

Inhalt

Vorwort.....	7
Fakten über Vitamine, Vitamin K und die Formen K₁ und K₂.....	11
Nicht alle K-Vitamine sind gleich.....	12
K ₁ und K ₂ : Phyllochinon und Menachinon	13
Vitamin K₂ – das macht es so besonders	17
Cofaktor für gutes Gelingen	19
Knochenjob: Vitamin K ₂ und Osteokalzin.....	20
Herzenssache: Vitamin K ₂ und das Matrix-Gla-Protein	21
Lebensmittel – natürliche Vorkommen von Vitamin K₂	25
Fermentiert – nicht verdorben!.....	27
Vitamin K ₂ aus Joghurt und Weißkäse	29
Auf Spurensuche: MK-4 in Burger & Co.....	33
K ₂ -Superfood Nattō.....	33
Ausreichende Zufuhr von Vitamin K₂	41
Verborgener Hunger	41
Bekommen Sie genug Vitamin K ₂ ?	43
Die empfohlene Tagesdosis: Schätzwerte	44
Lässt sich ein Vitamin-K ₂ -Defizit nachweisen?.....	46
Kalzium-Paradox.....	47
Ist Vitamin K ₂ gefährlich?	49

Aktivierungsvitamin K₂	55
Gesunde Gefäße	55
Starke Knochen	57
Permanente Zahnmineralisation	58
Regulierung von Zellfunktionen	60
Vitamin K₂ im Lebenszyklus	63
Kindergesundheit	63
Fertilität von Mann und Frau	65
Anti-Tumor-Effekt	67
Gegen Insulinresistenz und Diabetes Typ 2	69
Schlussgedanke	71
Anhang	73
Lebensmitteltabellen zu Vitamin K ₂	73
Rezepte	78
Übersicht verwendeter Quellen	83