

Vitamin K₁: Baustein des Lebens

Ein Bericht zu Missständen in der Gesundheitsversorgung

Vitamine sind lebensnotwendige Stoffwechselregulatoren, Bausteine von Katalysatoren des Zellstoffwechsels, Aktivatoren, die in winzigen Mengen wirksam sind. Der Ausfall eines Vitamins führt zwangsläufig zu Störungen des gesamten Organismus. Übrigens fördern alle Vitamine direkt oder indirekt die Abwehr gegen Infektionen! Bei allen Avitaminosen (Unterversorgungen) finden wir eine Herabsetzung der Enzymwirksamkeit mit Beeinträchtigung der Verdauungsfunktion.

Diese kurze, aber eindringliche Definition von Vitaminen und ihren Wirkungsweisen ist nicht neu. Bereits 1944 wurde sie in dem Buch „Grundlagen und Ergebnisse der Vitamintherapie“ in Einzeldarstellung“ gegeben.

Sah man in der Vitaminforschung damals den entscheidenden Schritt zu gesunden Menschen und Tieren, so will man heute davon nichts mehr wissen. Medikamente bringen das große Geld, deshalb gibt es für tatsächliche und von der Pharmaindustrie erfundene Krankheiten eine Unzahl an Arzneimitteln.

Die billigen Vitamine, die effektiv helfen, weil sie z. B. das Abwehrsystem des Körpers, also den einzigen Mechanismus, der Krankheiten bekämpfen kann, stärken, sind oft unbeliebt. Sie bringen im Vergleich zu den Medikamenten nur wenig Profit. Schlaue Züchter setzen jedoch auf diese natürlichen Wirkstoffe und nicht auf Arzneimittel, die in den meisten Fällen ein großes Nebenwirkungsspektrum haben und im Grunde genommen ein Gift für den Organismus darstellen.

Ein typisches Beispiel für eine Vitaminunter- oder -mangelversorgung ist Vitamin K mit seinen beiden natürlichen Varianten Vitamin K₁ und K₂. Vielen Ärzten im Menschen- und Tierbereich ist die Wirkungsweise nicht oder nur unzulänglich bekannt, es gibt sogar Ärzte, die noch nie etwas von diesem Vitamin gehört haben. Wie wollen diese in der Heilkunst Unwissenden Tiere behandeln, wenn sie noch nicht einmal einen wesentlichen Baustein des Lebens kennen?

In dem Buch „Die Vitamine und ihre klinische Anwendung“ aus dem Jahr 1957 steht: „Ebenso wie die Vitamine der B-Gruppe gehört das Vitamin K zu den Wirkstoffen, die in Schlüsselreaktionen des Intermediärstoffwechsels eingreifen und daher von jeder lebenden Zelle benötigt werden. Dem entspricht die Tatsache, dass Vitamin K in allen Lebewesen von der primitivsten bis zur höchsten Stufe der Organisation nachweisbar ist.“

Heute kennt man noch viel mehr Wirkungsweisen von Vitaminen wie damals. Doch die Öffentlichkeit erfährt sie oft nicht, weil Vitamine einem Verkauf von teuren Medikamenten wohl im Wege stehen. Heute kennt man die Wirkungsweise von Vitamin K (darunter sind ausschließlich die natürlichen Vitamin-K₁- und -K₂-Formen zu verstehen) für die Blutgerinnungsregulierung (Gerinnung und Gerinnungsauflösung), den Knochenstoffwechsel, die Fortpflanzung, fürs Gehirn, für die Gefäßwände, das Bindegewebe, die Lunge, die Lymphknoten, den Magen, die Muskeln, die Nieren, die Nebenniere, die Bauchspeicheldrüse, das Rückenmark, Knorpel und Sehnen und etliches mehr.



Die Wichtigkeit von Vitamin K₁ in der Tiergesundheit wurde inzwischen erkannt

Schaut man sich ein industriell gefertigtes Futter an, das Alleinfutteranspruch genießt, so sind zahlreiche Vitamine beigefügt, um sicherzugehen, dass fehlende Vitaminmengen in der Futtergrundlage ausgeglichen werden können. Kurioserweise ist aber gerade das entscheidende Vitamin K nicht beigefügt, weshalb schon allein wegen dieser Tatsache ein Alleinfutter kein Alleinfutter sein kann!

An seiner statt gibt man einen Ersatzstoff (Menadion, fälschlicherweise auch Vitamin K₃ genannt) hinzu, der lediglich die Blutgerinnung fördert, um Blutungen zu vermeiden, die in der Geflügelfütterung sehr häufig auftreten können, weil der natürliche Gehalt an Vitamin K im Fertigfutter dafür oft nicht ausreicht. In über 60 Jahren Erkenntnis von Vitamin-K-Wirkung haben weder die Futtermittelindustrie und schon gar nicht der Staat als Kontrollbehörde gelernt, dass man Vitamin K nicht auf Blutgerinnung reduzieren darf, sondern das gesamte Wirkungsspektrum beachten muss. Da Inkompetenz an entsprechenden Stellen hartnäckig verteidigt wird, muss man sich fragen, welche Vorteile die Verantwortlichen haben, wenn sie das lebenswichtige Wirkungsspektrum von Vitamin K und anderen Vitaminen leugnen. Dass der künstliche Ersatzstoff für Vitamin K auch noch ein giftiges Potenzial besitzt, macht die Angelegenheit noch grotesker!

Spätestens seit den 70er und 80er Jahren des vorigen Jahrhunderts, nachdem man die posttranslationale Gamma-Carboxylierung als den molekularbiologischen Wirkmechanismus von Vitamin K erkannte und entsprechende Vitamin-K-abhängige Proteine in einer Vielzahl von Zellsystemen bzw. Geweben entdeckt hatte, wäre ein Ruck durch die gesamte Medizin zu erwarten gewesen, um den Einsatz von Vitamin K₁ in der Vorbeugung und Behandlung (aber

auch im Bereich Ernährung) für Mensch und Tier zu optimieren.

Denn: „Für jeden Wirkstoff gibt es eine optimale Sättigung des Organismus, die jedoch sehr von den äußeren Umständen abhängig ist. Zwischen der optimalen Versorgung des Körpers und dem Auftreten von äußerlich sichtbaren Mangelzeichen liegt ein Bereich der Vitaminzufuhr, der sich wiederum in zwei Gebiete einteilen lässt, erstens in die minimale eben noch für die normale Funktion benötigte Wirkstoffmenge und zweitens in das Gebiet des latenten Wirkstoffmangels, das dadurch gekennzeichnet ist, dass äußerlich noch keine Ausfallerscheinungen beobachtet werden können, bei eingehender physiologischer Untersuchung jedoch schon Störungen der normalen Reaktionen gefunden werden. Bei fortgesetztem Vitaminmangel geht dann die latente in die manifeste Hypovitaminose über, die sich bis zum Bild der schweren, tödlich verlaufenden Avitaminose steigern kann, wenn dem Organismus der fehlende Wirkstoff nicht rechtzeitig verabreicht wird. Während man e i n s t den Vitaminbedarf durch jene Menge an Wirkstoff ausdrückte, die ausreichend ist, das Auftreten von äußerlich sichtbaren Mangelerscheinungen zu verhüten, geht heute das Bestreben der Therapie dahin, eine Absättigung des Körpers mit den entsprechenden Vitaminen zu erzielen.“

Die vorstehende Textpassage entstammt dem Buch „Chemie und Technik der Vitamine“, wobei das Wort „e i n s t“ besondere Aufmerksamkeit verdient! Dieser Text ist 1950 veröffentlicht worden und beschreibt die 1940er Jahre!

Aber es geht – allgemein zu Vitaminen – auch „etwas aktueller“. Ein Beispiel liefert die Schriftenreihe der Bayerischen Landesapothekerkammer, Heft 32, mit dem kurzen, aber prägnanten Titel „Vitamine“. Unter der Überschrift „Vitaminversorgungslage in der Bundesrepublik Deutschland“ aus dem Jahr 1985 liest man Folgendes:

„Aufgrund der heutigen Eßgewohnheiten und der Fülle des Warenkorbes erklärt sich, dass der klinisch relevante Vitaminmangel keine allzu große Bedeutung mehr besitzt. Man muss jedoch mehr und mehr erkennen, dass es einen Grenzbereich zwischen ausreichender und marginaler Vitaminversorgung gibt, der zu subklinischen Vitaminmangelzuständen führt, die von großem therapeutischen Interessen sind.“

Von großem „therapeutischen Interesse“? Wie ist das zu verstehen? Ist es speziell bei Vitamin K (K₁-/K₂-Formen) der unveränderte, seit Jahrzehnten überholte Blickwinkel der eingengten Sichtweise „nur Blutgerinnung“, obwohl längst feststeht, dass Vitamin K in jeder lebenden Zelle benötigt wird? Auf diese Weise kann man viele Krankheiten erzeugen oder in ihrer verhängnisvollen Wirkung unterstützen – zum Wohle des Profits der Pharmaindustrie und der Medizin auf Kosten der Gesundheit von Mensch und Tier. Gibt man als Ersatzstoff Menadion statt Vitamin K im Tierbereich, dann kann man auch noch an den giftigen Nebenwirkungen bzw. Schäden des Ersatzstoffes verdienen!



Oftmals sind die Futtermittelhersteller unschuldig, denn sie sind auf Vitaminvormischungen angewiesen, und die Pharma- und Chemieunternehmen bieten nur solche an, die statt dem gesundheitsfördernden Vitamin K den Ersatzstoff Menadion enthalten. Solange aber das Gesundheitsbewusstsein bei den Futtermittelherstellern nicht sonderlich in dieser Richtung ausgeprägt ist, wird sich auch nichts ändern. Nur wenn der Konsument (Züchter) informiert ist und massiv an die Firmen herantritt, indem er ein menadionhaltiges Futter ablehnt, kann man Druck auf die Hersteller der Vormischungen machen. Unabhängig davon gibt es bereits zahlreiche Hersteller von Spezialfuttermitteln, die das giftige Menadion aus ihrer Zutatenliste gestrichen und durch das natürliche gesundheitsfördernde, ja lebenswichtige Vitamin K ersetzt haben. Und es existieren inzwischen auch zahlreiche Einzelpräparate von Vitamin K, die sich nur in der Konzentration des Vitamin-K-Gehaltes und im Trägerstoff unterscheiden.

Ein Züchter, der ein gesundes Huhn, eine fitte Taube und vitales Wassergeflügel haben möchte, der muss dafür sorgen, dass die Tiere eine optimale Futtermittelfütterung haben. Mit einem Sack Fertigfutter, das womöglich den nicht existierenden Alleinfuttermittelsanspruch vorgaukelt, ist es nicht getan. Dieses Futter kann nur die Grundlage für eine Ernährung sein. Vitamine müssen durch eine gezielte Grünfütterung in Kombination mit Obst sichergestellt werden. Hierdurch bekommen die Tiere nicht nur Vitamine, sondern alle notwendigen Biostoffe. Dazu gehören vor allem die sekundären Pflanzenstoffe, die mit den Vitaminen im menschlichen und tierischen Organismus eng zusammenarbeiten. Darüber hinaus liefern Pflanzen auch wertvolle Mineralstoffe, die das Wirkstoffgefüge der Biostoffe ergänzen.

Vitamin-K-reich sind im Speziellen alle Kohlsorten. Man sollte die Kohlblätter des Hausgartens unbedingt dem Geflügel geben, egal ob Blumenkohl-, Rosenkohl-, Brokkoli- oder Wirsingblätter. Nicht zu vergessen ist der Grünkohl, den viele Züchter bereits für eine Grünzeugversorgung im Winter extra anbauen. Löwenzahn und Brennesseln aus der Natur sind ideale Vitamin-K-haltige Pflanzen. Und die Petersilie ist geradezu ein Vitamin-K-Bombe und sollte nicht nur deshalb bei einer Weichfütterung neben anderen Kräutern immer mit verfüttert werden.

Aber auch Endiviansalat und Feldsalat (in geschossenem Zustand gut zu verfüttern), Spinat und natürlich Schnittlauch sind Vitamin-K-haltig. Der Schnittlauch ist ideal für die Kükenfütterung und steht bei entsprechender Anpflanzung in Töpfen oder Schalen am Südfenster auch mitten im Winter zur Verfügung. So bekommen Küken bereits ab den ersten Lebens Tagen eine prima Versorgung mit Vitaminen und natürlichen Mineralstoffen. Knoblauch und Zwiebeln können klein geschnitten bereits im Kükenalter angeboten werden, bevorzugt vermisch mit Leckerbissen. Nicht nur ihr Vitamin-K₁-Gehalt wirkt positiv auf die Kükengesundheit und später beim heranwachsenden und ausgewachsenen Geflügel auf dessen Fitness.

Wer im Winter auf Nummer sicher gehen will, kann übers Trinkwasser ein hochwertiges Vitaminpräparat verabreichen. Man sollte dabei beachten, dass alle 13 Vitamine enthalten sind und auf keinen Fall Menadion (fälschlicherweise immer noch Vitamin K3 genannt), welches in Vitaminpräparaten für Tiere eingemischt



Brennesseln sind auch wegen ihres Vitamin-K₁-Gehaltes wertvoll



Löwenzahn ist eine Vitamin-K₁-reiche Pflanze aus der Natur. Fotos: von Lüttwitz

wird. Da im menschlichen Vitaminpräparatsektor Vitamin K häufig fehlt oder unterrepräsentiert vorhanden ist, weil es die Wirkungsweise einiger teurer Medikamente behindert, muss man es häufig extra zugeben. Da es lichtempfindlich ist, sollte man es am besten über ein Weichfutter geben, das sofort gefressen wird.

Als Emulsionsform gibt es auf dem deutschen Markt nur Kanavit-Tropfen von der Firma medphano. Dieses Präparat ist ausschließlich in der Apotheke erhältlich. Sowohl in flüssiger, aber auch in Pulverform bieten es verschiedene Anbieter an wie z. B. die Firma almapharm als Kombipräparat „Emulvit“, das man über den Tierarzt beziehen kann, oder die Firma Winfit, die Mono- als auch Kombipräparate mit Vitamin K₁ hat. Selbst die Tierärztereinigung hat den Wert von Vitamin K₁ zwischenzeitlich erkannt und bei ihrem Vitaminpräparat den Giftstoff Menadion gegen das gesundheitsförderliche Vitamin K₁ ausgetauscht.

Kohl ist Vitamin-K₁-reich. In Südeuropa zeigt Kohl ein enormes Wachstum



Nichtsdestotrotz gibt es noch genügend Futtermittel und Präparate mit Menadion. Teils wird es auch noch Tieren gespritzt. Erst jüngst hat die Wissenschaftlerin Prof. Ellen Kienzle davor gewarnt, bei Pferden Menadion in stark überhöhten Dosen zu spritzen, weil dadurch die Gefahr von Missbildungen bei Fohlen entsteht. Unklar bleibt, was unter stark überhöhten Dosen zu verstehen ist. Prof. Erich Elstner erwähnt, dass Menadion den oxidativen Stress dramatisch erhöht. Im menschlichen Bereich ist Menadion verboten, nicht zuletzt aufgrund von extrem vielen Todesfällen und Dauerschäden, die sich bei dessen Verabreichung ergeben haben.

Alle Vitamine üben untereinander ein Wechselspiel aus. Sie beeinflussen sich gegenseitig. Liegt bei Hühnern ein Vitamin-E-Mangel vor, dann wirkt Menadion besonders zerstörend auf die roten Blutkörperchen. De facto erweitert sich „der schädigende Bereich“ von Menadion bei mangelndem Vitamin-E-Spiegel – z. B. beim Huhn und anderen Tieren festgestellt – beträchtlich. Zuviel Vitamin E wiederum kann den normalen Vitamin-K-Spiegel stören. Ist der Vitamin-K-Gehalt dagegen hoch, kann eine erhöhte Vitamin-E-Gabe den Vitamin-K-Spiegel nicht beeinflussen. Vitamin A wirkt wie Vitamin E gegensätzlich zu Vitamin K₁. Ein zu hoher Vitamin-A-Spiegel (Hypervitaminose A) bewirkt (bei Ratten untersucht) Blutungen. Durch die Verabreichung von Vitamin K wird dieses Krankheitsbild korrigiert. Vitamin C und Vitamin K arbeiten zusammen und erhöhen ihre Effektivität.

Als Fazit bleibt festzuhalten, dass Menadion kein Ersatz für Vitamin K ist, da er dessen Wirkungspotenzial lediglich in verringertem Umfang im Blutgerinnungsbereich ersetzen kann und in allen anderen Wirkungsweisen und -orten des Vitamins K versagt. Zudem ist Menadion giftig! Obwohl man seit über 60 Jahren weiß, dass Vitamin K ein wesentlicher Baustein des Lebens ist, verschweigt man seine Wirkungsweisen, weil man durch eine Unterversorgung Mangelzustände erzeugen kann, die eine therapeutische Behandlung, natürlich mit Medikamenten, notwendig machen. Auf diese Art und Weise blüht das Geschäft in der Medizin und im Pharmabereich. In entsprechenden Kreisen hat man die Notwendigkeit des Vitamin-K-Einsatzes zwar erkannt, ist aber noch nicht bereit, den Vitamin-K-Einsatz als Gesundheitsstärkung, sprich Krankheitsvermeidung, zu praktizieren.

Der kluge Züchter baut vor und gibt alle Vitamine inklusive Vitamin K seinen Tieren in ordentlichen Mengen, da diese die Tiere (und den Menschen) gesund erhalten. Das Gute bei Vitamin K₁ ist auch, dass man es im Falle einer Präparatverabreichung im Grunde genommen nicht überdosieren kann. Bei einer Gabe von Vitamin K₁ übers Trinkwasser sollte man beachten, dass es lichtempfindlich ist.

Bei der zu verwendenden Menge hat sich als „Erhaltungsdosis“ für Hühner die Zufügung von mindestens 10 mg pro kg Futter als Richtschnur bzw. Erfahrungswert ergeben.

Bei einer Vitamin K₁-Gabe über das Trinkwasser ist es aus Kostengründen von Vorteil, nur soviel Wasser zu geben, wie die Tiere am Tag trinken, oder man gibt die Ration in ein zügig verzehrtes Weichfutter, damit man den Wirkungsverlust von Vitamin K durch Licht nahezu auf Null minimiert. Wer auf natürliche Weise Vitamin K verfüttern will, dem stehen aus der Natur und dem Hausgarten zahlreiche Vitamin-K-reiche Pflanzen zur Verfügung.

Herbert Schulz und Michael von Lüttwitz

