

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 51 (1994)
Heft: 5: Zeit für Rosenkavaliers

Artikel: Vitamin K und die Blutgerinnung
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-557761>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 22.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Vitamin K und die Blutgerinnung

Nach einer Verletzung blutet eine Wunde gewöhnlich nur wenige Minuten. Dann gerinnt das Blut, die Blutung lässt nach. Verantwortlich für diesen lebensnotwendigen Prozess ist unter anderem Vitamin K, dessen grossen Einfluss auf die Blutgerinnung skandinavische Wissenschaftler 1930 entdeckten.

Zwei Arten von natürlichem Vitamin K wurden bis jetzt gefunden: das Phyllochinon, das Pflanzen erzeugen, und das Farnochinon, das von Bakterien, allen voran Darmbakterien, produziert wird. Normalerweise bilden die Darmbakterien genügend Vitamin K, so dass ein Mangelzustand bei Erwachsenen selten auftritt. Wenn aber zum Beispiel durch Erkrankungen der Leber oder Bauchspeicheldrüse zuwenig Galle und Pankreasfermente vorhanden sind, kann die Aufnahme des Vitamins aus dem Darm ins Blut beeinträchtigt werden, so dass es zu Mangelerscheinungen kommt. Diese drücken sich in erster Linie darin aus, dass sich die Blutungszeiten von Wunden (auch die weibliche Monatsblutung) verlängern und der Blutverlust stärker wird. Langwierige Antibiotika-Einnahme kann sich ebenfalls so auswirken.

In der Nahrung kommt Vitamin K unter anderem vor in grünem Blattgemüse (Wirsing, Grünkohl, Spinat), Sonnenblumenöl, Tomaten, Hagebutten, Joghurt, Eigelb und in der Leber. Es ist fettlöslich, lichtempfindlich und zerfällt rasch an der Luft.



Risiko für Neugeborene?

Muttermilch weist eine geringere Konzentration an Vitamin K auf als Kuhmilch. Bei Babys, gerade wenn sie gestillt werden, besteht die Gefahr, dass sie nicht genügend Vitamin K über die Nahrung aufnehmen und in der Folge Blutgerinnungsstörungen auftreten, die sogar zum inneren Verbluten führen können. Aus diesem Grund wird seit vielen

Jahren bei Neugeborenen eine «Vitamin-K-Prophylaxe» durchgeführt, wobei das Vitamin entweder in Tropfenform oder als Injektion verabreicht wird. Dieses Vitamin ist nicht natürlicher Herkunft! Es ist zwar rein chemisch mit den beiden natürlichen Vitamin-K-Arten identisch, wird aber rein synthetisch hergestellt. Seit einiger Zeit vermutet man, dass diese Spritzen mit künstlichem Vitamin K bei Neugeborenen zu einer erhöhten Krebsgefährdung im späteren Leben führen können. Gesicherte Beweise liegen allerdings nicht vor. Bei natürlichem Vitamin K kann ein solches Risiko nicht nachgewiesen werden. Hier wird deutlich, dass es nicht nur auf die Wirkung des Vitamins ankommt, sondern auch auf seine natürliche Herkunft. ●