Produktinformation

Dr Jacob's Vitamn D3 + K2 Öl forte

Art-Nr.: DR-D3K2-Forte



32,90 EUR

inkl. 7% USt. zzgl. Versand

Lieferung **Fr. 27. Nov. - Sa. 28. Nov. 2026**

Warum brauchen wir die Kombination aus Vitamin D3 und K2?

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.

Vitamin K2 wird in der Ernährung kaum aufgenommen. Dr. Jacob’s Vitamin D3K2 Öl forte enthält langkettiges Vitamin K2 (Menachinon als all-trans MK-7) mit hoher Bioverfügbarkeit und Stabilität. Es bleibt bis zu drei Tage im Körper, etwa 50-mal länger als Vitamin K1.

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

Produktinformation

Faktoren wie Sonnenschutz oder ein dunkler Hauttyp die Vitamin-D-Synthese hemmen. Studier 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 ein Selbsttest**).**

Dr. Jacob’s Vitamin D3K2 Öl forte – Vitamin-Öl für Knochen und Abwehrkräfte*

*Die in Dr. Jacob’s Vitamin D3K2 Öl forte 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
- Hat eine Funktion bei der **Zellteilung** – Vitamin D
- Normale **Aufnahme** und **Verwertung** von **Calcium** – Vitamin D
- Normale **Blutgerinnung** – Vitamin K
- Verminderung des **Sturzrisikos**** – Vitamin D

**Bei Frauen und Männern ab 60 Jahren stellen Stürze einen Risikofaktor für Knochenbrüche dar. Das erhöhte Sturzrisiko im Alter kann mit der Vitamin-D-Versorgung in Zusammenhang stehen. Die tägliche Aufnahme von 800 I.E. (20 µg) Vitamin D aus allen Quellen trägt bei Menschen ab 60 Jahren zur Verringerung des Sturzrisikos bei, das mit Muskelschwäche und körperlicher Instabilität verbunden ist.

Produktinformation

Bewährte Qualität zum fairen Preis

Bereits 2015 brachte Dr. Jacob’s als erster Hersteller ein Vitamin D3K2 Öl in deutsche Apotheken. Später folgte das höher dosierte Vitamin D3K2 Öl forte. Beide Öle werden bis heute in Deutschland hergestellt. Die verwendeten Vitamine sind von Arzneibuchqualität und stammen aus Europa.

Eine Flasche enthält 640 Tropfen mit 50 µg (2000 I.E.) D3 + 50 µg K2 (all-trans MK-7) pro Tropfen.

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

Vitamin D3 und K2 sind sehr oxidationsempfindlich. Dr. Jacob’s Vitamin D3K2 Öl forte 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 D3 und K2 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 das empfindliche Vitamin und verbessert dessen 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

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, Dr. Jacob’s Vitamin D3K2 Öl forte, Dr. Jacob’s Vitamin K2D3 Öl (bei erhöhtem Vitamin-K2-Bedarf) und Dr. Jacob’s Vitamin DEKA Öl (mit Vitamin A und E als natürliche Tocopherole).

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 laut NVS2 häufig (4). Deshalb sollten die Vitamine D3 und K2 am besten mit den richtigen Mineralstoffen kombiniert werden, wie sie in Dr. Jacob’s Basenpulver enthalten sind.

(4)Nationale Verzehrsstudie 2 (MRI 2008).