



Bundesverband
Präeklampsie & HELLP - Syndrom e.V.

EINNAHME- EMPFEHLUNGEN

für die Schwangerschaftsplanung

Inklusive wöchentlichem
Einnahmeplan zum Ausdrucken



www.praeeklampsie-hellp.de

HERZLICH WILLKOMMEN

Wir freuen uns, dich zu begrüßen.

Du informierst dich frühzeitig – und das ist großartig! In dieser Broschüre findest du hilfreiche Empfehlungen, wie du deinen Körper schon vor einer Schwangerschaft gezielt mit Vitaminen und Mineralstoffen unterstützen kannst.

Unser Ziel ist es, dir mit klaren, praxisnahen Informationen zur Seite zu stehen, damit du gut vorbereitet, gestärkt und mit einem sicheren Gefühl in die Schwangerschaft starten kannst.

Das erwartet dich in dieser Broschüre:

- Empfehlungen für die Schwangerschaftsplanung: Welche Vitamine und Nahrungsergänzungsmittel in dieser Phase besonders wichtig sind – mit passenden Dosierungen.
- Praktischer Einnahmeplan: Eine übersichtliche Checkliste hilft dir dabei, den Überblick über deine tägliche Versorgung zu behalten.
- Direkte Produktlinks: Du kannst die empfohlenen Präparate bequem online bestellen – einfach, schnell und gut sortiert.

So kannst du dich ganz auf das Wesentliche
konzentrieren:

**Deine Gesundheit und deinen Wunsch,
Mama zu werden.**

Bevor du in die Empfehlungen startest, haben wir noch zwei Anmerkungen für dich:

A) Die genannten Produkte und Dosierungen basieren auf unserer Erfahrung aus der Begleitung betroffener Frauen und spiegeln unsere praktische Empfehlung wider. Es handelt sich dabei nicht um Werbung und wir erhalten keine Vergütung durch Hersteller. Selbstverständlich bist du frei in der Wahl deiner Produkte. Wichtig ist vor allem, dass du gut versorgt bist.

B) MTHFR und Folsäure sind miteinander verbunden, weil das MTHFR-Gen für die Verstoffwechselung von Folsäure zuständig ist. Bestimmte Genvarianten können die Fähigkeit des Körpers, Folsäure in ihre aktive Form umzuwandeln, beeinträchtigen, was zu einem erhöhten Risiko für Folatmangel führen kann.

Da die Umwandlung von synthetischer Folsäure beeinträchtigt sein kann, wird Menschen mit MTHFR-Varianten empfohlen, Nahrungsergänzungsmittel mit dem bereits bioaktiven L-5-MTHF zu wählen.

Das MTHFR-Enzym: Das Enzym, das durch das MTHFR-Gen kodiert wird, ist entscheidend für die Umwandlung von Folsäure in ihre biologisch aktive Form, 5-Methyltetrahydrofolat (5-MTHF).

Umwandlung: Synthetische Folsäure (Pteroylmonoglutaminsäure) muss im Körper erst in die aktive Form 5-MTHF umgewandelt werden, um genutzt zu werden. Dieser Prozess kann bei Menschen mit MTHFR-Genvarianten eingeschränkt sein.

Konsequenz bei MTHFR-Mutationen: Eine verringerte Enzymaktivität kann zu einem erhöhten Homocysteinspiegel im Blut (Hyperhomocysteinämie) führen, was mit verschiedenen Gesundheitsrisiken verbunden ist, z. B. kardiovaskuläre und neurologische Probleme.





Bundesverband
Präeklampsie & HELLP - Syndrom e.V.

EINNAHME- EMPFEHLUNGEN

für die Schwangerschaftsplanung

VITAMINE

VITAMIN B6

Wert beim Hausarzt bestimmen lassen und Anmeldung zur Beratung bei uns.

Wirkung: Unterstützt den Energiestoffwechsel und bereitet den Körper auf die Schwangerschaft vor.

VITAMIN B12 TROPFEN

Dosierung: ggf. 100 - 250µg täglich.¹ Den Blutwert beim Hausarzt bestimmen lassen. Der Blutwert sollte über 500 pg/ml sein.

Einnahme: Über den Tag verteilt (morgens, mittags, abends)

Wirkung: Fördert die Zellteilung und die Bildung roter Blutkörperchen, wichtig für die Fruchtbarkeit.

VITAMIN D3 TROPFEN

Dosierung: Individuelle Berechnung nach Körpergewicht und aktuellem Blutwert

Einnahme: Morgens, zusammen mit 200 µg Vitamin K2 (kein Kombipräparat verwenden)

Wirkung: Stärkt die Knochen und sorgt für eine optimale Calciumaufnahme als Vorbereitung auf die Schwangerschaft.²

VITAMIN K2 TROPFEN

Dosierung: 200µg

Einnahme: Morgens, zusammen mit D3 Tropfen (kein Kombipräparat verwenden)

Wirkung: Steuert die Calciumverteilung im Körper: Aktiviert Proteine, die Calcium in Knochen/Zähne leiten, fördert Knochengesundheit und verhindert Ablagerungen in Arterien und Weichgeweben (schützt Herz-Kreislauf-System)

VITAMIN E KAPSELN

Dosierung: 200 – 400 IE täglich

Einnahme nur vorbereitend: Ab 3 Monate vor definitivem Kinderwunsch

Wirkung: Schützt Zellen vor oxidativem Stress und unterstützt die Fruchtbarkeit.

FOLSÄURE MIT METAFOLIN TABLETTEN

Dosierung: 400 - 800 µg je nach Status, bioaktive Formen verwenden.³

Einnahme: 1x täglich, morgens und nüchtern

Wirkung: Fördert die Zellteilung und beugt möglichen Neuralrohrdefekten beim Baby vor.³

MINERALSTOFFE

CALZIUM

Dosierung: Durch calciumreiche Ernährung

Einnahme: Ggf. Ergänzung in Tablettenform bei Übelkeit

Wirkung: Stärkt die Knochen und sichert ausreichende Reserven für die Schwangerschaft.⁴

MAGNESIUM KAPSELN

Dosierung: 400 – 600 mg täglich

Einnahme: Aufgeteilt in mittags, nachmittags, abends und zur Nacht, bioaktives Produkt verwenden oder Magnesiumkomplex, kein Magnesiumoxid.

Wirkung: Unterstützt die Entspannung der Muskeln und hilft, den Körper auf die Schwangerschaft vorzubereiten.⁵

IODID TABLETTEN

Dosierung: 150 – 200 µg täglich

Einnahme: Morgens

Wirkung: Fördert die Schilddrüsenfunktion, wichtig für die Hormonregulation und Fruchtbarkeit.

Bei Schilddrüsenfunktionsstörung: Bitte Abklärung mit dem Arzt, Kontrolle in jedem Trimester und ggf. Anpassung.

OMEGA-3-FETTSÄUREN

OMEGA-3 KAPSELN

Dosierung: Mit mindestens 200 mg DHA

Einnahme: Zu einer fettreichen Mahlzeit

Wirkung: Unterstützt die Hormonregulation und fördert eine gesunde Zellstruktur. Fördern die Entwicklung von Gehirn, Augen und Nervensystem des Babys.⁶

AMINOSÄUREN

L-ARGININ KAPSELN/TABLETTEN

Dosierung: Dosierung und Einnahme nur nach persönlicher Beratung.

Einnahme: Morgens und abends je 3 Stück

Wirkung: Fördert die Durchblutung und verbessert die Vorbereitung der Gebärmutter auf die Schwangerschaft.⁷





Bundesverband
Präeklampsie & HELLP - Syndrom e.V.

HINWEISE

als Ergänzung zur
Einnahmeempfehlung

Tipp:

Markiere die Präparate, die du bereits
besorgt hast, um den Überblick zu
behalten.

BITTE BEACHTEN

1

Das Produkt von Ratiopharm lässt sich dank der Bruchkerben leicht vierteln und dadurch gut dosieren.

2

Sonnenbaden allein reicht leider nicht aus, um den Vitamin-D-Spiegel ausreichend zu erhöhen und stabil zu halten. Um die individuell passende tägliche Vitamin-D-Dosis zu ermitteln, kannst du den kostenlosen **Vitamin-D-Rechner** nutzen. Dort gibst du einfach dein Körpergewicht und falls vorhanden deinen aktuellen Blutwert ein. Der Rechner berechnet dann sowohl die Anfangsdosis zur Auffüllung als auch die Erhaltungsdosis, die du langfristig einnehmen solltest.

3

Wir empfehlen, weder Folio forte, Femibion noch ähnliche Kombiprodukte einzunehmen, da sie kein Metafolin enthalten. Beachte unsere Erklärung dazu in der Einleitung.

4

Wenn du die benötigte Calciummenge nicht über Lebensmittel decken kannst, kannst du sie durch Tabletten ergänzen.

5

Vermeide Magnesiumoxid und wähle stattdessen eine bioaktive Variante, wie in unseren Empfehlungen angegeben.

6

Die Nahrung allein kann den während der Schwangerschaft benötigten Nährstoffbedarf nicht vollständig decken.

7

L-Arginin unterstützt die Gefäße der Plazenta, indem es ihre Elastizität erhält und so zur Stabilisierung des Blutdrucks beiträgt. Es wirkt durch die Aktivierung der NO-Synthase, die die Gefäßwände entspannt und die Durchblutung verbessert. Bei Bluthochdruck wird L-Arginin auch nach der Geburt empfohlen.

Telcor ist besonders wirksam, allerdings hochpreisig. Eine preisgünstigere, gleichwertige Alternative bietet die Firma Avitale. Bei der Wahl eines anderen Präparats sollte darauf geachtet werden, dass es ein Base-Präparat ist, da der Körper L-Arginin in Form von HCL schlechter aufnehmen kann. Die zusätzlichen Vitamine in Telcor und Avitale sind aufgrund ihrer niedrigen Dosierung vernachlässigbar. Die Wirkung von L-Arginin zeigt sich **nach 2–3 Wochen** regelmäßiger Einnahme.

Hinweise in der Packungsbeilage, die von einer Einnahme in der Schwangerschaft abraten, beruhen lediglich darauf, dass Hersteller oft keine Studien mit Schwangeren durchführen. Studien, wie eine aus Mexiko, zeigen jedoch, dass die Kombination von L-Arginin mit Vitamin D (inklusive K2 und Magnesium) besonders gute Ergebnisse erzielen kann.

Achtung: Bei Neigung zu Herpes-Viren sollte L-Arginin nicht angewendet werden, weil es diese begünstigt.





Bundesverband
Präeklampsie & HELLP - Syndrom e.V.

EINNAHMEPLAN

für die Schwangerschaftsplanung

EIN KLEINES EXTRA

Tu dir was Gutes.



Bundesverband
Präeklampsie & HELLP - Syndrom e.V.

ANWENDUNG

von Affirmationen

Wähle eine Affirmation, die dich anspricht: Zum Beispiel: „Ich vertraue darauf, dass mein Körper zur richtigen Zeit bereit ist.“ oder „Ich tue jeden Tag etwas Gutes für meinen Körper, voller Liebe und Zuversicht.“

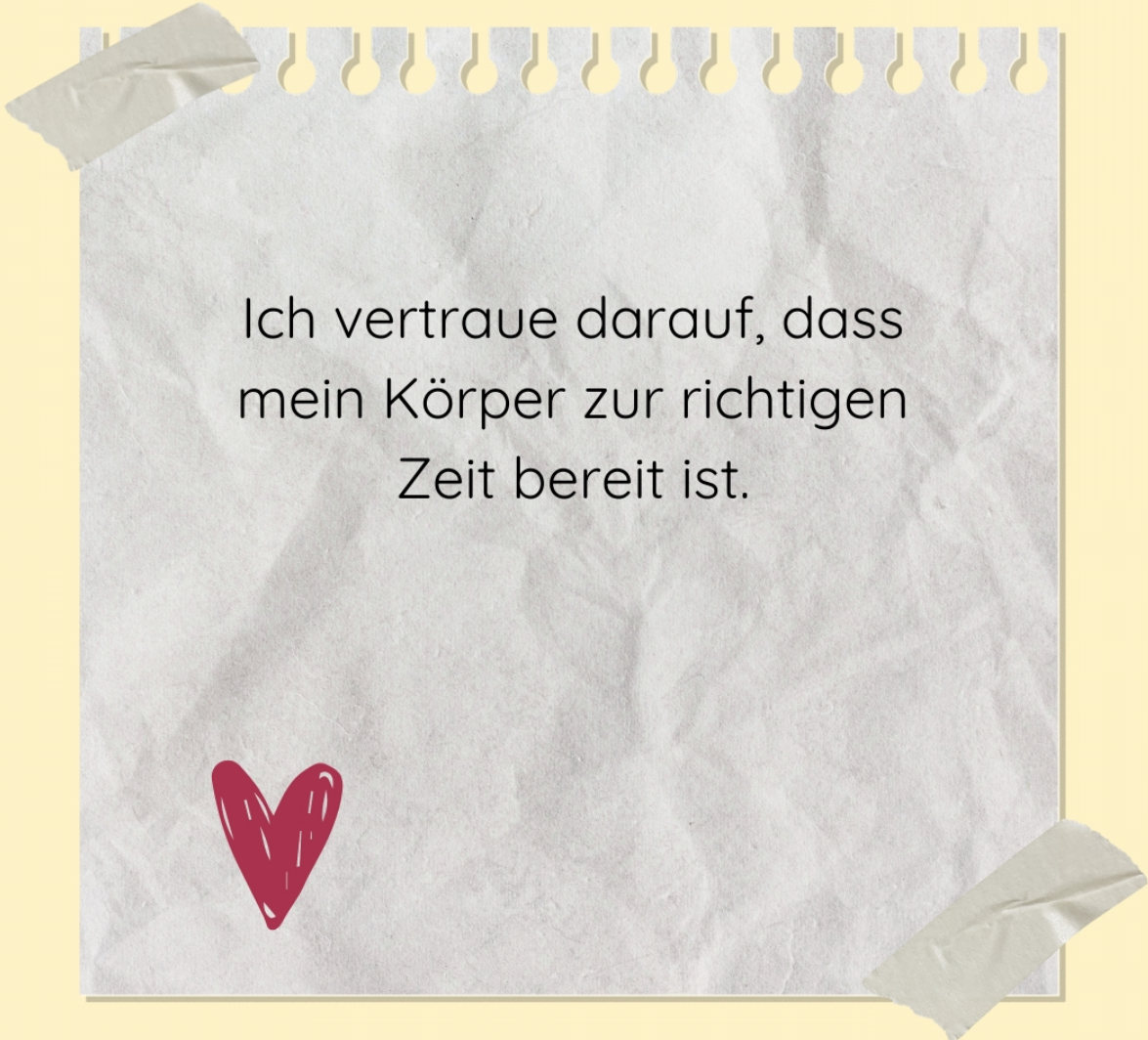
Spreche sie regelmäßig aus: Morgens nach dem Aufstehen, abends vor dem Schlafengehen oder auch zwischendurch.

Nutze Visualisierungen: Stelle dir vor, wie sich dein Körper stärkt und sich liebevoll für neues Leben vorbereitet.

Schreibe sie auf: Hänge sie gut sichtbar auf, z. B. an den Badezimmerspiegel oder den Kühlschrank.

Wiederhole sie bewusst: Sprich sie langsam und fühle dabei, was die Worte in dir auslösen.





Ich vertraue darauf, dass
mein Körper zur richtigen
Zeit bereit ist.



Auf Nachfrage geben wir auch
Empfehlungen zu Vitaminen und
Mineralstoffen für die **Schwangerschaft ab
positivem Test** und für die Zeit **nach der
Geburt.**



Bundesverband
Präeklampsie & HELLP - Syndrom e.V.