



Massage gegen Schwangerschaftsstreifen

Die **Massage gegen Schwangerschaftsstreifen** ist eine gute Maßnahme um die Haut auf die massive Dehnung in der Schwangerschaft vorzubereiten. Generell kann man die Schwangerschaftsstreifen mit der Massage jedoch nicht verhindern.

Etwa 70 - 90 Prozent aller Frauen entwickeln in der Schwangerschaft diese Form der Dehnungsstreifen. Mediziner sprechen dann von den Striae (Streifen) gravidarum (Schwangerschaft). Hervorgerufen werden sie durch das Reißen der Kollagenfasern im Bindegewebe der Lederhaut, verursacht durch starke Überdehnung. Frauen mit sehr straffer Haut neigen daher eher zu **Schwangerschaftsstreifen**, als Frauen mit „weicherem“ Gewebe. Die **Massage gegen Schwangerschaftsstreifen** ist also nicht nur für die Förderung der Durchblutung wichtig, sondern auch für die Elastizität der Haut.

Hormone als „Auslöser“ für Schwangerschaftsstreifen

Das Hormon Gestagen, welches vermehrt in der Schwangerschaft produziert wird, trägt mitunter dazu bei, das das Bindegewebe während der Dehnung leichter reißen kann. Denn das Gestagen vermindert die Belastbarkeit der Kollagenfasern, nur so kann die Haut überhaupt in der Schwangerschaft gedehnt werden. Mit dem Reißen des Bindegewebes werden die darunterliegenden Blutgefäße sichtbar. Außen auf der Haut werden schließlich blau, rötliche Streifen erkennbar. Lässt die Dehnung nach, verheilen die entstandenen Wunden wieder. In der Regel bleiben dann nach etwa sechs Monaten lediglich helle, dünne Streifen als Narben zurück. Schwangerschaftsstreifen sind gesundheitlich völlig unbedenklich. Doch der ästhetische Aspekt macht vielen Frauen zu schaffen. Besonders dann, wenn die Narben stark ausgeprägt und uneben sind. Abhilfe kann hier dann nur ein Facharzt, zum Beispiel durch den Einsatz eines Lasers, schaffen.

Zupfmassagen und Co helfen gegen Schwangerschaftsstreifen

Doch mit der **Massage gegen Schwangerschaftsstreifen** kann man die Haut bereits von Beginn an, auf die künftige Belastung vorbereiten. Eine typische Massage gegen **Dehnungsstreifen** ist die Zupfmassage. Bei dieser Technik wird immer ein wenig Haut zwischen Daumen und Zeigefinger genommen, angehoben und gerollt. Aber auch der Einsatz von weichen Bürsten oder Sisal-Produkten ist sehr sinnvoll. Dabei sollte man sich kreisend über die gefährdeten Zonen des Körpers bewegen. Besonders bedroht sind Bauch, Busen, Po, Oberschenkel und Hüften der Frau. Zur Massage gegen Schwangerschaftsstreifen sollte die Haut zusätzlich täglich mit einem Produkt gegen Schwangerschaftsstreifen behandelt und verwöhnt werden. Zum Beispiel mit einem Körperöl, basierend auf natürlichen Pflanzenölen.

Weiterhin ist eine gesunde Ernährung, ausreichend Flüssigkeit (mindestens 4 Liter täglich) und sportliche Betätigung im Kampf gegen die Schwangerschaftsstreifen sehr wichtig. Auch die regelmäßige Anwendung der Massage gegen Schwangerschaftsstreifen, sowie weiterer Pflegeprodukte sind für ein positives Ergebnis von Bedeutung. Und regelmäßig bedeutet hier täglich!

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ Körperliche Veränderungen in der Schwangerschaft
- ▶ Tipps gegen Schwangerschaftsstreifen
- ▶ Schwangerschaftsstreifen vorbeugen

[zum Artikel Massage gegen Schwangerschaftsstreifen](#)