SonnenNews
Aktuelle Informationen rund um Sonne und Solarien

BUNDES FACHVERBAND BESONNUNG e.V.

05-2025 | Mai

Vitamin K und D: Positiv bei Infektionen, Entzündungen und Autoimmunkrankheiten

Die meisten Menschen wissen mittlerweile, dass Sonnenlicht die Produktion von Vitamin D in unserem Körper anregt – ein Vitamin, das für starke Knochen, ein funktionierendes Immunsystem und eine gute Stimmung unerlässlich ist. Doch auch Vitamin K spielt eine wichtige Rolle. Neue wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, wie diese Vitamine unsere Gesundheit schützen können.[1]

In einer aktuellen Übersichtsarbeit wurden Studien ausgewertet, um den Wirkmechanismus von Vitamin K besser zu verstehen. Vitamin K wird vor allem für die Bildung von Blutgerinnungsfaktoren benötigt. Es gibt zwei natürliche Formen: Vitamin K1 (Phyllochinon), das hauptsächlich über grünes Gemüse aufgenommen wird, und Vitamin K2 (Menachinon), das von Bakterien – auch im menschlichen Darm – produziert wird.

Zusammenfassung der Kernergebnisse

- **Dämpft Entzündungsreaktionen**: Vitamin K2 dämpft die Entzündungsreaktion und lindert bspw. Asthmasymptome durch Hemmung der Freisetzung bestimmter Botenstoffe, die an Entzündungsprozessen beteiligt sind.
- **Verringert Diabetesrisiko**: Vitamin K kann die Glukosetoleranz und die Insulinantwort signifikant positiv beeinflussen, unter anderem durch die Unterstützung der Pankreasfunktion.
- **Schützt Nervenzellen**: Vitamin K2 unterstützt den Schutz der Nervenzellen und entzündungshemmende Prozesse, die der Entstehung von Alzheimer entgegenwirken. Auch bei Parkinson kann Vitamin K2 wichtige Zellbestandteile reparieren.
- **Hemmt Krebswachstum**: Vitamin K zeigt eine wachstumshemmende Wirkung auf Krebszellen, indem es zelluläre Prozesse reguliert und das Tumorwachstum eindämmt. Insbesondere bei Leukämie und Leberkrebs konnten positive Ergebnisse in Kombinationstherapien gezeigt werden.
- **Beeinflusst Autoimmunkrankheiten**: Vitamin K scheint eine regulierende Rolle zu spielen. Dies könnte erklären, warum ein Mangel an Vitamin K mit Krankheiten wie rheumatoider Arthritis und Lupus in Verbindung gebracht wird.

Die Ergebnisse der Studie verdeutlichen, wie wichtig eine ausgewogene Versorgung mit Vitamin K für unsere Gesundheit ist. Auch Vitamin D ist an den o.g. Prozessen beteiligt. Vitamin K und das Sonnenvitamin D unterstützen das Immunsystem und können sogar die Stimmung verbessern. Vitamin K, insbesondere K2, ist ein wahrer Schutzschild für unsere Blutgefäße und Knochen.

Zusammen wirken sie wie ein Team, das unsere Gesundheit auf vielfältige Weise unterstützt. Eine bewusste Zufuhr, sei es durch Ernährung oder Besonnung, kann somit einen entscheidenden Beitrag zu einem längeren, gesünderen Leben leisten. Genießen Sie Ihre Extraportion Sonne bei uns!

[1] Xie Y et al. (2024) Vitamin D: Infection, Inflammation, and Auto-Immunity. In: Journal of Inflammation Research. 17; 1147-1160. https://www.dovepress.com/article/download/90603 (abgerufen am 27.04.2025)

Bildquelle: www.freepik.com svetlanasokolova (abgerufen am 27.04.2025)

© Bundesfachverband Besonnung e. V.
Talblick 24 | D - 77960 Seelbach | Telefon 07823 962914 | Telefax 07823 962915
info@bundesfachverband-besonnung.de | www.bundesfachverband-besonnung.de