Stand 31.08.2026

Dr. Jacob’s Vitamin D_3K_2 Öl 20 ml



Vitamin D_3 + K_2: die Basis-Versorgung für die ganze Familie

- ✓ 800 I.E. (20 µg) Vitamin D_3 + 20 µg Vitamin K_2 (all-trans MK7) pro Tropfen
- ✓ Hergestellt in Deutschland mit Vitamin D_3 + K_2 aus Europa in Arzneibuchqualität
- ✓ Optimal bioverfügbar und stabil dank natürlichem Vitamin E
- ✓ Gut für Knochen, Muskeln und Immunsystem*
- ✓ Kompetenz + Erfahrung: erstes Vitamin D_3K_2 Öl in deutschen Apotheken (seit 2015)
- ✓ Hervorragendes Preis-Dosis-Verhältnis: 640 Tropfen, vegetarisch
- ✓ Apotheken-Marke seit 1997 mit Fertigung in Deutschland

20 ml (640 Tropfen, für 640 Tage)

Warum brauchen wir die Kombination aus Vitamin D_3 und K_2?

Vitamin D ist essentiell für die Erhaltung von Knochen und Zähnen, die Funktion der Muskeln und des Immunsystems und hat eine Funktion bei der Zellteilung. Für die Erhaltung normaler Knochen arbeitet es eng mit Vitamin K zusammen: Vitamin D_3 regt die Bildung von Osteocalcin an, das durch Vitamin K_2 aktiviert wird, um Calcium effizient in die Knochen einzulagern.

Vitamin K_2 wird in der Ernährung kaum aufgenommen. Dr. Jacob’s Vitamin D_3K_2 Öl enthält langkettiges Vitamin K_2 (Menachinon-7) mit hoher Bioverfügbarkeit und Stabilität. Es bleibt bis zu drei Tage im Körper, etwa 50-mal länger als Vitamin K_1.

Nur 12 % haben gute Vitamin-D_3-Werte, im Winter sind es unter 5 %

Die Ernährung trägt wenig zur Vitamin-D-Versorgung bei; entscheidend ist das UVB-Sonnenlicht für die Eigensynthese in der Haut. Ein Mangel ist im Winter besonders verbreitet, aber auch im Sommer können Faktoren wie Sonnenschutz oder ein dunkler Hauttyp die Vitamin-D-Synthese hemmen. Studien zeigen, dass die Eigenbildung selbst im Sommer oft nicht ausreicht:

Den von führenden Wissenschaftlern empfohlenen Vitamin-D-Spiegel von über 75 nmol/l (1,2) erreichen im Jahresdurchschnitt nur 12 % der deutschen Bevölkerung, im Winter sogar weniger als 5 %. Den niedrigeren Grenzwert der **Deutschen Gesellschaft für Ernährung** (DGE) von mind. 50 nmol/l erreichen nur 38 % der Deutschen ganzjährig.(3)

Auch über die richtige Zufuhrempfehlung sind sich Experten uneins. Tatsächlich hängt dies von vielen Faktoren ab: Ausgangswert, Alter, Gewicht, Sonnenexposition, Hautfarbe etc. Die DGE empfiehlt einen Serumwert von mind. 50 nmol/l und täglich 800 I.E. (20 µg) Vitamin D (ab dem 2. Lebensjahr, bei fehlender Eigensynthese).

Die renommierte **American Geriatrics Society** empfiehlt allen Personen ab 70 Jahren täglich 4000 I.E. (100 µg) Vitamin D (aus allen Quellen), um einen guten Serumwert von mind. 75 nmol/l aufrechtzuerhalten. Dies entspricht der von der **Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit** (EFSA) als sicher (tolerierbar) festgelegten täglichen Zufuhr für Personen ab 11 Jahren.

(1)Holick et al. J Clin Endocrinol Metab (2011) 96(7):1911-30. (2)Bischoff-Ferrari et al. Am J Clin Nutr (2006) 84(1):18-28. (3)Rabenberg et al. BMC Public Health (2015) 15:641; Guter Vitamin-D-Spiegel ≥ 75 nmol/l 25(OH)D, nach Holick et al. J Clin Endocrinol Metab (2011) 96(7):1911-30.

Wer sollte besonders auf seinen Vitamin-D-Spiegel achten?

- Alle in Monaten mit geringer UV-Strahlung (Oktober bis März)
- Personen, die sich überwiegend drinnen aufhalten oder ihre Haut bedecken
- Nutzer von Sonnenschutzmitteln (LSF 10 reduziert die Vitamin-D-Produktion um 90 %)
- Personen mit dunklem Hauttyp
- Schwangere, Stillende, Babys und Kleinkinder
- Frauen in/nach der Menopause
- Übergewichtige
- Senioren

Klarheit verschafft ein Vitamin-D-Bluttest (beim Arzt, in der Apotheke oder online).

Stand 31.08.2026

Vitamin D_3K_2 Tropfen – für Knochen und Abwehrkräfte*

*Die in Dr. Jacob's Vitamin D_3K_2 Öl enthaltenen Vitamine tragen zu den folgenden normalen Körperfunktionen bei:

- Erhaltung von **Knochen** – Vitamin D und K
- Erhaltung von **Zähnen** – Vitamin D
- Erhaltung der **Muskelfunktion** – Vitamin D
- **Immunsystem** – Vitamin D
- Hat eine Funktion bei der **Zellteilung** – Vitamin D
- Normale **Aufnahme** und **Verwertung** von **Calcium** – Vitamin D
- Normale **Blutgerinnung** – Vitamin K
- Verminderung des **Sturzrisikos**** – Vitamin D

**Bei Frauen und Männern ab 60 Jahren stellen Stürze einen Risikofaktor für Knochenbrüche dar. Das erhöhte Sturzrisiko im Alter kann mit der Vitamin-D-Versorgung in Zusammenhang stehen. Die tägliche Aufnahme von 800 I.E. 20 µg Vitamin D aus allen Quellen trägt bei Menschen ab 60 Jahren zur Verringerung des Sturzrisikos bei, das mit Muskelschwäche und körperlicher Instabilität verbunden ist.
Stürze sind durch mehrere Risikofaktoren bedingt. Eine Veränderung eines dieser Risikofaktoren kann, muss aber nicht, eine positive Wirkung zeigen.

Bewährte Qualität zum fairen Preis

Schon 2015 brachte Dr. Jacob's als erster Hersteller ein Vitamin D_3K_2 Öl in deutsche Apotheken. Bis heute wird Dr. Jacob's Vitamin D_3K_2 Öl in Deutschland hergestellt. Die verwendeten Vitamine sind von Arzneibuchqualität und stammen aus Europa.

Dr. Jacob's Vitamin-Öle sind leicht dosierbar, kinderfreundlich und auch ideal bei Schluckbeschwerden. Eine Flasche enthält 640 Tropfen mit 20 µg (800 I.E.) D_3 + 20 µg K_2 (all-trans MK-7) pro Tropfen.

Natürliches Vitamin E und MCT-Öl für optimalen Schutz und Stabilität

Die Vitamine D_3 und K_2 sind sehr oxidationsempfindlich. Dr. Jacob's Vitamin D_3K_2 Öl enthält daher natürliches Vitamin E (Tocopherole) als Antioxidationsmittel in der optimalen Dosierung. Dies ist entscheidend, da sowohl zu wenig als auch zu viel Vitamin E den Abbau von Vitamin D_3 und K_2 beschleunigen kann. Die richtige Menge sichert den Vitamingehalt bis zum Mindesthaltbarkeitsdatum. Regelmäßige Analysen bestätigen die Langzeitstabilität des Vitamingehalts.

Zusätzlich schützt hochwertiges MCT-Öl aus Kokosöl die empfindlichen Vitamine und verbessert ihre Aufnahme im Körper. Mittelkettige Triglyceride (MCTs) sind stabiler als langkettige Fettsäuren, wie sie z. B. in Olivenöl vorkommen, und bieten somit besseren Schutz vor Oxidation.
Dr. Jacob‘s Vitamin-Öle profitieren von der langjährigen Erfahrung des Herstellers – eine Eigenschaft, die Nachahmern fehlt.

Bestes Zusammenspiel: die idealen Partner von Vitamin D

Nicht nur Vitamin D_3 trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei, sondern auch Vitamin K_2. Beide wirken synergistisch und sollten am besten kombiniert aufgenommen werden wie in **Dr. Jacob’s Vitamin D_3K_2 Öl, Dr. Jacob’s Vitamin D_3K_2 Öl *forte,* Dr. Jacob’s Vitamin K_2D_3 Öl** (bei erhöhtem Vitamin-K_2-Bedarf) und **Dr. Jacob’s Vitamin DEKA Öl** (mit Vitamin A und E als natürliche Tocopherole).

Der Calcium-Stoffwechsel steht in engem Wechselspiel mit Magnesium und Kalium. Calcium und Magnesium tragen zur Erhaltung normaler Knochen bei. Magnesium und Kalium unterstützen die normale Funktion von Nerven und Muskeln, und Kalium trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks bei. Eine Unterversorgung mit diesen Mineralstoffen ist laut NVS2 häufig (4). Deshalb sollten die Vitamine D_3 und K_2 am besten mit den richtigen Mineralstoffen kombiniert werden, wie in **Dr. Jacob’s Basenpulver**.

(4)Nationale Verzehrsstudie 2 (MRI 2008).

Verzehrempfehlung:

Für Erwachsene und Kinder ab 1 Jahr: 1 Tropfen täglich. Für Säuglinge: jeden 2. Tag 1 Tropfen.

Achtung: Bei der Einnahme von Vitamin-K-Antagonisten (Gerinnungshemmer vom Cumarin-Typ) muss vor der Verwendung eine Absprache mit dem Arzt erfolgen!

Gesetzlicher Hinweis: Die empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise verwendet werden.

Kühl (6–25 °C) und lichtgeschützt lagern.

Nahrungsergänzungsmittel

Stand 31.08.2026

Zutaten:

MCT-Öl (mittelkettige Triglyceride aus Kokosöl), Antioxidationsmittel stark tocopherolhaltige Extrakte (Vitamin E natürlichen Ursprungs), Vitamin D_3, Vitamin K_2 (Menachinon als all-trans MK-7). Vegetarisch.

Herkunftsort aller Zutaten ist die EU.

Das verwendete Vitamin D_3 wird durch UV-Licht-Bestrahlung von Lanolin (Wollwachs) gewonnen, welches aus Schafswolle lebender Tiere stammt. Je Flasche Vitamin D_3K_2 Öl werden etwa 0,02 g Lanolin zur Vitamin-D-Herstellung verwendet.

Nährwerte:

Inhalt pro:	1 Tropfen	% NRV[1]
Vitamin D_3	20 µg (800 I.E.)	400 %
Vitamin K_2	20 µg	27 %

[1]Referenzmengen für die tägliche Zufuhr (NRV)

Apotheken-Bestellnummern:
Deutschland – PZN: 11360196
Österreich – PHZNR: 4368406
Schweiz – Pharmacode: 6969340

EAN/GTIN-Code: 4 041246 500417

D/A: Dr. Jacob's Medical GmbH, Platter Straße 92, D-65232 Taunusstein
Vertrieb CH: Naturam AG, Chilstig 6, CH-8219 Trasadingen

Dr. Jacob's Motivation:

Eine gesündere Zukunft für uns alle schaffen.

Erstens nicht schaden, zweitens achtsam handeln und drittens Gutes bewirken.
Primum non nocere, secundum cavere, tertium sanare.

Dieser hippokratische Leitsatz prägt das Handeln der Dr. Jacob's Medical GmbH seit ihrer Gründung im Jahr 1997. Als Familienunternehmen und Apotheken-Marke entwickelt Dr. Jacob's seit fast 30 Jahren sichere und wirkungsvolle Nahrungsergänzungs- und Lebensstil-Konzepte – wissenschaftlich fundiert statt trendgetrieben.

Hochwertige, möglichst natürliche und pflanzliche Inhaltsstoffe, strenge Qualitätskontrollen durch unabhängige Labore sowie die Fachkompetenz des Gründers Dr. Ludwig Jacob und

eines ernährungswissenschaftlichen Teams machen den besonderen Charakter von Dr. Jacob’s Gesundheitsmitteln aus. Als Vorreiter entwickelte Dr. Jacob’s Vitamin-D_3- und K_2-Öle in sinnvoller Kombination und mit hoher Bioverfügbarkeit.