

## 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.)
- ✓ Gut für Muskeln<sup>1</sup>, Knochen<sup>2</sup> und Immunsystem<sup>3</sup>
- ✓ Fettlösliche Vitamine auf Öl-Basis – optimal bioverfügbar und dosierbar
- ✓ Herstellung in Deutschland mit Vitaminen aus Europa in Arzneibuchqualität
- ✓ Von der Apotheken-Marke Dr. Jacob's, vegetarisch

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.<sup>4</sup>

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.

<sup>4</sup> 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\***

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

*\*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 leisten einen wissenschaftlich gesicherten Beitrag zur Gesundheit und zu den folgenden normalen Körperfunktionen:

Vitamin K:

- <sup>2</sup>unterstützt die Erhaltung der **Knochen**
- unterstützt eine normale **Blutgerinnung**

Vitamin D:

- <sup>3</sup>unterstützt das **Immunsystem** und die normale **Zellteilung**
- <sup>2</sup>erhält die **Knochen** und **Zähne**
- <sup>1</sup>erhält die **Muskelfunktion**
- unterstützt die normale Aufnahme und Verwertung von **Calcium**

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

Vitamin D<sub>3</sub> und Vitamin K<sub>2</sub> tragen zur Erhaltung normaler Knochen bei, da sie bei der Einlagerung von Calcium in die Knochen zusammenarbeiten. Dabei bewirkt Vitamin D<sub>3</sub> die Bildung von Osteocalcin (wichtiges Protein im Knochenstoffwechsel) und Vitamin K<sub>2</sub> dessen Aktivierung. Nur Osteocalcin, das aktiviert wurde, kann Calcium in die Knochen einbauen.

Des Weiteren aktiviert Vitamin K<sub>2</sub> auch MGP (zentrales Calcium-bindendes Protein in Bindegewebe und Gefäßwand) und unterstützt eine normale Blutgerinnung. Vitamin K<sub>2</sub> ermöglicht die Bildung von Gerinnungsfaktoren und auch von Anti-Gerinnungsfaktoren, insbesondere von Protein S. Dosierungen von 180 µg Vitamin K<sub>2</sub> pro Tag erwiesen sich in Studien als besonders wirkungsvoll.

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*	% NRV**
Vitamin K <sub>2</sub>	50 µg	66,7 %
Vitamin D <sub>3</sub>	25 µg***	500 %

\* 1 Tropfen

\*\* Referenzmengen für die tägliche Zufuhr (NRV)

\*\*\* 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 nunmehr 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.

