

## Dr. Jacob's Vitamin K<sub>2</sub>D<sub>3</sub> Öl



### Vitamin K<sub>2</sub> + D<sub>3</sub> Öl: Bei erhöhtem K<sub>2</sub>-Bedarf ab 50 Jahren

- ✓ Ideal bei erhöhtem Vitamin-K<sub>2</sub>-Bedarf (all-trans MK-7): 2:1-Verhältnis K<sub>2</sub> zu D<sub>3</sub>
- ✓ Exzellentes Preis-Dosis-Verhältnis. 640 Tropfen mit je 50 µg Vitamin K<sub>2</sub> und 25 µg Vitamin D<sub>3</sub> (1000 I.E.)
- ✓ Hergestellt in Deutschland mit Vitaminen aus Europa in Arzneibuchqualität
- ✓ Gut für Muskeln, Knochen und Immunsystem\*
- ✓ Optimal bioverfügbar und stabil durch MCT-Trägeröl (aus Kokos) und natürliche Vitamin E-Familie
- ✓ Ideal dosierbar dank Glaspipette, vegetarisch
- ✓ Von der Apotheken-Marke Dr. Jacob's (seit 1997)

20 ml (ca. 640 Tropfen; ca. 640 Portionen)

### Was spricht für höher dosiertes Vitamin K<sub>2</sub>?

Gerade wenn wir älter werden, ist unser Körper vermehrt besonderen Belastungssituationen ausgesetzt und der Vitamin-K-Bedarf steigt.

In Dr. Jacob's Vitamin K<sub>2</sub>D<sub>3</sub> Öl ist langkettiges Vitamin K<sub>2</sub> (Menachinon-7) enthalten. Dieses ist besonders gut bioverfügbar und hat im Körper eine lange Halbwertszeit. So wirkt Vitamin K<sub>2</sub> mit einer Halbwertszeit von ca. 3 Tagen etwa 50-mal länger als Vitamin K<sub>1</sub> (ca. 1-2 Stunden). Dadurch ist es möglich, wirkungsvolle Blutspiegel an Vitamin K<sub>2</sub> aufzubauen, sodass Vitamin K<sub>2</sub> seine Wirkung im ganzen Körper entfalten kann.



## Gute Vitamin-D<sub>3</sub>-Werte haben nur bei 12 % der Bevölkerung

Bei geringer Sonneneinstrahlung reicht die Zufuhr von Vitamin D über Lebensmittel und die körpereigene Bildung in der Haut oftmals nicht aus. Einen Vitamin-D-Spiegel von über 75 nmol/l, der von Experten und der Endokrinen Gesellschaft (gehört zu den ältesten und wichtigsten medizinischen Organisationen der Welt) als optimal angesehen wird, haben gerade einmal 12 % der deutschen Bevölkerung.\*\*

So empfiehlt die Endokrine Gesellschaft für Erwachsene eine tägliche Einnahme von 37,5–50 µg Vitamin D, das entspricht 1500–2000 I.E. Für alle Personen ab 70 Jahren empfiehlt die renommierte US-Ärztegesellschaft für Altersmedizin täglich 100 µg (4000 I.E.) Vitamin D, um optimale Vitamin-D-Spiegel von  $\geq 75$  nmol/l zu erzielen. Das entspricht der von der EFSA (Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit) für Personen ab dem 11. Lebensjahr als sicher bzw. tolerierbar abgeleiteten täglichen Vitamin-D-Aufnahmemenge aus allen Quellen.

\*\*Rabenberg et al. BMC Public Health (2015) 15:641; Optimaler Vitamin-D-Spiegel  $\geq 75$  nmol/l 25(OH)D, nach Holick et al. J Clin Endocrinol Metab (2011) 96(7):1911-30.

### Einfache Dosierbarkeit in allen Lebensstadien\*

<p>Deutsche Gesellschaft für Ernährung <b>400 I.E. am Tag</b> (1 Tropfen à 800 I.E. jeden 2. Tag)</p> 	<p>Deutsche Gesellschaft für Ernährung <b>800 I.E. am Tag</b> (1 Tropfen à 800 I.E.)</p> 
<p>Endokrine Gesellschaft <b>1500-2000 I.E. am Tag</b> (ca. 2 Tropfen à 800 I.E.)</p> 	<p>US-Ärztegesellschaft für Altersmedizin <b>4000 I.E. am Tag</b> aus allen Quellen</p> 

\*individuelle Dosierung nach Absprache mit dem Arzt

Dr. Jacob's Vitamin K<sub>2</sub>D<sub>3</sub> Öl enthält pro Portion 25 µg (1000 I.E.) Vitamin D<sub>3</sub>. Bei Bedarf ist auch eine höhere Vitamin-D-Dosierung sinnvoll.

## Vitamin D<sub>3</sub> 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 K<sub>2</sub> und D<sub>3</sub> und deren Gesundheitswirkungen

\*Die in Dr. Jacob's Vitamin K<sub>2</sub>D<sub>3</sub> 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
- Normale **Zellteilung** – Vitamin D
- Normale **Aufnahme** und **Verwertung** von **Calcium** – Vitamin D
- Normale **Blutgerinnung** – Vitamin K

## MCT-Öl für optimalen Schutz und bessere Absorption

Um die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine D<sub>3</sub> und K<sub>2</sub> zu verbessern, verwenden wir ein hochwertiges MCT-Öl, das in Europa aus Kokosöl hergestellt wird. Dieses Öl schützt die Vitamine besser als andere Trägeröle wie Olivenöl oder gängige Tablettenzusätze. Es minimiert effektiv den Abbau der Vitamine und optimiert deren Aufnahme.

Dr. Jacob's Vitamin Öle sind einfach zu handhaben, ideal für Personen mit Schluckbeschwerden und besonders kinderfreundlich. Sie werden in Glasflaschen mit Glaspipetten für eine präzise Dosierung geliefert.

## Warum ist die Kombination aus Vitamin K<sub>2</sub> und D<sub>3</sub> sinnvoll?

Vitamin D<sub>3</sub> und K<sub>2</sub> wirken zusammen, um die Erhaltung von Knochen zu unterstützen, indem sie die Calciumeinlagerung fördern. Während Vitamin D<sub>3</sub> für die Bildung des Knochenproteins Osteocalcin verantwortlich ist, sorgt Vitamin K<sub>2</sub> für dessen Aktivierung, was für den Calciumeinbau in die Knochen entscheidend ist.

Darüber hinaus spielt Vitamin K<sub>2</sub> eine Rolle bei der Aktivierung von MGP, einem wichtigen Protein für die Calciumbindung in Bindegewebe und Gefäßen, und trägt zur normalen Blutgerinnung bei. In Studien hat sich eine Tagesdosis von 180 µg Vitamin K<sub>2</sub> als besonders effektiv erwiesen.

Der von der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) angegebene Schätzwert für eine angemessene Zufuhr von 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).



**Tipp:** Vitamin K<sub>2</sub> und D<sub>3</sub> 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 K<sub>2</sub>D<sub>3</sub> Öl gibt es den Klassiker Vitamin D<sub>3</sub>K<sub>2</sub> Öl (*forte*), D<sub>3</sub> Öl (*forte*), K<sub>2</sub> Öl und DEKA Öl (mit Vitamin A und E als natürliche Tocopherole).

### Verzehrempfehlung:

Täglich 1 Tropfen.

Individuell können höhere Dosierungen in Abhängigkeit vom Vitamin-D-Spiegel angezeigt sein.

**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 K<sub>2</sub> (Menachinon, all-trans MK-7), Vitamin D<sub>3</sub>.

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

### Nährwerte:

Inhalt pro:	1 Portion <sup>1</sup>	% NRV <sup>2</sup>
Vitamin K <sub>2</sub>	50 µg	66,7 %
Vitamin D <sub>3</sub>	25 µg <sup>3</sup>	500 %

<sup>1</sup>1 Tropfen

<sup>2</sup>Referenzmengen für die tägliche Zufuhr (NRV)

<sup>3</sup>1000 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.

