

Vitamin



- das vergessene Vitamin -

Es bewirkt, dass Kalzium in die Knochen und Zähne eingelagert wird, anstatt zum Beispiel in Gefäßen, Gelenken oder Nieren - verhindert also Kalziummangel in den Knochen und beugt gleichzeitig Gelenk- und Arterienverkalkung vor.

Zusammen mit Vitamin D3, das für die Kalziumaufnahme des Körpers benötigt wird, wirkt es im Knochenstoffwechsel. Nur wenn Vitamin K2 ausreichend vorhanden ist, gelangt das Kalzium an die gewünschte Stelle.

Zusammen mit Proteinen, Magnesium, Kalzium, Silizium und Vitamin D3 beeinflusst es die Knochenbildung, festigt die Knochen und beugt Osteoporose vor.

Vitamin K2 ist beteiligt am Knochenumbau und der Reparatur von Verletzungen an Knochen. Durch die Vermeidung von Kalziumeinlagerungen an falschen Stellen beugt es Demenz, Arteriosklerose, Schlaganfall, Thrombosen, Herzinfarkt, Venenproblemen, Gallen- oder Nierensteinen und Gelenksbeschwerden vor.

Vitamin K2 hat auch große Bedeutung bei Erkrankungen, die prinzipiell mit Kalkablagerungen zusammenhängen. Dazu gehören auch Krebserkrankungen, Eierstockzysten und die Makuladegeneration.

Beim Wachstum von Kindern und Jugendlichen spielt es ebenfalls eine wichtige Rolle.

Vitamin K2 verbessert zusätzlich die Produktion und Aufnahme von Insulin, beugt Gefäßschädigung bei Diabetes vor, verzögert die Hautalterung, fördert die Fruchtbarkeit und verhindert das Eindringen von Aluminium ins Gehirn.

Für die Aufnahme des Vitamin K2 ist eine gesunde Darmflora nötig. Bei Einnahme von Medikamenten kann sich die Aufnahme über den Darm stark verringern, wie zum Beispiel bei Blutverdünnern, Diabetes-Medikamenten und Schmerzmitteln. Auch Antibiotika zerstören die Darmflora und führen zu einem K2-Mangel, ebenso wie eine Magen-Darm-Erkrankung.

Das Verhältnis von D3 und K2 muss ausgewogen sein, sonst kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfall und Herzinfarkt ansteigen.

Auch die Dosierung ist wichtig. Möchten Sie mehr über die Einnahmemenge oder K2 im Allgemeinen wissen? Dann sprechen Sie mich einfach an.