

# VITAMIN D-PRÄPARATE IM TEST



In unserem Test haben wir zehn Vitamin D-Präparate namhafter Hersteller miteinander verglichen und mithilfe unserer Bewertungskriterien einen Testsieger ermittelt. Am besten abgeschnitten haben die **veganen Vitamin D3-Tropfen von nu3!** Erklärungen zu den einzelnen Kriterien und deren Bedeutung wie z. B. die Kombination mit Vitamin K2 findest du auf unserer Seite "[Vitamin D-Präparate Test](#)".

Kategorie	nu3 Premium Vegan Vitamin D3 + K2	Dekristolvit® D3K2 Depot	Cefavit® D3 2.000 IE Vegan	NATURE LOVE® Vitamin D3	pure encapsulations® Vitamin D3 liquid
Darreichungsform	Tropfen	Tropfen	Hartkapseln	Tropfen	Tropfen
Wirkstoff	Vitamin D3 (aus Flechten)	Vitamin D3 (aus Wollfett)	Vitamin D3 (aus Flechten)	Vitamin D3 (aus Wollfett)	Vitamin D3 (aus Wollfett)
Kombinationspräparat mit Vitamin K2	✓	✓	X	X	X
Mit Öl / Fett	✓	✓	✓	✓	✓
Empfohlene Tagesdosis	1 Tropfen	max. 5 Tropfen	1 Kapsel	1 Tropfen	1 Tropfen
Vitamin D pro Tagesdosis	12,5 µg (500 IE)	25 µg (1000 IE)	50 µg (2000 IE)	25 µg (1000 IE)	25 µg (1000 IE)
Vitamin D innerhalb empfohlener Tageshöchstmenge (100 µg)	✓	✓	✓	✓	✓
Vitamin D innerhalb empfohlener Höchstmenge für NEM (20 µg)	✓	✓ (1 Tropfen ≙ 5 µg)	X	X	X
Frei von	Gluten, Laktose, Gelatine	Gluten, Laktose, Gelatine	Gluten, Laktose, Gelatine	Gluten, Laktose, Gelatine	Gluten, Laktose, Gelatine
Enthaltene Zusatzstoffe	keine	Antioxidationsmittel (Vitamin E)	Füllstoff (mikrokristalline Cellulose)	keine	keine
Für Veganer geeignet	✓	X	✓	X	X
Transparenz der Inhaltsstoffe	✓	✓	✓	✓	✓
Packungsinhalt	30 ml (900 Tropfen)	25 ml (ca. 850 Tropfen)	100 Kapseln	50 ml (1700 Tropfen)	22,5 ml (810 Tropfen)
Preis	CHF 35.95 (UVP)	CHF 28.29 (AVP)	CHF 19.09 (AVP)	CHF 28.39 (UVP)	CHF 33.97 (UVP)
Preis pro höchste empfohlene Tagesdosis	CHF 0.04	CHF 0.17	CHF 0.19	CHF 0.02	CHF 0.05
Ergiebigkeit	30 Monate	5 Monate	3,3 Monate	56 Monate	53 Monate
Herkunftsland	Deutschland	Deutschland	Deutschland	Deutschland	Österreich
Fazit	<ul style="list-style-type: none"> <li>++ flüssige Vitamin D-Form</li> <li>+ Vitamin D3 aus Flechten</li> <li>+ mit Vitamin K2</li> <li>+ mit MCT-Öl aus Kokos</li> <li>+ nicht zu hoch dosiert</li> <li>+ frei von Gelatine</li> <li>+ ohne Zusatzstoffe</li> <li>+ vegan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>++ flüssige Vitamin D-Form</li> <li>- Vitamin D3 aus Wollfett</li> <li>+ mit Vitamin K2</li> <li>+ mit MCT-Öl / Fett</li> <li>+ nicht zu hoch dosiert</li> <li>+ frei von Gelatine</li> <li>- mit Antioxidationsmittel</li> <li>- nicht vegan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Kapsel-Form</li> <li>+ Vitamin D3 aus Flechten</li> <li>- ohne Vitamin K2</li> <li>+ mit Sonnenblumenöl</li> <li>- zu hoch dosiert</li> <li>+ frei von Gelatine</li> <li>- mit Füllstoff</li> <li>+ vegan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>++ flüssige Vitamin D-Form</li> <li>- Vitamin D3 aus Wollfett</li> <li>- ohne Vitamin K2</li> <li>+ mit MCT-Öl aus Kokos</li> <li>- zu hoch dosiert</li> <li>+ frei von Gelatine</li> <li>+ ohne Zusatzstoffe</li> <li>- nicht vegan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>++ flüssige Vitamin D-Form</li> <li>- Vitamin D3 aus Wollfett</li> <li>- ohne Vitamin K2</li> <li>+ mit MCT-Öl / Fett</li> <li>- zu hoch dosiert</li> <li>+ frei von Gelatine</li> <li>+ ohne Zusatzstoffe</li> <li>- nicht vegan</li> </ul>
<b>Gesamtpunktzahl</b>	<b>30 von 30 Punkten</b>	<b>25 von 30 Punkten</b>	<b>23 von 30 Punkten</b>	<b>23 von 30 Punkten</b>	<b>22 von 30 Punkten</b>

NEM = Nahrungsergänzungsmittel; µg = Mikrogramm; IE = Internationale Einheit; UVP = unverbindlicher Verkaufspreis; AVP = Apothekenverkaufspreis

# VITAMIN D-PRÄPARATE IM TEST



Kategorie	pure encapsulations® Vitamin D3 400 IE	Vitabay Vitamin D3 1.000 IE	Burgerstein Vitamin D3 600 IE	taxofit® Vitamin D3 1500 IE	Doppelherz Vitamin D 1800 IE Extra
Darreichungsform	Kapseln	Tabletten	Kapseln	Tabletten	Tabletten
Wirkstoff	Vitamin D3 (aus Wollfett)	Vitamin D3 (aus Flechten)	Vitamin D3 (aus Wollfett)	Vitamin D3 (aus Wollfett)	Vitamin D3 (aus Wollfett)
Kombinationspräparat mit Vitamin K2	X	X	X	X	X
Mit Öl / Fett	X	X	✓	✓	X
Empfohlene Tagesdosis	1 Kapsel	1 Tablette	1 Kapsel	1 Tablette	1 Tablette
Vitamin D pro Tagesdosis	10 µg (400 IE)	25 µg (1000 IE)	15 µg (600 IE)	37,5 µg (1500 IE)	45 µg (1800 IE)
Vitamin D innerhalb empfohlener Tageshöchstmenge (100 µg)	✓	✓	✓	✓	✓
Vitamin D innerhalb empfohlener Höchstmenge für NEM (20 µg)	✓	X	✓	X	X
Frei von	Gluten, Laktose, Gelatine	Gluten, Laktose, Gelatine	Gluten, Laktose	Gluten, Laktose, Gelatine	Gluten, Laktose, Gelatine
Enthaltene Zusatzstoffe	Füllstoff (mikrokristalline Cellulose)	Trennmittel (mikrokristalline Cellulose, Magnesiumstearat, Siliciumdioxid)	Feuchthaltemittel (Glycerin, Sorbitol)	Füllstoffe, Geliermittel, Trennmittel, Farbstoffe	Füllstoffe, Überzugsmittel, Trennmittel, Farbstoff
Für Veganer geeignet	X	✓	X	X	X
Transparenz der Inhaltsstoffe	✓	✓	✓	✓	✓
Packungsinhalt	120 Kapseln	100 Tabletten	100 Kapseln	45 Tabletten	45 Tabletten
Preis	CHF 28.29 (UVP)	CHF 9.08 (UVP)	CHF 16.00 (UVP)	CHF 3.35 (UVP)	CHF 3.35 (UVP)
Preis pro höchste empfohlene Tagesdosis	CHF 0.24	CHF 0.09	CHF 0.16	CHF 0.08	CHF 0.08
Ergiebigkeit	4 Monate	3,3 Monate	3,3 Monate	1,5 Monate	1,5 Monate
Herkunftsland	Österreich	Niederlande	Schweiz	Deutschland	Deutschland
Fazit	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Kapsel-Form</li> <li>- Vitamin D3 aus Wollfett</li> <li>- ohne Vitamin K2</li> <li>- ohne Öl / Fett</li> <li>+ nicht zu hoch dosiert</li> <li>+ frei von Gelatine</li> <li>- mit Füllstoff</li> <li>- nicht vegan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tabletten-Form</li> <li>+ Vitamin D3 aus Flechten</li> <li>- ohne Vitamin K2</li> <li>- ohne Öl / Fett</li> <li>- zu hoch dosiert</li> <li>+ frei von Gelatine</li> <li>- mit Zusatzstoffen</li> <li>+ vegan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Kapsel-Form</li> <li>- Vitamin D3 aus Wollfett</li> <li>- ohne Vitamin K2</li> <li>+ mit Rapsöl</li> <li>+ nicht zu hoch dosiert</li> <li>- mit Gelatine</li> <li>- mit Zusatzstoffen</li> <li>- nicht vegan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tabletten-Form</li> <li>- Vitamin D3 aus Wollfett</li> <li>- ohne Vitamin K2</li> <li>+ mit MCT-Öl / Fett</li> <li>- zu hoch dosiert</li> <li>+ frei von Gelatine</li> <li>- viele Zusatzstoffe</li> <li>- nicht vegan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tabletten-Form</li> <li>- Vitamin D3 aus Wollfett</li> <li>- ohne Vitamin K2</li> <li>- ohne Öl / Fett</li> <li>- zu hoch dosiert</li> <li>+ frei von Gelatine</li> <li>- viele Zusatzstoffe</li> <li>- nicht vegan</li> </ul>
<b>Gesamtpunktzahl</b>	<b>20 von 30 Punkten</b>	<b>19 von 30 Punkten</b>	<b>18 von 30 Punkten</b>	<b>17 von 30 Punkten</b>	<b>15 von 30 Punkten</b>

NEM = Nahrungsergänzungsmittel; µg = Mikrogramm; IE = Internationale Einheit; UVP = unverbindlicher Verkaufspreis; AVP = Apothekenverkaufspreis

## DER VITAMIN D-PRÄPARATE TESTSIEGER



ZUM PRODUKT ►

### nu3 Premium Vegan Vitamin D3 + K2 Tropfen

- Veganes Vitamin D3 aus Flechten **kombiniert mit Vitamin K2**
- Enthält **500 IE (12,5 µg) Vitamin D3** pro Tropfen
- Flexible und **einfache Dosierung** dank der Pipette
- In Öl gelöstes Vitamin D3 für eine **bessere Bioverfügbarkeit**
- **Ohne Zusatzstoffe**, Gluten, Laktose und Gelatine

# VITAMIN D-PRÄPARATE IM TEST



Für unseren Vitamin D-Präparate Test haben wir ein eigenes Bewertungssystem entwickelt, welches die wichtigsten Merkmale eines guten Vitamin D-Produkts berücksichtigt. Pro Bewertungskriterium gibt es unterschiedliche Abstufungen in der Punkteverteilung (s. Legende S. 6). Des Weiteren haben wir folgende Kategorien bei der Punktevergabe höher gewichtet: Kombination mit Vitamin K2, Bioverfügbarkeit, Dosierung, Reinheit sowie Eignung für Veganer. Wenn ein Vitamin D-Präparat beispielsweise Vitamin K2 enthält, bekommt das Produkt 2 Punkte und bei Nichtvorhandensein erhält es 0 Punkte. Je nachdem, ob oder wie gut ein Produkt die jeweiligen Bewertungskriterien erfüllt, kann eine maximale Gesamtpunktzahl von 30 Punkten erreicht werden.

## ANWENDUNG UNSERES PUNKTBEWERTUNGSVERFAHRENS:

Bewertungskriterium	nu3 Premium Vegan Vitamin D3 + K2	Dekristolvit® D3K2 Depot	Cefavit® D3 2.000 IE Vegan	NATURE LOVE® Vitamin D3	pure encapsulations® Vitamin D3 liquid
Darreichungsform	3	3	2	3	3
Wirkstoff	2	1	2	1	1
Kombinationspräparat mit Vitamin K2	2	2	0	0	0
Mit Öl / Fett (Bioverfügbarkeit)	2	2	2	2	2
Vitamin D innerhalb empfohlener Tageshöchstmenge (100 µg)	2	2	2	2	2
Vitamin D innerhalb empfohlener Höchstmenge für NEM (20 µg)	2	2	0	0	0
Frei von Gluten	1	1	1	1	1
Frei von Laktose	1	1	1	1	1
Frei von Gelatine	1	1	1	1	1
Zusatzstoffe (Reinheit)	2	1	1	2	2
Vegan	2	0	2	0	0
Transparenz der Inhaltsstoffe	1	1	1	1	1
Preis pro höchste empfohlene Tagesdosis	3	2	2	3	3
Ergiebigkeit	3	3	3	3	3
Herkunftsland	3	3	3	3	2
<b>Gesamtpunktzahl</b>	<b>30</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>22</b>
Prozent	100%	83%	77%	77%	73%
Note	1,0	2,0	2,3	2,3	2,7

# VITAMIN D-PRÄPARATE IM TEST



Bewertungskriterium	pure encapsulations® Vitamin D3 400 IE	Vitabay Vitamin D3 1.000 IE	Burgerstein Vitamin D3 600 IE	taxofit® Vitamin D3 1500 IE	Doppelherz Vitamin D 1800 IE Extra
Darreichungsform	2	1	2	1	1
Wirkstoff	1	2	1	1	1
Kombinationspräparat mit Vitamin K2	0	0	0	0	0
Mit Öl / Fett (Bioverfügbarkeit)	0	0	2	2	0
Vitamin D innerhalb empfohlener Tageshöchstmenge (100 µg)	2	2	2	2	2
Vitamin D innerhalb empfohlener Höchstmenge für NEM (20 µg)	2	0	2	0	0
Frei von Gluten	1	1	1	1	1
Frei von Laktose	1	1	1	1	1
Frei von Gelatine	1	1	0	1	1
Zusatzstoffe (Reinheit)	1	0	0	0	0
Vegan	2	2	0	0	0
Transparenz der Inhaltsstoffe	1	1	1	1	1
Preis pro höchste empfohlene Tagesdosis	1	3	2	3	3
Ergiebigkeit	3	3	3	1	1
Herkunftsland	2	2	1	3	3
<b>Gesamtpunktzahl</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>15</b>
Prozent	67%	63%	60%	57%	50%
Note	3,0	3,3	3,3	3,7	4,0

Disclaimer: Dieser von nu3 durchgeführte Produkt-Vergleich bildet eine Auswahl ab und beansprucht in seiner Aussagefähigkeit keine Allgemeingültigkeit für alle Vitamin D-Produkte auf dem deutschen Markt. Die Preise bilden eine Momentaufnahme ab und können zu einem späteren Zeitpunkt anders ausfallen.

Stand: 29.03.2019

# VITAMIN D-PRÄPARATE IM TEST



## LEGENDE ZU UNSEREM PUNKTEBEWERTUNGSVERFAHREN:

Bewertungskriterium		Punkte
Darreichungsform	Tropfen	3
	Kapseln	2
	Tabletten	1
Wirkstoff	D3 (aus Flechten)	2
	D3 (aus Wollfett)	1
Kombinationspräparat	Mit Vitamin K2	2
	Ohne Vitamin K2	0
Bioverfügbarkeit	Mit Öl / Fett	2
	Ohne Öl / Fett	0
Vitamin D innerhalb empfohlener Tageshöchstmenge (100 µg)	Ja	2
	Nein	0
Vitamin D innerhalb empfohlener Höchstmenge für NEM (20 µg)	Ja	2
	Nein	0
Frei von Gluten	Ja	1
	Nein	0
Frei von Laktose	Ja	1
	Nein	0
Frei von Gelatine	Ja	1
	Nein	0

Bewertungskriterium		Punkte
Reinheit	keine Zusatzstoffe	2
	ein Zusatzstoff	1
	mehrere Zusatzstoffe	0
Vegan	Ja	2
	Nein	0
Transparenz der Inhaltsstoffe	Ja	1
	Nein	0
Preis pro höchste empfohlene Tagesdosis	< CHF 0.10	3
	< CHF 0.20	2
	< CHF 0.30	1
	> CHF 0.40	0
Ergiebigkeit	≥ 3 Monate	3
	≥ 2 Monate	2
	≥ 1 Monat	1
Herkunftsland	Deutschland	3
	EU	2
	Andere	1