

Dekristolvit® D₃K₂ Tabletten

D₃K₂

Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin D₃ und Vitamin K₂

Für den Erhalt normaler Knochen und Muskeln*

Gebrauchsinformation: Information für den Anwender

Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,
wir freuen uns, dass Sie sich für Dekristolvit® D₃K₂ Tabletten entschieden haben und bedanken uns für Ihr Vertrauen. Sie haben mit Dekristolvit® D₃K₂ Tabletten ein deutsches Qualitätsprodukt erworben, das nach strengsten Maßstäben entwickelt, produziert und kontrolliert wird. Höchste Produktqualität ist Ihnen damit garantiert.

Dekristolvit® D₃K₂ Tabletten

Für Ihre Gesundheit spielt eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D₃ sowie Vitamin K₂ eine wichtige Rolle. Dekristolvit® D₃K₂ Tabletten beinhalten pro Tagesportion 50 µg Vitamin D₃ in Kombination mit 75 µg Vitamin K₂ (all-trans MK-7) und leisten damit eine wertvolle Ergänzung zu einer gesundheitsbewussten Lebensweise. Sie sind frei von Gluten, Lactose, Fructose und Gelatine. Dekristolvit® D₃K₂ Tabletten sind für Vegetarier geeignet und apothekenexklusiv erhältlich.



Verzehrempfehlung:

Täglich 1 Tablette mit reichlich Flüssigkeit zu einer Mahlzeit einnehmen.
Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden.

Inhaltsstoffe	pro Tablette	NRV (%)**	**NRV (nutrient reference values) = Referenzmenge der täglichen Zufuhr gemäß Verordnung (EU) Nr. 1169/2011
Vitamin D ₃	50 µg (± 2000 I.E.)	1000	
Vitamin K ₂	75 µg	100	

Für die Angabe von Vitamin D-Dosierungen wird manchmal die Einheit „I.E.“, also Internationale Einheiten, und manchmal die Einheit „µg“, also Mikrogramm verwendet. Die Umrechnung ist wie folgt: 1 µg = 40 I.E.; 1 I.E. = 0,025 µg

Zutaten: Füllstoffe: Cellulose, Mannit; Cholecalciferol, Vitamin K₂, Trennmittel Magnesiumsalze der Speisefettsäuren

Hinweise:
Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.
Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken.
Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren.
Nicht über 25°C lagern, vor Licht und Feuchtigkeit schützen.
Bei Einnahme von Blutgerinnungshemmern, z.B. des Wirkstoffes Phenprocoumon dürfen Dekristolvit® D₃K₂ Tabletten nur nach Rücksprache mit dem Arzt verwendet werden.

*Vitamin D trägt bei...

- ... zu einer normalen Verwertung von Calcium und Phosphor
- ... zu einem normalen Calciumspiegel im Blut
- ... zur Erhaltung normaler Knochen
- ... zur Erhaltung einer normalen Muskelfunktion
- ... zu einer normalen Funktion des Immunsystems

Vitamin K trägt bei...

- ... zur Erhaltung normaler Knochen
- ... zu einer normalen Blutgerinnung

Was ist Vitamin D und wofür wird es benötigt?

Der menschliche Körper kann Vitamin D unter der Voraussetzung, dass ausreichend UV-Licht auf die Haut trifft, selbst bilden. Häufig wird Vitamin D deswegen auch einfach das „Sonnenvitamin“ bezeichnet. In Deutschland reicht es in den meisten Fällen aus, sich 5 bis 25 Minuten pro Tag der Sonne auszusetzen. In den Monaten Oktober bis März ist die Sonneneinstrahlung nicht stark genug, um ausreichend Vitamin D zu produzieren. Deshalb wird in diesem Zeitraum auf die körpereigenen Speicher zurückgegriffen. Durch die Zufuhr von Vitamin D werden das Immunsystem, die Muskulatur und Knochen, die Zahngesundheit, die Verwertung von Calcium und Phosphor sowie die Regulierung des Calciumspiegels im Blut unterstützt.

Was ist Vitamin K und wofür wird es benötigt?

Vitamin K zählt zu den fettlöslichen Vitaminen und trägt zur Erhaltung normaler Knochen sowie einer normalen Blutgerinnung bei. Der Buchstabe „K“ steht in diesem Zusammenhang für Koagulation (Blutgerinnung). Vitamin K kommt in unterschiedlichen Varianten vor: das hauptsächlich in den Blättern grüner Pflanzen enthaltene Vitamin K₁ (Phyllochinon) und das Vitamin K₂ (Menachinon). Unter Vitamin K₂ werden mehrere Menachinone (MK) zusammengefasst, darunter das in Dekristolvit® D₃K₂ Tabletten enthaltene MK-7. Vitamin K₂ begünstigt die Bildung von Osteocalcin, welches zur Aufnahme von Calcium in die Knochen benötigt wird.

Wie wirken Dekristolvit® D₃K₂ Tabletten?

Studien haben gezeigt, dass die Vitamine D₃ und K₂ eng zusammenwirken. Während Vitamin D₃ die Aufnahme von Calcium aus dem Magen-Darm-Trakt ins Blut fördert und somit die Calciumaufnahme reguliert, sorgt Vitamin K₂ dafür, dass das Calcium in die Knochen gelangt. Daher ist eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D₃ und Vitamin K₂ wichtig.

Empfehlungen zu Vitamin D

DGE/ÖGE-Referenzwerte für Vitamin D***

Alter	Zufuhr bei fehlender endogener Synthese ¹
	männlich/weiblich [µg/Tag]
0 bis unter 12 Monate	10
1 bis unter 15 Jahre	20
15 bis unter 65 Jahre	20
Ab 65 Jahre	20
Schwangere	20
Stillende	20

Empfehlungen zu Vitamin K

DGE/ÖGE-Referenzwerte für Vitamin K***

Alter	Schätzwert für die angemessene Zufuhr	
	männlich [µg/Tag]	weiblich [µg/Tag]
0 bis unter 4 Monaten	4	
4 bis unter 12 Monate	10	
1 bis unter 4 Jahre	15	
4 bis unter 7 Jahre	20	
7 bis unter 10 Jahre	30	
10 bis unter 13 Jahre	40	
13 bis unter 15 Jahre	50	
15 bis unter 19 Jahre	70	60
19 bis unter 25 Jahre	70	60
25 bis unter 51 Jahre	70	60
51 bis unter 65 Jahre	80	65
65 Jahre und älter	80	65
Schwangere		60
Stillende		60

¹ endogene Synthese = Eigensynthese des Körpers
***Quelle: Deutsche und österreichische Gesellschaft für Ernährung

Wie lange sollen Dekristolvit® D₃K₂ Tabletten eingenommen werden?

Die Anwendungsdauer ist zeitlich nicht begrenzt.

Für wen sind Dekristolvit® D₃K₂ Tabletten geeignet?

Die Einnahme von Dekristolvit® D₃K₂ Tabletten wird für Kinder unter 4 Jahren nicht empfohlen. Bei Bestehen einer Schwangerschaft und in der Stillzeit sollte dies nach Absprache mit dem behandelnden Arzt erfolgen.

Weitere Präparate der Dermapharm Unternehmensgruppe:



Vitaprompt® Vitamin B-Komplex 8+3

- Für mehr Energie und Leistung, zur Reduktion von Müdigkeit und Erschöpfung¹
- Mit 8 B-Vitaminen sowie Cholin, Inositol und Rhodiola rosea
- Eine Kapsel täglich

¹ Vitamin B₂, B₆, B₁₂, Niacin, Pantothensäure und Folsäure tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei. Vitamin B₁, B₃, B₅, B₇, B₉, B₁₂, Niacin, Pantothensäure und Biotin tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Vitamin B₁, B₂, B₆, B₁₂, Niacin und Biotin tragen zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei.



Keltican® forte

- Die einzigartigen UMP-B-Pellets mit Vitamin B₁₂ und Folsäure unterstützen die Regeneration der peripheren Nerven²
- Zusätzlich mit dem Nervenbaustein Uridinmonophosphat (UMP)
- Gut verträglich und nur 1 Kapsel täglich

² Vitamin B₁₂ trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei. Folsäure hat eine Funktion bei der Zellteilung.

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Weitere Informationen finden Sie unter www.dekristolvit.de

Stand der GI: April 2026



Trommsdorff
GmbH & Co. KG
52475 Alsdorf

Entwickelt & hergestellt in
Deutschland