



## Schwangerschaftsstreifen vorbeugen

Die beste Methode gegen Schwangerschaftsstreifen heißt, Maßnahmen ergreifen, die **Schwangerschaftsstreifen vorbeugen**.

Die bekannten Schwangerschaftsstreifen entstehen durch Risse im Bindegewebe der Unterhaut. Genauer gesagt reißen die Kollagenfasern des Bindegewebes bei einer Überdehnung. Dies kann durch verschiedenste Situationen verursacht werden. Wachstum des Babys in der Schwangerschaft, massive Gewichtszunahme, verschiedenste Erkrankungen, schneller Muskelaufbau oder Wachstumsschübe. Natürlich werden die Kollagenfasern im Bindegewebe bereits zu Beginn Schwangerschaft auch durch hormonelle Einflüsse „aufgelockert“. So wird die spätere Ausdehnung der Haut beim Wachstum des Babys erleichtert. Natürlich sind die rot-bläulichen Streifen auf der Haut nicht sehr schön anzusehen. Aber sie werden sich auch wieder verändern. Denn **Schwangerschaftsstreifen** sind letztendlich Verletzungen der Unterhaut durch die, die Blutgefäße sichtbar werden. Wie bei einer oberflächlichen Verletzung auch, heilen die Risse wieder ab. Jedoch bleiben auf der Haut feine, sichtbare Linien zurück. Durch entsprechende Maßnahmen kann man optischen Ausprägungen der **Schwangerschaftsstreifen vorbeugen**. Entstandene starke Narbenwulste können jedoch nur medizinisch mit Laser oder ähnlichen Anwendungen behandelt werden.

### Richtige Ernährung und Pflege hilft Schwangerschaftsstreifen vorzubeugen

Schwangerschaftsstreifen vorbeugen kann man bereits mit einer gesunden und ausgewogenen Ernährung, die reich ist an Proteinen, Zink und den Vitaminen A, C und E. Auch eine entsprechende Flüssigkeitszufuhr ist wichtig für eine schöne Haut. In der Schwangerschaft sollte das normale Trinkpensum um mindestens einen Liter erhöht werden. Also von 2 bis 3 Litern Flüssigkeit am Tag auf mindestens vier Liter erhöhen.

Weiterhin kann man **Schwangerschaftsstreifen vorbeugen** indem man die Durchblutung der Haut fördert sowie Maßnahmen zur Steigerung der Elastizität ergreift. Wechselduschen, kreisende Bürstenmassagen, Nordic Walking und Schwimmen sowie Gymnastik regen die Durchblutung der Haut an. Sportliche Aktivität steigert zudem zusätzlich das allgemeine Wohlbefinden. Auch die regelmäßige Pflege der Haut hilft **Dehnungsstreifen** vorbeugen und mildern. Dazu kann entweder normales Olivenöl, Babyöl oder ein spezifisches Produkt gegen Schwangerschaftsstreifen verwendet werden. Die regelmäßige Anwendung ist dabei ein wichtiger Schlüssel. Also die tägliche Anwendung. Ab dem zweiten Monat der Schwangerschaft sogar 2 - 3 Mal täglich.

### Welche Produkte sollte man bei Schwangerschaftsstreifen verwenden?

Das gewählte Produkt sollte von der Konsistenz her, zum einmassieren in die Haut geeignet sein. Besonders gut kann ein Körperöl einwirken, wenn es nach dem Bad oder der Dusche sanft in die noch leicht feuchte Haut eingearbeitet wird. Unterstützend kann hier zusätzlich die Zupfmassage zum Einsatz kommen. Welches Produkt man nun verwendet, hängt sehr vom persönlichen Geschmack ab. Bei vielen Frauen ist natürlich auch der Preis eines Produktes ein wichtiges Auswahlkriterium. Mittel um **Schwangerschaftsstreifen vorbeugen** zu können, sind jedoch in nahezu jeder Preisklasse erhältlich. Achten sollte man auf hochwertige Inhaltsstoffe und natürliche Pflanzenöle. Zum Beispiel Traubenkernöl, Sesam- oder Weizenkeimöl.

Spannt man seinen Partner in die täglichen Massagen und Pflegeeinheiten mit ein, kann aus der täglichen Pflicht schnell eine intensive, persönliche Zeit der Zweisamkeit werden.

## Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ [Tipps gegen Schwangerschaftsstreifen](#)
- ▶ [Striae gravidarum](#)
- ▶ [Umstands-BHs](#)

[zum Artikel Schwangerschaftsstreifen vorbeugen](#)