

## Vitamin K2 Kapseln

Das fettlösliche Vitamin K trägt zur lebenswichtigen Blutgerinnung im menschlichen Organismus bei und unterstützt zusätzlich die Erhaltung normaler Knochen.

Vitamin K2 Mono enthält die gut absorbierbare Form Menachinon (Vitamin K2) und kann somit eine ausgewogene Zufuhr an Vitamin K sicherstellen.



Inhalt	90 Kapseln
Preis UVP	26,90 €
Artikel-Nr.	91357
PZN	18833976
EAN	9009330913579
Netto-Gewicht	18 g
Packungsinformationen	1 Dose à 90 Kapseln

### Wissen zu Vitamin K2

Das fettlösliche Vitamin K wird hauptsächlich für die lebenswichtige Blutgerinnung im menschlichen Organismus benötigt und trägt zusätzlich zum Aufbau gesunder Knochen bei. Mit der Einnahme von Vitamin K2 Mono kann man eine ausgewogene Zufuhr an Vitamin K sicherstellen und so Lebensphasen mit gesteigertem Bedarf einfach ausgleichen.

Der Begriff Vitamin K umfasst eine Reihe von verschiedenen Substanzen. Die wichtigsten sind Vitamin K1 (Phyllochinon), welches aus grünen Pflanzen gewonnen wird und Vitamin K2 (Menachinon) welches von Bakterien synthetisiert wird. Vitamin K ist ein fettlösliches Vitamin, es kann nur unter Mitwirkung der Enzyme der Bauspeicheldrüse in den menschlichen Körper aufgenommen werden.

Vitamin K1 benötigt noch zusätzlich Gallensäure, Vitamin K2 kann ohne diese absorbiert werden. Im Durchschnitt werden 20-70 Prozent des Vitamins in der Nahrung verwertet, je nachdem welche Vitamin K-Form vorliegt und welche Fette bei der Resorption zusätzlich beteiligt sind. Langkettige mehrfach ungesättigte Fettsäuren und schlecht absorbierbare fettlösliche Substanzen beeinträchtigen die Aufnahme von Vitamin K.

Im Körper wird Vitamin K hauptsächlich in der Leber, jedoch in relativ geringen Mengen gespeichert. Auch wenn der menschliche Organismus kleine Mengen an Vitamin K mit der eigenen Darmflora herstellen kann, zählt Vitamin K zu den essentiellen Nährstoffen. Die Hauptfunktion des Vitamin K ist sein Beitrag zu einer normalen Blutgerinnung. Vitamin K trägt dabei zur Synthese und Aktivierung der Gerinnungsfaktoren bei und beschleunigt so die Blutgerinnung. Zusätzlich ist Vitamin K äußerst wichtig für den Erhalt normaler Knochen. Über Aktivierung von Osteocalcin und über Mitwirkung im Calciumstoffwechsel ist Vitamin K direkt am Knochenaufbau und an der Knochengesundheit beteiligt.

Vitamin K1 kommt hauptsächlich in grünen Blattgemüsen, wie zum Beispiel im Spinat und in einigen Kohlarten, in Sauerkraut, sowie in der Milch, Butter und Leber vor. Vitamin K2 wird von Mikroorganismen gebildet, unter anderem auch von den Bakterien unserer eigenen Darmflora. Vitamin K ist sehr stabil, es wird durch Hitzezufuhr beim Garen und Kochen oder längere Lagerung nur wenig beeinflusst. Jedoch ist es empfindlich gegen Licht, welches das Vitamin inaktivieren kann.

Ein Vitamin K-Mangel ist bei einer ausgewogenen Ernährung sehr unwahrscheinlich, da es in vielen Lebensmitteln vorkommt und außerdem im Darm gebildet werden kann. Zu gering ist die Vitamin K-Versorgung nur bei Neugeborenen, da die Muttermilch sehr wenig Vitamin K enthält und die Bildung aus der eigenen Darmflora noch nicht ausreicht. Um einer erhöhten Blutungsneigung vorzubeugen, erhalten Säuglinge daher in der Regel vorbeugende Gaben von Vitamin K.

Ein Mangel an Vitamin K kann aber durch Störungen in der Verwertung, zum Beispiel durch einige Krankheiten (chronische Leber- oder Magen-Darm-Erkrankungen) oder die Einnahme von Medikamenten (Antibiotika), entstehen. Fehlendes Vitamin K verstärkt die Blutungsneigung, die Gerinnungszeit des Blutes verlängert sich dadurch deutlich.

Auch die Gesundheit der Knochen kann durch einen Mangel an Vitamin K beeinträchtigt werden. Eine zu hohe Aufnahme an Vitamin K ist in der Regel ungefährlich, da auch höhere Dosen nicht toxisch sind und gut vertragen werden.

Vitamin K2 Mono enthält die gut absorbierbare Form Menachinon (Vitamin K2) und kann somit eine ausgewogene Zufuhr an Vitamin K sicherstellen.

## Zutaten



Diese Kapseln enthalten:

Menachinon, Füllstoff: mikrokristalline Cellulose, Hydroxypropylmethylcellulose (Kapselhülle)

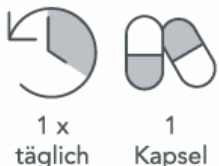
Nahrungsergänzungsmittel

## Inhaltsstoffe

Inhaltsstoffe	Pro Tagesdosis = 1 Kapsel	% NRV*
Vitamin K	75 µg	100

\* Nährstoffbezugswert nach Lebensmittel-Informationsverordnung

## Verzehrempfehlung



1 x  
täglich

1  
Kapsel

1 Kapsel täglich mit viel Flüssigkeit verzehren.

Hinweis: Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.

## Aufbewahrungsempfehlung

Außerhalb der Reichweite von Kindern, kühl, trocken und lichtgeschützt lagern.

## Hinweis

Ein Nahrungsergänzungsmittel ist kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

## Vitamin K2

... trägt zu einer normalen Blutgerinnung bei.

... trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei.

Vitamin K fördert das körpereigene Knochenprotein Osteocalcin, das wichtig für den Knochenaufbau ist.