

Packungsbeilage

Dr. Jacob's Vitamin K₂ Öl, 20 ml, Tropfen

Nahrungsergänzungsmittel

Zutaten

MCT-Öl (mittelkettige Triglyceride aus Kokosöl) (98%), Antioxidationsmittel stark tocopherolhaltige Extrakte (Vitamin E natürlichen Ursprungs), Menachinon (Vitamin K₂, all-trans MK-7).

Das in Dr. Jacob's Vitamin K₂ Öl verwendete Vitamin K₂ Menachinon-7 (MK-7) wird in Norwegen in Arzneibuchqualität hergestellt. Die verwendeten rein pflanzlichen Ausgangsstoffe sind Geraniol und Farnesol. Bei der organischen Synthese wird ausschließlich die trans-Form von MK-7 gebildet (all-trans MK-7). Vitamin K trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei.

Das verwendete Kokos-MCT-Öl stammt aus Deutschland.

Dr. Jacob's Vitamin K₂ Öl wird in Deutschland hergestellt und ist vegan.

Verzehrempfehlung

Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahren: bis zu 6 Tropfen täglich einnehmen

Kinder und Jugendliche von 10 bis 14 Jahren: bis zu 2 Tropfen täglich

Kinder ab 1 Jahr bis 9 Jahre: 1 Tropfen täglich

Säuglinge: jeden 2. Tag 1 Tropfen

Pflichthinweis: Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge 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.

Kontraindikation

Bei der Einnahme von Vitamin-K-Antagonisten (Gerinnungshemmer vom Cumarin-Typ) muss vor einer beabsichtigten Nahrungsergänzung mit Vitamin K eine Absprache mit dem Arzt erfolgen, da Vitamin K in Form von Nahrungsergänzungsmitteln die Wirkung der Gerinnungshemmer beeinflussen kann.

Nährwerte

| Durchschnittswerte pro: | 1 Tropfen (1 Portion) | 6 Tropfen (6 Portionen)* |
|-------------------------|-----------------------|--------------------------|
| Vitamin K ₂ | 20 µg (27%**) | 120 µg (160%**) |

*Tagesdosis; **Referenzmengen für die tägliche Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen (NRV = Nutrient Reference Values)

30 Tropfen = 1 ml. Eine Flasche enthält 600 Portionen (1 Portion = 1 Tropfen).

Zufuhrempfehlung (Deutsche Gesellschaft für Ernährung)

| Alter | Vitamin-K-Zufuhrempfehlung pro Tag |
|--------------------------------------|---|
| Säuglinge (0–12 Monate) | 0–3 Monate: 4 µg / 4–12 Monate: 10 µg |
| Kinder und Jugendliche (1–14 Jahre) | 1–3 Jahre: 15 µg / 4–6 Jahre: 20 µg / 7–9 Jahre: 30 µg / 10–12 Jahre: 40 µg / 13–14 Jahre: 50 µg |
| Jugendliche ab 15 Jahren, Erwachsene | 60–80 µg |
| Schwangere und Stillende | 60 µg |

Ernährung und die Vitamin-K₂-Versorgung

Die Aufnahme von Vitamin K₂ aus Lebensmitteln ist in Deutschland gering. Natürlicherweise kommt Vitamin K₂ MK-7 in außergewöhnlich hohen Konzentrationen in Natto vor, einer vorwiegend in Japan verzehrten Spezialität aus fermentierten Sojabohnen. Leider reduzieren der intensive Geruch und Geschmack von Natto die Attraktivität für die westliche Welt.

Dr. Jacob's Vitamin K₂ Öl enthält Vitamin K₂ als langkettiges Menachinon-7 (all-trans MK-7). Dieses ist im Vergleich zu anderen Vitamin-K₂-Formen und zu Vitamin K₁ besonders gut bioverfügbar und wird vom Körper optimal aufgenommen. Es weist zudem mit einer Halbwertszeit von ca. 3 Tagen eine deutlich längere Wirkdauer auf als Vitamin K₁ (1–2 Stunden).

Übersorgung mit Vitamin K

Eine Übersorgung mit Vitamin K sowie mögliche Nebenwirkungen wurden bei gesunden Personen bislang nicht beobachtet.

Die idealen Partner von Vitamin K

Nicht nur Vitamin K₂ trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei, sondern auch **Vitamin D₃**. 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. Deshalb sollten die Vitamine D₃ und K₂ am besten mit den richtigen Mineralstoffen kombiniert werden, wie sie in **Dr. Jacob's Basenpulver** enthalten sind.

Haltbarkeit und Lagerung

Nach dem Öffnen innerhalb von ca. 6 Monaten aufbrauchen. Kühl (6 bis max. 25°C) und lichtgeschützt lagern.

Vertrieb in Deutschland und Österreich

Erhältlich in Apotheken über die Bestellnummer: (D) PZN 11648046, (A) PHZNR 4406874

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: Juli 2020 (200715 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: Dr. Jacob's Health Check – Leben Sie gesund?

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

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

Das Gesundheitskonzept – Dr. Jacobs Ernährungsplan

- + Vermittelt die Grundlagen für eine gesunde, vollwertige Ernährung auf pflanzlicher Basis
- + Mit Ernährungspyramide, Lebensmitteltablette und praktischen Alltagstipps
- + Wissenschaftlich fundiert: basiert auf dem Fachbuch „Dr. Jacobs Weg des genussvollen Verzichts“ mit etwa 1400 Studien

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**.

Testen Sie auch **Dr. Jacob's Basen-Vitalkuren** mit 3 Kurprogrammen nach Ihrem persönlichen Bedarf (Code: DJB003)!

Dr. Jacob's Gesundheitsmittel

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

Über 75 % der deutschen Frauen nehmen zu wenig Kalium auf, 55 % zu wenig Calcium, 29 % zu wenig Magnesium.¹ Schon eine Portion Dr. Jacob's Basenpulver gleicht die typische Unterversorgung mit diesen Mineralstoffen und die Säurebelastung (nach PRAL²) 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**
- + **Zink** – unterstützt den normalen Säure-Basen-Stoffwechsel sowie die Erhaltung normaler **Haut, Haare + Nägel**
- + Basen- 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

¹MRI (Max Rubner-Institut), Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel (2008): Nationale Verzehrsstudie II. Ergebnisbericht Teil 2.

²Potentielle Säurebelastung der Nieren

Weitere Infos: www.drjacobs.de/basen

Chi-Cafe-Variationen – Kaffeegenuss mit Pflanzenextrakten und Mineralstoffen

- + Einzigartige Kompositionen aus geröstetem Kaffee, Reishi, Guarana, Ginseng und Mineralstoffen
- + Mit Koffein aus Kaffee und Guarana (wird langsamer freigesetzt)
- + Ballaststoffe aus der Akazienfaser
- + Natürliche Balance ohne unerwünschte Kaffeewirkungen

Weitere Infos: www.drjacobs.de/chi-cafe

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 Vitalstoffe – 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

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.