

OMEGA-3 UND CO.

Was dein Baby von dir wirklich braucht

*„Du ernährst nicht nur dich –
auch dein Baby bekommt, was du ihm mitgibst.“*



Omega-3 & 6



Vitamin D



Darmflora



Folsäure, Jod &
Eisen



BalanceTest



Du ernährst nicht nur **DICH**

Sobald du schwanger bist, verändert sich dein Nährstoffbedarf spürbar — dein Körper sorgt nicht mehr nur für dich, sondern auch für die Entwicklung deines Babys.

Die meisten Standarduntersuchungen schauen auf einen kleinen Ausschnitt — Blutbild, Eisen, manchmal Vitamin D. Ein Bereich, der besonders viel bedeutet, wird oft nur am Rande erwähnt: Omega-3.

Für deine Schwangerschaft bedeutet das: Es geht nicht darum, alles perfekt zu machen — sondern zu wissen, welche paar Stellschrauben wirklich zählen.



DIE 5 BEREICHE IN DIESEM GUIDE



Omega-3 & 6



Vitamin D



Darmflora



**Folsäure, Jod,
Eisen**



BalanceTest

„Ich nehme dich mit — ehrlich, Schritt für Schritt und ohne etwas zu beschönigen.“

— Michaela

Omega-3 und Omega-6 – das **Verhältnis** zählt

Omega-3 und Omega-6 sind essenzielle Fettsäuren – dein Körper kann sie nicht selbst herstellen. Entscheidend ist, in welchem **Verhältnis** du sie bekommst.

Ideal wäre etwa **1:1**, spätestens **3:1**. In der westlichen Ernährung liegt es durch Pflanzenöle in Fertigprodukten oft bei 15:1 bis 20:1¹ – deutlich zu viel Omega-6.



Fetter Fisch

Lachs, Makrele



Walnüsse

& Leinöl



Chiasamen

täglich möglich



Weniger

Sonnenblumenöl,
Frittiertes

15:1

Durchschnitt heute



3:1

dein Ziel

Ausgelaugte Böden machen den Ausgleich über die Ernährung allein oft schwer – deshalb greifen viele Frauen zusätzlich zu einer geprüften Ergänzung.

Für deine Schwangerschaft bedeutet das: Öfter fetter Fisch, Walnüsse und Leinöl statt Sonnenblumenöl – kleine Umstellungen verschieben das Verhältnis bereits spürbar.

Warum DHA für dein Baby so wichtig ist

DHA ist eine der beiden Haupt-Fettsäuren in Omega-3 (neben EPA) — hier siehst du, was sie konkret für dein Baby leistet.

Gehirnentwicklung

DHA macht rund **97%** der Omega-3-Fette im Gehirn aus. Sie ist ein zentraler Baustein der Nervenzellmembranen und unterstützt die Bildung neuer Synapsen — besonders im 3. Trimester, wenn sich das Gehirn deines Babys am schnellsten entwickelt.²

Sehkraft

DHA macht rund **93%** der Omega-3-Fette in der Netzhaut aus — sie ist Baustein der Photorezeptoren, die für scharfes Sehen sorgen. Eine gute Versorgung unterstützt die Entwicklung der Sehschärfe in den ersten Lebensmonaten.²



Weniger Frühgeburten

11% weniger Frühgeburten, **42%** weniger sehr frühe Frühgeburten bei guter Versorgung.³

Dein Wohlbefinden

Erste Studien deuten eine unterstützende Wirkung nach der Geburt an.⁴

Auch für dich: EPA+DHA tragen zu normaler Herzfunktion & normalen Blutfettwerten bei.

Offiziell: DHA trägt zur Erhaltung normaler Sehkraft & Gehirnfunktion bei (ab 250mg/Tag).

Reicht die Ernährung allein **wirklich**?

Für 250mg DHA/EPA täglich müsstest du 2–3x pro Woche fetten Fisch essen — durchgehend, über die ganze Schwangerschaft. Viele schaffen das nicht zuverlässig.

Böden sind heute ausgelaugter, Fischbestände teils belastet — Gründe, warum eine geprüfte Omega-3-Ergänzung für viele Schwangere sinnvoller ist als der Versuch, alles über die Nahrung zu decken.



FRÜHER



HEUTE



Reinheit

frei von Schwermetallen



Verhältnis

gutes 3:6-Verhältnis



Geprüft

unabhängig getestet

Häufig gefragt: Ist das sicher in der Schwangerschaft? Achte auf ein speziell auf Reinheit geprüftes Fischöl — und sprich die Einnahme kurz mit deiner Hebamme oder Frauenärztin ab.

Noch dazu sind die meisten Omega-3-Produkte im Handel für alle gleich dosiert — egal wie unterschiedlich der tatsächliche Bedarf oder Ausgangswert wirklich ist. Ob eine Standarddosis bei dir persönlich reicht, lässt sich eigentlich nur durch einen Test herausfinden.

Ich hab das selbst gemacht: ein Jahr lang ganz normale, standarddosierte Omega-3-Kapseln genommen und danach getestet, was sich bei mir wirklich verändert hat. Frag mich gerne, was dabei rauskam 🙄

Genau deshalb zeig ich dir auf der nächsten Seite einen einfachen Weg, dein eigenes Omega-3/6-Verhältnis selbst zu testen — statt bei der Dosierung nur zu raten. 💧

Vitamin D – das Sonnenhormon

Vitamin D wird zum größten Teil über Sonnenlicht gebildet – in Mitteleuropa reicht das von Oktober bis März kaum aus. Dein Körper gibt Vitamin D auch an dein Baby weiter.

Für dich selbst ist es genauso wichtig: Vitamin D unterstützt dein Immunsystem und deine Muskelfunktion – gerade in einer Zeit, die deinem Körper ohnehin einiges abverlangt und in der du viel Energie brauchst.



Immunsystem



Knochen



Calcium-Aufnahme



Muskelfunktion

Vitamin D trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems, zur Erhaltung normaler Knochen & Muskelfunktion sowie zu normaler Calcium-Aufnahme bei.

Ein Mangel lässt sich einfach per Bluttest feststellen – oft schon Teil deiner Schwangerschaftsvorsorge.

GUTE QUELLEN



10–15 Min. Sonne

gratis & einfach



Fetter Fisch

& Eigelb



Angereichert

Lebensmittel

Für deine Schwangerschaft bedeutet das: Die günstigste Variante ist Sonnenlicht – 10–15 Minuten am Tag kosten dich nichts. Reicht das nicht (v.a. im Winter), lässt sich ein Mangel gezielt ausgleichen. Frag mich gerne nach dem Vitamin-D-Test, wenn du deinen Wert wissen willst.

Deine Darmflora – mehr als Verdauung



~39 Bio.

Bakterien im Darm⁸

Dein Mikrobiom verändert sich während der Schwangerschaft von Natur aus – ein Großteil deines Immunsystems sitzt im Darm, und es beeinflusst, wie gut du Nährstoffe aufnehmen kannst.

Sie mit den richtigen Ballaststoffen zu versorgen, ist ein einfacher Hebel in deiner eigenen Hand.

BALLASTSTOFFFREICHE LEBENSMITTEL



Vollkorn



Hafer



Hülsenfrüchte



Sauerkraut



Joghurt, Kefir

Ballaststoffe sind die "Nahrung" für die guten Bakterien in deinem Darm – bei ausreichender Zufuhr aus mind. drei Quellen tragen sie zu einer normalen Darmfunktion bei. Reicht die Ernährung nicht aus, kann eine gezielte Ergänzung mit verschiedenen Ballaststoffen sinnvoll sein – frag mich gerne.

≥30g

Ballaststoffe empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) täglich – auch in der Schwangerschaft, ohne separate Erhöhung.⁹

Für deine Schwangerschaft bedeutet das: Ballaststoffreiche Ernährung, fermentierte Lebensmittel und weniger Zucker sind der erste, machbare Schritt.

3 Nährstoffe, die oft vergessen werden

Neben Omega-3, Vitamin D und Darmflora gibt es drei weitere, die laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung (DGE) in der Schwangerschaft leicht untergehen — über die Ernährung allein sind sie am schwersten zu decken.



Folsäure / Folat

Offizieller EU-Claim: „Die ergänzende Aufnahme von Folsäure erhöht bei Schwangeren den Folatspiegel. Ein niedriger Folatspiegel ist bei Schwangeren ein Risikofaktor für Neuralrohrdefekte beim heranwachsenden Fötus.“⁵

400 µg/Tag ab 4 Wochen vor bis 12 Wochen nach Empfängnis. DGE: 550 µg/Tag in der Schwangerschaft.



Jod

Trägt zu normaler Schilddrüsen- & kognitiver Funktion bei — die Schilddrüse spielt eine zentrale Rolle für das kindliche Nervensystem.⁶

DGE: 230 µg/Tag in der Schwangerschaft (statt 200 µg).



Eisen

Trägt zu normaler Bildung von roten Blutkörperchen & Hämoglobin sowie zur Verringerung von Müdigkeit bei — dein Blutvolumen steigt um bis zu 50%.⁷

DGE: 30 mg/Tag in der Schwangerschaft (statt 15 mg) — meist Teil der Vorsorge.

Wie steht es um dein Omega-3/6-Verhältnis?

Bevor du zu einer Ergänzung mit fixer Dosierungsempfehlung greifst, macht es Sinn, vorher zu testen — damit du schwarz auf weiß hast, wo du gerade stehst, und die Veränderung später wirklich messen kannst, statt nur zu hoffen, dass es wirkt.

Mit einem einfachen Dry-Blood-Test kannst du dein Omega-3/6-Verhältnis von zu Hause aus messen lassen — wenige Tropfen Blut aus der Fingerkuppe, eingeschickt per Post. Ziel: 3:1 oder besser (Durchschnitt in westlichen Ländern: 15:1 bis 20:1¹).

SO LÄUFT ES AB

1

Test bestellen & nach Hause geschickt bekommen

2

Ein paar Tropfen Blut abnehmen & einschicken

3

Ergebnis erhalten & gemeinsam einordnen

Der Test zeigt einen Durchschnittswert der letzten ~120 Tage — er begleitet dich über die ganze Schwangerschaft. Nach ein paar Monaten Ergänzung kannst du erneut testen und siehst schwarz auf weiß, ob sich dein Verhältnis wirklich verbessert hat.

Ich biete diesen Test selbst an und begleite dich dabei, deine Werte einzuordnen — melde dich einfach bei mir.

Kleine Nährstoffe. Große Wirkung.



Du kannst nicht alles beeinflussen, was in deiner Schwangerschaft passiert. Aber deine Nährstoffversorgung gehört zu den wenigen Dingen, bei denen du wirklich selbst etwas tun kannst.

Test & Produkte

Verhältnis testen lassen oder mehr zu Ergänzungen erfahren.

Schreib mir 

Kennenlerngespräch

30 Min., unverbindlich austauschen.

Termin finden

PASST AUCH GUT ZU DEINER SITUATION

dōTERRA Kids Collection

Für wenn dein Baby da ist

Alle Angebote

Gratis Tools & mehr im Überblick

Wissen. Verstehen. Hoffen.

Ich freu mich, wenn du dich meldest — ganz ohne Druck. ♥

Quellen und weiterführende Literatur

1. Simopoulos AP. (2002). The importance of the ratio of omega-6/omega-3 essential fatty acids. *Biomedicine & Pharmacotherapy*, 56(8), 365–379. DOI: 10.1016/S0753-3322(02)00253-6
 2. Basak S, Mallick R, Duttaroy AK. (2020). Maternal Docosahexaenoic Acid Status during Pregnancy and Its Impact on Infant Neurodevelopment. *Nutrients*, 12(12), 3615. DOI: 10.3390/nu12123615
 3. Middleton P, Gomersall JC, Gould JF, Shepherd E, Olsen SF, Makrides M. (2018). Omega-3 fatty acid addition during pregnancy. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, Issue 11, Art. No. CD003402. DOI: 10.1002/14651858.CD003402.pub3
 4. Zhang MM, Zou Y, Li SM, et al. (2020). The efficacy and safety of omega-3 fatty acids on depressive symptoms in perinatal women. *Translational Psychiatry*, 10, 193. DOI: 10.1038/s41398-020-00886-3
 5. Verordnung (EU) Nr. 1135/2014 der Kommission, EU-Register der nährwert- und gesundheitsbezogenen Angaben, Folsäure/Neuralrohrdefekte (EFSA-Gutachten Q-2013-00265).
 6. Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, Jod; EU-Gesundheitsclaims-Register, Jod.
 7. Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, Eisen; EU-Gesundheitsclaims-Register, Eisen.
- Zusätzlich verwendete Referenzwerte (Vitamin D, Ballaststoffe): DGE, Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr; EU-Register der nährwert- und gesundheitsbezogenen Angaben (Verordnung (EU) Nr. 432/2012).
8. Sender R, Fuchs S, Milo R. (2016). Revised Estimates for the Number of Human and Bacteria Cells in the Body. *PLOS Biology*, 14(8), e1002533. DOI: 10.1371/journal.pbio.1002533
 9. Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, Ballaststoffe (überarbeitet 2022): ≥30 g/Tag für Erwachsene, unverändert in der Schwangerschaft.

Fotos Seite 3 & 4: Unsplash (freie Lizenz).

Dieser Guide dient der Information und ersetzt keine individuelle medizinische Beratung. Sprich Nährstoff-Ergänzungen in der Schwangerschaft immer mit deiner Hebamme oder Frauenärztin ab. · Stand: September 2026

Alles Liebe für deine Schwangerschaft 

— Michaela · KinderwunschKompass