



# Vitamin K<sub>2</sub> Tropfen

all-trans-MK-7

**KNOCHENVITAMIN**

Wichtig für den Erhalt normaler Knochen und zur Unterstützung der normalen Blutgerinnung

## Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin K<sub>2</sub>

Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser, wir freuen uns, dass Sie sich für Vitamin K<sub>2</sub> Tropfen entschieden haben und bedanken uns für Ihr Vertrauen.

Für Ihre Gesundheit spielt eine ausreichende Versorgung mit Vitamin K<sub>2</sub> eine wichtige Rolle. Vitamin K ist wichtig für die Knochengesundheit und leistet eine wertvolle Ergänzung zu einer gesundheitsbewussten Lebensweise.

### Verzehrempfehlung:

Täglich 5 Tropfen zu einer Mahlzeit verzehren. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden.  
Zur Dosierung Flasche mit dem Tropfer senkrecht nach unten halten und Flaschenboden mehrfach leicht antippen.

**Tipp:** Wir empfehlen zur verbesserten Aufnahme der fettlöslichen Vitamine die Tropfen mit einem halben Glas Milch zu verzehren.

Nährstoffe	pro Tropfen	pro 5 Tropfen	RM (%)*
Vitamin K <sub>2</sub>	15 µg	75 µg	100

\* RM = Referenzmenge für die tägliche Zufuhr gemäß Lebensmittelinformationsverordnung

### Zutaten:

pflanzliches Öl (Kokosnuss), Vitamin K<sub>2</sub>, Antioxidationsmittel Alpha-Tocopherol

Vitamin K<sub>2</sub> Tropfen sind:

- laktosefrei
- sojafrei
- glutenfrei
- vegan

### Hinweise:

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Bei Einnahme von Blutgerinnungshemmern das Produkt bitte nur nach Rücksprache mit einem Arzt verwenden.

Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren.

Nicht über 25 °C lagern und vor Feuchtigkeit schützen.

### Vitamin K

- ✓ trägt zu einer normalen Blutgerinnung bei
- ✓ trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei

### Zufuhrempfehlungen zu Vitamin K

Es bestehen folgende D-A-CH Referenzwerte für die angemessene Zufuhr an Vitamin K\*:

Alter	Schätzwerte für die angemessenen Zufuhr	
	männlich (µg/Tag)	weiblich (µg/Tag)
0 bis unter 4 Monate	4	
4 bis unter 12 Monate	10	
1 bis unter 4 Jahre	15	
4 bis unter 7 Jahre	20	
7 bis unter 10 Jahre	30	
10 bis unter 13 Jahre	40	
13 bis unter 15 Jahre	50	
15 bis 51 Jahre	70	60
ab 51 Jahre	80	65
Schwangere und Stillende	60	

\*Quelle: Deutsche, österreichische und schweizerische Gesellschaft für Ernährung.



gesundheit leben

ANTON HÜBNER GmbH & Co. KG • Verbraucherservice  
D-79236 Ehrenkirchen • Telefon 07633/909-0  
info@huebner-vital.de • www.huebner-vital.de



## Wissenswertes

### Vitamin K

zählt zu den fettlöslichen Vitaminen. Es kann vom menschlichen Körper teilweise selbst hergestellt werden, indem es von Mikroorganismen im Darm gebildet und ins Blut transportiert wird.

Vitamin K begünstigt unter anderem die „Aktivierung“ des Proteins Osteocalcin. Osteocalcin wird im Knochen gebildet und hat, wie andere Proteine, die Eigenschaft, Calcium zu binden. Vitamin K trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei.

Vitamin K ist zudem an der Bildung einiger Gerinnungsfaktoren (Faktor II, VII, IX, und X) und Proteine beteiligt. Sie sind wichtiger Bestandteil der Blutgerinnung und sorgen beispielsweise dafür, dass im Falle einer Verletzung die Blutung gestillt wird. Der Buchstabe „K“ steht in diesem Zusammenhang für Koagulation, womit in der deutschen Fachterminologie die Blutgerinnung bezeichnet wird. Vitamin K trägt zu einer normalen Blutgerinnung bei.

### Vitamin K<sub>2</sub> und D<sub>3</sub> – ein gutes Team

Neben Vitamin K<sub>2</sub> ist auch Vitamin D<sub>3</sub> an der Bildung des Proteins Osteocalcin beteiligt. Beide Vitamine ergänzen sich.

Vitamin D trägt zu einem normalen Calciumspiegel im Blut bei.

Vitamin D trägt zur normalen Aufnahme/Verwertung von Calcium bei. Vitamin D trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei.

Für eine Versorgung mit Vitamin D empfehlen wir Ihnen täglich 1 Tropfen ( 20 µg  $\approx$  400 % NRV) unserer Vitamin D<sub>3</sub> Tropfen.

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden.



### Vitamin K<sub>2</sub> als Menachinon-7

Vitamin K kommt in unterschiedlichen Varianten vor: Vitamin K<sub>1</sub> (Phyllochinon), das hauptsächlich in den Blättern grüner Pflanzen enthalten ist und Vitamin K<sub>2</sub> (Menachinon). Unter Vitamin K<sub>2</sub> werden mehrere Menachinone (MK) zusammengefasst, dazu gehört auch MK-7, welches aus dem japanischen Lebensmittel Natto gewonnen wird.

Studien haben gezeigt, dass Vitamin K<sub>2</sub>, insbesondere all-trans-MK-7, gut verwertet werden kann (bioaktive Form), da es eine hohe Bioverfügbarkeit besitzt und lange im Körper verweilt.

### Vitamin K in Lebensmitteln

Vitamin K ist in grünen Pflanzen wie Kohl oder Spinat, Fleisch, Eiern und Milchprodukten enthalten. Insbesondere Vitamin K<sub>2</sub> kommt in größeren Mengen nur in fermentierten Produkten vor, wie beispielsweise in Natto (japanisches Lebensmittel aus fermentierten Sojabohnen).