

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 dank natürlichem Vitamin E
- ✓ 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 Tropfen)

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 ≥ 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 stellen Stürze bei Männern und Frauen einen Risikofaktor für Knochenbrüche dar. Ein erhöhtes Sturzrisiko im Alter kann mit der Vitamin-D-Versorgung in Verbindung stehen. Die tägliche Einnahme von 800 I.E. (20 µg) Vitamin D aus allen Quellen kann ab 60 Jahren dazu beitragen, das Sturzrisiko im Zusammenhang mit körperlicher Instabilität und Muskelschwäche zu verringern. Stürze sind durch mehrere Risikofaktoren bedingt. Eine Veränderung eines dieser Risikofaktoren kann, muss aber nicht, eine positive Wirkung zeigen.

Vitamine K₂ und D₃ und deren Gesundheitswirkungen

*Die in Dr. Jacob's Vitamin K₂D₃ Öl enthaltenen Vitamine unterstützen nachweislich folgende normale Körperfunktionen bzw. Körperstrukturen:

- 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

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

Die Vitamine K₂ und D₃ sind sehr oxidationsempfindlich. Dr. Jacob's Vitamin K₂D₃ 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 K₂ und D₃ 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

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).

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

Verzehrempfehlung:

Täglich 1 Tropfen.

Die Einnahme kann zu jeder Tageszeit und unabhängig von den Mahlzeiten erfolgen. Wir empfehlen die Einnahme auf einem Löffel.

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 Blutgerinnungshemmern vom Cumarin-Typ muss die Einnahme von Vitamin K ärztlich abgestimmt werden.

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 Tropfen | % NRV ¹ |
|------------------------|-------------------|--------------------|
| Vitamin K ₂ | 50 µg | 66,7 % |
| Vitamin D ₃ | 25 µg (1000 I.E.) | 500 % |

¹Referenzmengen für die tägliche Zufuhr (NRV)

Apotheken-Bestellnummern:

Deutschland – PZN: 17565574

Österreich – PHZNR: 5476931

Schweiz – Pharmacode: 1147663

EAN/GTIN-Code: 4 041246 502107

D/A: Dr. Jacob's Medical GmbH, Platter Straße 92, D-65232 Taunusstein

Vertrieb CH: Naturam AG, Chilstig 6, CH-8219 Trasadingen

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.

