

Petra Hirscher

# DIE HEILKRAFT VON **VITAMIN K<sub>2</sub>**

Arteriosklerose, Osteoporose  
und Alzheimer natürlich vorbeugen  
und das Leben verlängern

© des Titels »Die Heilkraft von Vitamin K<sub>2</sub>« (978-3-7423-0431-5)  
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

**riva**

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>Fakten über Vitamine, Vitamin K und die Formen K<sub>1</sub> und K<sub>2</sub></b> .....	11
Nicht alle K-Vitamine sind gleich.....	12
K <sub>1</sub> und K <sub>2</sub> : Phyllochinon und Menachinon .....	13
<b>Vitamin K<sub>2</sub> – das macht es so besonders</b> .....	17
Cofaktor für gutes Gelingen .....	19
Knochenjob: Vitamin K <sub>2</sub> und Osteokalzin.....	20
Herzessache: Vitamin K <sub>2</sub> und das Matrix-Gla-Protein .....	21
<b>Lebensmittel – natürliche Vorkommen von Vitamin K<sub>2</sub></b> .....	25
Fermentiert – nicht verdorben!.....	27
Vitamin K <sub>2</sub> aus Joghurt und Weißkäse.....	29
Auf Spurensuche: MK-4 in Burger & Co.....	33
K <sub>2</sub> -Superfood Nattō.....	33
<b>Ausreichende Zufuhr von Vitamin K<sub>2</sub></b> .....	41
Verborgener Hunger .....	41
Bekommen Sie genug Vitamin K <sub>2</sub> ? .....	43
Die empfohlene Tagesdosis: Schätzwerte .....	44
Lässt sich ein Vitamin-K <sub>2</sub> -Defizit nachweisen?.....	46
Kalzium-Paradox.....	47
Ist Vitamin K <sub>2</sub> gefährlich? .....	49

<b>Aktivierungsvitamin K<sub>2</sub></b> .....	55
Gesunde Gefäße .....	55
Starke Knochen .....	57
Permanente Zahnmineralisation .....	58
Regulierung von Zellfunktionen .....	60
<b>Vitamin K<sub>2</sub> im Lebenszyklus</b> .....	63
Kindergesundheit .....	63
Fertilität von Mann und Frau.....	65
Anti-Tumor-Effekt .....	67
Gegen Insulinresistenz und Diabetes Typ 2.....	69
<b>Schlussgedanke</b> .....	71
<b>Anhang</b> .....	73
Lebensmitteltabellen zu Vitamin K <sub>2</sub> .....	73
Rezepte .....	78
Übersicht verwendeter Quellen.....	83