



# MenaQ7

## Vitamin K2 Menaquinon-7

Trägt zur Aufrechterhaltung  
gesunder Knochen bei

**Empfohlene Dosis:**

1 x täglich 1 Tablette mit einer Mahlzeit. Ab 60 Jahre bis zu 3 Tabletten täglich.

**Inhaltsstoffe:**

Vitamin K2 45 mcg als Menaquinon-7	45 mcg	60% RDA*
Vitamin D3 5 mcg als Cholecalciferol	5 mcg	200 IE, 100% RDA*

\* RDA = Empfohlene Tagesdosis

**Hilfsstoffe:**

Mikrokristalline Cellulose, gereinigtes Wasser, pflanzliches Magnesiumstearat, Hydroxypropylmethylcellulose HPMC, Siliziumdioxid.

**Wechselwirkungen:**

Die Bioverfügbarkeit von Vitamin K und Vitamin D kann durch die gleichzeitige Einnahme von Cholestyramin und Colesevelam (Cholesterinsenker) reduziert werden. *Im Abstand von mindestens 2 Stunden einnehmen.*

Antiepileptika (Phenobarbital, Phenytoin, Primidon) senken den Vitamin-K-Spiegel und den Vitamin-D-Spiegel im Blut (mit Ausnahme von Valproinsäure).

**Kontraindikationen:**

Nicht zusammen mit Gerinnungshemmern (Acenocoumarol, Phenprocoumon oder Warfarin) einnehmen. Vitamin K2 reduziert die Wirkung dieser Medikamente.

MenaQ7	Art.-Nr.	EAN	PZN
Vitamin K2 45 mcg - 60 Tabletten	24086	8715216240868	11604994

Vitamin K2 in der Form von Menaquinon-7 kommt ursprünglich aus fermentierten Nährstoffen. Ein Beispiel hierfür ist Natto, ein typisch japanisches Nahrungsprodukt aus (mit *Bacillus subtilis natto*) fermentiertem Soja. Natto ist von Natur aus reich an Vitamin K2, insbesondere Menaquinon-7. Auch andere Bakterien wie *Bacillus licheniformis*, können größere Mengen an Vitamin K2 produzieren. Diese natürliche Vitamin K2-Form ist leicht bioverfügbar, bleibt viel länger im Körper und hat eine stärkere Wirkung als andere Vitamin K2-Formen.

Vitamin K ist wichtig für die Blutgerinnung, aber neueste Erkenntnisse zeigen, dass Vitamin K genauso wichtig für die Erhaltung der normalen Knochensubstanz ist wie Vitamin D. Dies gilt für junge und für ältere Menschen. Darüber hinaus hat Vitamin K, vor allem Vitamin K2, verschiedene andere Funktionen, die für eine normale Physiologie wichtig sind.