Dr. Jacob's Vitamin D_3K_2 Öl *forte*, 20 ml, 640 Tropfen

Nahrungsergänzungsmittel

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.**

Das verwendete Vitamin D_3 wird durch UV-Licht-Bestrahlung von Wollwachs (Lanolin) gewonnen, das aus Schafswolle von lebenden Tieren stammt. Pro Flasche Vitamin D_3K_2 Öl *forte* werden ca. 0,04 g Lanolin zur Vitamin-D-Herstellung verwendet.

Dr. Jacob's Vitamin D_3K_2 Öl *forte* wird in Deutschland hergestellt. Herkunftsort aller Zutaten ist die EU.

Verzehrempfehlung

Für Erwachsene und Kinder ab 11 Jahren: 1 Tropfen täglich einnehmen.

Die Einnahme kann zu jeder Tageszeit und unabhängig von den Mahlzeiten erfolgen. Wir empfehlen die Einnahme auf einem Löffel. Aus hygienischen Gründen sollte die Pipette nicht mit dem Mund in Berührung kommen.

Bitte beachten: Bei Einnahme von Blutgerinnungshemmern vom Cumarin-Typ (Vitamin-K-Antagonisten) muss die Einnahme von Vitamin K ärztlich abgestimmt werden, da Vitamin K in Form von Nahrungsergänzungsmitteln die Wirkung der Gerinnungshemmer beeinflussen kann. Vor der Einnahme von Vitamin D sollten Menschen mit Nierenproblemen, erhöhtem Calciumspiegel (Blut oder Urin) oder Neigung zur Nierensteinbildung den Arzt befragen.

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

Nährwerte

Inhalt pro:	1 Tropfen	% NRV*
Vitamin D_3	50 µg (2000 I.E.)	1000 %
Vitamin K_2	50 µg	67 %

*Referenzmengen für die tägliche Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen (NRV = *Nutrient Reference Values*)

Die enthaltenen Vitamine leisten folgenden wissenschaftlich gesicherten Gesundheitsbeitrag

Vitamin D: normale Funktion des Immunsystems • Erhaltung normaler Knochen, Zähne und einer normalen Muskelfunktion • normale Aufnahme und Verwertung von Calcium und Phosphor • normaler Calciumspiegel im Blut • hat eine Funktion bei der Zellteilung

Vitamin K: Erhaltung normaler Knochen • normale Blutgerinnung

Ernährung und die Vitamin-D- und Vitamin-K-Versorgung

Die Ernährung trägt nur gering zur Vitamin-D-Versorgung bei. Den Großteil des Sonnenvitamins bildet unser Körper bei ausreichender Sonneneinstrahlung in der Haut selbst. Bei unzureichender UVB-Strahlung, wie z. B. im Winter, bei nur kurzen Aufenthalten im Freien oder bei dunkler Hautfarbe, reicht die Zufuhr über Lebensmittel meist nicht aus.

Vitamin K_1 wird vor allem über grünes Gemüse aufgenommen. Vitamin K_2 ist in unserer Nahrung dagegen kaum enthalten.

Vitamin-D-Empfehlungen

Erreicht werden soll laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung (DGE) eine Serumkonzentration von mind. 50 nmol/l 25-OH-Vitamin D (20 ng/ml). Führende Wissenschaftler empfehlen Erwachsenen einen Serumspiegel von mind. 75 nmol/l (30 ng/ml).** Um diesen zu erzielen, sollten ab 70 Jahren laut *American Geriatrics Society* täglich 100 µg (4000 I.E.) Vitamin D aufgenommen werden.

**Holick *et al.*, J Clin Endocrinol Metab (2011) 96(7):1911-30.

Sichere Dosierung von Vitamin D und Vitamin K

Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) hat für Personen ab 11 Jahren die tägliche Aufnahme von 100 µg (4000 I.E.) Vitamin D und von 1–10 Jahren von 50 µg (2000 I.E.) Vitamin D als sicher eingestuft. Wird dieser Wert täglich überschritten, können unerwünschte Wirkungen wie die Bildung von Nierensteinen oder Nierenverkalkungen auftreten.

Eine Überversorgung mit Vitamin K sowie mögliche Nebenwirkungen wurden bei gesunden Personen bislang nicht beobachtet.

Wie Sie zusätzlich zu Vitamin D Ihr Immunsystem unterstützen können

Die wichtigsten Nährstoffe, die besten Tipps und unsere Produktempfehlungen finden Sie unter **www.drjacobs.de/immunsystem**

Bestes Zusammenspiel für Ihre Gesundheit[1]: Die idealen Partner von Vitamin D

[1]Nicht nur Vitamin D_3 trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei, sondern auch **Vitamin K_2**. Beide wirken synergistisch und werden am besten kombiniert aufgenommen (wie in **Dr. Jacob's Vitamin D_3K_2 Öl** *forte*). Der **Calcium**-Stoffwechsel steht in engem Wechselspiel mit Magnesium und Kalium. **Magnesium** unterstützt die Erhaltung normaler Knochen und die normale Funktion von Nerven und Muskeln. **Kalium** trägt zur normalen Funktion von Muskeln und Nervensystem sowie zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks bei. Eine Unterversorgung mit diesen Mineralstoffen ist häufig. Deshalb ist die Kombination der Vitamine D_3 und K_2 mit den richtigen Mineralstoffen, wie sie in **Dr. Jacob's Basenpulver** enthalten sind, sinnvoll.

Mehr Informationen und weitere Dr. Jacob's Vitamin-Öle in verschiedenen Kombinationen und Dosierungen für den individuellen Bedarf finden Sie hier: **www.vitamind3k2.de**

Haltbarkeit und Lagerung

Flasche stets gut verschlossen, kühl (6–25 °C) und lichtgeschützt lagern. Dr. Jacob's Vitamin-Öle sind bei richtiger Lagerung und Anwendung auch nach dem Öffnen bis zum Ende des Mindesthaltbarkeitsdatums haltbar.

Erhältlich in Apotheken über die Bestellnummer: (D) PZN 13978701, (A) PHZNR 4799939

Dr. Jacob's Medical GmbH, Platter Str. 92, D-65232 Taunusstein, Tel. 06128 9717-0, Fax 06128 9717-350, E-Mail: info@drjacobs.de

Ihre Meinung ist uns wichtig: MeineMeinung@drjacobs.de

Stand: Juli 2026 (260706 D)

Genießen Sie eine gesunde Lebensweise!

Zur Erhaltung Ihrer Gesundheit können Sie selbst viel beitragen. Wir möchten Sie dabei unterstützen!

Dr. Jacob's Wissen und Ratgeber

Dr. Jacob's Gesundheits-Check – Wie gesund leben Sie?

+ Der umfassende Gesundheitstest berücksichtigt u.a. Ernährung, Bewegung, Schlaf, Stress, Psyche und mehr
+ Individuell auf Sie zugeschnittene Empfehlungen (Ernährung, Lebensstil, Produkte)
+ Mit Test auf Histamin-Intoleranz/Mastzellaktivierungssyndrom (MCAS)

Finden Sie jetzt heraus, wie Sie Ihre Gesundheit zusätzlich verbessern können: ***www.drjacobs.de/gesundheitscheck***

Dr. Jacob's Kur – Gesünder leben, neue Lebensfreude schöpfen

+ Dr. Jacob's Trinkkur – neue Energie und mehr Gesundheit[2] mit Sofortwirkung
+ Dr. Jacob's Basisch Abnehmen – Leichtigkeit erleben, Ihr Einstieg in eine gesündere Lebens- und Ernährungsweise
+ Dr. Jacob's Entlastungs- und Darmkur[3] – bei Unverträglichkeiten wie Histamin-, Fruktose-, Gluten- und Laktoseintoleranz
+ Wissenschaftlich fundiert: basiert auf dem Fachbuch „Dr. Jacobs Weg des genussvollen Verzichts" mit etwa 1400 Studien

[2]Dr. Jacob's Basenpulver *plus* enthält Magnesium, das einen normalen Energiestoffwechsel unterstützt.
[3]DarmHIT liefert Calcium, das die normale Funktion von Verdauungsenzymen im Darm unterstützt.

Machen Sie jetzt Ihre persönliche Dr. Jacob's Kur: ***www.drjacobskur.de***

Rezeptbuch „Simply Eat" von Suzanne Jacob

+ Ihr idealer Küchenhelfer bei der Umsetzung einer ausgewogenen, pflanzenbasierten Ernährungsweise
+ Pflanzliche, kalorien-, fett- und salzreduzierte Gerichte
+ Mit vielen praktischen Tipps und Hintergrundinformationen

Auf ***www.drjacobs.de/ratgeber*** *erhalten Sie den Dr. Jacob's Kur Ratgeber und das Rezeptbuch* ***gratis als PDF.***

Dr. Jacob's Produktwelt

Dr. Jacob's Basenmittel[4] – nach dem Vorbild der Natur

Über 75 % der deutschen Frauen nehmen zu wenig Kalium auf, 55 % zu wenig Calcium, 29 % zu wenig Magnesium.[5] Schon eine Portion Dr. Jacob's Basenpulver gleicht die typischen Defizite an diesen Mineralstoffen und die Säurelast (nach PRAL[6]) in der üblichen Ernährung[7] aus. Dr. Jacob's Basenmittel sind ohne Natrium und besonders reich an Kalium, dem wichtigsten Mineralstoff in Gemüse und Obst UND in jeder Körperzelle. Folgendes haben sie gemeinsam:

+ Basen-[4] und Mineralstoff-Balance auf Citratbasis nach dem Vorbild von Gemüse und Obst
+ **Kalium** – unterstützt die Aufrechterhaltung eines **normalen Blutdrucks** und die normale Funktion von **Muskeln** + **Nerven**
+ **Calcium und Magnesium** (Verhältnis 3:2) – unterstützen die Erhaltung normaler **Knochen** + **Zähne**
+ [4]**Zink** – unterstützt den normalen Säure-Basen-Stoffwechsel sowie die Erhaltung normaler **Haut**, **Haare** + **Nägel**
+ Ohne Laktose, Gluten, Füllstoffe und künstliche Aromen; kein Zusatz von Zucker

[5]MRI (Max Rubner-Institut), Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel (2008): Nationale Verzehrsstudie II. Ergebnisbericht Teil 2.
[6]Potentielle Säurebelastung der Nieren
[7]Remer, Manz (2003): Am J Clin Nutr, 78(4), 802-3.

Weitere Infos: www.drjacobs.de/basen

Chi-Cafe-Variationen – Kaffeegenuss mit Pflanzenextrakten, Ballast- und Mineralstoffen

+ Einzigartige Kompositionen aus geröstetem Kaffee, Reishi, Guarana, Ginseng und Mineralstoffen
+ Mit Koffein aus Kaffee und Guarana – regt an, nicht auf (wird langsamer freigesetzt[8])
+ Ballaststoffe aus der Akazienfaser

[8]D'Angelo, Ascione (2020): JHSE, 15(3proc), S539-S551.

Weitere Infos: www.chi-cafe.de

Dr. Jacob's Granatapfel-Produkte – prall gefüllt mit Polyphenolen

+ Natürliche Polyphenole für ein einzigartiges, herbes Aroma
+ Mehr Bioaktivität und weniger Zucker dank Lebendfermentation

Weitere Infos: www.drjacobs.de/granatapfel

Dr. Jacob's Vitalstoffe[9] – ausgleichen, was wirklich fehlt

Es ist nicht immer leicht, sich im stressigen Alltag über eine gesunde Ernährung ausreichend mit Vitaminen und Mineralstoffen zu versorgen. Dr. Jacob's Vitalstoff-Produkte können Sie und Ihre Familie bei Bedarf bei der Versorgung mit wichtigen Nährstoffen und wertvollen Pflanzenstoffen unterstützen. *Weitere Infos: www.drjacobs.de/vitalstoffe*

[9]Vitamin B_{12} (z. B. in B_{12} Methylcobalamin) unterstützt den normalen Energiestoffwechsel, Vitamin C (z. B. in Boswellia MSM *forte*) die normale Funktion des Immunsystems.

Unsere Philosophie – „Wissen im Dienste Ihrer Gesundheit"

Im Jahre 1997 wurde die Dr. Jacob's Medical GmbH von den Drs. Jacob gegründet. Sicher, zuverlässig, wirkungsvoll – nach diesen Kriterien entwickeln wir als Apotheken-Marke Nahrungsergänzungs- und Lebensstil-Konzepte, die Gesundheit und Genuss vereinen.

+ Hochwertige, möglichst natürliche und pflanzliche Inhaltsstoffe
+ Fachkompetenz plus strenge Qualitätskontrollen
+ Herstellung zum Großteil in Deutschland

Mit jedem gekauften Chi-Cafe sowie jedem im Dr. Jacob's Online-Shop (www.DrJacobs-Shop.de) gekauften Produkt ermöglichen wir bedürftigen Kindern in Nepal vollwertige, pflanzliche Schulmahlzeiten.
Weitere Informationen: ***www.drjacobs.de/wirhelfen***

Alle aktuellen Informationen zu den oben genannten Produkten erhalten Sie telefonisch (Tel.: 06128 97170) oder in unserem Online-Shop (www.DrJacobs-Shop.de). Die Produktpreise entnehmen Sie bitte auch der aktuellen Preisliste.