
Subject: Vitamin K2 topisch

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 01 Jun 2014 23:45:36 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Habe bei Wikipedia gelesen, dass Vitamin K2 in Tierversuchen zu einer 50%igen Verringerung der Arteriosklerose führte.

Und da ich der Meinung bin, dass die Ursache der AGA eine Arteriosklerose ist, möchte ich es gerne neben der oralen Anwendung auch topisch nehmen. Nur wie viel %?

Leider ist Vitamin K sehr teuer und man kann es auch nur in sehr geringer Dosierung kaufen. Tabletten mit 100 MIKROgramm kosten schon mindestens 20 Cent je Tablette.

Was denkt Ihr?

Subject: Aw: Vitamin K2 topisch

Posted by [Knorkell](#) on Mon, 02 Jun 2014 00:25:11 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

In meinem Curcumin ist der 100% Tagesbedarf an Vit K2 drin und ich merke nichts. Nehme sie jetzt seit kA 4 Monaten oder so.

Subject: Aw: Vitamin K2 topisch

Posted by [Yes No](#) on Mon, 02 Jun 2014 07:39:23 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Mon, 02 June 2014 01:45

Leider ist Vitamin K sehr teuer und man kann es auch nur in sehr geringer Dosierung kaufen. Tabletten mit 100 MIKROgramm kosten schon mindestens 20 Cent je Tablette.

Was denkt Ihr?

Das hier ist preislich ok wenn man die Menge bedenkt (1200 x 1mg, ja 1 mg MK-4!):

<http://www.amazon.de/Thorne-Research-Vitamin-K2-30/dp/B000FGWDTK>

Subject: Aw: Vitamin K2 topisch

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Mon, 02 Jun 2014 08:50:23 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vitamin K2 ist wie Vitamin B12 gebildet durch Mikroorganismen. Oral dürfte es den meisten Nutzen haben mit Vitamin A D C , Calcium, Kalium, Magnesium Citrat.

Topisch wen du es mit irgend einem Alk vermischt würde es wohl wirkungslos?

Subject: Aw: Vitamin K2 topisch
Posted by [pilos](#) on Mon, 02 Jun 2014 09:14:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

whathair? schrieb am Mon, 02 June 2014 10:39
Ab-2008-Norwood-null schrieb am Mon, 02 June 2014 01:45
Leider ist Vitamin K sehr teuer und man kann es auch nur in sehr geringer Dosierung kaufen.
Tabletten mit 100 MIKROgramm kosten schon mindestens 20 Cent je Tablette.
Was denkt Ihr?

Das hier ist preislich ok wenn man die Menge bedenkt (1200 x 1mg, ja 1 mg MK-4!):
<http://www.amazon.de/Thorne-Research-Vitamin-K2-30/dp/B000FGWDTK>

sollte es nicht eigentlich MK-7 sein?

Subject: Aw: Vitamin K2 topisch
Posted by [Yes No](#) on Mon, 02 Jun 2014 09:55:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Menatetrenon ist die natürliche Form und in dem o.g. Produkt praktisch. Gibt es auch in der Apotheke PZN 09774619 (<https://www.thorne-europe.com/DE/Produkte/Vitamin-K2-Liquid/p/219>).

Subject: Aw: Vitamin K2 topisch
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 02 Jun 2014 14:27:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Mon, 02 June 2014 11:14whathair? schrieb am Mon, 02 June 2014 10:39
Ab-2008-Norwood-null schrieb am Mon, 02 June 2014 01:45
Leider ist Vitamin K sehr teuer und man kann es auch nur in sehr geringer Dosierung kaufen.
Tabletten mit 100 MIKROgramm kosten schon mindestens 20 Cent je Tablette.
Was denkt Ihr?

Das hier ist preislich ok wenn man die Menge bedenkt (1200 x 1mg, ja 1 mg MK-4!):
<http://www.amazon.de/Thorne-Research-Vitamin-K2-30/dp/B000FGWDTK>

sollte es nicht eigentlich MK-7 sein?

Für was steht die Abkürzung MK-7?

Subject: Aw: Vitamin K2 topisch
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 02 Jun 2014 14:29:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

whathair? schrieb am Mon, 02 June 2014 11:55
Menatetrenon ist die natürliche Form und in dem o.g. Produkt praktisch. Gibt es auch in der Apotheke PZN 09774619 (<https://www.thorne-europe.com/DE/Produkte/Vitamin-K2-Liquid/p/219>).

Naja, das ist schon sehr teuer!
Ich habe mich für dieses Produkt hier entschieden. 100 Tabletten zu je 100 mcg, reicht für über 3 Monate zum Preis von 16 Euro inkl. Versand.
Ich war heute in verschiedenen Apotheken in Deutschland, doch keine Apotheke hatte Vitamin K2 vorrätig!
Die konnten das nur bestellen und das war dann auch deutlich teurer als das von Amazon.

http://www.amazon.de/Now-Foods-Vitamin-K-2-100-Vcaps/dp/B0013EJ5QM/ref=sr_1_2?ie=UTF8&qid=1401719199&sr=8-2&keywords=vitamin+k2

Subject: Aw: Vitamin K2 topisch
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 02 Jun 2014 14:32:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Knorkell schrieb am Mon, 02 June 2014 02:25
In meinem Curcumin ist der 100% Tagesbedarf an Vit K2 drin und ich merke nichts. Nehme sie jetzt seit kA 4 Monaten oder so.
Es kommt ja auch auf die Menge Curcumin drauf an. Sicher dass Du 100% des Tagesbedarfs konsumierst? Und selbst wenn: Bis das K2 bis zu den Haarfollikeln vorgedrungen ist, um dort die Ablagerungen zu beseitigen kann schon einige Zeit vergehen. Ich kann mir vorstellen, dass der Körper streng nach der Hierarchie geht. Zuerst die lebenswichtigen Organe, dann die Geschlechtsorgane und dann ganz zum Schluss die Schönheits-Sachen wie Haare..
Deswegen braucht man es topisch. Meiner Meinung nach.

Subject: Aw: Vitamin K2 topisch

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 02 Jun 2014 14:35:56 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

reneschaub schrieb am Mon, 02 June 2014 10:50 Vitamin K2 ist wie Vitamin B12 gebildet durch Mikroorganismen. Oral dürfte es den meisten Nutzen haben mit Vitamin A D C , Calcium, Kalium, Magnesium Citrat.

Topisch wen du es mit irgend einem Alk vermischt würde es wohl wirkungslos?

Für die Bildung im Darm braucht es aber Vitamin K1 aus den Pflanzen. Deswegen haben die meisten einen Vitamin K-Mangel. Und damit AGA, Osteoporose und Arteriosklerose.

K1 kommt hauptsächlich im grünen Blattgemüse vor. Und davon essen die meisten zu wenig.

Ich denke nicht, dass es wirkungslos wird wenn man es in Alkohol auflöst.

Vitamin K ist ja ein fettlösliches Vitamin und was fettlöslich ist, ist meist auch alkohollöslich.

Eine Auflösung in Wasser würde 100 Pro nicht funktionieren.

Subject: Aw: Vitamin K2 topisch

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 02 Jun 2014 14:45:34 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hier gibts 45 mg pro Kapsel

Kann das wirklich sein oder haben die sich verschrieben?

60 Tabs kosten gerade mal 8,99:

<http://www.amazon.de/dp/B00CKKKVL6?psc=1>

Aber hier.. 5 mg.:

http://www.amazon.de/Carlson-Labs-Vitamin-K2-Kapseln/dp/B001LF39V0/ref=sr_1_3?ie=UTF8&qid=1401720076&sr=8-3&keywords=vitamin+k2+1000

Subject: Aw: Vitamin K2 topisch

Posted by [Yes No](#) on Mon, 02 Jun 2014 14:52:03 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Mon, 02 June 2014 16:29

Naja, das ist schon sehr teuer!

Ich habe mich für dieses Produkt hier entschieden. 100 Tabletten zu je 100 mcg, reicht für über 3 Monate zum Preis von 16 Euro inkl. Versand.

Quatsch, die Tabletten enthalten insgesamt nur 10mg K2, das Liquid dagegen 1200mg also 120 mal mehr. Wenn du den Preis für die Tabletten mal 120 nimmst, weißt du was teuer heißt..

Ausserdem ist die Dosis viel zu gering. Das Liquid ist auch fertig für topische Anwendung, es enthält nur mehr MCT und Tocopherole.

Edit: Ja, bei dem einen Produkt muß es 45 mcg heißen, nicht 45 mg. Das Carlson aber ist gut jedoch da aus USA verschickt kommt es nicht durch den Zoll.

Das hier ist auch gut, K2 und D3 kombiniert:

<https://www.thorne-europe.com/DE/Produkte/Vitamin-DK2-Liquid/p/862>

Subject: Aw: Vitamin K2 topisch

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 02 Jun 2014 15:12:05 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

whathair? schrieb am Mon, 02 June 2014 16:52Ab-2008-Norwood-null schrieb am Mon, 02 June 2014 16:29

Naja, das ist schon sehr teuer!

Ich habe mich für dieses Produkt hier entschieden. 100 Tabletten zu je 100 mcg, reicht für über 3 Monate zum Preis von 16 Euro inkl. Versand.

Quatsch, die Tabletten enthalten insgesamt nur 10mg K2, das Liquid dagegen 1200mg also 120 mal mehr. Wenn du den Preis für die Tabletten mal 120 nimmst, weißt du was teuer heißt.. Ausserdem ist die Dosis viel zu gering. Das Liquid ist auch fertig für topische Anwendung, es enthält nur mehr MCT und Tocopherole.

Edit: Ja, bei dem einen Produkt muß es 45 mcg heißen, nicht 45 mg. Das Carlson aber ist gut jedoch da aus USA verschickt kommt es nicht durch den Zoll.

Das hier ist auch gut, K2 und D3 kombiniert:

<https://www.thorne-europe.com/DE/Produkte/Vitamin-DK2-Liquid/p/862>

Ich hab mir jetzt die 5 mg von Carlson bestellt. Woher weißt Du, dass es aus den USA verschickt wird? Davon steht da nichts! Und selbst wenn: Warum sollte es nicht durch den Zoll kommen?

Das Liquid kann man zwar fertig als topische Lösung verwenden. Doch da sind ja nur 30 ml drin. Das ist extrem wenig!

Wenn dann müsste man es mit Alkohol noch vermischen. Weil meine Tonsur ist extrem gross. Da reicht 1 Tropfen pro Anwendung nie und nimma.

Vielleicht sollte sollte ich es doch lieber nur oral anwenden. Als topische Lösung würde ich

wenn dann schon 10% anvisieren (also 10 ml reines K2 auf 90 ml Alkohol). Und das wäre viel zu teuer. Ob auch so mikrokleine Mengen ausreichen ist fraglich.

Subject: Aw: Vitamin K2 topisch
Posted by [Knorkell](#) on Mon, 02 Jun 2014 15:31:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Mon, 02 June 2014 16:32Knorkell schrieb am Mon, 02 June 2014 02:25In meinem Curcumin ist der 100% Tagesbedarf an Vit K2 drin und ich merke nichts. Nehme sie jetzt seit kA 4 Monaten oder so.
Es kommt ja auch auf die Menge Curcumin drauf an. Sicher dass Du 100% des Tagesbedarfs konsumierst? Und selbst wenn: Bis das K2 bis zu den Haarfollikeln vorgedrungen ist, um dort die Ablagerungen zu beseitigen kann schon einige Zeit vergehen. Ich kann mir vorstellen, dass der Körper streng nach der Hierarchie geht. Zuerst die lebenswichtigen Organe, dann die Geschlechtsorgane und dann ganz zum Schluss die Schönheits-Sachen wie Haare..
Deswegen braucht man es topisch. Meiner Meinung nach.
Glaube kaum, dass dem Körper Schönheit rein biologisch ein Begriff ist.
Eine Kapsel 50% Tagesbedarf und zwei sind 100%, steht zumindest hinten drauf in Mikrogramm.

Subject: Aw: Vitamin K2 topisch
Posted by [Yes No](#) on Mon, 02 Jun 2014 15:32:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Mon, 02 June 2014 17:12
Ich hab mir jetzt die 5 mg von Carlson bestellt.

Ok hast Glück gehabt - die Geschäftsadresse von dem Laden ist in GB (UK), also keine Zollprobleme. Ist ein gutes Produkt weil therp. Dosen werden wohl im mg Berich sein also 5mg und so..

Subject: Aw: Vitamin K2 topisch
Posted by [pilos](#) on Mon, 02 Jun 2014 15:46:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Mon, 02 June 2014 17:29whathair? schrieb am Mon, 02 June 2014 11:55
Menatetrenon ist die natürliche Form und in dem o.g. Produkt praktisch. Gibt es auch in der Apotheke PZN 09774619 (<https://www.thorne-europe.com/DE/Produkte/Vitamin-K2-Liquid/p/219>).

Naja, das ist schon sehr teuer!

Ich habe mich für dieses Produkt hier entschieden. 100 Tabletten zu je 100 mcg, reicht für über 3 Monate zum Preis von 16 Euro inkl. Versand.

Ich war heute in verschiedenen Apotheken in Deutschland, doch keine Apotheke hatte Vitamin K2 vorrätig!

Die konnten das nur bestellen und das war dann auch deutlich teurer als das von Amazon.

http://www.amazon.de/Now-Foods-Vitamin-K-2-100-Vcaps/dp/B0013EJ5QM/ref=sr_1_2?ie=UTF8&qid=1401719199&sr=8-2&keywords=vitamin+k2

das ist nicht teuer

1 Tropfen 1mg=1000µg sind gleich mit 10 Tabletten a 100 µg

es sind 1200 tropfen drin also sind das 12000 tabletten oder 120 schachteln =120x13,69= 1643 euro..sprich du musst 1643 euro ausgeben damit du die gleiche menge vit K bekommst, wie durch die 1 flasche für 60 euro.

Subject: Aw: Vitamin K2 topisch
Posted by [pilos](#) on Mon, 02 Jun 2014 15:53:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Mon, 02 June 2014 17:45Hier gibts 45 mg pro Kapsel
Kann das wirklich sein oder haben die sich verschrieben?
60 Tabs kosten gerade mal 8,99:

<http://www.amazon.de/dp/B00CKKKVL6?psc=1>

es sind nur 90µg

http://www.mcvital.net/shop/vitamin_k2_mk7_plus_vitamin_d3_60_kapseln.html

Zitat:Aber hier.. 5 mg.:

http://www.amazon.de/Carlson-Labs-Vitamin-K2-Kapseln/dp/B001LF39V0/ref=sr_1_3?ie=UTF8&qid=1401720076&sr=8-3&keywords=vitamin+k2+1000

300 mg für 24 euro

im vergleich zu thorne

1200 mg für 57 euro

ist aber immernoch ein recht guter preis für das carlson

Subject: Aw: Vitamin K2 topisch
Posted by [pilos](#) on Mon, 02 Jun 2014 15:56:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Mon, 02 June 2014 17:27
Für was steht die Abkürzung MK-7?

es gibt etwa 10 arten vitamin K

es gibt auch mk-14 usw

beispiel

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/8/8e/Vitamin_K_structures.jpg/400px-Vitamin_K_structures.jpg

an sich sind es bis zu 31 sorten vit K

auf alle fälle mindestens 16

<http://lipidbank.jp/cgi-bin/main.cgi?id=VVK>

Subject: Aw: Vitamin K2 topisch
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 02 Jun 2014 16:13:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Mon, 02 June 2014 17:46Ab-2008-Norwood-null schrieb am Mon, 02 June 2014 17:29whathair? schrieb am Mon, 02 June 2014 11:55

Menatetrenon ist die natürliche Form und in dem o.g. Produkt praktisch. Gibt es auch in der Apotheke PZN 09774619 (<https://www.thorne-europe.com/DE/Produkte/Vitamin-K2-Liquid/p/219>).

Naja, das ist schon sehr teuer!

Ich habe mich für dieses Produkt hier entschieden. 100 Tabletten zu je 100 mcg, reicht für über 3 Monate zum Preis von 16 Euro inkl. Versand.

Ich war heute in verschiedenen Apotheken in Deutschland, doch keine Apotheke hatte Vitamin K2 vorrätig!

Die konnten das nur bestellen und das war dann auch deutlich teurer als das von Amazon.

http://www.amazon.de/Now-Foods-Vitamin-K-2-100-Vcaps/dp/B0013EJ5QM/ref=sr_1_2?ie=UTF8&qid=1401719199&sr=8-2&keywords=vitamin+k2

das ist nicht teuer

1 Tropfen 1mg=1000µg sind gleich mit 10 Tabletten a 100 µg

es sind 1200 tropfen drin also sind das 12000 tabletten oder 120 schachteln =120x13,69= 1643 euro..sprich du musst 1643 euro ausgeben damit du die gleiche menge vit K bekommst, wie durch die 1 flasche für 60 euro.

Stimmt. Wenn man jeden Tag 1 Tropfen nimmt (1 mg K2 ist ja schon extrem hoch dosiert), dann reicht das 1.200 Tage. Das sind über 3 Jahre (36 Monate). Das sind gerade mal 1,83 €/Monat.

Subject: Aw: Vitamin K2 topisch

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 02 Jun 2014 18:56:04 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Aber um bei 100 ml Alkohol eine 1%ige K2-Lösung herzustellen, brauche ich ja bereits 1.000 Tropfen (1000 x 1 mg= 1000 mg bzw. 1 Gramm.

Das bedeutet, so eine topische K2-Tinktur würde mich um die 50 Euro kosten.

Und das bei gerade mal 1%.

Bei 10% wären es schon 500 Euro.

Und 100 ml sind ja schnell mal in der Kopfhaut verschwunden...

Also wird das wohl nichts mit der topischen Anwendung. Viel zu teuer.

Oder würde es auch eine 0,1% Tinktur tun? 5 Euro würden passen.

Subject: Aw: Vitamin K2 topisch

Posted by [pilos](#) on Mon, 02 Jun 2014 19:01:55 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Mon, 02 June 2014 21:56Aber um bei 100 ml Alkohol eine 1%ige K2-Lösung herzustellen, brauche ich ja bereits 1.000 Tropfen (1000 x 1 mg= 1000 mg bzw. 1 Gramm.

Das bedeutet, so eine topische K2-Tinktur würde mich um die 50 Euro kosten.

Und das bei gerade mal 1%.

Bei 10% wären es schon 500 Euro.

Und 100 ml sind ja schnell mal in der Kopfhaut verschwunden...

Also wird das wohl nichts mit der topischen Anwendung. Viel zu teuer.

Oder würde es auch eine 0,1% Tinktur tun? 5 Euro würden passen.

für einen stoff wo der körperbedarf bei μg liegt willst dir gleich kg weise draufknallen

natürlich reichen 0,1%

Subject: Aw: Vitamin K2 topisch

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 02 Jun 2014 20:26:54 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Mon, 02 June 2014 21:01Ab-2008-Norwood-null schrieb am Mon, 02 June 2014 21:56Aber um bei 100 ml Alkohol eine 1%ige K2-Lösung herzustellen, brauche ich ja bereits 1.000 Tropfen (1000 x 1 mg= 1000 mg bzw. 1 Gramm.

Das bedeutet, so eine topische K2-Tinktur würde mich um die 50 Euro kosten.

Und das bei gerade mal 1%.

Bei 10% wären es schon 500 Euro.

Und 100 ml sind ja schnell mal in der Kopfhaut verschwunden...

Also wird das wohl nichts mit der topischen Anwendung. Viel zu teuer.

Oder würde es auch eine 0,1% Tinktur tun? 5 Euro würden passen.

für einen stoff wo der körperbedarf bei μg liegt willst dir gleich kg weise draufknallen

natürlich reichen 0,1%

Ja, das sollte ich dann mal versuchen.

Dann bräuchte ich ja nur 100 Tropfen und hätte immer noch 1.100 Tropfen für die orale Einnahme zur Verfügung.

Subject: Aw: Vitamin K2 topisch

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 02 Jun 2014 20:31:07 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Aber wie stelle ich die Tinktur am besten her?

Hier steht:

Zitat:genannten K-Vitamine sind unlöslich in Wasser, wenig löslich in Alkohol und gut löslich in Fetten und Ölen.

http://apotheke.com/portal/de/themes/article/display.jsp?id=documents/0000/00/00/04/1219.xml&id=documents/0000/00/00/04/1219.xml&theme=Ern%E4hrung&sub_theme=Vitalstoffe&sub_sub_theme=Vitamine&print=true&page=0&ivw_pix=

Könnte ich es trotzdem mit Alkohol mischen? Wenn dann 96% denke ich.. weil im 70% sind ja 30% Wasser enthalten.

Oder ich vermische es mit Fett, aber dann hat es sicher weniger Penetrationskraft.

Subject: Aw: Vitamin K2 topisch

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 02 Jun 2014 20:34:30 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

whathair? schrieb am Mon, 02 June 2014 16:52Ab-2008-Norwood-null schrieb am Mon, 02 June 2014 16:29

Naja, das ist schon sehr teuer!

Ich habe mich für dieses Produkt hier entschieden. 100 Tabletten zu je 100 mcg, reicht für über 3 Monate zum Preis von 16 Euro inkl. Versand.

Quatsch, die Tabletten enthalten insgesamt nur 10mg K2, das Liquid dagegen 1200mg also 120 mal mehr. Wenn du den Preis für die Tabletten mal 120 nimmst, weißt du was teuer heißt.. Ausserdem ist die Dosis viel zu gering. Das Liquid ist auch fertig für topische Anwendung, es enthält nur mehr MCT und Tocopherole.

Edit: Ja, bei dem einen Produkt muß es 45 mcg heißen, nicht 45 mg. Das Carlson aber ist gut jedoch da aus USA verschickt kommt es nicht durch den Zoll.

Das hier ist auch gut, K2 und D3 kombiniert:

<https://www.thorne-europe.com/DE/Produkte/Vitamin-DK2-Liquid/p/862>

Das Produkt enthält zwar auch Vitamin D3, dafür aber auch nur 100 Mikrogramm Vitamin K2. Das ist wenig!

Besser die Version mit 1 mg pro Tropfen und dann Vitamin D selbst dazu mischen.

Vitamin D gibts in jeder Drogerie. Aber Vitamin K ist rar.

Subject: Aw: Vitamin K2 topisch
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 02 Jun 2014 20:38:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

whathair? schrieb am Mon, 02 June 2014 11:55
Menatetrenon ist die natürliche Form und in dem o.g. Produkt praktisch. Gibt es auch in der Apotheke PZN 09774619 (<https://www.thorne-europe.com/DE/Produkte/Vitamin-K2-Liquid/p/219>).

Dort steht:

Zitat:Verzehrempfehlung1-3 x 15 Tropfen täglich, wenn nicht anders empfohlen.

Für was braucht man bitte 45 mg Vitamin K2, wo doch der Tagesbedarf gerade mal mit wenigen Mikrogramm/Tag angegeben wird?

Subject: Aw: Vitamin K2 topisch
Posted by [pilos](#) on Mon, 02 Jun 2014 20:48:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Mon, 02 June 2014 23:38

Dort steht:

Zitat:Verzehrempfehlung1-3 x 15 Tropfen täglich, wenn nicht anders empfohlen.

Für was braucht man bitte 45 mg Vitamin K2, wo doch der Tagesbedarf gerade mal mit wenigen Mikrogramm/Tag angegeben wird?

möglicherweise ist das doch 1 fehler und es sind nicht 1mg sondern 1mcg/tropfen...den 1200 mg vit K kann man in 30 ml was auch immer absolut nicht lösen

Subject: Aw: Vitamin K2 topisch
Posted by [pilos](#) on Mon, 02 Jun 2014 20:50:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Mon, 02 June 2014 23:31Aber wie stelle ich die Tinktur am besten her?

Hier steht:

Zitat:genannten K-Vitamine sind unlöslich in Wasser, wenig löslich in Alkohol und gut löslich in Fetten und Ölen.

http://apotheke.com/portal/de/themes/article/display.jsp?id=documents/0000/00/00/04/1219.xml&id=documents/0000/00/00/04/1219.xml&theme=Ern%E4hrung&sub_theme=Vitalstoffe&sub_sub_theme=Vitamin&print=true&page=0&ivw_pix=

Könnte ich es trotzdem mit Alkohol mischen? Wenn dann 96% denke ich.. weil im 70% sind ja 30% Wasser enthalten.

Oder ich vermische es mit Fett, aber dann hat es sicher weniger Penetrationskraft.

man löst es in 96% alk :isopropylmyristat 7:3

Subject: Aw: Vitamin K2 topisch
Posted by [Aristo084](#) on Mon, 02 Jun 2014 21:21:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vitamin k2 m7 nehme ich seit über einem Monat oral ein. 165 mcg pro Tag
Und Vitamin D3 10.000-15.000, sollte man immer zusammen mit K2 M7 (nicht M4! welches nur ein paar h im Körper bioverfügbar ist) einnehmen!

Ist das Carlson von Amazon wohl ein m7?

Subject: Aw: Vitamin K2 topisch
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 02 Jun 2014 21:56:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Mon, 02 June 2014 22:48Ab-2008-Norwood-null schrieb am Mon, 02 June 2014 23:38

Dort steht:

Zitat:Verzehrempfehlung1-3 x 15 Tropfen täglich, wenn nicht anders empfohlen.

Für was braucht man bitte 45 mg Vitamin K2, wo doch der Tagesbedarf gerade mal mit wenigen Mikrogramm/Tag angegeben wird?

möglicherweise ist das doch 1 fehler und es sind nicht 1mg sondern 1mcg/tropfen...den 1200 mg vit K kann man in 30 ml was auch immer absolut nicht lösen

Sicher? Dafür ist das Produkt aber ganz schön überteuert.

1 mcg pro Tropfen ist da NIX.

Warum sollte man 1200 mg K2 in 30 ml nicht lösen können?

1200 mg sind 1,2 ml. Da bleiben noch 28,8 ml als Lösung.

Subject: Aw: Vitamin K2 topisch

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 02 Jun 2014 21:59:20 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Aristo084 schrieb am Mon, 02 June 2014 23:21 Vitamin k2 m7 nehme ich seit über einem Monat oral ein. 165 mcg pro Tag

Und Vitamin D3 10.000-15.000, sollte man immer zusammen mit K2 M7 (nicht M4! welches nur ein paar h im Körper bioverfügbar ist) einnehmen!

Ist das Carlson von Amazon wohl ein m7?

Und hats was geholfen?

Du schreibst in Deiner Signatur, du nimmst mehrere Antioxidantien. Welche denn?

Gewürznelken sollen die Stärksten sein mit 300.000 ORAC-Werten pro 100 Gramm.

Subject: Aw: Vitamin K2 topisch

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 02 Jun 2014 22:12:48 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Aristo084 schrieb am Mon, 02 June 2014 23:21 Vitamin k2 m7 nehme ich seit über einem Monat oral ein. 165 mcg pro Tag

Und Vitamin D3 10.000-15.000, sollte man immer zusammen mit K2 M7 (nicht M4! welches nur ein paar h im Körper bioverfügbar ist) einnehmen!

Ist das Carlson von Amazon wohl ein m7?

Es ist ein MK-4. Quelle:

<http://www.hypothyroidismrevolution.com/store/product/thorne-research-vitamin-k2/>

Ich denke, es handelt sich wohl doch um 1 mg pro Tropfen.

Denn diese Webseite schreibt auch 1 mg. Können die sich alle irren? Außerdem wären 56 Euro viel zu teuer für gerade mal 1 mcg pro Tropfen.

Woher die hohen Dosierungsangaben kommen, kann ich mir schon denken. Die wollen ja, dass die Flasche schnell leer ist, damit sie die Nächste verkaufen können.

Und 45 mg pro Tag sollen auch glaube ich die nachgewiesene Obergrenze der Unschädlichkeit sein. Diese Spanne muss natürlich voll ausgenutzt werden.

Habe ein weiteres Präparat gefunden mit 180 Tabs zu je 5 mg:

http://www.amazon.de/Carlson-Labs-Vitamin-Menatetrenone-Kapseln/dp/B003B3P4I6/ref=sr_1_1?s=drugstore&ie=UTF8&qid=1401747139&sr=1-1&keywords=carlson+vitamin+k2

Subject: Aw: Vitamin K2 topisch

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 02 Jun 2014 22:20:41 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Es handelt sich eindeutig um 1 MG!

Wenn es schon auf dem Etikett steht... das kann ja schlecht ein Fehler sein.

http://www.google.de/imgres?imgurl=http%3A%2F%2Fi.pureformulas.net%2Fmod_images%2Falt4fullimage%2Fvitamin-k2-liquid-1-fl-oz-by-thorne-research.jpg&imgrefurl=http%3A%2F%2Fwww.pureformulas.com%2Fvitamin-k2-liquid-1-fl-oz-by-thorne-research.html&h=933&w=700&tbnid=d8Lf4fGWyTCRhM%3A&zom=1&q=Thorne%20vitamin%20k2&docid=dPzEY96X1qW5rM&ei=6_eMU_P8l-eN0AWWkYGIAg&tbm=isc h&iact=rc&uact=3&dur=369&page=1&start=0&ndsp=28&ved=0CEEQrQMwBg

Subject: Aw: Vitamin K2 topisch
Posted by [pilos](#) on Tue, 03 Jun 2014 06:07:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Tue, 03 June 2014 01:20Es handelt sich eindeutig um 1 MG!
Wenn es schon auf dem Etikett steht... das kann ja schlecht ein Fehler sein.

dann werden die 1mg/tropfen wohl richtig sein

Subject: Aw: Vitamin K2 topisch
Posted by [Aristo084](#) on Tue, 03 Jun 2014 07:47:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Mon, 02 June 2014 23:59Aristo084 schrieb am Mon, 02 June 2014 23:21Vitamin k2 m7 nehme ich seit über einem Monat oral ein. 165 mcg pro Tag
Und Vitamin D3 10.000-15.000, sollte man immer zusammen mit K2 M7 (nicht M4! welches nur ein paar h im Körper bioverfügbar ist) einnehmen!

Ist das Carlson von Amazon wohl ein m7?

Und hats was geholfen?

Du schreibst in Deiner Signatur, du nimmst mehrere Antioxidantien. Welche denn?
Gewürznelken sollen die Stärksten sein mit 300.000 ORAC-Werten pro 100 Gramm.

Abwarten und Tee trinken. Ich erwarte mir durch die neuen Sachen eine bessere Wirkung von Minoxidil.. Antioxidantien nehme ich z.B. grünen Tee, OPC und auch die Gewürznelken mische ich mir in der Früh in den Bittertee. Also machen tue ich genug, für die Gesundheit bringt's viel. Bei den Haaren ist das alles fraglich, da werden eher meine topischen Sachen was bringen, aber ich erwarte mir eine bessre Wirkungen durch die ganzen Kombinationen.

Subject: Aw: Vitamin K2 topisch
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 03 Jun 2014 11:28:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Die Frage ist natürlich auch, ob so hohe Dosierungen überhaupt SINN machen.
K2 ist ja schon mal um Lichtjahre bioverfügbarer als K1.
Was ich gelesene habe, sollen beim K1 immer nur 10% aufgenommen werden. Der Rest wird nutzlos ausgeschieden.
Empfohlen werden zur Vorbeugung der Arteriosklerose 45 mcg K2 pro Tag.
Wenn man nun 100 mcg/Tag einnimmt, ist das mehr als doppelt so viel.
Müssen es denn unbedingt 1 mg pro Tag sein?
Kennt jemand Studien, die belegen, dass 1 mg mehr bringt als 100 mcg/Tag?

Subject: Aw: Vitamin K2 topisch
Posted by [Yes No](#) on Tue, 03 Jun 2014 11:51:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Tue, 03 June 2014 13:28
Kennt jemand Studien, die belegen, dass 1 mg mehr bringt als 100 mcg/Tag?
Internet.
Ansonsten Erfahrungsberichte.
Aber das kannst du selbst herausfinden: Gibst dir 3 Mo 45-100 mcg, dann 3 Mo Pause, dann 3 Mo 5 mg und bist schlauer.

Subject: Aw: Vitamin K2 topisch
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 03 Jun 2014 12:30:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

whathair? schrieb am Tue, 03 June 2014 13:51
Ab-2008-Norwood-null schrieb am Tue, 03 June 2014 13:28
Kennt jemand Studien, die belegen, dass 1 mg mehr bringt als 100 mcg/Tag?
Internet.
Ansonsten Erfahrungsberichte.
Aber das kannst du selbst herausfinden: Gibst dir 3 Mo 45-100 mcg, dann 3 Mo Pause, dann 3 Mo 5 mg und bist schlauer.

Weil man von der K2-Wirkung auch noch gerade was merken würde.

Wenn, dann müsste man schon die Ablagerungen in den Blutgefäßen messen. Und das ist schwer.

Subject: Aw: Vitamin K2 topisch
Posted by [Yes No](#) on Tue, 03 Jun 2014 13:08:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Tue, 03 June 2014 14:30
Weil man von der K2-Wirkung auch noch gerade was merken würde.

Klar merkt man was, zumindest unter bestimmten Bedingungen - z.B. an Zähnen.
Aber du bist zu sehr auf Ablagerungen in den Gefäßen fixiert.

Subject: Aw: Vitamin K2 topisch
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 03 Jun 2014 14:19:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

whathair? schrieb am Tue, 03 June 2014 15:08
Ab-2008-Norwood-null schrieb am Tue, 03 June 2014 14:30
Weil man von der K2-Wirkung auch noch gerade was merken würde.

Klar merkt man was, zumindest unter bestimmten Bedingungen - z.B. an Zähnen.
Aber du bist zu sehr auf Ablagerungen in den Gefäßen fixiert.

In wie weit verändern sich die Zähne durch Vitamin K- supplementation?

Subject: Aw: Vitamin K2 topisch
Posted by [Yes No](#) on Tue, 03 Jun 2014 15:23:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Tue, 03 June 2014 16:19
In wie weit verändern sich die Zähne durch Vitamin K- supplementation?
Zähne sind Teil des Knochensystems.
Es gibt ja wie gesagt genug Info im Netz. Hier vllt eine der besseren Quellen:
<http://chriskresser.com/vitamin-k2-the-missing-nutrient>

Subject: Aw: Vitamin K2 topisch
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 04 Jun 2014 15:12:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kennt jemand noch ein günstigeres Produkt?
Ich möchte nicht gleich 56 Euro auf einen Schlag ausgeben. Gut, die Flasche reicht zwar über 3 Jahre (insofern günstig), aber man ist erstmal 56 Euro auf einen Schlag los. Ist ja schon viel Geld.

Subject: Aw: Vitamin K2 topisch
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 04 Jun 2014 15:15:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Beim DM gibts auch ein günstiges Präparat für 3 Euro:
Pro Kapsel
600 mg Calcium
10 mcg Vitamin D
12 mcg Vitamin K2
https://www.dm.de/de_homepage/dasgesundeplus_home/dgp_produkte/dgp_produkte_pharma/dgp_produkte_pharma_vitamine_mineralstoffe_spurenelemente/36840/dgp-calcium-600-d-plus-k-plus-tabletten.html

Subject: Aw: Vitamin K2 topisch
Posted by [Yes No](#) on Wed, 04 Jun 2014 19:19:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Wed, 04 June 2014 17:15 Beim DM gibts auch ein günstiges Präparat für 3 Euro
Wenn es nicht so schwachsinnig zusammengestellt wäre, genau wie alle "das gesunde plus" Produkte, was ein Hohn. Gigantische Mengen Ca, homöopatische Mengen D3 und K2 (bloß nicht zuviel reinton!).. Die/der Prokuktmanager gehört gefeuert, nur Schwachsinn verkaufen sie hier in Deutschland allesamt, das ist unglaublich.

Subject: Aw: Vitamin K2 topisch
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 04 Jun 2014 20:16:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

whathair? schrieb am Wed, 04 June 2014 21:19 Ab-2008-Norwood-null schrieb am Wed, 04 June 2014 17:15 Beim DM gibts auch ein günstiges Präparat für 3 Euro
Wenn es nicht so schwachsinnig zusammengestellt wäre, genau wie alle "das gesunde plus" Produkte, was ein Hohn. Gigantische Mengen Ca, homöopatische Mengen D3 und K2 (bloß nicht zuviel reinton!).. Die/der Prokuktmanager gehört gefeuert, nur Schwachsinn verkaufen sie hier in Deutschland allesamt, das ist unglaublich.

Du darfst aber nicht vergessen, dass es eine empfohlene Tagesmenge gibt. 100% ist der Richtwert.

Und diese wird eben mit einigen wenigen MIKROgramm K2 bereits erreicht.

Bei Calcium braucht es eben mehrere mg, um die Tagesration zu erreichen.

Ob 1 oder 5 mg K2 wie die Präparate aus den USA wirklich erforderlich sind, ist fraglich. Die Amis neigen generell dazu, zu übertreiben.

Subject: Aw: Vitamin K2 topisch

Posted by [Yes No](#) on Wed, 04 Jun 2014 20:36:14 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Wed, 04 June 2014 22:16 Die Amis neigen generell dazu, zu übertreiben.

In Japan bspw wird Osteoporose mit 45 mg K2 behandelt..

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11793169>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15802772>

Hier weitere Info vom Linus Pauling

Institute: <http://lpi.oregonstate.edu/infocenter/vitamins/vitaminK/>

Subject: Aw: Vitamin K2 topisch

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 05 Jun 2014 07:52:33 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

whathair? schrieb am Wed, 04 June 2014 22:36 Ab-2008-Norwood-null schrieb am Wed, 04 June 2014 22:16 Die Amis neigen generell dazu, zu übertreiben.

In Japan bspw wird Osteoporose mit 45 mg K2 behandelt..

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11793169>
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15802772>

Hier weitere Info vom Linus Pauling
Institute:<http://lpi.oregonstate.edu/infocenter/vitamins/vitaminK/>

Bei Wikipedia werden Studien angegeben mit wenigen MIKROgramm und es wirkte auch. Sogar das wesentlich weniger wirksame K1 soll eine gute Wirkung gegen Osteoporose haben!
Zudem steht bei Wikipedia, dass K2 die Syntese von Prostaglandin E2 bewirkt. Also das "gute" haarwuchsfördernde Prostaglandin, der Gegenspieler des D2.

http://de.wikipedia.org/wiki/Vitamin_K

Subject: Aw: Vitamin K2 topisch
Posted by [Yes No](#) on Thu, 05 Jun 2014 08:49:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wie auch immer, K1 sollte (mind.) im Bereich 1 mg sein und K2 (MK-4) im 200-300 µg.

Die "Empfohlenen Mengen", z.B. von der DGE u.ä., sind Mengen, um lediglich Mangelerscheinungen vorzubeugen und keinesfalls stellen sie optimale Dosierungen dar.

Subject: Aw: Vitamin K2 topisch
Posted by [Aristo084](#) on Thu, 05 Jun 2014 09:01:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Eigentlich müsste K2 ja die Blutgefäße von Kalzium befreien, es zu den Knochen transportieren und die Blutgefäße wären wieder sauber, sprich mehr Sauerstoff und Nährstoffen gelangen wieder zu den Follikeln. Aber warum wirken dann chemische Mittel wie Dut, Ru, Minox usw...wenn die Blutgefäße ja eigentlich "zu" sind...Das kapiere ich einfach nicht...

Subject: Aw: Vitamin K2 topisch
Posted by [chribe](#) on Thu, 05 Jun 2014 09:02:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wie wäre es Norwood wenn du mal ins kalte Wasser springst und dir mal 6 Monate K2 in einer

ordentlichen Lösung und Dosierung auf die Platte schmierst. Dann können alle beurteilen ob es was gebracht hat. Das ist sicherlich sinnvoller als jede Woche irgendwas anderes zu probieren bzw. sich auszudenken.

Subject: Aw: Vitamin K2 topisch
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 05 Jun 2014 09:12:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Aristo084 schrieb am Thu, 05 June 2014 11:01 Eigentlich müsste K2 ja die Blutgefäße von Kalzium befreien, es zu den Knochen transportieren und die Blutgefäße wären wieder sauber, sprich mehr Sauerstoff und Nährstoffen gelangen wieder zu den Follikeln. Aber warum wirken dann chemische Mittel wie Dut, Ru, Minox usw...wenn die Blutgefäße ja eigentlich "zu" sind...Das kapiere ich einfach nicht...

Wer sagt denn, dass die genannten Mittel gegen AGA wirken? Wenn dem so wäre, gäbe es doch dieses Forum gar nicht. Oder?

Mir hat weder Minox, noch Fin, noch Dut geholfen. Nichtmal ansatzweise Neuwuchs!

Bei einigen wenigen hat es einen minimalen Effekt, mehr aber auch nicht.

Und bei den 0,1% wo es tatsächlich zu deutlichem Haarwuchs kam, war es eben der Placebo-Effekt. So einfach ist das.

Subject: Aw: Vitamin K2 topisch
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 05 Jun 2014 09:15:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

chribe schrieb am Thu, 05 June 2014 11:02 Wie wäre es Norwood wenn du mal ins kalte Wasser springst und dir mal 6 Monate K2 in einer ordentlichen Lösung und Dosierung auf die Platte schmierst. Dann können alle beurteilen ob es was gebracht hat. Das ist sicherlich sinnvoller als jede Woche irgendwas anderes zu probieren bzw. sich auszudenken.

Ja, das tue ich auch. Aber nicht nur K2 alleine, sondern auch Lecithin.

Denn es gibt ja 2 Arten der Arterienverkalkung: Cholesterinablagerungen (hier wirkt Lecithin) und Calciumablagerungen (hier hilft angeblich K2).

Und natürlich werde ich beides auch ORAL in rauen Mengen verzehren.

Das passt alles wie die Faust aufs Auge. Ich habe nämlich zahlreiche Leber-Symptome die auf eine Fettleber hindeuten.

Subject: Aw: Vitamin K2 topisch
Posted by [chribe](#) on Thu, 05 Jun 2014 09:17:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Dann zieh es aber auch durch

Subject: Aw: Vitamin K2 topisch

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 05 Jun 2014 09:20:15 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

chribe schrieb am Thu, 05 June 2014 11:17Dann zieh es aber auch durch
Ja, aber mehr als eine 0,1% K2-Tinktur kann ich mir nicht leisten.
1% würde schon 50 Euro kosten und 10% 500 Euro.

Subject: Aw: Vitamin K2 topisch

Posted by [Aristo084](#) on Thu, 05 Jun 2014 09:24:44 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Thu, 05 June 2014 11:15chribe schrieb am Thu, 05 June 2014 11:02Wie wäre es Norwood wenn du mal ins kalte Wasser springst und dir mal 6 Monate K2 in einer ordentlichen Lösung und Dosierung auf die Platte schmierst. Dann können alle beurteilen ob es was gebracht hat. Das ist sicherlich sinnvoller als jede Woche irgendwas anderes zu probieren bzw. sich auszudenken.

Ja, das tue ich auch. Aber nicht nur K2 alleine, sondern auch Lecithin.

Denn es gibt ja 2 Arten der Arterienverkalkung: Cholesterinablagerungen (hier wirkt Lecithin) und Calciumablagerungen (hier hilft angeblich K2).

Und natürlich werde ich beides auch ORAL in rauen Mengen verzehren.

Das passt alles wie die Faust aufs Auge. Ich habe nämlich zahlreiche Leber-Symptome die auf eine Fettleber hindeuten.

Habe gerade eben wieder eine Bestandsaufnahme meiner Haare gemacht. Linke GHE sind man überall dünne schwarze Haare, viell. 0,2 cm lang. Rechte GHE sieht mau aus, fast gar nix. Restlicher Oberkopf unterschiedlich. Mal leere Folikel, mal wieder dünne neue Härchen. Das müsste ja eigentlich bedeuten, dass die Arterien noch immer nicht ganz frei sind, sonst wären die neuen Haare ja dicker. Lecithin nehme ich natürlich auch oral ein, seit Anfang Feb. 2014. 3 Esslöffel von dem DM Granulat. Schmeckt auch nicht mal so schlecht. Ein Teufelskreis ist das ganze schon...aber hauptsache es kommt wenigstens ein bissl Wachstum raus.

Subject: Aw: Vitamin K2 topisch

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 05 Jun 2014 09:30:23 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Aristo084 schrieb am Thu, 05 June 2014 11:24Ab-2008-Norwood-null schrieb am Thu, 05 June 2014 11:15chribe schrieb am Thu, 05 June 2014 11:02Wie wäre es Norwood wenn du mal ins kalte Wasser springst und dir mal 6 Monate K2 in einer ordentlichen Lösung und Dosierung auf die Platte schmierst. Dann können alle beurteilen ob es was gebracht hat. Das ist sicherlich sinnvoller als jede Woche irgendwas anderes zu probieren bzw. sich auszudenken.

Ja, das tue ich auch. Aber nicht nur K2 alleine, sondern auch Lecithin.

Denn es gibt ja 2 Arten der Arterienverkalkung: Cholesterinablagerungen (hier wirkt Lecithin) und Calciumablagerungen (hier hilft angeblich K2).

Und natürlich werde ich beides auch ORAL in rauen Mengen verzehren.

Das passt alles wie die Faust aufs Auge. Ich habe nämlich zahlreiche Leber-Symptome die auf

eine Fettleber hindeuten.

Habe gerade eben wieder eine Bestandsaufnahme meiner Haare gemacht. Linke GHE sind man überall dünne schwarze Haare, viell. 0,2 cm lang. Rechte GHE sieht mau aus, fast gar nix. Restlicher Oberkopf unterschiedlich. Mal leere Folikel, mal wieder dünne neue Härchen. Das müsste ja eigentlich bedeuten, dass die Arterien noch immer nicht ganz frei sind, sonst wären die neuen Haare ja dicker. Lecithin nehme ich natürlich auch oral ein, seit Anfang Feb. 2014. 3 Esslöffel von dem DM Granulat. Schmeckt auch nicht mal so schlecht. Ein Teufelskreis ist das ganze schon...aber hauptsache es kommt wenigstens ein bissl Wachstum raus.

Nimmst Du Lecithin denn auch topisch?

Ich teste es gerade topisch und zwar in Kombi mit dem Dermaroller. Also zuerst zahlreiche Nadeln in die Kopfhaut stechen bis alles blutet und dann das Lecithin drauf.

Das Zeug ist sowas von hartnäckig. Ich brauche mindestens 3-4 Haarwäschen, bis das Zeug halbwegs herausgeht.

Die Haare fühlen sich davon auch ganz anders an. Irgendwie feiner und klebriger.

Jedenfalls kann ich meine Haare so viel besser kaschieren.

Hat einen guten Einfluss auf die Kakao-Creme.

Vielleicht solltest Du das Lecithin auch oral erhöhen. Besser 3x 5 Messlöffel, also 15 pro Tag. Bei so einem hartnäckigen Haarausfall braucht man eben auch eine hartnäckige Behandlung. Aber Lecithin ist ja sehr kalorienreich, das ersetzt eine Mahlzeit,

Subject: Aw: Vitamin K2 topisch

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 05 Jun 2014 09:33:21 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wie schauts eigentlich mit Calcium aus? Sollte man das eher nicht supplementieren, da die Gefahr besteht, dass es sich in den Blutgefäßen ansammelt?

Subject: Aw: Vitamin K2 topisch

Posted by [Aristo084](#) on Thu, 05 Jun 2014 09:36:43 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Thu, 05 June 2014 11:30Aristo084 schrieb am Thu, 05 June 2014 11:24Ab-2008-Norwood-null schrieb am Thu, 05 June 2014 11:15chribe schrieb am Thu, 05 June 2014 11:02Wie wäre es Norwood wenn du mal ins kalte Wasser springst und dir mal 6 Monate K2 in einer ordentlichen Lösung und Dosierung auf die Platte schmierst. Dann können alle beurteilen ob es was gebracht hat. Das ist sicherlich sinnvoller als jede Woche irgendwas anderes zu probieren bzw. sich auszudenken.

Ja, das tue ich auch. Aber nicht nur K2 alleine, sondern auch Lecithin.

Denn es gibt ja 2 Arten der Arterienverkalkung: Cholesterinablagerungen (hier wirkt Lecithin) und Calciumablagerungen (hier hilft angeblich K2).

Und natürlich werde ich beides auch ORAL in rauen Mengen verzehren.

Das passt alles wie die Faust aufs Auge. Ich habe nämlich zahlreiche Leber-Symptome die auf eine Fettleber hindeuten.

Habe gerade eben wieder eine Bestandsaufnahme meiner Haare gemacht. Linke GHE sind man überall dünne schwarze Haare, viell. 0,2 cm lang. Rechte GHE sieht mau aus, fast gar nix. Restlicher Oberkopf unterschiedlich. Mal leere Folikel, mal wieder dünne neue Härchen. Das müsste ja eigentlich bedeuten, dass die Arterien noch immer nicht ganz frei sind, sonst wären die neuen Haare ja dicker. Lecithin nehme ich natürlich auch oral ein, seit Anfang Feb. 2014. 3 Esslöffel von dem DM Granulat. Schmeckt auch nicht mal so schlecht. Ein Teufelskreis ist das ganze schon...aber hauptsache es kommt wenigstens ein bissl Wachstum raus.

Nimmst Du Lecithin denn auch topisch?

Ich teste es gerade topisch und zwar in Kombi mit dem Dermaroller. Also zuerst zahlreiche Nadeln in die Kopfhaut stechen bis alles blutet und dann das Lecithin drauf.

Das Zeug ist sowas von hartnäckig. Ich brauche mindestens 3-4 Haarwäschen, bis das Zeug halbwegs herausgeht.

Die Haare fühlen sich davon auch ganz anders an. Irgendwie feiner und klebriger.

Jedenfalls kann ich meine Haare so viel besser kaschieren.

Hat einen guten Einfluss auf die Kakao-Creme.

Vielleicht solltest Du das Lecithin auch oral erhöhen. Besser 3x 5 Messlöffel, also 15 pro Tag. Bei so einem hartnäckigen Haarausfall braucht man eben auch eine hartnäckige Behandlung. Aber Lecithin ist ja sehr kalorienreich, das ersetzt eine Mahlzeit,

Ich habe so ein pflanzl. Haartonikum wo Lecithin (wie viel kA, es steht nur drauf) drin ist. Nehme ich aber erst 2 Monate, alle 2 Tage, abwechselnd mit der Ket Shampoo Lotion. Wichtig ist, dass nicht noch mehr dazukommt, sonst bist den halben Tag nur mit nehmen und schmieren beschäftigt...wie eine Sucht das ganze schon. Aja, MSM habe ich auch zur Lotion dazu gemischt. MSM nimmst du ja nicht, oder? Alles steht nicht in der Sig. was ich nehme

Subject: Aw: Vitamin K2 topisch

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 05 Jun 2014 10:00:41 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Aristo084 schrieb am Thu, 05 June 2014 11:36Ab-2008-Norwood-null schrieb am Thu, 05 June 2014 11:30Aristo084 schrieb am Thu, 05 June 2014 11:24Ab-2008-Norwood-null schrieb am Thu, 05 June 2014 11:15chribe schrieb am Thu, 05 June 2014 11:02Wie wäre es Norwood wenn du mal ins kalte Wasser springst und dir mal 6 Monate K2 in einer ordentlichen Lösung und Dosierung auf die Platte schmierst. Dann können alle beurteilen ob es was gebracht hat. Das ist sicherlich sinnvoller als jede Woche irgendwas anderes zu probieren bzw. sich auszudenken. Ja, das tue ich auch. Aber nicht nur K2 alleine, sondern auch Lecithin. Denn es gibt ja 2 Arten der Arterienverkalkung: Cholesterinablagerungen (hier wirkt Lecithin) und Calciumablagerungen (hier hilft angeblich K2).

Und natürlich werde ich beides auch ORAL in rauen Mengen verzehren.

Das passt alles wie die Faust aufs Auge. Ich habe nämlich zahlreiche Leber-Symptome die auf

eine Fettleber hindeuten.

Habe gerade eben wieder eine Bestandsaufnahme meiner Haare gemacht. Linke GHE sind man überall dünne schwarze Haare, viell. 0,2 cm lang. Rechte GHE sieht mau aus, fast gar nix. Restlicher Oberkopf unterschiedlich. Mal leere Folikel, mal wieder dünne neue Härchen. Das müsste ja eigentlich bedeuten, dass die Artieren noch immer nicht ganz frei sind, sonst wären die neuen Haare ja dicker. Lecithin nehme ich natürlich auch oral ein, seit Anfang Feb. 2014. 3 Esslöffel von dem DM Granulat. Schmeckt auch nicht mal so schlecht. Ein Teufelskreis ist das ganze schon...aber hauptsache es kommt wenigstens ein bissl Wachstum raus.

Nimmst Du Lecithin denn auch topisch?

Ich teste es gerade topisch und zwar in Kombi mit dem Dermaroller. Also zuerst zahlreiche Nadeln in die Kopfhaut stechen bis alles blutet und dann das Lecithin drauf.

Das Zeug ist sowas von hartnäckig. Ich brauche mindestens 3-4 Haarwäschen, bis das Zeug halbwegs herausgeht.

Die Haare fühlen sich davon auch ganz anders an. Irgendwie feiner und klebriger.

Jedenfalls kann ich meine Haare so viel besser kaschieren.

Hat einen guten Einfluss auf die Kakao-Creme.

Vielleicht solltest Du das Lecithin auch oral erhöhen. Besser 3x 5 Messlöffel, also 15 pro Tag. Bei so einem hartnäckigen Haarausfall braucht man eben auch eine hartnäckige Behandlung. Aber Lecithin ist ja sehr kalorienreich, das ersetzt eine Mahlzeit,

Ich habe so ein pflanzl. Haartonikum wo Lecithin (wie viel kA, es steht nur drauf) drin ist. Nehme ich aber erst 2 Monate, alle 2 Tage, abwechselnd mit der Ket Shampoo Lotion. Wichtig ist, dass nicht noch mehr dazukommt, sonst bist den halben Tag nur mit nehmen und schmieren beschäftigt...wie eine Sucht das ganze schon. Aja, MSM habe ich auch zur Lotion dazu gemischt. MSM nimmst du ja nicht, oder? Alles steht nicht in der Sig. was ich nehme

Von Lecithin steht in Deiner Signatur aber nichts.

Ich denke mal, dass der Lecithin-Gehalt in Deinem Haartonikum so minimal ist, dass es keinen Effekt auf die Haare hat.

An wievielter Stelle steht es denn? Die Sachen die zuerst stehen sind am meisten enthalten. Die Sachen die zum Schluss stehen, am wenigsten.

Alleine die Tatsache, dass Deine Haare davon nicht filzig werden, erklärt ja schon, dass da kaum Lecithin drin sein kann.

Noch dazu ohne Dermaroller wird das sowieso nichts.

Wenn ich z.B. Vitamin C auftrage, passiert nichts. Wende ich aber zuvor den Dermaroller an, gelangt das Vitamin C sofort bis unter die Haut und es wird sofort neues Kollagen produziert. Ich merke es daran, weil das Gewebe anschwillt und die Falten weg sind.

Kritiker werden jetzt sagen, das Vitamin C hätte keinen Einfluss und es käme nur durch den Dermaroller alleine.

Das stimmt aber nicht. Der Dermaroller alleine hat überhaupt keinen Einfluss auf die Kollagenbildung. Zumindest nicht sofort.

Anahnd dieses Beispiels sieht man sehr deutlich, wie sinnlos ein Topical ohne Dermaroller ist. Denn die Wirkstoffe müssen ja bis UNTER die Haut und ohne Dermaroller geht das schlecht.

Daher wirkt vermutlich auch Minoxidil nur mäßig.

Subject: Aw: Vitamin K2 topisch
Posted by [Aristo084](#) on Thu, 05 Jun 2014 10:05:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Es geht schon was unter die Haut. Mein Kopf brummt immer ein bissl wenn ich was aufgetragen habe, aber nur wenn ich davor die Blutung anrege und sich die Poren öffnen. Die Kopfhaut lässt sich bei mir auch schön bewegen, Verspannung habe ich also keine. Dies sagt auch mein Frisör. Dermaroller und blutig ist mir zu heftig. Man muss auch am Boden bleiben.

Alles will ich nicht in die Sig. schreiben, wird sonst zu lange.

Subject: Aw: Vitamin K2 topisch
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 05 Jun 2014 10:42:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich verwende den Dermaroller auch nur alle 3 Tage und steche mir immer nur die Löcher in die Kopfhaut.
Rollern tue ich nicht. Das ist zu heftig.

Subject: Aw: Vitamin K2 topisch
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 05 Jun 2014 12:55:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Artikel über topisches Vitamin K:

<http://translate.google.de/translate?hl=de&sl=en&u=http://www.livestrong.com/article/147831-benefits-of-vitamin-k-serum-on-skin/&prev=/search%3Fq%3Dtopical%2Bvitamin%2Bk2%26biw%3D1366%26bih%3D622>

Subject: Aw: Vitamin K2 topisch
Posted by [Aristo084](#) on Sat, 07 Jun 2014 10:08:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Meine neue tägliche Vitamin K2 Dosis ist jetzt 240 mcg.

Was ich bemerkenswert finde ist, dass ich so gut wie kein Kopfhautjucken mehr habe. Gelegentlich vielleicht in non Aga Bereichen. Die Micoentzündungen habe ich wohl fast besiegt.

Welches Mittel das aber bewirkt hat kA. Prog. nehme ich erst 2 Monate und mit Minox habe ich

letzte Woche wieder begonnen. Die sind es also nicht.

Und bei meiner Arbeit habe ich den Vorteil, dass ich im Reinraumanzug rumlaufe. Somit trocknen die Topicals nicht so schnell aus.

Subject: Aw: Vitamin K2 topisch
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 07 Jun 2014 10:14:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Aristo084 schrieb am Sat, 07 June 2014 12:08 Meine neue tägliche Vitamin K2 Dosis ist jetzt 240 mcg.

Was ich bemerkenswert finde ist, dass ich so gut wie kein Kopfhautjucken mehr habe. Gelegentlich vielleicht in non Aga Bereichen. Die Micoentzündungen habe ich wohl fast besiegt.

Welches Mittel das aber bewirkt hat kA. Prog. nehme ich erst 2 Monate und mit Minox habe ich letzte Woche wieder begonnen. Die sind es also nicht.

Und bei meiner Arbeit habe ich den Vorteil, dass ich im Reinraumanzug rumlaufe. Somit trocknen die Topicals nicht so schnell aus.

Wird wohl am Voltaren liegen. Omega 3 wirkt auch entzündungshemmend.

Subject: Aw: Vitamin K2 topisch
Posted by [Aristo084](#) on Sat, 07 Jun 2014 10:16:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Fischöl habe ich davor aber auch länger genommen (1 Jahr) und es hat immer gejuckt, egal welche Dosierung. Krillöl scheint wohl doch um einiges bioverfügbarer zu sein. Voltaren nehme ich auch erst wieder seit Minoxidil, davor habe ich es abgesetzt. Wird also wohl das Krillöl sein, weil das nehme ich seit ca. 3 Monaten... Bin gespannt ob auch MSM topisch was bewirkt.

Subject: Aw: Vitamin K2 topisch
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 07 Jun 2014 10:18:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Aristo084 schrieb am Sat, 07 June 2014 12:16 Fischöl habe ich davor aber auch länger genommen (1 Jahr) und es hat immer gejuckt, egal welche Dosierung. Krillöl scheint wohl doch um einiges bioverfügbarer zu sein. Voltaren nehme ich auch erst wieder seit Minoxidil, davor habe ich es abgesetzt. Wird also wohl das Krillöl sein, weil das nehme ich seit ca. 3 Monaten... Normalerweise verschwindet das Jucken nach entsprechender Supplementation SOFORT und nicht erst nach 3 Monaten. Keine Ahnung wie Du darauf kommst.

Subject: Aw: Vitamin K2 topisch
Posted by [Aristo084](#) on Sat, 07 Jun 2014 10:19:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Sat, 07 June 2014 12:18Aristo084 schrieb am Sat, 07 June 2014 12:16Fischöl habe ich davor aber auch länger genommen (1 Jahr) und es hat immer gejuckt, egal welche Dosierung. Krillöl scheint wohl doch um einiges bioverfügbarer zu sein. Voltaren nehme ich auch erst wieder seit Minoxidil, davor habe ich es abgesetzt. Wird also wohl das Krillöl sein, weil das nehme ich seit ca. 3 Monaten...

Normalweise verschwindet das Jucken nach entsprechender Supplementation SOFORT und nicht erst nach 3 Monaten.

Keine Ahnung wie Du darauf kommst.

Naja, egal hauptsache befreit von dem jucken. Also müssten in Zukunft weniger Haare ausgehen, oder, weil die Haarfollikel ja nicht mehr angegriffen werden? Jucken = Haarfollikel stirbt ab

Subject: Aw: Vitamin K2 topisch
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 07 Jun 2014 10:37:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Absterben wohl nicht. Er wird einfach kleiner.

Weiß jemand die HWZ von Vitamin K2?

Vielleicht ist eine 2-x tägliche Anwendung doch besser als 1x/Tag, oder?

Subject: Aw: Vitamin K2 topisch
Posted by [Aristo084](#) on Tue, 17 Jun 2014 13:07:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@norwood

Im regenepure NT Shampoo ist Lecithin drin, falls es dich interessiert. Übrigens ein gutes Shampoo. Das NT sollte man nach dem relativ aggressiven DR anwenden, welches übrigens rein für erblich bedingten Haarausfall entwickelt wurde. Gucke dir mal die Inhaltsstoffe von den Shampoos an, vor allem das NT strotzt von Natur. Wobei das Vicapura (Haarboden und Normal) auch ganz gut ist, habs 2 Monate durchgehend benutzt.

Subject: Aw: Vitamin K2 topisch
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 19 Jun 2014 10:47:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Aristo084 schrieb am Tue, 17 June 2014 15:07@norwood

Im regenepure NT Shampoo ist Lecithin drin, falls es dich interessiert. Übrigens ein gutes Shampoo. Das NT sollte man nach dem relativ aggressiven DR anwenden, welches übrigens rein für erblich bedingten Haarausfall entwickelt wurde. Gucke dir mal die Inhaltsstoffe von den Shampoos an, vor allem das NT strotzt von Natur. Wobei das Vicapura (Haarboden und Normal) auch ganz gut ist, habs 2 Monate durchgehend benutzt.

Ich halte nicht viel von Shampoos. Das Zeug ist doch nur so kurz auf der Kopfhaut.. Gegen Kopfhautprobleme wie Schuppen hat das einen Effekt. Nicht aber auf die Haarfollikel, die ja sehr tief unter der Kopfhaut wachsen.

Die Haare sind ja nur die Spitze des Eisbergs.

Subject: Aw: Vitamin K2 topisch

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 03 Apr 2015 17:41:14 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wer verwendet Vitamin K2 oral und/oder topisch und was sind Eure Ergebnisse?

Richtig wirksam soll nur das K2-MK7 sein. Es hat eine Halbwertszeit von 2,5 Tagen.

Alle anderen K2-Formen nur sehr wenige Stunden. Die können also kaum wirken oder will man sich alle 2 Stunden eine Tablette einwerfen?

Ich kann das von Warnke sehr empfehlen (zu beziehen auf Amazon).

100 Tabs kosten dort nur um die 13 Euro. Es sind 100 mcg pro Tablette K2-MK7.

Ich verwende es erst seit ca. 1-2 Wochen.

Zuvor hatte ich ein anderes K2 geschluckt, was NICHT MK7 war und das auch nur sporadisch.. daher kann ich bezüglich Wirkung nichts sagen.

Ich denke aber dass es topisch sicher besser wirkt, da es so direkt an die Kapillargefäße der Kopfhaut kommt.

Topisch habe ich es bislang noch nicht probiert.
