

Welt-Präeklampsie-Tag am 22. Mai 2025: Gefahr erkennen – Leben schützen

Hypertensive Erkrankungen in der Schwangerschaft sind keine Seltenheit – sie treten in 6-8 Prozent aller Schwangerschaften auf und tragen zu 20-25 Prozent der perinatalen Mortalität bei. Auch in wohlversorgten Ländern wie Deutschland stehen sie an erster Stelle der mütterlichen Todesursachen. Erhöhter Blutdruck ist ein Hauptsymptom der dazugehörigen Erkrankungen, darunter die Präeklampsie, Eklampsie und das HELLP-Syndrom. Am Welt-Präeklampsie-Tag möchte der Berufsverband der Frauenärzte e.V. (BVF) für die Risikofaktoren und die Symptome von Präeklampsie sensibilisieren.

„Präeklampsie ist eine ernstzunehmende Multiorganerkrankung – sie kann schwerwiegende Folgen für Mutter und Kind haben, wenn sie zu spät erkannt wird“, sagt **Dr. Jochen Frenzel**, niedergelassener Frauenarzt und Pränataldiagnostiker. Die Erkrankungen können sich zunächst unauffällig entwickeln. Erste Symptome werden oft mit den normalen Begleiterscheinungen einer Schwangerschaft verwechselt. „Gerade deshalb kommt der Schwangerenvorsorge im ersten Trimenon und der kontinuierlichen Betreuung eine zentrale Bedeutung zu“, so Dr. Frenzel.

Risikofaktoren für eine Präeklampsie und ihre Prävention

Präeklampsie kann grundsätzlich jede Schwangere treffen – doch es gibt Konstellationen, bei denen die ärztliche Aufmerksamkeit besonders hoch ist: Etwa bei kurzen Schwangerschaftsabständen, bestimmten Vorerkrankungen wie Diabetes oder chronischem Bluthochdruck, jedoch insbesondere bei familiärer Disposition oder bereits aufgetretener Präeklampsie in einer früheren Schwangerschaft. Auch Frauen mit Mehrlingsschwangerschaften, einer künstlichen Befruchtung und mit einem BMI über 30 sollten aufmerksamer sein. Präventiv kann jeder hypertensiven Erkrankung mit einer gesunden ausgewogenen Ernährung, dem Erreichen des Normalgewichts und idealerweise bereits bei Kinderwunsch mit gezielter körperlicher Aktivität – ob Yoga oder Krafttraining entgegengewirkt werden. Ziel ist dabei stets die Senkung des mütterlichen Ruheblutdrucks während der Schwangerschaft.

Frühe Diagnostik und Anamnese – Symptome nicht vernachlässigen

Zwar ist eine verlässliche Vorhersage oder Verhinderung der Erkrankung bislang nur eingeschränkt möglich, die gezielte Risikoidentifikation und frühzeitige Anamnese ermöglicht jedoch eine individuelle ärztliche Betreuung ab dem ersten Trimenon. Dr. Jochen Frenzel ergänzt: „Die allermeisten Schwangerschaften verlaufen ohne jegliche Komplikationen. Dennoch ist eine Schwangerschaft zu jedem Zeitpunkt wandelbar, und bei auftretenden Symptomen sollten Schwangere sensibilisiert sein: starke Schwellungen, Kopfschmerzen, Oberbauchschmerzen, Sehstörungen und eine plötzliche starke Gewichtszunahme sollten nicht einfach als Wehwehchen ignoriert werden. Moderne Ultraschallverfahren und Laboranalysen ermöglichen eine gute, individualisierte Risikoeinschätzung. Je früher wir mögliche Warnzeichen sehen, desto gezielter und individueller können wir betreuen – und desto besser schützen wir Mutter und Kind.“

Im ersten Trimenon erfolgt daher in der frauenärztlichen Schwangerenvorsorge eine ausführliche Anamnese und Erfassung von Risikofaktoren nach Mutterschaftsrichtlinie. Regelmäßige

Blutdruckmessungen und Urinanalysen, aber auch eine mögliche Dopplersonografie der Gebärmutterarterien und spezifische weitere Labordiagnostik kann als individuelle Gesundheitsleistung eingesetzt werden, um ein Präeklampsierisiko früh vorherzusagen und ggf. prophylaktische Maßnahmen einzuleiten, die geeignet sind, ein frühes Auftreten der Präeklampsie in der Schwangerschaft zu vermeiden. Im zweiten und dritten Trimenon, bei Auftreten von Risikofaktoren, kann auch noch ein Bluttest mit Bestimmung zweier Proteinwerte im mütterlichen Blut durchgeführt werden, um kurzfristige Verläufe der Erkrankung einschätzen zu können.

Auf dem Instagram-Kanal von [„Schwanger mit dir“](#), der Schwangerenvorsorgekampagne des BfB, werden laienverständlich die Fragen zu Präeklampsie aus der Community zusammen mit Dr. Konstantin Wagner, niedergelassener Frauenarzt und Medfluencer ([@gynäko.logisch](#)), beantwortet - darunter: Kann eine zu geringe Fruchtwassermenge ein Hinweis auf Präeklampsie sein? Reicht die Blutdruckmessung in der Praxis oder soll Zuhause auch gemessen werden? Interessierte können per Direktnachricht auch weitere Fragen senden.

Quellen und weitere Informationen:

- [S2k-Leitlinie „Hypertensive Erkrankungen in der Schwangerschaft: Diagnostik und Therapie“](#)
- [EFCNI - Factsheet Präeklampsie](#)