

Dr. Jacob's Vitamin K₂D₃ Öl



Das Vitamin-Öl bei erhöhtem K₂-Bedarf

- ✓ 50 µg Vitamin K₂ (all-trans MK-7) + 1000 I.E. (25 µg) Vitamin D₃ im Verhältnis 2:1
- ✓ Hergestellt in Deutschland mit Vitamin D₃ + K₂ aus Europa in Arzneibuchqualität
- ✓ Optimal bioverfügbar und stabil
- ✓ Gut für Muskeln, Knochen und Immunsystem*
- ✓ Kompetenz + Erfahrung: erstes Vitamin D₃K₂ Öl in deutschen Apotheken (seit 2015)
- ✓ Exzellentes Preis-Dosis-Verhältnis. 640 Tropfen, vegetarisch
- ✓ Von der Apotheken-Marke Dr. Jacob's (seit 1997)

20 ml (640 Portionen)

Was spricht für höher dosiertes Vitamin K₂?

Gerade im Alter ist unser Körper besonderen Belastungssituationen ausgesetzt, wodurch der Vitamin-K-Bedarf steigt. In der heutigen Ernährung wird Vitamin K₂ jedoch kaum aufgenommen.

Dr. Jacob's Vitamin K₂D₃ Öl enthält langkettiges Vitamin K₂ (Menachinon-7), das besonders gut bioverfügbar ist und im Körper eine lange Halbwertszeit hat. Mit etwa 3 Tagen wirkt* Vitamin K₂ rund 50-mal länger als Vitamin K₁ (1–2 Stunden) und kann so seine Wirkung im ganzen Körper entfalten.

Der Schätzwert der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) für eine angemessene Zufuhr an Vitamin K steigt ab einem Alter von 51 Jahren deutlich an (bei Frauen von 60 auf 65 µg/Tag; bei Männern von 70 auf 80 µg/Tag).



Warum brauchen wir die Kombination aus Vitamin K₂ und D₃?

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 D₃ regt die Bildung von Osteocalcin an, das durch Vitamin K₂ aktiviert wird, um Calcium effizient in die Knochen einzulagern.

Nur 12 % haben gute Vitamin-D₃-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 \geq 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).

Vitamin D₃ kann das Sturzrisiko vermindern

Insbesondere ab 60 Jahren sind Stürze bei Männern und Frauen ein Risikofaktor für Knochenbrüche. Ein im Alter erhöhtes Sturzrisiko kann in Zusammenhang mit der Vitamin-D-Versorgung stehen. Die tägliche Einnahme von 800 I.E. (20 µg) Vitamin D aus allen Quellen ab 60 Jahren hilft bei einer Verminderung des Sturzrisikos in Zusammenhang mit körperlicher Instabilität und Muskelschwäche.

Vitamine K₂ und D₃ und deren Gesundheitswirkungen

*Die in Dr. Jacob's Vitamin K₂D₃ 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

MCT-Öl für optimalen Schutz und bessere Absorption

Zur Verbesserung der Aufnahme der fettlöslichen Vitamine K₂ und D₃ verwenden wir ein hochwertiges MCT-Öl, das in Europa aus Kokosöl hergestellt wird. Zusammen mit der natürlichen Vitamin-E-Familie (Tocopherole) schützt dieses Öl die sensiblen fettlöslichen Vitamine und optimiert deren Aufnahme.

Tipp: Vitamin K₂ und D₃ wirken* besonders günstig in Kombination mit Dr. Jacob's Basenpulver!



Dr. Jacob's Vitamin-Öle gibt es in verschiedenen Kombinationen und Stärken für den individuellen Bedarf. Neben Vitamin K₂D₃ Öl gibt es den Klassiker Vitamin D₃K₂ Öl (*forte*), D₃ Öl (*forte*), K₂ Öl und DEKA Öl (mit Vitamin A und E als natürliche Tocopherole).

Verzehrempfehlung:

Täglich 1 Tropfen.

Pflichthinweis: Die tägliche Verzehrempfehlung 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.

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

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

Nahrungsergänzungsmittel

Zutaten:

MCT-Öl (mittelkettige Triglyceride aus Kokosöl), Antioxidationsmittel stark tocopherolhaltige Extrakte (Vitamin E natürlichen Ursprungs), Vitamin K₂ (Menachinon, all-trans MK-7), Vitamin D₃.

Vegetarisch. Herkunftsort aller Zutaten ist die EU. Hergestellt in Deutschland.

Nährwerte:

Inhalt pro:	1 Portion ¹	% NRV ²
Vitamin K ₂	50 µg	66,7 %
Vitamin D ₃	25 µg ³	500 %

¹1 Tropfen

²Referenzmengen für die tägliche Zufuhr (NRV)

³1000 I.E.

Apotheken-Bestellnummer:

Deutschland: PZN 17565574

Österreich: PHZNR 5476931



EAN/GTIN-Code 4 041246 502107

Dr. Jacob's Medical GmbH, Platter Straße 92, 65232 Taunusstein

Unsere Motivation bei Dr. Jacob's:

Wir wollen eine gesündere Zukunft für uns alle schaffen!

Die Dr. Jacob's Medical GmbH wurde im Jahre 1997 von den Drs. Jacob gegründet. Sicher, zuverlässig, wirkungsvoll – nach diesen Kriterien entwickeln wir als Apotheken-Marke seit über 25 Jahren Nahrungsergänzungs- und Lebensstil-Konzepte. Dabei übernehmen wir Verantwortung für Mensch, Tier und Natur. Unsere Philosophie ist es, keinen Modetrends zu folgen, sondern die wichtigsten Erkenntnisse und Entdeckungen der Wissenschaft zu prüfen und sie für Ihre Gesundheit zu nutzen.

Hochwertige, möglichst natürliche und pflanzliche Inhaltsstoffe, strenge Qualitätskontrollen und die Fachkompetenz des Firmengründers sowie eines ernährungswissenschaftlichen Teams machen den besonderen Charakter von Dr. Jacob's Gesundheitsmitteln aus. Als Vorreiter entwickelte Dr. Jacob Vitamin-Öle in sinnvoller Kombination und mit hoher Bioverfügbarkeit.

