

# Dr. Jacob's Vitamin D<sub>3</sub> Öl *forte*, 20 ml, 640 Tropfen

Nahrungsergänzungsmittel



## Zutaten

MCT-Öl (mittelkettige Triglyceride aus Kokosöl), Antioxidationsmittel stark tocopherolhaltige Extrakte (Vitamin E natürlichen Ursprungs), Vitamin D<sub>3</sub>.

Das verwendete Vitamin D<sub>3</sub> wird durch UV-Licht-Bestrahlung von Wollwachs (Lanolin) gewonnen, das aus Schafswolle von lebenden Tieren stammt. Pro Flasche Vitamin D<sub>3</sub> Öl *forte* werden ca. 0,04 g Lanolin zur Vitamin-D-Herstellung verwendet.

Dr. Jacob's Vitamin D<sub>3</sub> Öl *forte* wird in Deutschland hergestellt. Herkunftsort aller Zutaten ist die EU.

## Verzehrempfehlung

Für Erwachsene und Kinder ab 11 Jahren: 1 Tropfen täglich einnehmen.

Die Einnahme kann zu jeder Tageszeit und unabhängig von den Mahlzeiten erfolgen. Wir empfehlen die Einnahme auf einem Löffel.

**Bitte beachten:** Vor der Einnahme von Vitamin D sollten Menschen mit Nierenproblemen, erhöhtem Calciumspiegel (Blut oder Urin) oder Neigung zur Nierensteinbildung den Arzt befragen.

**Pflichthinweis:** Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge 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.

Eine Tagesdosis (1 Tropfen) enthält 50 µg Vitamin D<sub>3</sub> (2000 I.E.). Dies entspricht 1000 % der täglichen Referenzmenge laut NRV\* bzw. 250 % nach DGE.

\*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

## Vitamin D leistet folgenden wissenschaftlich gesicherten Gesundheitsbeitrag

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

## 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 Aufhalten 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 Deutsche Gesellschaft für Ernährung (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) von 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).

Führende Wissenschaftler empfehlen Erwachsenen einen Serumspiegel von mind. 75 nmol/l (30 ng/ml).\*\* Um diesen zu erzielen, sollten ab 70 Jahren laut *American Geriatrics Society* täglich 100 µg (4000 I.E.) Vitamin D aufgenommen werden.

\*\*Holick et al., *J Clin Endocrinol Metab* (2011) 96(7):1911-30.

## Sichere Dosierung von Vitamin D

Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) hat für Personen ab 11 Jahren die tägliche Aufnahme von 100 µg Vitamin D und von 1–10 Jahren von 50 µg Vitamin D als sicher eingestuft. Wird dieser Wert täglich überschritten, können unerwünschte Wirkungen wie die Bildung von Nierensteinen oder Nierenverkalkungen auftreten.

## Wie Sie zusätzlich zu Vitamin D Ihr Immunsystem unterstützen können

Die wichtigsten Nährstoffe, die besten Tipps und unsere Produktempfehlungen finden Sie unter [www.drjacobs.de/immunsystem](http://www.drjacobs.de/immunsystem)

## Bestes Zusammenspiel für Ihre Gesundheit<sup>1</sup>: Die idealen Partner von Vitamin D

<sup>1</sup>Nicht nur Vitamin D<sub>3</sub> trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei, sondern auch **Vitamin K<sub>2</sub>**. Beide wirken synergistisch und werden am besten kombiniert aufgenommen (wie in **Dr. Jacob's Vitamin D<sub>3</sub>K<sub>2</sub> Öl *forte***). 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 ist die Kombination der Vitamine D<sub>3</sub> und K<sub>2</sub> mit den richtigen Mineralstoffen, wie sie in **Dr. Jacob's Basenpulver** enthalten sind, sinnvoll.

**Mehr Informationen und weitere Dr. Jacob's Vitamin Öle in verschiedenen Kombinationen und Dosierungen für den individuellen Bedarf** (Vitamin D<sub>3</sub>K<sub>2</sub> Öl (*forte*), Vitamin D<sub>3</sub>/K<sub>2</sub>D<sub>3</sub>/K<sub>2</sub> Öl, Vitamin DEKA Öl) **finden Sie hier:** [www.vitaminD3k2.de](http://www.vitaminD3k2.de)

## Haltbarkeit und Lagerung

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

**Erhältlich in Apotheken über die Bestellnummer:** (D) PZN 13784902, (A) PHZNR 4766897

Dr. Jacob's Medical GmbH, Platter Str. 92, D-65232 Taunusstein, Tel. 06128 9717-0, Fax 06128 9717-350, E-Mail: [info@drjacobs.de](mailto:info@drjacobs.de)

**Ihre Meinung ist uns wichtig: [MeineMeinung@drjacobs.de](http://MeineMeinung@drjacobs.de)**

**Stand: März 2025** (250312 D)

# Genießen Sie eine gesunde Lebensweise!

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

## Dr. Jacob's Wissen und Ratgeber

### Dr. Jacob's Gesundheits-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](http://www.drjacobs.de/gesundheitscheck)

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

- + Dr. Jacob's Trinkkur – mehr Energie und Gesundheit mit Sofortwirkung<sup>2</sup>
- + Dr. Jacob's Basisch Abnehmen – Leichtigkeit erleben, Ihr Einstieg in eine gesündere Lebens- und Ernährungsweise
- + Dr. Jacob's Entlastungs- und Darmkur<sup>3</sup> – bei Unverträglichkeiten wie Histamin-, Fruktose-, Gluten- und Laktoseintoleranz
- + Wissenschaftlich fundiert: basiert auf dem Fachbuch „Dr. Jacobs Weg des genussvollen Verzichts“ mit etwa 1400 Studien

<sup>2</sup>Dr. Jacob's Basenpulver *plus* enthält Magnesium, das einen normalen Energiestoffwechsel unterstützt.

<sup>3</sup>DarmHIT liefert Calcium, das die normale Funktion von Verdauungsenzymen im Darm unterstützt.

Machen Sie jetzt Ihre persönliche Dr. Jacob's Kur: [www.drjacobskur.de](http://www.drjacobskur.de)

### Rezeptbuch „Simply Eat“ von Suzanne Jacob

- + Ihr idealer Küchenhelfer bei der Umsetzung einer ausgewogenen, pflanzenbasierten Ernährungsweise
- + Pflanzliche, kalorien-, fett- und salzreduzierte Gerichte
- + Mit vielen praktischen Tipps und Hintergrundinformationen

Auf [www.drjacobs.de/ratgeber](http://www.drjacobs.de/ratgeber) erhalten Sie den Dr. Jacob's Kur Ratgeber und das Rezeptbuch *gratis als PDF*.

## Dr. Jacob's Produktwelt

### Dr. Jacob's Basenmittel<sup>4</sup> – nach dem Vorbild der Natur

Über 75 % der deutschen Frauen nehmen zu wenig Kalium auf, 55 % zu wenig Calcium, 29 % zu wenig Magnesium.<sup>5</sup> Schon eine Portion Dr. Jacob's Basenpulver gleicht die typischen Defizite an diesen Mineralstoffen und die Säurelast (nach PRAL<sup>6</sup>) in der üblichen Ernährung<sup>7</sup> aus. Dr. Jacob's Basenmittel sind ohne Natrium und besonders reich an Kalium, dem wichtigsten Mineralstoff in Gemüse und Obst UND in jeder Körperzelle. Folgendes haben sie gemeinsam:

- + Basen-<sup>4</sup> und Mineralstoff-Balance auf Citratbasis nach dem Vorbild von Gemüse und Obst
- + **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**
- + <sup>4</sup>**Zink** – unterstützt den normalen Säure-Basen-Stoffwechsel sowie die Erhaltung normaler **Haut, Haare + Nägel**
- + Ohne Laktose, Gluten, Füllstoffe und künstliche Aromen; kein Zusatz von Zucker; angenehmer Geschmack

<sup>5</sup>MRI (Max Rubner-Institut), Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel (2008): Nationale Verzehrsstudie II. Ergebnisbericht Teil 2.

<sup>6</sup>Potenzielle Säurebelastung der Nieren

<sup>7</sup>Remer, Manz (2003): Am J Clin Nutr, 78(4), 802-3.

Weitere Infos: [www.drjacobs.de/basen](http://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 freigesetzt<sup>8</sup>)
- + Ballaststoffe aus der Akazienfaser

<sup>8</sup>D'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](http://www.chi-cafe.de)

### Dr. Jacob's Granatapfel-Produkte – prall gefüllt mit Polyphenolen

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

Weitere Infos: [www.drjacobs.de/granatapfel](http://www.drjacobs.de/granatapfel)

### Dr. Jacob's Vitalstoffe<sup>9</sup> – 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](http://www.drjacobs.de/vitalstoffe)*

<sup>9</sup>Vitamin B<sub>12</sub> (z. B. in B<sub>12</sub> 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. Sicher, zuverlässig, wirkungsvoll - nach diesen Kriterien entwickeln wir als Apotheken-Marke Nahrungsergänzungs- und Lebensstil-Konzepte, die Gesundheit und Genuss vereinen. Dabei handeln wir im Interesse von Mensch, Tier und Natur.

- + Hochwertige, möglichst natürliche und pflanzliche Inhaltsstoffe
- + Fachkompetenz plus strenge Qualitätskontrollen
- + Herstellung in Deutschland

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](http://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](http://www.DrJacobs-Shop.de)). Die Produktpreise entnehmen Sie bitte auch der aktuellen Preisliste.