



Wie werde ich Schwangerschaftsstreifen wieder los

Etwa 70 - 90 Prozent aller Frauen stellen sich irgendwann die Frage - **Wie werde ich Schwangerschaftsstreifen wieder los?**

Leider muss man darauf antworten, ganz verschwinden werden sie nie wieder. Denn was man an Brüsten, Bauch, Hüften, Po und Oberschenkeln als Streifen sieht, sind zuerst die äußerlichen Anzeichen einer Wunde im Bindegewebe, und schließlich die Narben dieser Wunden. Daher verändert sich auch die Farbe der **Schwangerschaftsstreifen** von zunächst rötlich/blau zu weiß/silbrig.

Wie entstehen Schwangerschaftsstreifen eigentlich?

Schwangerschaftsstreifen entstehen bei einer Überdehnung der Haut. Genauer gesagt reißen die kollagenen Fasern im Bindegewebe der Lederhaut, der zweiten Hautschicht. Die kollagenen Fasern sorgen dafür, dass die Haut straff und bis zu einem gewissen Grad elastisch ist. Doch durch hormonelle Veränderungen, schnelles Wachstum, starke Gewichtszunahme sowie massiven Muskelaufbau kommt irgendwann der Punkt wo das Gewebe reißt, und durch die entstehende Wunde, die unter der Haut liegenden Blutgefäße sichtbar werden. Außen auf der Haut werden die rötlich/blauen Streifen erkennbar. Lässt die Dehnung der Haut nach, beginnen die Wunden zu heilen. Daher verändert sich die Farbe der Schwangerschaftsstreifen nach etwa sechs Monaten. Doch auch ganz schlanke Frauen bekommen Dehnungsstreifen. Dies liegt an einem genetisch bedingten schwachen Bindegewebe.

Was kann man tun um Schwangerschaftsstreifen effektiv vorzubeugen?

Die Frage „**Wie werde ich Schwangerschaftsstreifen wieder los**“ muss also eigentlich umformuliert werden in „was kann ich zur Vorbeugung tun und was hilft die Streifen zu mildern“. Auch bei einem schwachen Bindegewebe kann man zumindest vorbeugende Maßnahmen ergreifen. Wie bei vielen anderen Dingen auch, ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung und sportliche Aktivität ein wichtiger Bestandteil um Schwangerschaftsstreifen vorzubeugen. Auf dem Speiseplan sollten dabei regelmäßig Lebensmittel stehen, die reich an den Vitaminen A, C und E sind sowie Zink und Proteine enthalten. Dazu kommt die ausreichende Zufuhr von Flüssigkeit, 2 bis 3 Liter am Tag. In der Schwangerschaft sollte diese Menge um mindestens einen weiteren Liter erhöht werden. Regelmäßige sportliche Aktivitäten wie zum Beispiel Schwimmen, Walken oder Laufen fördern nicht nur die eigene Fitness sondern auch die Durchblutung der Haut. Um diese zusätzlich zu unterstützen sollten zudem regelmäßig Wechselduschen und Bürstenmassagen durchgeführt werden. Zur Massage kann man aber auch einen Massageroller oder einen Sisalhandschuh verwenden.

Auch Öl hilft die Elastizität der Haut zu verbessern

Auch die regelmäßige Anwendung eines Körperöls oder einer Lotion hilft dabei, die Elastizität der Haut zu verbessern und so **Dehnungsstreifen** vorzubeugen. Dabei sind Produkte mit natürlichen Inhaltsstoffen zu empfehlen, da diese besser in die Haut einwirken können. Zum Beispiel mit Ölen aus Weizenkeimen, Sonnenblumen, Traubenkernen oder Mandeln. Das Pflegeprodukt wird am besten 2 bis Mal täglich auf die Haut aufgetragen und sanft einmassiert. Während der Schwangerschaft sollte die Prozedur am besten ab dem zweiten Schwangerschaftsmonat begonnen werden. Verbinden kann man dies auch mit der sogenannten Zupfmassage zur Durchblutungsförderung.

Doch letztlich sollte nicht die Frage „**Wie werde ich Schwangerschaftsstreifen wieder los**“ die Zeit der Schwangerschaft bestimmen, sondern die Vorfreude auf das Baby und das kommende Familienglück. Selbstverständlich kann man den Kummer verstehen, besonders dann, wenn dicke Narbenwulste zurückbleiben. Doch auch hier gibt es Hilfe und Möglichkeiten diese abzumildern. Ein Facharzt ist dabei der beste Ansprechpartner. Denn auf dem Gebiet der Narbenbehandlung kommen auch Techniken mit Laser und Fruchtsäuren zum Einsatz.

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ [Tipps gegen Schwangerschaftsstreifen](#)
- ▶ [Schwangerschaftsstreifen vorbeugen](#)

[zum Artikel Wie werde ich Schwangerschaftsstreifen wieder los](#)