

Dr. Jacob's Vitamin D₃ Öl *forte*, 20 ml, 640 Tropfen

Nahrungsergänzungsmittel



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 *forte* werden ca. 0,04 g Lanolin zur Vitamin-D-Herstellung verwendet.

Dr. Jacob's Vitamin D₃ 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. Aus hygienischen Gründen sollte die Pipette nicht mit dem Mund in Berührung kommen.

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 D₃ (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 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 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 (4000 I.E.) Vitamin D und von 1–10 Jahren von 50 µg (2000 I.E.) 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

Bestes Zusammenspiel für Ihre Gesundheit¹: Die idealen Partner von Vitamin D

¹Nicht nur Vitamin D₃ trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei, sondern auch **Vitamin K₂**. Beide wirken synergistisch und werden am besten kombiniert aufgenommen (wie in **Dr. Jacob's Vitamin D₃K₂ 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 D₃ und K₂ 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 D₃K₂ Öl (*forte*), Vitamin K₂ Öl (*forte*), Vitamin D₃ Öl, Vitamin K₂D₃ Öl, Vitamin DEKA Öl) finden Sie hier:

www.vitaminD3k2.de

Haltbarkeit und Lagerung

Flasche stets gut verschlossen, kühl (6–25 °C) und lichtgeschützt lagern. Dr. Jacob's Vitamin-Öle sind bei richtiger Lagerung und Anwendung auch nach dem Öffnen bis zum Ende des Mindesthaltbarkeitsdatums haltbar.

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

Ihre Meinung ist uns wichtig: MeineMeinung@drjacobs.de

Stand: Februar 2026 (260205 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

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

- + Dr. Jacob's Trinkkur – neue Energie und mehr Gesundheit² mit Sofortwirkung
- + Dr. Jacob's Basisch Abnehmen – Leichtigkeit erleben, Ihr Einstieg in eine gesündere Lebens- und Ernährungsweise
- + Dr. Jacob's Entlastungs- und Darmkur³ – bei Unverträglichkeiten wie Histamin-, Fruktose-, Gluten- und Laktoseintoleranz
- + Wissenschaftlich fundiert: basiert auf dem Fachbuch „Dr. Jacobs Weg des genussvollen Verzichts“ mit etwa 1400 Studien

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

³DarmHIT liefert Calcium, das die normale Funktion von Verdauungsenzymen im Darm unterstützt.

Machen Sie jetzt Ihre persönliche Dr. Jacob's Kur: 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 erhalten Sie den Dr. Jacob's Kur Ratgeber und das Rezeptbuch **gratis als PDF**.

Dr. Jacob's Produktwelt

Dr. Jacob's Basenmittel⁴ – nach dem Vorbild der Natur

Über 75% der deutschen Frauen nehmen zu wenig Kalium auf, 55% zu wenig Calcium, 29% zu wenig Magnesium.⁵ Schon eine Portion Dr. Jacob's Basenpulver gleicht die typischen Defizite an diesen Mineralstoffen und die Säurelast (nach PRAL⁶) in der üblichen Ernährung⁷ 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-⁴ 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**
- + ⁴**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

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

⁶Potentielle Säurebelastung der Nieren

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

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 – regt an, nicht auf (wird langsamer freigesetzt⁸)
- + Ballaststoffe aus der Akazienfaser

⁸D'Angelo, Ascione (2020): JHSE, 15(3proc), S539-S551.

Weitere Infos: 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

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. 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

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 Preislise.