



Bundesverband
Präeklampsie & HELLP - Syndrom e.V.

EINNAHME- EMPFEHLUNGEN

ab positivem Test

Inklusive wöchentlichem
Einnahmeplan zum Ausdrucken



www.praeeklampsie-hellp.de

HERZLICH WILLKOMMEN

Wir freuen uns, dich zu begrüßen.

Herzlichen Glückwunsch!

Du bist schwanger – wie schön, dass du dir bewusst Zeit nimmst, dich und dein Baby bestmöglich zu unterstützen. In dieser Broschüre findest du hilfreiche Empfehlungen für die gezielte Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen ab dem positiven Schwangerschaftstest.

Unser Ziel ist es, dir mit klaren, verständlichen Informationen zur Seite zu stehen, damit du dich gut begleitet und sicher fühlst: Für deine Gesundheit und die gesunde Entwicklung deines Babys.

Das erwartet dich in dieser Broschüre:

- Empfehlungen für Schwangere: Angepasste Dosierungen und Hinweise zu Vitaminen und Nahrungsergänzungsmitteln während der Schwangerschaft.
- 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 die deines Babys.

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

ab positivem Test

VITAMINE

VITAMIN B6

Dosierung: Abhängig von individueller Beratung und Erstwert

Einnahme: Erstwertbestimmung durch Blutabnahme

Wirkung: Lindert Schwangerschaftsübelkeit und unterstützt die gesunde Entwicklung des Nervensystems des Babys. ¹

VITAMIN B12 TROPFEN

Dosierung: Bis zu 750 µg täglich

Einnahme: Über den Tag verteilt (morgens, mittags, abends). Blutwertkontrolle in jedem Trimester und ggf. Anpassung. Der Blutwert sollte über 500 pg/ml sein.

Wirkung: Fördert die Zellteilung und den Sauerstofftransport, wesentlich für das Wachstum des Babys.

VITAMIN D3 + K2 TROPFEN

Dosierung: Individuelle Berechnung nach Körpergewicht und aktuellem Blutwert

Einnahme: Morgens, zusammen mit 200 µg Vitamin K2

Wirkung: Unterstützt die Knochenentwicklung des Babys und sorgt für einen stabilen Calciumspiegel. ²

VITAMIN E DURCH GUTE ÖLE

Dosierung: Durch hochwertige Öle zu den Mahlzeiten, z.B. Weizenkeimöl, Walnussöl, Sonnenblumenöl, Rapsöl, etc.

Einnahme: Über den Tag verteilt mit den Mahlzeiten

Wirkung: Schützt die Zellen und fördert die gesunde Entwicklung von Haut und Gewebe.

FOLSÄURE MIT METAFOLIN (L-5-MTHF)

Dosierung: 400 - 800 µg in Tablettenform je nach Status, bioaktive Formen verwenden. ³ Bitte beachte auch unsere Hinweise in der Einleitung.

Einnahme: 1x täglich, morgens und nüchtern

Wirkung: Beugt Neuralrohrdefekten vor und unterstützt das schnelle Zellwachstum des Babys. ³

AMINOSÄUREN

L-ARGININ KAPSELN/TABLETTEN

Dosierung und Einnahme nur nach persönlicher Beratung

Wirkung: Verbessert die Durchblutung der Plazenta und hilft, den Blutdruck stabil zu halten. ⁷

MINERALSTOFFE

CALZIUM

Dosierung: Durch calciumreiche Ernährung, 1200mg pro Tag sollten erreicht werden, entspricht ca. 1. L Milch

Einnahme: Ggf. Ergänzung in Tablettenform bei Übelkeit

Wirkung: Fördert die Bildung von Knochen und Zähnen beim Baby und schützt die eigenen Reserven. 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: Entspannt die Gebärmutter und beugt vorzeitigen Wehen sowie Krämpfen vor. ⁵

IODID TABLETTEN

Dosierung: 150 – 200 µg täglich

Einnahme: Morgens

Wirkung: Unterstützt die Gehirn- und Schilddrüsenentwicklung des Babys.

!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



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 BEACHTE

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. Achte auf die Bezeichnung Metafolin / L-5-MTHF. 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

ab positivem Test

MEIN EINNAHMEPLAN

ab positivem Test

Tageszeit	Präparat	Dosierung	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Am Morgen									
Vormittag									
Mittag									
Nachmittag									
Am Abend									
Zur Nacht									

EIN KLEINES EXTRA

Tu dir was Gutes.



Bundesverband
Präeklampsie & HELLP - Syndrom e.V.

AFFIRMATIONEN



zur Entspannung



Affirmationen sind kurze, positive, bekräftigende Aussagen, die dabei helfen, den Fokus auf das Wesentliche und Ermutigende zu richten, Ängste abzubauen und sich auf das Positive zu fokussieren. Sie schenken dir mehr Zuversicht, ein besseres Selbstvertrauen und innere Ruhe. Gleichzeitig helfen sie dir dich auf deine Ziele und Wünsche zu konzentrieren. Sie sind dein persönlicher **Gedanken-Booster**.



Bundesverband
Präeklampsie & HELLP - Syndrom e.V.

ANWENDUNG

von Affirmationen

Wähle eine Affirmation, die dich anspricht: Zum Beispiel: „Ich vertraue auf meinen Körper und Sorge liebevoll für mich und mein Baby.“

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 dein Baby sich gesund entwickelt.

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 auf meinen
Körper und Sorge liebevoll
für mich und mein Baby.
Alles entwickelt sich zur
richtigen Zeit auf die beste
Weise.”



Auf Nachfrage geben wir auch
Empfehlungen zu Vitaminen und
Mineralstoffen für die Zeit
nach der Geburt.



Bundesverband
Präeklampsie & HELLP - Syndrom e.V.