



Schwangerschaftsstreifen-Öl

Ein **Schwangerschaftsstreifen-Öl** kann Schwangerschaftsstreifen leider nicht garantiert verhindern. Doch ein gutes Schwangerschaftsstreifen-Öl wirkt sich positiv auf das Hautbild aus, und kann zur Vorbeugung von Schwangerschaftsstreifen einen sehr guten Beitrag leisten. Um dies zu ermöglichen ist es erforderlich, dass ein Schwangerschaftsstreifen-Öl auf natürlichen Inhaltsstoffen basiert. Denn nur diese können vom Stoffwechsel des Menschen verarbeitet werden. Typische natürliche Inhaltsstoffe sind zum Beispiel Öle aus Weizenkeimen, Traubenkernen, Jojoba, Mandeln, Sesam oder Sonnenblumenkernen. Wichtig für die Haut ist auch ein hoher Anteil an Vitamin E. Produkte auf Mineralölbasis (Paraffinöl) hingegen können nicht verwertet werden.

Am Markt sind neben einer Vielzahl von **Schwangerschaftsstreifen-Ölen** auch eine große Anzahl an Lotionen oder Cremes erhältlich. So vielfältig das Produktangebot ist, so weit gefasst ist auch die Preislage der Produkte. Für welches Produkt man sich jedoch letztendlich entscheidet, hängt ganz von den persönlichen Vorlieben und dem eigenen Geldbeutel ab. Im Notfall kann man auch normales Olivenöl oder ein Babyöl als Ersatz für ein spezielles Schwangerschaftsstreifen-Öl verwenden. Dennoch muss man sich immer wieder vor Augen führen, dass ein Schwangerschaftsstreifen-Öl nur vorbeugend oder mit mildernder Wirkung eingesetzt werden kann. Kein kosmetisches Produkt und keine ärztliche Behandlung können, nach dem derzeitigen medizinischen Stand, die unbeliebten **Schwangerschaftsstreifen** verhindern.

Wie entstehen eigentlich Schwangerschaftsstreifen?

Denn bei Schwangerschaftsstreifen handelt es sich, genau genommen, zuerst um Wunden und anschließend um vernarbtes Gewebe. Sie entstehen, wenn das Bindegewebe der Haut so stark gedehnt wird, dass die Gewebefasern reißen. Noch genauer gesagt, reißen die kollagenen Fasern die für die Elastizität und Straffheit der Haut mitverantwortlich sind. Damit sich die Haut in der Schwangerschaft überhaupt so weit dehnen kann, dass das Wachstum des Kindes ohne weiteres möglich ist, beeinflusst das Hormon Gestagen die kollagenen Fasern dahingehend, dass ihre Stabilität nachlässt. Je nach genetischer Veranlagung und durch hormonelle Einflüsse bedingt, ist das Ausmaß der Schwangerschaftsstreifen von Frau zu Frau verschieden. Die Haut mancher Frauen ist so dehnbar wie ein Gummiband und die Haut bleibt ohne Schwangerschafts- oder Dehnungsstreifen. Doch leider bekommen weit über 70 Prozent aller Frauen früher oder später in ihrem Leben diese Streifen. Neben der Schwangerschaft reißt die Haut zum Beispiel auch, wenn es zu einer starken Gewichtszunahme kommt, bei schnellem Wachstum während der Pubertät oder bei massivem Muskelaufbau durch Sport. Doch auch verschiedene Erkrankungen führen dazu, dass Dehnungsstreifen entstehen können. Schwangerschaftsstreifen sind in keinsten Weise gesundheitsschädlich. Sehr viele betroffene Frauen leiden jedoch aufgrund der mitunter unschönen Optik.

Schwangerschaftsstreifen sind kurz nach ihrer Entstehung als dickere, rot/blau Streifen auf der Haut ersichtlich. Diese Färbung entsteht dadurch, dass durch die entstandene Wunde im Gewebe die unter der Haut liegenden Blutgefäße nach außen erkennbar werden. Lässt die Überdehnung nach, beginnt die Heilung des Gewebes, vergleichbar mit einer Platzwunde, unter der Bildung von Narben. Nach etwa sechs Monaten werden aus den rot/blauen Streifen, dünnere silbrig/weiße Streifen. Im Laufe der Zeit werden sie immer weiter verblassen, jedoch nie ganz verschwinden. Mitunter kann es vorkommen, dass unebene Narbenwulste auf der Haut entstehen. Hier kann weder eine normale Creme noch ein **Schwangerschaftsstreifen-Öl** zur Milderung beitragen. Möchte man das Hautbild verbessern, sind der Kontakt mit einem Experten und die Behandlung durch einen Facharzt erforderlich. Nur ein solcher kennt die Vor- und Nachteile verschiedener Therapiemöglichkeiten, und kann entsprechend beraten. Denn teilweise kommen hier Laser- und Fruchtsäureanwendungen zum Einsatz.

Mit Schwangerschaftsstreifen-Öl vorbeugen hilft die Haut elastischer zu machen

Wie bereits erwähnt kann man ein **Schwangerschaftsstreifen-Öl** zur Vorbeugung von Schwangerschaftsstreifen einsetzen. Ergänzend dazu ist eine gesunde, ausgewogene Ernährung sehr wichtig. Diese sollte reich an den Vitaminen A, C und E, Proteinen und Zink sein. In der Schwangerschaft ist zudem die Steigerung der täglichen Trinkmenge, von normal zwei bis drei Litern, auf mindestens vier Liter Flüssigkeit notwendig. Diese Menge an Flüssigkeit sollte vorwiegend aus Wasser, ungesüßten Tee und gespritzten Fruchtsäften bestehen. Neben dem positiven Einfluss auf das Hautbild, sorgt die gesunde Ernährung in der Schwangerschaft dafür, dass die Nährstoffdichte- und nicht die Energiedichte erhöht wird. So vermeidet man eine Gewichtszunahme über das normale Maß einer Schwangerschaft hinaus. Ergänzende sportliche Betätigung stärkt weiterhin die Abwehrkräfte, kräftigt die Muskulatur, hebt die Laune und fördert die Durchblutung der Haut. Denn auch dies trägt dazu bei, Schwangerschaftsstreifen vorzubeugen.

Was außer Schwangerschaftsstreifen-Öl noch hilft Schwangerschaftsstreifen vorzubeugen

Während der täglichen Körperpflege kann man den Einsatz von einem **Schwangerschaftsstreifen-Öl** mit Wechselduschen verbinden. Das heißt, es empfiehlt sich, das Duschen mit einer Wechseldusche anzuschließen und nach

dem abtupfen der Haut mit dem Handtuch, das Schwangerschaftsstreifen-Öl sanft in die noch feuchte Haut einzumassieren. Dies erhöht den positiven Effekt. Die Anwendung mit dem Schwangerschaftsstreifen-Öl kann aber auch mit der Zupfmassage verbunden werden. Dabei wird die jeweilige Hautstelle zwischen Daumen und Zeigefinger genommen, leicht angehoben und hin und her gerollt. Zur Optimierung der Wirkung sollte die Anwendung des Schwangerschaftsstreifen-Öl etwa zwei- bis dreimal täglich ab dem dritten Schwangerschaftsmonat erfolgen. Die regelmäßige Anwendung ist sehr wichtig, denn nur so kann die Ausprägung der Schwangerschaftsstreifen auf Busen, Bauch, Hüfte, Po und Oberschenkeln abgemildert werden.

Autor: Redaktion / Diana

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ [Massage gegen Schwangerschaftsstreifen](#)
- ▶ [Pflege für Schwangere](#)

[zum Artikel Schwangerschaftsstreifen-Öl](#)