



Cremes gegen Dehnungsstreifen

Die Produktpalette an **Cremes gegen Dehnungsstreifen** ist nahezu unendlich. Sie werden in Apotheken, Drogerien, Kaufhäusern und dem Internet angeboten. Auch die Preisunterschiede klaffen mitunter weit auseinander. Ist man also auf der Suche nach Cremes gegen Dehnungsstreifen hat man die Wahl der Qual.

Dennoch sollte man sich von bunten Werbebildern und tollen Versprechungen nicht den Kopf verdrehen lassen. Denn Tatsache ist das Dehnungsstreifen, oder Striae cutis distensae wie sie im lateinischen genannt werden, sind sie einmal entstanden, nie wieder vollständig verschwinden werden. Weder im kosmetischen noch im medizinischen Bereich gibt es derzeit eine Methode die Dehnungsstreifen zu 100% rückgängig machen oder verschwinden lassen. Denn im Grunde sind Dehnungsstreifen zuerst Wunden und später Narben, die durch das Reißen der kollagenen Fasern im Bindegewebe der Haut entstehen. Zwar können **Cremes gegen Dehnungsstreifen** die Haut intensiv pflegen und teils die Ausprägung bereits entstandener Streifen abmildern, doch garantiert verhindern sie die Dehnungsstreifen nicht. Die kollagenen Fasern in der Haut sorgen dafür, dass die Haut flexibel und elastisch bleibt. Dennoch gibt es verschiedene Indikatoren die dafür sorgen, dass die Haut über die Maßen hinaus gedehnt wird und schließlich reißt.

Warum entstehen speziell während der Schwangerschaft so häufig Dehnungsstreifen?

In der Schwangerschaft wird die Belastbarkeit des Bindegewebes zum einen durch das Hormon Gestagen als auch durch das wachsende Baby beeinflusst. Grundsätzlich sorgt Gestagen dafür, das sich die Haut überhaupt so weit dehnen kann, das ein Kind im Leib der Mutter genug Platz findet. Dazu schwächt das Hormon die Struktur der kollagenen Faser. Nun kann sich die Haut zwar weit genug dehnen, aber mit jedem Schwangerschaftsmonat steigt die Gefahr, dass die Belastung zu groß wird und das Gewebe auseinanderplatzt. In der Schwangerschaft entstandene Dehnungsstreifen werden als Schwangerschaftsstreifen bezeichnet. Doch auch außerhalb der Schwangerschaft können die Dehnungsstreifen durch schnelles Wachstum oder starke Gewichtszunahme entstehen. Statistisch gesehen bekommen zwischen 70% und 90% aller Frauen früher oder später in ihrem Leben **Dehnungsstreifen**. Verschiedene Erkrankungen, die genetische Veranlagung und eine ungesunde Lebensweise begünstigen die Entstehung von Dehnungsstreifen. Außen auf der Haut werden nach dem reißen des Gewebes zunächst rosa bis dunkelrot blaue breite Streifen erkennbar. Während die Wunde nach dem Ende der Dehnung abheilt kommt es zur Narbenbildung. Äußerlich werden die Streifen mit der Zeit immer dünner und auch die Färbung verblasst zunehmend. Manchmal kommt es zu stark wulstiger Narbenbildung. Das Hautbild ist uneben. Für viele Betroffenen ist dies, aus ästhetischen Gründen, eine starke Belastung. Mit normalen **Cremes gegen Dehnungsstreifen** kommt man hier in der Regel nicht weiter. Daher sollte man einen Facharzt aufsuchen und sich über verschiedene Behandlungsmethoden informieren. So kann zum Beispiel der Einsatz von Lasern dazu beitragen das Hautbild wieder zu verfeinern.

Auf was sollte man bei Cremes gegen Dehnungsstreifen achten?

Bei der Begutachtung verschiedener **Cremes gegen Dehnungsstreifen** sollte man zum einen auf natürliche Inhaltsstoffe und zum anderen auf die Konsistenz der Creme achten. Kann man die Creme auch zur Massage der anfälligen Hautregionen (Busen, Bauch, Po, Hüfte und Oberschenkel) verwenden, optimiert dies die Aufnahme der Wirkstoffe. Besonders in der Schwangerschaft sollten **Cremes gegen Dehnungsstreifen** bereits ab dem zweiten, dritten Schwangerschaftsmonat täglich 2- bis 3mal aufgetragen und in die Haut einmassiert werden. Durchblutungsfördernde Maßnahmen wie Wechselduschen oder das sanfte abrubbeln mit einem Sisalhandschuh wirken sich zusätzlich positiv auf die Haut aus. Doch die Anwendung von Cremes gegen Dehnungsstreifen alleine hilft nicht.

Wichtige Bestandteile im Kampf gegen Dehnungsstreifen sind ebenso eine gesunde Ernährung mit viel Vitamin A, C und E, Proteinen und Zink, mindestens vier Liter Flüssigkeit am Tag und regelmäßige sportliche Betätigung. Bereits Fahrrad fahren, Schwimmen, Walken oder tägliches spazieren gehen helfen eine zusätzliche unnötige Gewichtszunahme zu vermeiden. Positiver Nebeneffekt sind zudem gute Laune und körperliche Fitness.

Autor: Redaktion / Diana

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ [Erste Beschwerden in der Schwangerschaft](#)
- ▶ [Kopfschmerzen in der Schwangerschaft](#)

► Schwangerschaftsstreifen

zum Artikel Cremes gegen Dehnungsstreifen