



LEONHARD APOTHEKE

Mag. pharm. Dr. Josef Zarfl



Vitamin K 2

Vitamin K2 ist ein fettlösliches Vitamin, das auch unter dem Namen Menachinon bekannt ist. In der Nahrung kommt es in kleinen Mengen in Fleisch und Eiern, sowie in fermentierten Milchprodukten wie Käse oder Joghurt vor. Ein Teil kann auch selbst in der Darmflora gebildet werden. Eine über lange Zeit fortdauernde Unterversorgung mit Vitamin K2 ist unter anderem ein Risikofaktor für altersbedingte Erkrankungen wie Osteoporose, Herz-Kreislaufkrankungen und Diabetes.

Die wichtigsten Wirkungen sind:

- Stärkt die Knochen und Zähne
- Verhindert Kalkablagerungen in den Arterien
- Prävention von Diabetes
- Schutz vor freien Radikalen
- als Krebsvorsorge

Die Einnahmeempfehlung liegt bei 1 Kapsel (100mcg Menachinon-7) täglich