

Inhalt

Dank	9
❶ Das Calcium-Paradoxon	11
Weshalb Sie dieses Buch unbedingt lesen sollten – auch wenn Sie keine Calcium-Ergänzungsmittel nehmen	13
Osteoporose: Calcium-Mangel	14
Arteriosklerose – zu viel Calcium	17
Weshalb Vitamin D uns nicht vor dem Calcium-Paradoxon retten wird	19
Wie Vitamin K ₂ zum Retter wird	21
Der Lebenszyklus des Calciums	27
Wir brauchen alle mehr: Vitamin-K ₂ -Mangel ist weitverbreitet	28
❷ Verkannte Entdeckung und Wiederentdeckung von Vitamin K₂	31
Eine kurze Geschichte von Vitamin K: Zwei eng verwandte Nährstoffe	31
Der geheimnisvolle Aktivator X	34
Endlich: Nach siebzig Jahren verstehen wir Vitamin K ₂	45
Vitamin K ₁ : Grünes Gemüse und die Blutgerinnung	47
Vitamin-K ₁ -Mangel: Selten und offensichtlich	48
Vitamin K ₂ : Tierische Fette und der Calcium-Metabolismus	49
Vitamin-K ₂ -Mangel: Häufig, aber unsichtbar	51
Vitamin K ₂ : Ein neuer essenzieller Nährstoff	52
❸ Wie viel Vitamin K₂ brauchen wir, und wie bekommen wir es?	55
Der Vitamin-K ₂ -Mangel in der Ernährung: Was ist schiefgegangen?	55
Das Vitamin aus Grasfütterung	58
Die Suche nach Eiern aus Weidehaltung	61

Ghee und Butteröl von grasgefütterten Kühen	65
Transfette vermeiden	67
Zwei Arten von Vitamin K ₂	69
Nattō, der schleimige Star unter den Nahrungsmitteln.....	73
Die empfohlene Tagesdosis für Vitamin K ₂	78
Vitamin K ₂ aus Ergänzungsmitteln	80
Vitamin K ₂ – Freund oder Feind von Blutverdünnern?	83
④ Vitamin K₂: Das beste Anti-Aging-Vitamin	87
Die Triage-Theorie des Alterns	87
Vitamin K ₂ für ein gesundes Herz	90
Das Umdenken beim Cholesterin	91
Arteriosklerose – die Anhäufung von Plaque	93
Die wahren Ursachen der koronaren Herzkrankheit	95
Für die Herzgesundheit ist Vitamin K ₂ wichtiger als Vitamin K ₁	97
Die koronare Herzkrankheit lässt sich durchaus rückgängig machen	98
Wie viel reicht aus?	100
Noch mehr Belege dafür, dass Vitamin K ₂ zur Herzgesundheit beiträgt	101
Vitamin-D-Mangel: Ein weiterer Risikofaktor für kardiovaskuläre Krankheiten	102
Vitamin K ₂ : Aufbau besserer Knochen	103
Die Erneuerung des Körpers	104
Calcium allein reicht nicht	105
Vitamin K ₂ : Das fehlende Glied bei der Knochengesundheit	106
Ermittlung der Vitamin-K ₂ -Werte	110
Mit Vitamin K ₂ gegen Alzheimer	110
Vitamin K ₂ zur Vorbeugung gegen Falten	114
Wie wir einmal waren	115
Vitamin K ₂ für gesunde Venen	117
Mit Vitamin K ₂ gut altern	119
⑤ Noch mehr gesundheitliche Vorteile von Vitamin K₂	121
Vitamin K ₂ gegen Diabetes	121
Vitamin K ₂ gegen Arthritis	125
Vitamin K ₂ für die Gesundheit von Gehirn und Nerven	126
Vitamin K ₂ zur Vorbeugung gegen Krebs	128

Vitamin K ₂ gegen Nierenkrankheiten	136
Vitamin K ₂ für die Fruchtbarkeit	137
Vitamin K ₂ für eine normale Entwicklung des Gesichts	138
Vitamin K ₂ für eine leichtere Geburt	145
Vitamin K ₂ für starke Knochen	147
Vitamin K ₂ für gesunde Zähne	148
Aufbau eines Zahns	149
Das größere Bild	153
Eine neue Auffassung von Karies und Zahngesundheit	155
⑥ Messung der Vitamin-K₂-Werte	159
Tests auf untercarboxyliertes Osteocalcin (ucOC)	160
Scans zur Ermittlung der Knochendichte	165
Aufspüren und Verfolgung von Plaque	169
⑦ Die Vitamine K₂, A und D: Im Trio am besten	177
Die Vitamine K ₂ , A und D: Ein Balanceakt	178
Vitamin A verstehen	181
Vitamin D verstehen	199
Sind die Vitamine A und D Hormone?	212
Und Vitamin E?	214
⑧ Eine neue Definition von Nahrhaftigkeit	219
Definition einer gesunden Ernährung	222
Die Wahrheit über Vollkorn	224
Calcium und Magnesium	226
Anmerkungen	229
Stichwortverzeichnis	245