



eine 48-jährige Patientin legt mir eine Packung Vitamin Kauf den Tisch."Herr Doktor, die hat mir mein Bruder gekauft. Die soll ich einnehmen, meinte er. Damit würden meine Gefäße nicht so verkalken. Das ist doch Quatsch, oder?" Sie sieht mich neugierig an. Um ehrlich zu sein, hätte ich noch vor wenigen Wochen nicht viel dazu sagen können. Aber zufällig habe ich gerade in der vergangenen Woche etwas darüber gelesen, das mich selbst überrascht hat. "Nach wie vor sind verkalkte Gefäße die Haupt-Todesursache in den westlichen Ländern", sage ich. Weiter komme ich nicht. Die Büroangestellte unterbricht mich. "Aber Sie sagen doch immer, dafür seien Bluthochdruck, Cholesterin und auch das Rauchen verantwortlich." Ich lächle. "Das stimmt. Für die größeren Verkalkungen, die dann letztlich zu Herzinfarkten oder Schlaganfällen führen, trifft das zu. Doch wodurch entstehen diese Verkalkungen?" Meine Patientin legt ihre Stirn in Falten.

## Gefährliche Verkalkungen

"Es ist ein wenig wie bei der berühmten Henne-Ei-Frage. Was war zuerst da? Was löst was aus? Wir gehen heute davon aus, dass es minimale Verkalkungen in den Gefäßwänden gibt, die den großen Ablagerungen in den Adern vorausgehen. Das Problem: Solche Mikroverkalkungen in den Blutgefäßen kann man nur in einer sogenannten PET-Untersuchung nachweisen. Dazu werden radioaktive Stoffe injiziert und deren Anreicherung nachgewiesen. Das ist furchtbar teuer und bislang nur in Studien erprobt. Fazit: Die Kasse zahlt es nicht." Meine Patientin rutscht ungeduldig auf dem Stuhl hin und her."Und was hat das mit dem Vitamin K zu tun?", fragt sie. "In den letzten zwei Jahren gab es mehrere Untersuchungen, die sich gefragt haben, welche Rolle diese Mikroverkalkungen als Vorläufer von gefährlichen Herz-Kreislauf-Erkrankungen spielen", erkläre ich. "Wir scheinen deren Rolle lange unterschätzt zu haben. Das Vitamin K kann solche Mikroverkalkungen wohl vermeiden oder aber den Übergang hin zu größeren Ablagerungen verlangsamen."

## Wo Vitamin K enthalten ist

"Was genau ist dieses Vitamin K überhaupt?", will meine Patientin nun wissen. "Bislang wussten wir, dass die K-Vitamine an der Bildung verschiedener Eiweißbausteine beteiligt sind. Deshalb spielen sie beispielsweise bei der Blutgerinnung eine wichtige Rolle. Außerdem soll Vitamin K den Knochenabbau verlangsamen und damit einer Osteoporose vorbeugen. Es gibt Studien, die zeigen, dass bei Frauen mit einer niedrigen Vitamin-K-Aufnahme das Risiko von Knochenbrüchen erhöht ist." "Aber nehme ich Vitamin K denn nicht mit meinem Essen zu mir?", fragt meine Patientin weiter. "Doch, normalerweise schon. Vitamin K steckt zum Beispiel in grünem Blattgemüse wie Brokkoli, Spinat, Rosenkohl oder Grünkohl. Außerdem enthalten auch Hülsenfrüchte viel Vitamin K", sage ich. "Grundsätzlich kann man davon ausgehen, dass ein Vitamin K-Mangel ernährungsbedingt kaum auftritt. Das kann allenfalls bei chronischen

Krankheiten des Verdauungstrakts oder nach längeren Antibiotikaeinnahmen mit folgendem Durchfall vorkommen." Mein Patientin schaut mich irritiert an. "Ja, aber warum sollte ich denn dann diese Tabletten einnehmen?"

## Ein zusätzlicher Gefäßschutz?

Bei meiner Patientin sind sowohl ihr Blutdruck als auch ihre Cholesterinwerte leicht erhöht. Damit hat sie durchaus ein größeres Risiko für Gefäßablagerungen. "Eine große Untersuchung hat das Vitamin K gerade als einen effektiven Schutz vor diesen Mikroverkalkungen bezeichnet. Da fehlt uns zwar noch viel an Wissen, doch der Trend ist ziemlich eindeutig." Noch immer blicke ich ein kritisches Gesicht. "Also, meinen Sie, dieses zusätzliche Vitamin K sei gut für mich?" Ich schaue vorsichtshalber noch einmal in ihre Akte. "Sie brauchen keinen Blutverdünner wie das Marcumar. Das ist gut. Da könnte es bei einer gemeinsamen Einnahme mit Vitamin K zu einer Abschwächung kommen", sage ich."Auch sonst spricht nichts dagegen. Und da Sie zu Gefäßverkalkungen neigen, würde ich es an Ihrer Stelle tatsächlich versuchen. Doch Vorsicht: Halten Sie sich bitte an die empfohlene Dosis! Das Vitamin K ist fettlöslich. Bei Überdosierung kann es sich im Körper anreichern. Außerdem sollten Sie Ihre übrigen Medikamente – gegen Ihren hohen Blutdruck und die zu hohen Cholesterinwerte – bitte unbedingt auch weiterhin nehmen." Meine Patientin wirkt nun zufrieden. Sie lächelt. "Alles klar, Herr Doktor. Dann kann ich meinem Bruder ja richtig dankbar sein für sein Vitamin-Geschenk."





