



Beipackzettel online - ein Service Ihrer Versandapotheke mycare.
Pharmazeutische Fachkräfte unserer Apotheke beraten Sie gern zu Fragen
rund um das Produkt - per E-Mail: service@mycare.de oder per Telefon:
0800-8770120 gebührenfrei. Alle Informationen: www.mycare.de

[Zum Produkt »](#)

Dr. Jacob's Vitamin D₃ Öl, 20 ml, 20 µg Vitamin D₃ pro Tropfen

Nahrungsergänzungsmittel



Vitamin D leistet folgenden wissenschaftlich gesicherten Gesundheitsbeitrag:

¹normale 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

Zutaten

MCT-Öl (mittelkettige Triglyceride aus Kokosöl), Antioxidationsmittel stark tocopherolhaltige Extrakte (Vitamin E natürlichen Ursprungs), Vitamin D₃.

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

Dr. Jacob's Vitamin D₃ Öl wird in Deutschland hergestellt. Das verwendete Vitamin D aus Deutschland hat Arzneibuchqualität. Der Herkunftsort aller weiteren Zutaten ist die EU.

Verzehrempfehlung

Verzehrempfehlung für Erwachsene und Kinder ab 1 Jahr: 1 Tropfen täglich einnehmen (= 1 Portion). Für Säuglinge: jeden 2. Tag 1 Tropfen. Um die empfohlenen Vitamin-D-Serumwerte von ≥ 75 nmol/l (30 ng/ml) zu erreichen, können höhere Vitamin-D-Zufuhrmengen allerdings angezeigt sein.

Pflichthinweis: Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge 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.

Eine Tagesdosis (1 Tropfen) enthält 20 µg Vitamin D₃ (800 I.E.), was 400% der täglichen Referenzmenge laut NRV bzw. 100% nach DGE entspricht. 32 Tropfen = 1 ml. Eine Flasche enthält 640 Portionen (1 Portion = 1 Tropfen).

(NRV = *Nutrient Reference Values* = Referenzmengen für die tägliche Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen; gemäß Verordnung (EU) Nr. 1169/2011 (LMIV): 5 µg Vitamin D = 100% NRV; DGE = Deutsche Gesellschaft für Ernährung)

Wer sollte besonders auf seinen Vitamin-D-Spiegel achten?

- Die gesamte Bevölkerung in den Monaten mit geringer UV-Sonnenstrahlung (Oktober bis März)
- Ganzjährig Personen, die sich tagsüber in geschlossenen Räumen aufhalten
- Personen, die Sonnenschutzmittel verwenden oder einen dunklen Hauttyp haben
- Frauen in/nach der Menopause
- Senioren, insbesondere bei Bettlägerigkeit

Ernährung und die Vitamin-D-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 UVB-Strahlung, wie z. B. im Winter, bei nur kurzen Aufenthalten im Freien oder bei dunkler Hautfarbe, reicht die Zufuhr über Lebensmittel meist nicht aus. Hinzu kommt, dass im Alter die körpereigene Produktion des Sonnenvitamins nachlässt.

Bei fehlender körpereigener Vitamin-D-Bildung empfiehlt die DGE für Erwachsene und Kinder ab 1 Jahr eine tägliche Zufuhr von 20 µg (800 I.E.) Vitamin D sowie für Säuglinge (0 bis 12 Monate) 10 µg (400 I.E.) Vitamin D. Erreicht werden soll eine Serumkonzentration von mindestens 50 nmol/l 25-OH-Vitamin D (entspricht 20 ng/ml). Die Endokrine Gesellschaft, die bedeutendste internationale Organisation zum Thema Hormone, empfiehlt Erwachsenen die tägliche Einnahme von 37,5–50 µg (1500–2000 I.E.) Vitamin D und Serumspegel von mindestens 75 nmol/l (30 ng/ml). Um Vitamin-D-Serumwerte von ≥ 75 nmol/l zu erzielen, sollten ab 70 Jahren laut *American Geriatrics Society* täglich 100 µg Vitamin D aufgenommen werden.

Sichere Dosierung von Vitamin D

Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit hat für Personen ab dem 11. Lebensjahr die tägliche Aufnahme von 100 µg Vitamin D und vom 1. bis zum 10. Lebensjahr von 50 µg Vitamin D als sicher eingestuft. Wird dieser Wert täglich überschritten, können unerwünschte Wirkungen wie die Bildung von Nierensteinen oder Nierenverkalkungen auftreten. Um die empfohlenen Vitamin-D-Serumwerte von ≥ 75 nmol/l (30 ng/ml) zu erreichen, können höhere Vitamin-D-Zufuhrmengen allerdings angezeigt sein.

Wie Sie außer mit Vitamin D Ihr Immunsystem unterstützen¹ können

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

Bestes Zusammenspiel für Ihre Gesundheit²: Die idealen Partner von Vitamin D

²Nicht 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 und weitere Dr. Jacob's Vitamin-Öle in verschiedenen Kombinationen und Stärken für den individuellen Bedarf (Vitamin D₃ Öl forte, Vitamin D₃K₂ Öl (forte), Vitamin K₂D₃ / K₂ Öl, Vitamin DEKA Öl (mit Vitamin A und E als natürliche Tocopherole)) finden Sie hier: www.vitamind3k2.de

Haltbarkeit und Lagerung

Kühl (6 bis max. 25 °C) und lichtgeschützt lagern.

Erhältlich in Apotheken über die Bestellnummer: (D) PZN 10038446, (A) PHZNR 4134795

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: Januar 2024 (240126 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

Neu überarbeitet: Dr. Jacob's Health Check – Wie gesund leben Sie?

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

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

Dr. Jacob's Kur – Gesünder leben, neue Lebensfreude schöpfen

- + Dr. Jacob's Trinkkur – mehr Energie und Gesundheit mit Sofortwirkung³
- + Dr. Jacob's Basisch Fasten – Leichtigkeit erleben, Ihr Einstieg in eine gesündere Lebens- und Ernährungsweise
- + Dr. Jacob's Entlastungs- und Darmkur⁴ – bei Unverträglichkeiten wie Histamin-, Fruktose-, Gluten- und Laktoseintoleranz
- + Wissenschaftlich fundiert: basiert auf dem Fachbuch „Dr. Jacobs Weg des genussvollen Verzichts“ mit etwa 1400 Studien

³Dr. Jacob's Basenpulver plus enthält Magnesium, das einen normalen Energiestoffwechsel unterstützt.

⁴Das in der Darmkur enthaltene Produkt VerdauungsHIT liefert Calcium, das die normale Funktion von Verdauungsenzymen im Darm unterstützt.

Testen Sie jetzt Ihre persönliche Dr. Jacob's Kur: www.drjacobskur.de

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.

Dr. Jacob's Produktwelt

Dr. Jacob's Basenmittel⁵ – nach dem Vorbild der Natur

Über 75 % der deutschen Frauen nehmen zu wenig Kalium auf, 55 % zu wenig Calcium, 29 % zu wenig Magnesium.⁶ Schon eine Portion Dr. Jacob's Basenpulver gleicht die typische Unterversorgung mit diesen Mineralstoffen und die Säurebelastung (nach PRAL⁷) 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
- + ⁵**Zink** – unterstützt den normalen Säure-Basen-Stoffwechsel sowie die Erhaltung normaler Haut, Haare + Nägel
- + Basen-⁵ 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

⁶MRI (Max Rubner-Institut), Bundesforschungsanstalt für Ernährung und Lebensmittel (2008): Nationale Verzehrsstudie II. Ergebnisbericht Teil 2.

⁷Potentielle Säurebelastung der Nieren

Weitere Infos: www.drjacobs.de/basen

Chi-Cafe-Variationen – Kaffeegenuss mit Pflanzenextrakten, Ballast- und Mineralstoffen

- + Einzigartige Kompositionen aus geröstetem Kaffee, Reishi, Guarana, Ginseng und Mineralstoffen
- + Mit Koffein aus Kaffee und Guarana (wird langsamer freigesetzt⁸)
- + Ballaststoffe aus der Akazienfaser

⁸D'Angelo S, Ascione A (2020): Guarana and physical performance: A myth or reality?. Journal of Human Sport and Exercise, 15(3proc), S539-S551.

Weitere Infos: www.chi-cafe.de

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 Vitalstoffe⁹ – 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

⁹Vitamin B₁₂ (z. B. in B₁₂ Methylcobalamin) unterstützt den normalen Energiestoffwechsel, Vitamin C (z. B. in Boswellia MSM forte) die normale Funktion des Immunsystems.

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.