

Inhalt

Vorwort	7
Vitamin K₂ – früh entdeckt und über Jahrzehnte vergessen	10
Begriffsklärung	18
Woher kommt Vitamin K?	22
Ein Aktivierungsprinzip mit unterschiedlichen Folgen	25
Rückgewinnung von Vitamin K im Vitamin-K-Epoxid-Zyklus	29
Die Rolle von Vitamin K₁ bei der Blutgerinnung	38
Gerinnungshemmer und Vitamin K	40
Osteoporose, Arteriosklerose und das Kalzium-Paradoxon	44
Die Bedeutung von Vitamin K₂ für gesunde Knochen	48
Die Bedeutung von Vitamin K₂ für die Zahngesundheit	57
Vitamin K₂ und Herzgesundheit	63
Vitamin K₂ und Krebserkrankungen	72
Vitamin K₂ und Nierenerkrankungen	76
Vitamin K im Alter	79
Lebensmittel als Quelle von Vitamin K₂	86
Aufnahme und Verteilung von Vitamin K	99
Vitamin-K-Mangel	105
Bin ich Vitamin K₂ unversorgt? Ein Selbsttest	108

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