

Verlust der Oestrogene schreitet der Abbau von Knochensubstanz schneller voran, was das Risiko an Osteoporose zu erkranken, erhöht.

Vitamin D ist besonders wichtig für die Calziumaufnahme im Darm. Es spielt eine wesentliche Rolle bei der Regulierung des Calziumspiegels im Blut und beim Knochenaufbau. Die Bildung von Vitamin D im Körper erfolgt mit Hilfe von ultraviolettem Licht (UV-B) in der Haut. Menschen, vor allem ältere Leute, die sich wenig im Freien bewegen, neigen deshalb häufig zu einem Vitamin D Mangel.

Vitamin K2, verantwortlich für den Einbau von Calcium! Vitamin K2 ist der entscheidende Regulator / Aktivator für den Knochenaufbau (Osteocalcin) sowie für den Calciumabbau (Matrix- GLA Protein) in den Arterien. Vitamin K ist eine Gruppe von fettlöslichen Proteinen, wobei das Vitamin K1 (Phyllochinon) für eine funktionierende Blutgerinnung verantwortlich ist. Hingegen ist das Vitamin K2 (Menachinon) für die Regulation des Calciums im Körper verantwortlich. Vitamin K2 aktiviert die GLA Proteine, welche für die Steuerung des Calciummetabolismus wichtig sind.

Knochenaufbau: Aktivierung von Osteocalcin durch Vitamin K2! Das für den Knochenaufbau zuständige GLA Protein, das Osteocalcin, wird durch das Vitamin K2 in die aktive, carboxylierte Form, umgesetzt. Das Osteocalcin ist für die Bindung und den Einbau des Calciums in die Knochen verantwortlich. Vitamin K2 wurde in verschiedenen klinischen Studien auf seine Wirksamkeit überprüft. Seine hohe Wirksamkeit zeigte sich vor allem bei Frauen nach der Menopause. Außerdem wirkt Vitamin K2 auch bei Osteoporose, die als Nebenwirkung bei einer Cortisontherapie oder bei Inaktivität von Schlaganfallpatienten auftreten. Vitamin K2 hemmt darüber hinaus die Osteoklastenaktivität (knochenabbauende Aktivität). Eine aktuelle im European Journal of Epidemiology publizierte Studie (Yaegashi et al) zeigte, dass ein besserer Vitamin K2 Status zu einem geringeren Risiko einer Hüftfraktur führt.

Vitamin K2 und Arteriosklerose! Im Dezember 2006 berichteten Mediziner der Universität Maastricht über die Wirkung von Vitamin K2 auf den Knochenbau, sowie speziell über dessen Wirkung gegen Arterienverkalkung. So wirkt Vitamin K2 nicht nur vorbeugend, sondern auch bei bereits vorhandener Arteriosklerose: Bereits nach 6-wöchiger Einnahme von Vitamin K2 hat die Verkalkung um etwa die Hälfte abgenommen. Auch die Beweglichkeit der Gefäße hat sich entschieden verbessert. Hier wird das Matrix GLA Protein durch Vitamin K2 aktiviert, das Calciumablagerungen an Arterien verhindert. Verwertet der Körper Calcium falsch, kommt es zu dem, was man als Calcium-Paradoxon bezeichnet: Kalk landet in den Arterien statt in den Knochen.

Vitamin K2 und Prostatakrebs! Vitamin K2 wird teils von der Darm- Mikroflora gebildet und kommt in bestimmten Blattgemüsen vor. Die höchsten Werte jedoch findet man in fermentierten Lebensmitteln, die z.T. in unseren Breitengraden je länger je mehr fehlen. Aus dem Deutschen Krebsinstitut in Heidelberg erhält man neue hochinteressante, wissenschaftliche Befunde zu Vitamin K2 im Zusammenhang mit dem Prostatakrebs. Je höher die nutritive Aufnahme von Vitamin K2, desto geringer ist das Auftreten von Prostatakrebs. Abgesichert werden diese Befunde zusätzlich durch die Ergebnisse des Verhältnisses von uncarboxyliertem zu carboxyliertem Osteocalcin.

Ihr persönlicher Ansprechpartner:

Water is life
Louise + Ernst Salvisberg
Trottenstrasse 14 CH-8180 Bülach
044 860 72 88
louise@bluewin.ch www.w-i-l.ch
www.salvisberg.sanuslife.net