

Packungsbeilage

Dr. Jacob's Vitamin D₃K₂ Öl, 20 ml, Tropfen

Nahrungsergänzungsmittel



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

Zutaten

MCT-Öl (mittelkettige Triglyceride aus Kokosöl) (94 %), Antioxidationsmittel stark tocopherolhaltige Extrakte (Vitamin E natürlichen Ursprungs), Cholecalciferol (Vitamin D₃), Menachinon (Vitamin K₂, all-trans MK-7).

Das verwendete Vitamin D₃ wird durch UV-Licht-Bestrahlung von Wollwachs (Lanolin) gewonnen, das aus Schafswolle von lebenden Tieren stammt. Pro Flasche Vitamin D₃K₂ Öl werden ca. 0,02 g Lanolin zur Vitamin-D-Herstellung verwendet.

Dr. Jacob's Vitamin D₃K₂ Öl wird in Deutschland hergestellt.

Verzehrempfehlung

Für Erwachsene und Kinder ab 1 Jahr: 1 Tropfen täglich einnehmen (= 1 Portion). Für Säuglinge: jeden 2. Tag 1 Tropfen.

Bitte beachten: Bei der Einnahme von Vitamin-K-Antagonisten (Gerinnungshemmer vom Coumarin-Typ) muss vor einer beabsichtigten Nahrungsergänzung mit Vitamin K eine Absprache mit dem Arzt erfolgen, da Vitamin K in Form von Nahrungsergänzungsmitteln die Wirkung der Gerinnungshemmer beeinflussen kann. **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

Durchschnittswerte pro:	1 Portion (1 Tropfen)	% NRV*
Vitamin D ₃	20 µg (800 I.E.)	400 %
Vitamin K ₂	20 µg	27 %

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

30 Tropfen = 1 ml. Eine Flasche enthält 600 Portionen (1 Portion = 1 Tropfen).

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 Sonnenbestrahlung (UVB-Strahlung), wie z. B. im Winter, bei unzureichendem Aufenthalt im Freien oder bei dunkler Hautfarbe, reicht die Zufuhr über Lebensmittel häufig nicht aus. Vitamin K₁ wird vor allem über grünes Gemüse aufgenommen. Vitamin K₂ ist in unserer Nahrung dagegen kaum enthalten.

Zufuhrempfehlungen (Deutsche Gesellschaft für Ernährung)

Alter	Vitamin-D-Zufuhrempfehlung pro Tag bei fehlender körpereigener Bildung	Vitamin-K-Zufuhrempfehlung pro Tag
Säuglinge (0–12 Monate)	10 µg = 400 I.E.	0–3 Monate: 4 µg / 4–12 Monate: 10 µg
Kinder und Jugendliche (1–14 Jahre)	20 µg = 800 I.E.	1–3 Jahre: 15 µg / 4–6 Jahre: 20 µg / 7–9 Jahre: 30 µg / 10–12 Jahre: 40 µg / 13–14 Jahre: 50 µg
Jugendliche ab 15 Jahren, Erwachsene	20 µg = 800 I.E.	60–80 µg
Schwangere und Stillende	20 µg = 800 I.E.	60 µg

Übersversorgung mit Vitamin D und Vitamin K

Bei Einnahme von Vitamin-D-Präparaten hat die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit für Personen ab dem 11. Lebensjahr täglich 100 µg Vitamin D und bis zum 10. Lebensjahr 50 µg Vitamin D als tolerierbar abgeleitet. Diese Mengen beziehen sich auf die Vitamin-D-Zufuhr aus allen Lebensmitteln, einschließlich Vitamin-D-Präparaten. Bei einer regelmäßigen täglichen Zufuhr von über 100 µg Vitamin D können unerwünschte Wirkungen wie die Bildung von Nierensteinen oder Nierenverkalkungen auftreten. Dies ist bei den üblichen Ernährungsgewohnheiten derzeit jedoch nur durch eine übermäßige Einnahme von Vitamin-D-Präparaten möglich. Aus gesundheitlichen Gründen können höhere Vitamin-D-Zufuhrmengen allerdings angezeigt sein.

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

Wie Sie außer mit Vitamin D Ihr Immunsystem stärken können

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

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

Nicht nur Vitamin D₃ trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei, sondern auch **Vitamin K₂**. Beide wirken synergistisch und sollten am besten kombiniert aufgenommen werden (wie in **Dr. Jacob's Vitamin D₃K₂ Öl**). 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 sollten die Vitamine D₃ und K₂ am besten mit den richtigen Mineralstoffen kombiniert werden, wie sie in **Dr. Jacob's Basenpulver** enthalten sind. **Mehr Infos unter www.vitamind3k2.de**

Haltbarkeit und Lagerung

Nach dem Öffnen innerhalb von ca. 6 Monaten aufbrauchen. Kühl (6 bis max. 25 °C) und lichtgeschützt lagern.

Erhältlich in Apotheken über die Bestellnummer: (D) PZN 11360196, (A) PHZNR 4368406

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: November 2020 (201118 D)

Genießen Sie eine gesunde Lebensweise!

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

Dr. Jacob's Gesundheits-Test und Ratgeber

Dr. Jacob's Health Check – Leben Sie gesund?

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

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

Das Gesundheitskonzept – Dr. Jacobs Ernährungsplan

- + Vermittelt die Grundlagen für eine gesunde, vollwertige Ernährung auf pflanzlicher Basis
- + Mit Ernährungspyramide, Lebensmitteltabelle und praktischen Alltagstipps
- + Wissenschaftlich fundiert: basiert auf dem Fachbuch „Dr. Jacobs Weg des genussvollen Verzichts“ mit etwa 1400 Studien

Die Rezepte – Rezeptbuch „Simply Eat“ von Suzanne Jacob

- + Ihr idealer Küchenhelfer bei der Umsetzung von Dr. Jacobs Ernährungsplan
- + Pflanzliche, kalorien-, fett- und salzreduzierte Gerichte
- + Mit vielen praktischen Tipps und Hintergrundinformationen

Auf www.drjacobs.de/ratgeber erhalten Sie Ernährungsplan (Code: DJE002) und Rezeptbuch (Code: SER001) **gratis als PDF**.

Testen Sie auch **Dr. Jacob's Basen-Vitalkuren** mit 3 Kurprogrammen nach Ihrem persönlichen Bedarf (Code: DJB003)!

Dr. Jacob's Gesundheitsmittel

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

Über 75 % der deutschen Frauen nehmen zu wenig Kalium auf, 55 % zu wenig Calcium, 29 % zu wenig Magnesium.¹ Schon eine Portion Dr. Jacob's Basenpulver gleicht die typische Unterversorgung mit diesen Mineralstoffen und die Säurebelastung (nach PRAL²) durch die übliche Ernährung in Deutschland aus. Dr. Jacob's Basenmittel enthalten nur Spuren von Natrium und sind dafür besonders reich an Kalium, dem wichtigsten Mineralstoff in Gemüse und Obst UND in jeder Körperzelle. Folgendes haben sie gemeinsam:

- + **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**
- + **Zink** – unterstützt den normalen Säure-Basen-Stoffwechsel sowie die Erhaltung normaler **Haut, Haare + Nägel**
- + Basen- und Mineralstoff-Balance auf Citratbasis nach dem Vorbild von Gemüse und Obst
- + Ohne Laktose, Gluten, Füllstoffe und künstliche Aromen; kein Zusatz von Zucker; angenehmer Geschmack

¹MRI (Max Rubner-Institut), Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel (2008): Nationale Verzehrsstudie II. Ergebnisbericht Teil 2.

²Potentielle Säurebelastung der Nieren

Weitere Infos: www.drjacobs.de/basen

Chi-Cafe-Variationen – Kaffeegenuss mit Pflanzenextrakten und Mineralstoffen

- + Einzigartige Kompositionen aus geröstetem Kaffee, Reishi, Guarana, Ginseng und Mineralstoffen
- + Mit Koffein aus Kaffee und Guarana (wird langsamer freigesetzt)
- + Ballaststoffe aus der Akazienfaser
- + Natürliche Balance ohne unerwünschte Kaffeewirkungen

Weitere Infos: www.drjacobs.de/chi-cafe

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

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

Weitere Infos: www.drjacobs.de/granatapfel

Dr. Jacob's Vitalstoffe – 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

Unsere Philosophie – „Wissen im Dienste Ihrer Gesundheit“

Im Jahre 1997 wurde die Dr. Jacob's Medical GmbH von den Drs. Jacob gegründet. „Wissen im Dienste Ihrer Gesundheit“ ist unser Motto – und das bedeutet für uns: Lebensmittel und Konzepte zu entwickeln, die Gesundheit und Genuss vereinen. Dabei handeln wir im Interesse von Mensch, Tier und Natur.

Unsere Prinzipien und Werte: zuverlässig + sicher + wirkungsvoll

- + Hochwertige, möglichst natürliche Inhaltsstoffe
- + Fachkompetenz plus strenge Qualitätskontrollen
- + Herstellung in Deutschland
- + Prinzipien der Ethik und Nachhaltigkeit, auch beim Einkauf und in der Produktion

Die Dr. Jacob's Medical GmbH unterstützt zahlreiche Patenkinder und Gesundheitsprojekte in der Dritten Welt sowie ein familienfreundliches Arbeitsklima. Weitere Infos: 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.