

hübner

Vitamin **K₂** Tropfen

1 x täglich!

KNOCHENVITAMIN

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

Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin K₂

Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,
wir freuen uns, dass Sie sich für Vitamin K₂ Tropfen entschieden haben und
bedanken uns für Ihr Vertrauen.

Für Ihre Gesundheit spielt eine ausreichende Versorgung mit Vitamin K₂ 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 Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden.

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 ₂	15 µg	75 µg	100

* RM = Referenzmenge für die tägliche Zufuhr gemäß Lebensmittelinformationsverordnung

Zutaten:

pflanzliches Öl (Kokosnuss), Vitamin K₂, Antioxidationsmittel Vitamin E

Vitamin K₂ Tropfen sind:

- laktosefrei
- fructosefrei
- glutenfrei
- gelatinefrei
- vegan
- vegetarisch

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

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. Dies geschieht jedoch nur im gesunden Darm und nur in geringen Mengen.

Vitamin K₂ begünstigt unter anderem die „Aktivierung“ des Proteins Osteocalcin. Osteocalcin wird im Knochen gebildet und bindet Calcium. Es ist also an der Knochenmineralisierung und dem Calciumstoffwechsel beteiligt und sorgt dafür, dass Calcium von den Knochen aufgenommen werden kann.

Darüber hinaus beteiligt sich Vitamin K an der Bildung einiger Gerinnungsfaktoren (Faktor II, VII, IX, und X) und Proteine. 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.

hübner
gesundheit leben

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



hübner

Vitamin **K₂** Tropfen

1 x täglich!

KNOCHENVITAMIN

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

Vitamin K₂ und D₃ – ein perfektes Team

Neben Vitamin K₂ ist auch Vitamin D₃ an der Bildung des Proteins Osteocalcin beteiligt. Um Osteocalcin optimal nutzen zu können, sollte auf eine ausreichende Versorgung beider Vitamine geachtet werden.

Sie wirken eng zusammen, sorgen für eine optimale Calciumverwertung und sind wichtig für die Knochenerhaltung.

Vitamin K₂ als Menachinon-7

Vitamin K kommt in unterschiedlichen Varianten vor: Vitamin K₁ (Phyllochinon), das hauptsächlich in den Blättern grüner Pflanzen enthalten ist und Vitamin K₂ (Menachinon). Unter Vitamin K₂ werden mehrere Menachinone (MK) zusammengefasst, darunter das in diesen Vitamin K₂ Tropfen enthaltene MK-7.

Studien haben gezeigt, dass Vitamin K₂, insbesondere MK-7, gut verwertet werden kann (bioaktive Form), da es sehr gut bioverfügbar ist und eine lange Halbwertszeit besitzt. Vitamin K₂ als MK-7 stammt aus natürlicher Quelle.

Vitamin K in Lebensmitteln

Vitamin K ist in grünen Pflanzen wie Kohl oder Spinat, Fleisch, Eiern und Milchprodukten enthalten. Insbesondere Vitamin K₂ kommt in größeren Mengen nur in fermentierten Produkten vor, wie beispielsweise in Natto (japanisches Lebensmittel aus fermentierten Sojabohnen). Häufig werden diese gerade in westlichen Ländern nicht in großen Mengen verzehrt.

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.

