Im Körper wird ein Teil des K1 zu Vitamin K2 (Menachinon) umgewandelt. Zudem wird K2 in kleinen Mengen von Darmbakterien gebildet. Das klappt jedoch nur bei einem gesunden Darm. Kontraproduktiv wirken sich eine falsche Ernährung und in der Folge eine desolante Darmflora sowie Medikamente aus. Zur Erinnerung: Vitamine wie A, D, E und K sind fettlöslich. Deshalb sollten zeitgleich immer auch gesunde Öle und Fette auf dem Speiseplan stehen.

Vitamin K trägt zur Gesunderhaltung von Knochen bei und ist bedeutsam für die normale Blutgerinnung. Vitamin D ist wichtig, damit das mit der Nahrung aufgenommene Kalzium vom Darm ins Blut aufgenommen werden kann. Jetzt kommt Vitamin K1 ins Spiel. Durch das Vorhandensein von Vitamin K1 wird das von den Osteoblasten gebildete Protein Osteocalcin aktiviert, das dann letztendlich für den Einbau von Kalzium in die Knochenmatrix verantwortlich ist.

1999 konnte in einer Studie mit über 72 000 Probandinnen belegt werden, dass Vitamin K1 dazu beiträgt, das Osteoporose-Risiko stark zu mindern. Das Ergebnis: 30% weniger Knochenbrüche infolge einer Osteoporose bei Frauen, die viel Vitamin K1 zuführten. Wichtig dabei war ebenfalls die optimale Versorgung mit Vitamin D. Gleich nach Bekanntgabe des Ergebnisses hat die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) die vorteilhafte Wirkung von Vitamin K in einem Gutachten bestätigt. Doch bis heute wurde die Gabe von Vitamin K in den Leitlinien zur Behandlung einer Osteoporose nicht aufgenommen.

Übrigens: Ablagerungen in den Gefäßen können Folge eines Vitamin-K-Mangels sein. Vitamin K ist, neben der Aktivierung des

Osteocalcin, auch für die Aktivierung weiterer Proteine wie des Matrix Gla Proteins (MGP) verantwortlich, das überschüssiges Calcium im Blutkreislauf bindet. Die antiarteriosklerotische Wirkung von Vitamin K ist in vielen Studien belegt und für die Rückbildung einer Arterienverkalkung von großer Bedeutung.

Bei Vitamin-K-Mangel wird die Gerinnungsfähigkeit des Blutes gehemmt. Folge ist eine erhöhte Blutungsneigung. Fakt ist aber auch, dass hohe Vitamin-K-Dosen keinesfalls zu einer verstärkten Blutgerinnung.

Eine im Fachblatt „Atherosclerosis“ veröffentlichte Studie (www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18722618) mit 564 Teilnehmern zeigte, dass eine Vitamin-K2-reiche Ernährung die Bildung tödlicher Plaques deutlich verringern kann. Und die 10 Jahre lang gelaufene Rotterdam-Herz-Studie (www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15514282) belegte, dass das Risiko, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu sterben, mit einer guten Vitamin-K2-Versorgung um ca. 50% reduziert werden konnte.

In vitro wurde gezeigt, dass Vitamin K2 selbst Krebszellen töten kann. Zumindest im Reagenzglas hat Vitamin K2 also die Selbstzerstörung von Krebszellen ausgelöst. Aber auch am Menschen mit erhöhtem Leberkrebsrisiko hat sich dies bestätigt: In der Gruppe, die Vitamin K2 zu sich nahm, erkrankten später weniger als 10% der Probanden an Leberkrebs. In der Kontrollgruppe waren es immerhin 47% – so veröffentlicht im „Journal of the American Association“ (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15265851>). Ein tolles Ergebnis!

Dabei scheint Vitamin K2 das Sterberisiko auch bei Menschen, die bereits an Krebs erkrankt sind, um ca. 30% senken zu können. So veröffentlicht im „American Journal of Clinical Nutrition“.

Fakt ist, dass viele Menschen an Vitamin-K-Mangel leiden, ohne es zu wissen. Leider trifft diese Tatsache nicht nur auf Vitamin K, sondern auch auf viele andere Vitalstoffe zu. Insgesamt ist das ganze Szenario u.a. auf eine schlechte Ernährung zurückzuführen. Zudem wissen die meisten Menschen gar nicht, wie sie einem Mangel vorbeugen können.

Von der Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung reden wir wieder einmal lieber nicht. Schließlich wollen wir gesund bleiben oder es wieder werden. Der Tagesbedarf von 65 µg für Frauen und 80 µg für Männer dürfte viel zu niedrig angesetzt sein. Das lässt sich schon dadurch ableiten, dass Vitamin K auch bei vielen weiteren Vorgängen benötigt wird und auch in sehr hohen Dosen nicht giftig ist.

Und so sorgen Sie vor Essen Sie täglich grünes Blattgemüse, z. B. Salate oder Spinat. Grünkohl enthält das meiste Vitamin K1. Aber auch alle anderen Kohlsorten, z. B. Brokkoli, enthalten viel Vitamin K, auch Kräuter, wie Petersilie und Schnittlauch, und Avocado. Nicht zu vergessen: rohes Sauerkraut, Butter, Eidotter, Leber, manche Käsesorten und das fermentierte Sojaprodukt Natto.

Hätten Sie das gedacht? Die Blätter der Roten Bete werden dem Gemüse zugerechnet. Sie enthalten etwa 2 000-mal so viel Vitamin K wie die Knollen. Auch ansonsten sind die Blätter vieler Knollen geradezu eine Vitalstoffbombe.

In dieser Hinsicht freut es mich ganz besonders, Ihnen die „Bärlauch Vitamin K1 Tabletten“ empfehlen zu können. Es wurde eine ganz bestimmte Varietät des Bärlauchs entdeckt, die reich an völlig natürlichem, pflanzengebundenem Vitamin K1 ist. Sie erhalten das Produkt in der Apotheke.

Tipp Leider reagiert der Großhandel zu Beginn, wenn ein neues Produkt auf den Markt kommt, oft zurückhaltend und abwartend. Erst wenn die Nachfrage größer wird, funktioniert die Logistik besser. Es kann also sein, dass Ihre Apotheke Ihnen mitteilt, dass das Produkt noch gar nicht im Handel ist. Falsch! Ihre Apotheke soll das Produkt mit Nachdruck vom Großhandel fordern. Dieser wird es für Sie dann i. d. R. doch beim Hersteller abrufen. Ansonsten hat Ihre Apotheke immer noch die Möglichkeit, das Produkt direkt vom Hersteller zu beziehen.

Wichtig Wenn Sie blutverdünnende Mittel (Vitamin-K-Antagonisten) einnehmen, dann sollten Sie von der Einnahme der „Bärlauch Vitamin K1 Tabletten“ absehen, da sie die Wirkung der klassischen Blutverdünner aufheben.

Literaturhinweise beim Verlag

Horst Boss
Heilpraktiker,
Medizinjournalist

horstboss@t-online.de

