> ERNÄHRUNGSTIPPS

- 200 Tage Verzicht auf tierisches Eiweiß löst Eiweißablagerungen
- Trennung Fett und Kohlenhydrate
- Bis Mittag kein Fett essen, stattdessen gedünstetes Obst alle zwei Stunden.

> WAS IST ZUSÄTZLICH SINNVOLL?

Magnesium: Weitet Blutgefäße und senkt dadurch den Blutdruck, entspannt die Muskulatur für ungehinderte Blutzirkulation.

Krillöl oder Mikroalgenöl: Die Omega-3-Fettsäuren lagern sich in der Gefäßwand ein, reduzieren Entzündungen und Oxidation. Bei gleichzeitiger Reduktion von Omega-6-Fettsäuren in der Nahrung werden Entzündungen, die bei Arteriosklerose ursächlich mitspielen, vermindert. Häufig kann eine Reduktion von Gefäßablagerungen beobachtet werden. *Krillöl* ist schon in Kombination mit *Vitamin D* und *K2* zu bekommen.

Vitamin B-Komplex aus Quinoa und Aminosäuremischung III: Senken erhöhtes Homocystein (Blutbild), das Zerstörungsprozesse am Gefäßendothel verursacht. Dabei entstehen Narben, das Endothel wird rauer, Ablagerungen können sich festsetzen. Das Gefäß wird starr, die Gefäßverkalkung beginnt. Es ist darum wichtig, auch diesen Prozess zu beobachten und gegebenenfalls zu stoppen.

Guggul mit Pleurotus Löst Schleimansammlungen infolge pathogener Feuchtigkeit, die laut TCM die Ursache für Gefäßverkalkungen sind. Das Vorstadium Feuchtigkeit, die mit erhöhtem Cholesterin gleichgesetzt wird, lässt sich mit dem *Fu ling Vitalpilz* ausleiten.

Das japanische fermentierte Soja-Gericht Natto ist zwar keine Gaumenfreude, aber unglaublich effektiv, wenn es darum geht, Gefäße zu reinigen. In Gegenden Japans, wo Natto täglich gegessen wird, gibt es weder nennenswert viele Herzinfarkte noch Schlaganfälle oder Osteoporose. Die Forschung hat den Grund gefunden: Es ist das *Vitamin K2*! Es kann aus Natto gewonnen werden, wodurch die tägliche Versorgung viel einfacher und angenehmer wird. Zu beachten ist, dass die natürliche, biologisch aktive Form als Menachinon 7 bezeichnet wird.

GEFÄSS-PUTZER: WIE ENTKALKE ICH MEINE GEFÄSSE?

Gesunde Gefäße sind frei von Ablagerungen, flexibel und elastisch. „Verkalkungen“ an der innersten Gefäßwand, dem Endothel, verengen hingegen das Gefäß und lassen es verhärten. Das *Vitamin K2* gilt als „Gefäßputzer“ aus der Natur, das bei langfristiger Einnahme die Gefahr für Durchblutungsstörungen, Thrombose, Herzinfarkt oder Schlaganfall senken kann.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

BAUT KALZIUM IM KNOCHEN EIN

Vitamin K2 steuert den Kalziumhaushalt und arbeitet dabei eng mit *Vitamin D* zusammen. Während *Vitamin D* nur die Aufnahme von Kalzium erhöht, sorgt erst das *Vitamin K2* über einen Aktivierungsprozess von Osteocalcin dafür, dass Kalzium richtig und dauerhaft in Knochen und Zähnen eingebaut und festgehalten wird. *Vitamin K2* unterstützt Knochenaufbau und Knochenstärkung und verhindert gleichzeitig überschüssiges Kalzium im Blut sowie Kalzium-Fehleinlagerung in Gefäßen, Gelenken oder Nieren (als Steine). Das ist schon einmal wichtig, um Knochen und Zähne gut zu versorgen und dabei den übrigen Körper vor Verkalkung zu bewahren.

SCHÜTZT ARTERIEN

Doch *Vitamin K2* geht noch weiter. Es aktiviert außerdem ein Matrix-Gla-Protein, das unter anderem für die Regulierung

von Kalzium in den Arterienwänden zuständig ist. Indem es Kalzium im Gefäß bindet, schützt es vor Gefäßablagerungen. Bei einem *Vitamin K2*-Mangel kann das Matrix-Gla-Protein hingegen nicht aktiviert werden, neue Plaques können sich bilden und bestehende wachsen. *Vitamin K2* kann diese Prozesse wahrscheinlich rückgängig machen, senkt zumindest das Risiko einer weiteren Gefäßverkalkung, braucht allerdings Zeit dafür. Sämtliche Studien dazu – wie die Rotterdam Studie oder die Prospect-EPIC-Studie – waren Langzeitstudien von acht bis zehn Jahren Dauer.

HÄLT GEFÄSSE ELASTISCH

Die tägliche Gabe von 180 mcg *Vitamin K2* verhindert laut Studien eine Zunahme der altersbedingten Arterienversteifung und verbessert die Elastizität der Arterien. Eine bestehende Gefäßsteifigkeit kann wieder rückgängig gemacht werden. Allerdings braucht man auch hier Geduld. Der Effekt konnte erst nach zwei bis drei Jahren *Vitamin K2*-Einnahme festgestellt werden.

WER HAT VITAMIN K2-MANGEL?

Viele Medikamente reduzieren die *Vitamin K2*-Aufnahme. Wer Antibiotika, Blutverdünnungsmittel (*Vitamin-K*-Antagonisten), Cholesterinsenker, Diabetes-Medikamente oder Schmerzmittel (*Salicylate*) einnimmt, ist genauso gefährdet wie jemand mit chronischen Magen-Darm-Erkrankungen oder Sondenernährung.

WIE HOCH DOSIEREN?

Über 50-Jährige sollten sich täglich mit 100 mcg *Vitamin K2* versorgen. Bei familiär gehäuftem Auftreten von Herz-, Kreislauf-erkrankungen oder Osteoporose sollten es 200 mcg sein. Bei Einnahme von Blutverdünnern wie Marcumar oder Walfarin (*Vitamin K*-Antagonisten), ist bis zu 45 mcg täglich ohne Einfluss auf die als Quick-Wert dargestellte Blutverdünnung. J