Dekristol®* & Dekristolvit®**

Für jedes individuelle Leben, die individuelle Dosis Vitamin D.

FÜR STARKE KNOCHEN*

FÜR EIN STARKES IMMUNSYSTEM**

FÜR STARKE KNOCHEN UND MUSKELN**

Entwickelt & hergestellt in
Deutschland[2]

Was ist Vitamin D?

Vitamin D ist ein fettlösliches Vitamin. Im Gegensatz zu anderen Vitaminen kann es der Körper selbst bilden. Voraussetzung ist eine ausreichende Sonnenbestrahlung der Haut, weshalb man auch vom „Sonnenvitamin“ spricht.

- **Vitamin D_3**
  (Cholecalciferol oder Colecalciferol)
  - wird bei ausreichender Sonnenexposition in der Haut des Menschen gebildet
  - in geringen Mengen auch über tierische Lebensmittel aufzunehmen
    (z. B. fetter Seefisch, Innereien)

Vielfältige Funktionen im Körper

Vitamin D ist an der Regulation zahlreicher Prozesse im Körper beteiligt. **Stabile Knochen, Muskelkraft, feste Zähne** – überall hat das Sonnenvitamin „seine Finger mit im Spiel“.

Was viele nicht wissen: Für unser **Immunsystem** ist eine ausreichende Vitamin D-Versorgung von zentraler Bedeutung. Vitamin D unterstützt als sogenannter Immunmodulator die Abwehrkräfte[3]. Damit beeinflusst es direkt das Immunsystem.

Wie bekommst du, was du brauchst?

Der tägliche Vitamin D-Bedarf

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt Erwachsenen und Kindern ab 1 Jahr die Zufuhr von 800 I.E. Vitamin D täglich, bei fehlender endogener Synthese. Säuglinge erhalten zur Rachitisprophylaxe 400 – 500 I.E. pro Tag. Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) sieht für Erwachsene die lebenslang unbedenkliche Obergrenze bei 4000 I.E. Vitamin D_3 pro Tag. Bei Anzeichen einer Erkrankung oder nachgewiesenem Mangel können jedoch höhere Dosierungen erforderlich sein.

Für die Angabe von Vitamin D-Dosierungen wird die Einheit „I. E." (Internationale Einheiten), und alternativ die Einheit „µg" (Mikrogramm) verwendet.

Umrechnung Vitamin D_3:

1 µg	=	40 I.E.
10 µg	=	400 I.E.
12,5 µg	=	500 I.E.
20 µg	=	800 I.E.
25 µg	=	1000 I.E.
50 µg	=	2000 I.E.
100 µg	=	4000 I.E.

Die wichtigsten Vitamin D-Quellen

Dein Körper muss ausreichend mit Vitamin D versorgt werden. Das gelingt auf zwei Wegen:

- **Ca. 80 Prozent des täglichen Bedarfs** werden bei ausreichender Sonnenbestrahlung der Haut durch die körpereigene Bildung von Vitamin D gedeckt.
- **Nur ca. 10 – 20 Prozent des täglichen Bedarfs** werden in der Regel über die Ernährung abgedeckt.

Dabei sind drei Fakten zu beachten:

1. Die **körpereigene Bildung von Vitamin D** in der Haut braucht eine ausreichende Sonnenexposition. Das Problem: In unseren Breitengraden ist die Sonne zwischen Oktober und März nicht stark genug für die nötige Eigensynthese von Vitamin D.
2. Über die **Ernährung** lässt sich nur bedingt entgegensteuern: Es gibt wenige gute Vitamin D-Lieferanten, und selbst bei häufigem Verzehr decken sie nur einen Bruchteil des täglichen Vitamin D-Bedarfs.
3. **80 %** der Deutschen sind nicht ausreichend mit Vitamin D versorgt[4].

Wofür ist Vitamin D wichtig?

Für das Immunsystem

Vitamin D spielt für das Immunsystem eine wichtige Rolle. Bei ausreichender Versorgung trägt es zu einer normalen Funktion des körpereigenen Schutzschildes bei und unterstützt das Abwehrsystem.

Für Knochen und Zähne

Geht es um die Gesundheit von Knochen und Zähnen, denken viele zunächst an Calcium. Das ist zwar wichtig, aber ohne Vitamin D geht es nicht! Der Grund: Vitamin D reguliert den Calciumhaushalt und fördert im Magen-Darm-Trakt die Aufnahme von Calcium aus der Nahrung.

Für die Muskeln

Auch für eine normale Muskelfunktion ist das „Sonnenvitamin“ von großer Bedeutung. Es sorgt dafür, dass Calcium in die Muskelfaser gelangt – eine wichtige Grundvoraussetzung für Muskelkraft[5]. Zudem steigert Vitamin D die Produktion spezieller Muskelproteine und beeinflusst so die Entwicklung von Muskelzellen[6,7].

Vitamin D-Versorgung: nicht immer einfach

Obwohl wir Vitamin D im Körper selbst bilden und auch über unser Essen zuführen können, sind viele Menschen nicht optimal versorgt[8]. Warum ist das so?

Problemfeld 1: Ernährung deckt den Bedarf nicht

Über die Ernährung werden in der Regel nur etwa 10 – 20 % unseres Vitamin D-Bedarfs abgedeckt. Die wenigen Lebensmittel, die überhaupt nennenswerte Mengen an Vitamin D enthalten, in den nötigen riesigen Mengen zu verzehren, ist unrealistisch.

Besonders herausfordernd ist eine vegane oder vegetarische Ernährung: In einigen pflanzlichen Lebensmitteln kommt das Vitamin nur in Form von Vitamin D_2 vor.

Problemfeld 2: Sonne als Produktionsvoraussetzung

Trifft die UV-B-Strahlung der Sonne auf unsere Haut, wird Cholesterol zu Colecalciferol (Vitamin D_3) umgewandelt. Dafür muss allerdings ein ausreichender Anteil an UV-B-Strahlung vorhanden sein (zwischen 280 und 315 nm).

Hierzulande ist das meist nur von März bis Oktober der Fall. In den sonnenreichen Monaten ist für Erwachsene empfohlen, pro Tag ein Viertel der Körperoberfläche zwischen 12 und 15 Uhr je nach Hauttyp und Jahreszeit 5 bis 25 Minuten der Sonne auszusetzen.[9]

Fazit:
Reichen Ernährung und Sonne nicht aus, muss die Vitamin D-Versorgung anderweitig gesichert werden!

Wenn Unterversorgung zum Problem wird

Fehlt dem Körper Vitamin D, kann sich eine Unterversorgung mit vielerlei Folgen bemerkbar machen, z. B. durch

- Müdigkeit
- Erschöpfung
- Stimmungstiefs
- Geschwächtes Immunsystem

Dein Immunsystem: auf Vitamin D angewiesen

Die immunmodulatorischen Eigenschaften von Vitamin D leisten Schützenhilfe im Kampf gegen Viren, Bakterien & Co. und tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei[10]. Eine Vitamin D-Unterversorgung trifft die Immunabwehr darum besonders stark und kann ein geschwächtes Immunsystem zur Folge haben.

Krankheitsrisiken können steigen

Ist der Vitamin D-Spiegel im Blut zu niedrig, können Krankheitsrisiken steigen. Die Ärzte sprechen von einem Vitamin D-Mangel, der in Verbindung mit Knochenkrankheiten wie Rachitis, sowie Osteomalazie bzw. Osteoporose gebracht werden kann. Zusätzlich können Muskel- und Gliederschmerzen auftreten.

Auch in anderen Bereichen werden Vitamin D-abhängige Wirkungen diskutiert. So zeigt sich in vielen Untersuchungen ein Zusammenhang zwischen niedrigen Vitamin D-Spiegeln und bestimmten Erkrankungen.

Gut zu wissen:
Ob ein Vitamin D-Mangel oder nur eine Unterversorgung vorliegt, kann eine Blutuntersuchung beim Arzt zeigen. Als Mangel gilt erst ein Blutwert unter 30 nmol/l.

Mögliche Gründe für eine Vitamin D-Unterversorgung

Zu wenig Draußen-Zeit

Büroarbeit, Homeoffice & Co. finden nicht im Freien statt. Es fehlt die Sonne, wodurch die körpereigene Vitamin D-Produktion ausgebremst wird.

Anhaltender Stress

Man geht davon aus, dass der Körper unter Stress größere Mengen bestimmter Nährstoffe verbraucht, um Stressauswirkungen auszugleichen. Vitamin D ist einer von ihnen.

Vegane Ernährung

Bei pflanzlichen Lebensmitteln liefern nur gewisse Speisepilze (z. B. Pfifferlinge, Champignons) und Avocados in geringem Maße Nachschub für den Vitamin D-Haushalt. Das schränkt die Vitamin D-Versorgung ein.

Erhöhter BMI

Menschen mit erhöhtem Body Mass Index (BMI) weisen niedrigere Vitamin D-Spiegel auf. Einer der Gründe kann sein, dass Vitamin D bei hohem Körpergewicht eine geringere Bioverfügbarkeit hat.[11] Hinzu kommt, dass die größere Menge an Fettgewebe das Vitamin D zusätzlich verdünnt.[12]

Bestimmte Medikamente

Negativen Einfluss auf unseren Vitamin D-Haushalt haben z. B. bestimmte Antiepileptika und Glukokortikoide oder Abführmittel. Sie verstärken den Abbau von Vitamin D oder vermindern die Aufnahme aus der Nahrung.

Grunderkrankungen

Ein negativer Einfluss auf die Vitamin D-Versorgung ist unter anderem bei bestimmten Lebererkrankungen sowie bei Zöliakie, Morbus Crohn und Colitis ulcerosa bekannt.

Weitere Risikogruppen

Ältere Menschen

Mit zunehmendem Alter lässt die körpereigene Vitamin D-Synthese nach. Weil das bereits ab Mitte 60 beginnt, sollten ältere Menschen auf ihren Vitamin D-Haushalt Acht geben.

Säuglinge

Gerade Neugeborene und Kinder benötigen ausreichend Calcium und Vitamin D, um feste, gesunde Knochen und Zähne auszubilden. Der Vitamin D-Gehalt von Muttermilch und Säuglingsnahrung ist sehr gering. Zudem haben Säuglinge eine sehr empfindliche Haut, die man nicht dem direkten Sonnenlicht aussetzen darf. Heute ist es üblich, während der ersten Lebensmonate für die Dauer von ca. 1 bis 1,5 Jahren Vitamin D in einer täglichen Einzeldosis zur Rachitisprophylaxe zu geben.

Menschen mit dunklem Hauttyp

Der höhere Melaningehalt in dunkler Haut erschwert das Eindringen von UV-B-Strahlung – es ist also mehr Sonnenlicht nötig, um eine optimale körpereigene Vitamin D-Bildung zu gewährleisten. Dafür reicht die UV-Strahlung in sonnenarmen Regionen oft nicht aus.

Osteoporose: Vitamin D-Defizit bei Senioren

Weniger Sonnenexposition und gleichzeitig nachlassende Eigensynthese – ein doppeltes Dilemma! Das führt dazu, dass Menschen über 60 Jahren häufig eine unzureichende Vitamin D-Versorgung aufweisen. Zudem nehmen ältere Menschen oft diverse Medikamente ein, die zu einer verringerten Vitamin D-Wirkung führen können. Eine Unterversorgung mit Vitamin D kann zu schmerzhafter Knochenerweichung, der Osteomalazie, führen. Auch der Entstehung der Osteoporose liegt häufig ein Vitamin D-Mangel zugrunde. Diese auch als Knochenschwund bekannte Alterserkrankung zeigt sich in dünner und poröser werdenden Knochen und erhöhter Bruchanfälligkeit. Unter Umständen lockern sich auch die Zähne. Ein ausgeglichener Vitamin D-Haushalt kann dazu beitragen, das Osteoporose-Risiko zu reduzieren.

Knochen & Muskulatur: ein eingespieltes Team

Knochen geben Stabilität, Muskeln ermöglichen Bewegung. Beide Systeme arbeiten eng zusammen und sind entscheidend für Mobilität und Lebensqualität. Eine gezielte Versorgung mit passenden Mikronährstoffen kann die normale Funktion von Knochen und Muskeln unterstützen.

Vitamin K_2 hilft, Calcium im Knochen zu nutzen

- Vitamin K trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei
- Im Zusammenspiel mit Vitamin D_3 unterstützt Vitamin K_2 die gezielte Nutzung von Calcium im Knochenstoffwechsel

Calcium – Zentraler Baustein für Knochen & Muskeln

- Calcium trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei
- Calcium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei

Magnesium für Muskelbalance und Stoffwechsel

- Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion und einem normalen Energiestoffwechsel bei
- Magnesium trägt zum Elektrolytgleichgewicht bei
- Magnesium trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei

Dekristolvit® OSTEO

(Nahrungsergänzungsmittel)

Für starke Knochen und Muskeln**

Dekristolvit® D_3K_2

Geeignet für die ganze Familie (ab 4 Jahre)

- Für den Einbau von Calcium in die Knochen**
- Erhältlich als Tabletten und Tropfen

NEU

Dekristolvit® OSTEO D_3K_2Mg

Erwachsene

- Zur Erhaltung der Muskelfunktion und gesunder Knochen**

NEU

Dekristolvit® OSTEO D_3K_2Ca

Personen höheren Alters

- Vitamin D_3 zur Unterstützung der Calcium-Aufnahme**
- Vitamin K_2 für den Einbau von Calcium in die Knochen**
- Calcium als essentieller Baustein für die Knochen**

Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) sieht im Rahmen der Nahrungsergänzung für Erwachsene die lebenslang **unbedenkliche Obergrenze bei 4 000 I.E. Vitamin D_3 pro Tag**.

Entwickelt & hergestellt in Deutschland²

Dekristol®

(Arzneimittel)

Für starke Knochen*

Dekristol® 1 000 I.E.

Frauen höheren Alters

- Erhalt starker Knochen, unterstützende Behandlung der Osteoporose
- Teilbare, lösliche Tablette

Dekristol® 500 I.E.

Säuglinge und Kleinkinder

- Entwicklung starker Knochen[13]
- Kleine, lösliche Tablette

Dekristol® 500 I.E. + Fluor

Säuglinge

- Kombination aus Vitamin D und Natriumfluorid
- Entwicklung starker Knochen, Rachitis- & Kariesprophylaxe

Für Säuglinge ist zusätzlich **Dekristol® 400 I.E.** ohne Fluorid erhältlich.

Entwickelt & hergestellt in **Deutschland**[2]

Dekristolvit®

(Nahrungsergänzungsmittel)

Für ein starkes Immunsystem**

Dekristolvit® 2000 I.E.

Schulkinder & junge Erwachsene

- Immunsystem-Unterstützung für den alltäglichen Vitamin D-Bedarf**

Dekristolvit® 4000 I.E.

Erwachsene

- Verstärkte Immunsystem-Unterstützung bei erhöhtem Stress oder erhöhtem Vitamin D-Bedarf** (z.B. Adiposität, dunkler Hauttyp, niedrige Sonnenexposition)

Dekristolvit® 5600 I.E.

Erwachsene

- Immunsystem-Unterstützung mit Depotwirkung**

Dekristolvit® 1000 I.E.

Geeignet für die ganze Familie

- Immunsystem-Unterstützung mit Depotwirkung**

Tropfen: Anpassbare Dosierung für jeden Bedarf

Weichgummis: Besonders lecker & vegan (ab 3 Jahre)

Entwickelt & hergestellt in **Deutschland**[2]

Quellen

1 NVI-KT von Insight Health, MAT 04.2026 (bezogen auf Dachmarke Dekristol®: 20000 I.E. Weichkapseln und Tropfen & 400 I.E. & 500 I.E. & 1000 I.E. Tabletten).

2 Dekristolvit® D_3 2000 I.E pflanzlich wird hergestellt in Frankreich und Dekristolvit® D_3K_2Mg wird hergestellt in Österreich.

3 Sassi, F. et al.: Vitamin D: Nutrient, Hormone, and Immunomodulator. Nutrients 2018 Nov 3; 10(1):1656

4 Bezogen auf den D-A-CH-Referenzwert zur Vitamin-D-Zufuhr über die Ernährung. Quelle: Nationale Verzehrsstudie II, Ergebnisbericht, Teil 2. Hrsg. Max Rubner-Institut - Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel, 2008

5 Vazquez, G. et al.: Stimulation of Ca2+ release-activated Ca2+ channels as a potential mechanism involved in non-genomic 1,25(OH)2-vitamin D3-induced Ca2+ entry in skeletal muscle cells. Biochem Biophys Res Commun 1997 Oct 20;239(2):562-5

6 Scharla, S.: Einfluss von Vitamin D auf Knochen und Muskel. Der Diabetologe 2016; 12:261-8

7 Rejnmark, L.: Effects of vitamin D on muscle function and performance: a review of evidence from randomized controlled trials. Ther Adv Chronic Dis 2011 Jan; 2(1):25-37

8 Rabenberg, M. et al.: Implications of standardization of serum 25-hydroxyvitamin D data for the evaluation of vitamin D status in Germany, including a temporal analysis. BMC Public Health 2018 Jul 6;18(1):845

9 Selected questions and answers on vitamin D. Joint FAQs of BfR, DGE and MRI, 22 October 2012; https://www.bfr.bund.de/cm/349/selected-questions-and-answers-on-vitamin-d.pdf. Aufgerufen am 29.05.2026

10 Zittermann, A. et al.: Vitamin D and airway infections: a European perspective. Eur J Med Res 2016 Mar 24;21:14

11 Wortsman, J. et al.: Decreased bioavailability of vitamin D in obesity. Am J Clin Nutr 2000 Sep; 72(3):690-3

12 Drincic, A. et al.: Volumetric dilution, rather than sequestration best explains the low vitamin D status of obesity. In: Obesity (Silver Spring) 2012 Jul; 20(7):1444-8

13 Ausgewählte Indikationen und Dosierungen. Für vollständige Angaben s. Fachinformation.

***Arzneimittel: Dekristol® 400 I.E./-500 I.E./-1000 I.E.**
Dekristol® Fluor 500 I.E./0,25 mg Tabletten
Wirkstoff: Colecalciferol (Vitamin D_3). ***Dekristol Fluor 500 I.E./0,25 mg Tabletten zusätzlich:*** Fluorid. **Anwendungsgebiete:** ***Dekristol 400 I.E./-500 I.E./-1000 I.E.:*** Zur Vorbeugung gegen Rachitis und Osteomalazie bzw. bei erkennbarem Risiko einer Vitamin-D-Mangelerkrankung bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen und zur unterstützenden Behandlung der Osteoporose bei Erwachsenen. ***Dekristol 400 I.E. zusätzlich:*** Vorbeugung gegen Rachitis bei Frühgeborenen. ***Dekristol Fluor 500 I.E./0,25 mg Tabletten:*** Kombinierte, vorbeugende Behandlung von Karies und Rachitis bei Säuglingen und Kindern bis zu einem Alter von 18 Monaten, wenn die Fluoridkonzentration im Trink-/Mineralwasser unter 0,3 mg/l liegt und kein weiteres Fluorid eingenommen wird (z. B. Verwendung von fluoridhaltiger Zahnpasta, Fluoridsalz, Fluoridtabletten). **Warnhinweis:** ***Dekristol 400 I.E./-500 I.E./-1000 I.E.:*** Enthält Lactose und Saccharose. ***Dekristol Fluor 500 I.E./0,25 mg Tabletten:*** Enthält Saccharose.

Stand: Dekristol 400 I.E.: 01/2025; Dekristol 500 I.E./-1000 I.E.: 12/2024; Dekristol Fluor 500 I.E./0,25 mg Tabletten: 12/2022. mibe GmbH Arzneimittel, 06796 Sandersdorf-Brehna OT Brehna.
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

****Nahrungsergänzungsmittel:** Vitamin D trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems und zur Erhaltung normaler Knochen und Muskeln bei. Vitamin K, Calcium und Magnesium tragen zur Erhaltung normaler Knochen und einer normalen Muskelfunktion bei. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

mibe GmbH Arzneimittel
Münchener Str. 15
06796 Sandersdorf-Brehna OT Brehna
www.dekristol.de

PZN	Produktbezeichnung	Packung
18232975	Dekristol® Fluor 500 I.E./0,25 mg	90 Tabletten
10068915	Dekristol® 500 I.E.	50 Tabletten
10068921	Dekristol® 500 I.E.	100 Tabletten
10068944	Dekristol® 1000 I.E.	50 Tabletten
10068950	Dekristol® 1000 I.E.	100 Tabletten
10068967	Dekristol® 1000 I.E.	200 Kapseln

PZN	Produktbezeichnung	Packung
13867108	Dekristolvit® D_3 1000 I.E. Tropfen	10 ml
13867114	Dekristolvit® D_3 1000 I.E. Tropfen	25 ml
18812690	Dekristolvit® D_3 1000 I.E. Weichgummis	60 Weichgummis
10818517	Dekristolvit® D_3 2000 I.E.	30 Tabletten
10818523	Dekristolvit® D_3 2000 I.E.	60 Tabletten
10818569	Dekristolvit® D_3 2000 I.E.	90 Tabletten
10818546	Dekristolvit® D_3 2000 I.E.	120 Tabletten
18656600	Dekristolvit® D_3 2000 I.E. pflanzlich	60 Kapseln
18674845	Dekristolvit® D_3 2000 I.E. pflanzlich	120 Kapseln
10818575	Dekristolvit® D_3 4000 I.E.	30 Tabletten
10818581	Dekristolvit® D_3 4000 I.E.	60 Tabletten
10818598	Dekristolvit® D_3 4000 I.E.	90 Tabletten
11709687	Dekristolvit® D_3 5600 I.E.	30 Tabletten
11709693	Dekristolvit® D_3 5600 I.E.	60 Tabletten
12902179	Dekristolvit® D_3K_2 Tropfen	25 ml
20391936	Dekristolvit® D_3K_2	60 Tabletten
20391965	Dekristolvit® OSTEO D_3K_2Ca	60 Kautabletten
20391988	Dekristolvit® OSTEO D_3K_2Mg	60 Kapseln
20391971	Dekristolvit® OSTEO D_3K_2Mg	120 Kapseln

Trommsdorff

Trommsdorff GmbH & Co. KG
Trommsdorffstraße 2-6
52477 Alsdorf

Stand: 05/2026 | WM01573

Dekristol®* & Dekristolvit®**

Für jedes individuelle Leben, die individuelle Dosis Vitamin D.

FÜR STARKE KNOCHEN*

FÜR EIN STARKES IMMUNSYSTEM**

FÜR STARKE KNOCHEN UND MUSKELN**

Exklusiv erhältlich in jeder Apotheke.

Entwickelt & hergestellt in
Deutschland[2]

mibe

Trommsdorff

Dermapharm AG
Unternehmensgruppe