

EINNAHMEPLAN

Pimp my Eggs Einnahmeplan

Welches Supplement wann: Ein Überblick

Kein medizinischer Rat. Bitte besprich Einnahme und Dosierung mit deinem Facharzt.

MEHR ERFAHREN

Mehr über Pimp my Eggs erfahren

Hintergründe, Studien und Produktempfehlungen auf kindeshalb.de



DIE SUPPLEMENTS

Folat (B9)

Grundlage für gesunde Zellteilung.

Mindestens 3 Monate vor dem Konzeptionswunsch starten. Bei MTHFR Variante aktive Form (Methylfolat) bevorzugen.

Selen

Antioxidativer Schutz für Eizellen.

Unterstützt möglicherweise auch die Schilddrüse. Dosierung ärztlich abstimmen. Überdosierung ist möglich.

Zink

Hormonbalance und Eizellreifung.

Getrennt von Calcium und Eisen einnehmen, da diese die Aufnahme hemmen können.

Omega-3 (EPA/DHA)

Entzündungsmodulierend, unterstützt Einnistung.

Immer zum Essen einnehmen. Eine fetthaltige Mahlzeit verbessert die Aufnahme deutlich.

Q10 / Ubiquinol

Mitochondrienfunktion der Eizellen.

Ab ca. 35 Jahren besonders relevant. Ubiquinol ist die besser verfügbare Form.

Vitamin D

Immuntoleranz und Hormonsystem.

Viele Frauen haben einen niedrigen Spiegel. Vorab messen lassen, Dosierung individuell klären.

Magnesium

Schlaf, Stress, Muskelentspannung.

Abends ideal. Magnesiumglycinat oder Magnesiumcitrat gelten als magenfreundlicher als Oxid.

Ferritin und Vit. D

Tipp: Vorab messen lassen.

So lässt sich gezielt supplementieren statt pauschal. Spart Kosten und schon den Körper.

DEIN TAGESPLAN

Morgens

zum Frühstück

- **Folat** Täglich nicht auslassen. Speicher baut sich über Wochen auf.
- **Selen** Mit Essen einnehmen. Dosierung ärztlich abstimmen.

Mittags

zur Mahlzeit

- **Zink** Getrennt von Calcium und Eisen einnehmen.

Abends

zum Abendessen

- **Omega-3** Fetthaltige Mahlzeit verbessert die Aufnahme.
- **Q10 / Ubiquinol** Optional; fettlöslich, zum Essen.
- **Vitamin D** Fettlöslich, immer zur Mahlzeit.

Vor dem Schlafen

ohne Mahlzeit

- **Magnesium** Glycinat oder Citrat fördert Schlaftiefe.

So nutzt du diesen Vorschlag

- Mit 2 bis 3 Basics starten
- Fettlösliche Vitamine immer zum Essen
- 3 bis 4 Monate Vorlauf einplanen.
- Mehr ist nicht automatisch besser.