

# Dekristolvit® D<sub>3</sub>K<sub>2</sub> Tabletten

D<sub>3</sub>K<sub>2</sub>

Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin D<sub>3</sub> und Vitamin K<sub>2</sub>

Für den Erhalt normaler Knochen und Muskeln\*

## Gebrauchsinformation: Information für den Anwender

### Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,

wir freuen uns, dass Sie sich für Dekristolvit® D<sub>3</sub>K<sub>2</sub> Tabletten entschieden haben und bedanken uns für Ihr Vertrauen. Sie haben mit Dekristolvit® D<sub>3</sub>K<sub>2</sub> Tabletten ein deutsches Qualitätsprodukt erworben, das nach strengsten Maßstäben entwickelt, produziert und kontrolliert wird. Höchste Produktqualität ist Ihnen damit garantiert.

## Dekristolvit® D<sub>3</sub>K<sub>2</sub> Tabletten

Für Ihre Gesundheit spielt eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D<sub>3</sub> sowie Vitamin K<sub>2</sub> eine wichtige Rolle. Dekristolvit® D<sub>3</sub>K<sub>2</sub> Tabletten beinhalten pro Tagesportion 50 µg Vitamin D<sub>3</sub> in Kombination mit 75 µg Vitamin K<sub>2</sub> (all-trans MK-7) und leisten damit eine wertvolle Ergänzung zu einer gesundheitsbewussten Lebensweise. Sie sind frei von Gluten, Lactose, Fructose und Gelatine. Dekristolvit® D<sub>3</sub>K<sub>2</sub> Tabletten sind für Vegetarier geeignet und apothekenexklusiv erhältlich.



## Verzehrempfehlung:

Täglich 1 Tablette mit reichlich Flüssigkeit zu einer Mahlzeit einnehmen.

Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden.

| Inhaltsstoffe          | pro Tablette         | NRV (%)** | **NRV (nutrient reference values) = Referenzmenge der täglichen Zufuhr gemäß Verordnung (EU) Nr. 1169/2011 |
|------------------------|----------------------|-----------|--|
| Vitamin D <sub>3</sub> | 50 µg (≙ 2 000 I.E.) | 1 000     |  |
| Vitamin K <sub>2</sub> | 75 µg                | 100       |  |

Für die Angabe von Vitamin D-Dosierungen wird manchmal die Einheit „I.E.“, also Internationale Einheiten, und manchmal die Einheit „µg“, also Mikrogramm verwendet. Die Umrechnung ist wie folgt: 1 µg = 40 I.E.; 1 I.E. = 0,025 µg

**Zutaten:** Füllstoffe: Cellulose, Mannit; Cholecalciferol, Vitamin K<sub>2</sub>, Trennmittel Magnesiumsalze der Speisefettsäuren

### Hinweise:

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken.

Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren.

Nicht über 25 °C lagern, vor Licht und Feuchtigkeit schützen.

Bei Einnahme von Blutgerinnungshemmern, z.B. des Wirkstoffes Phenprocoumon dürfen Dekristolvit® D<sub>3</sub>K<sub>2</sub> Tabletten nur nach Rücksprache mit dem Arzt verwendet werden.

### \*Vitamin D trägt bei...

- ... zu einer normalen Verwertung von Calcium und Phosphor
- ... zu einem normalen Calciumspiegel im Blut
- ... zur Erhaltung normaler Knochen
- ... zur Erhaltung einer normalen Muskelfunktion
- ... zu einer normalen Funktion des Immunsystems

### Vitamin K trägt bei...

- ... zur Erhaltung normaler Knochen
- ... zu einer normalen Blutgerinnung

### Was ist Vitamin D und wofür wird es benötigt?

Der menschliche Körper kann Vitamin D unter der Voraussetzung, dass ausreichend UV-Licht auf die Haut trifft, selbst bilden. Häufig wird Vitamin D deswegen auch einfach das „Sonnenvitamin“ bezeichnet. In Deutschland reicht es in den meisten Fällen aus, sich 5 bis 25 Minuten pro Tag der Sonne auszusetzen. In den Monaten Oktober bis März ist die Sonneneinstrahlung nicht stark genug, um ausreichend Vitamin D zu produzieren. Deshalb wird in diesem Zeitraum auf die körpereigenen Speicher zurückgegriffen. Durch die Zufuhr von Vitamin D werden das Immunsystem, die Muskulatur und Knochen, die Zahngesundheit, die Verwertung von Calcium und Phosphor sowie die Regulierung des Calciumspiegels im Blut unterstützt.

### Was ist Vitamin K und wofür wird es benötigt?

Vitamin K zählt zu den fettlöslichen Vitaminen und trägt zur Erhaltung normaler Knochen sowie einer normalen Blutgerinnung bei. Der Buchstabe „K“ steht in diesem Zusammenhang für Koagulation (Blutgerinnung). Vitamin K kommt in unterschiedlichen Varianten vor: das hauptsächlich in den Blättern grüner Pflanzen enthaltene Vitamin K<sub>1</sub> (Phyllochinon) und das Vitamin K<sub>2</sub> (Menachinon). Unter Vitamin K<sub>2</sub> werden mehrere Menachinone (MK) zusammengefasst, darunter das in Dekristolvit® D<sub>3</sub>K<sub>2</sub> Tabletten enthaltene MK-7. Vitamin K<sub>2</sub> begünstigt die Bildung von Osteocalcin, welches zur Aufnahme von Calcium in die Knochen benötigt wird.

### Wie wirken Dekristolvit® D<sub>3</sub>K<sub>2</sub> Tabletten?

Studien haben gezeigt, dass die Vitamine D<sub>3</sub> und K<sub>2</sub> eng zusammenwirken. Während Vitamin D<sub>3</sub> die Aufnahme von Calcium aus dem Magen-Darm-Trakt ins Blut fördert und somit die Calciumaufnahme reguliert, sorgt Vitamin K<sub>2</sub> dafür, dass das Calcium in die Knochen gelangt. Daher ist eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D<sub>3</sub> und Vitamin K<sub>2</sub> wichtig.

## Empfehlungen zu Vitamin D

### DGE/ÖGE-Referenzwerte für Vitamin D\*\*\*

| Alter                 | Zufuhr bei fehlender endogener Synthese <sup>1</sup> |  |
|-----------------------|--|--|
|                       | männlich/weiblich [µg/Tag]                           |  |
| 0 bis unter 12 Monate | 10   |  |
| 1 bis unter 15 Jahre  | 20   |  |
| 15 bis unter 65 Jahre | 20   |  |
| Ab 65 Jahre           | 20   |  |
| Schwangere            | 20   |  |
| Stillende             | 20   |  |

## Empfehlungen zu Vitamin K

### DGE/ÖGE-Referenzwerte für Vitamin K\*\*\*

| Alter                 | Schätzwert für die angemessene Zufuhr |                   |
|-----------------------|---------------------------------------|-------------------|
|                       | männlich [µg/Tag]                     | weiblich [µg/Tag] |
| 0 bis unter 4 Monaten | 4                                     |                   |
| 4 bis unter 12 Monate | 10                                    |                   |
| 1 bis unter 4 Jahre   | 15                                    |                   |
| 4 bis unter 7 Jahre   | 20                                    |                   |
| 7 bis unter 10 Jahre  | 30                                    |                   |
| 10 bis unter 13 Jahre | 40                                    |                   |
| 13 bis unter 15 Jahre | 50                                    |                   |
| 15 bis unter 19 Jahre | 70                                    | 60                |
| 19 bis unter 25 Jahre | 70                                    | 60                |
| 25 bis unter 51 Jahre | 70                                    | 60                |
| 51 bis unter 65 Jahre | 80                                    | 65                |
| 65 Jahre und älter    | 80                                    | 65                |
| Schwangere            | 60                                    |                   |
| Stillende             | 60                                    |                   |

<sup>1</sup> endogene Synthese = Eigensynthese des Körpers

\*\*\*Quelle: Deutsche und österreichische Gesellschaft für Ernährung

## Wie lange sollen Dekristolvit® D<sub>3</sub>K<sub>2</sub> Tabletten eingenommen werden?

Die Anwendungsdauer ist zeitlich nicht begrenzt.

## Für wen sind Dekristolvit® D<sub>3</sub>K<sub>2</sub> Tabletten geeignet?

Die Einnahme von Dekristolvit® D<sub>3</sub>K<sub>2</sub> Tabletten wird für Kinder unter 4 Jahren nicht empfohlen.

Bei Bestehen einer Schwangerschaft und in der Stillzeit sollte dies nach Absprache mit dem behandelnden Arzt erfolgen.

## Weitere Präparate der Dermapharm Unternehmensgruppe:



### Vitaprompt® Vitamin B-Komplex 8+3

- Für mehr Energie und Leistung, zur Reduktion von Müdigkeit und Erschöpfung<sup>1</sup>
- Mit 8 B-Vitaminen sowie Cholin, Inositol und Rhodiola rosea
- Eine Kapsel täglich

<sup>1</sup> Vitamin B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, Niacin, Pantothenensäure und Folsäure tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei. Vitamin B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, Niacin, Pantothenensäure und Biotin tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Vitamin B<sub>1</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>5</sub>, B<sub>12</sub>, Niacin und Biotin tragen zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei.

### Keltican® forte

- Die einzigartigen UMP-B-Pellets mit Vitamin B<sub>12</sub> und Folsäure unterstützen die Regeneration der peripheren Nerven<sup>1</sup>
- Zusätzlich mit dem Nervenbaustein Uridinmonophosphat (UMP)
- Gut verträglich und nur 1 Kapsel täglich

<sup>1</sup> Vitamin B<sub>12</sub> trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei. Folsäure hat eine Funktion bei der Zellteilung.

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Weitere Informationen finden Sie unter [www.dekristolvit.de](http://www.dekristolvit.de)

Stand der GI: April 2026



**Trommsdorff**  
GmbH & Co. KG  
52475 Alsdorf

Entwickelt & hergestellt in  
**Deutschland**