

# Inhalt

---

<b>Vorwort</b>	<b>7</b>
<b>Vitamin K<sub>2</sub> – früh entdeckt und über Jahrzehnte vergessen</b>	<b>10</b>
<b>Begriffsklärung</b>	<b>18</b>
<b>Woher kommt Vitamin K?</b>	<b>22</b>
<b>Ein Aktivierungsprinzip mit unterschiedlichen Folgen</b>	<b>25</b>
<b>Rückgewinnung von Vitamin K im Vitamin-K-Epoxid-Zyklus</b>	<b>29</b>
<b>Die Rolle von Vitamin K<sub>1</sub> bei der Blutgerinnung</b>	<b>38</b>
<b>Gerinnungshemmer und Vitamin K</b>	<b>40</b>
<b>Osteoporose, Arteriosklerose und das Kalzium-Paradoxon</b>	<b>44</b>
<b>Die Bedeutung von Vitamin K<sub>2</sub> für gesunde Knochen</b>	<b>48</b>
<b>Die Bedeutung von Vitamin K<sub>2</sub> für die Zahngesundheit</b>	<b>57</b>
<b>Vitamin K<sub>2</sub> und Herzgesundheit</b>	<b>63</b>
<b>Vitamin K<sub>2</sub> und Krebserkrankungen</b>	<b>72</b>
<b>Vitamin K<sub>2</sub> und Nierenerkrankungen</b>	<b>76</b>
<b>Vitamin K im Alter</b>	<b>79</b>
<b>Lebensmittel als Quelle von Vitamin K<sub>2</sub></b>	<b>86</b>
<b>Aufnahme und Verteilung von Vitamin K</b>	<b>99</b>
<b>Vitamin-K-Mangel</b>	<b>105</b>
<b>Bin ich Vitamin K<sub>2</sub> unterversorgt? Ein Selbsttest</b>	<b>108</b>

<b>Ernährungsempfehlungen</b>	<b>112</b>
<b>Nebenwirkungen, Wechselwirkungen, Überdosierungen</b>	<b>114</b>
<b>Glossar</b>	<b>116</b>
<b>Literatur</b>	<b>118</b>
<b>Zum Schluss</b>	<b>125</b>
<b>Über den Autor</b>	<b>126</b>