



Was hilft gegen Schwangerschaftsstreifen

Was hilft gegen Schwangerschaftsstreifen - diese Frage stellen sich sehr, sehr viele Frauen immer wieder. Schnell hat Frau das Gefühl, sie ist mit der Frage - **was hilft gegen Schwangerschaftsstreifen** - ganz allein auf der Welt, doch die Realität sieht anders aus. Ganz anders sogar. Fast jede Frau muss sich früher oder später mit der Thematik Schwangerschaftsstreifen auseinandersetzen. Denn statistisch gesehen sind etwas siebzig bis neunzig Prozent der Frauen von Schwangerschaftsstreifen betroffen. Sie entstehen wenn die Haut soweit gedehnt wird, bis irgendwann der Punkt erreicht wird, an dem das Gewebe dem Druck nicht mehr standhält und in letzter Konsequenz reißt. Im Bindegewebe der Lederhaut entstehen Wunden. Diese sind keineswegs gefährlich, da durch diese aber die Blutgefäße hindurch schimmern, werden außen auf der Haut rosa bis bläulich/rote Streifen erkennbar. Besonders häufig treten **Schwangerschaftsstreifen** an Busen, Bauch, Hüften, Po und Oberschenkeln auf. Da diese Streifen aber nicht nur durch die Schwangerschaft bedingt entstehen, können sie auch an den Armen oder auf dem Rücken auftreten. Neben einer Schwangerschaft werden sie zum Beispiel auch durch schnelles Wachstum in der Pubertät, massiven Muskelaufbau im Leistungssport oder durch starke Gewichtszunahme verursacht.

Schwangerschaftsstreifen können nicht vollständig vermieden werden

Beschäftigt man sich mit der Frage - **was hilft gegen Schwangerschaftsstreifen** -, muss man eindeutig vorab festhalten, dass es derzeit kein kosmetisches oder medizinisches Mittel gibt, welches Schwangerschaftsstreifen vollständig und garantiert verhindern kann. Denn wie bei jeder äußerlichen und innerlichen Wunde auch, entstehen während des Heilungsprozesses Narben mit stärkerer oder geringerer Ausprägung. Bei **Schwangerschaftsstreifen** beginnt der Heilungsprozess des Gewebes, sobald die Überdehnung nachlässt. Während dieses Prozesses verändert sich auch das äußere Erscheinungsbild der Streifen. Sie werden in der Regel schmaler und werden hell bis silbrig/weiß. Im Laufe der Jahre werden sie zwar immer weiter verblassen, ganz verschwinden werden sie jedoch niemals. Manchmal kommt es zu ausgeprägten Narbenwulsten. Diese können nur durch die Behandlung eines Facharztes, zum Beispiel mit Laser, abgemildert werden. Von obskuren Wundermitteln sollte man lieber die Finger lassen, denn diese könnten im schlimmsten Fall noch mehr Schaden anrichten.

Was Ihnen helfen kann Schwangerschaftsstreifen vorzubeugen

Besonders in der Schwangerschaft lautet die Antwort auf die Frage - **was hilft gegen Schwangerschaftsstreifen** - eindeutig vorbeugen (!) und Maßnahmen ergreifen, die die Elastizität der Haut zum einen erhöhen und zum anderen eine Überdehnung der Haut über das normal Maß hinaus zu vermeiden. Natürlich kann und will man das Wachstum des Kindes nicht vermeiden, aber man kann mit einer gesunden, ausgewogenen Ernährung und mit sportlicher Aktivität einer zusätzlichen Gewichtszunahme entgegenwirken. Denn in der Schwangerschaft gilt, nicht essen für Zwei, sondern die Nährstoffdichte seiner **Ernährung** erhöhen. Also viel Obst und Gemüse, Proteine und Mineralstoffe zu sich zu nehmen. Besonders die Vitamine A, C und E sowie Zink wirken sich auch positiv auf die Haut auf. Auch eine erhöhte Trinkmenge, in der Schwangerschaft mindestens vier Liter, trägt dazu bei die Haut mit Feuchtigkeit zu versorgen.

Was hilft noch gegen Schwangerschaftsstreifen?

Viele Frauenärzte und Hebammen empfehlen ab dem zweiten, dritten Schwangerschaftsmonat die regelmäßige Anwendung eines Körperöls gegen Schwangerschaftsstreifen. Dieses sollte 2 bis 3-mal täglich, am besten nach dem Duschen, in die Haut einmassiert werden. Auch Durchblutungsfördernde Maßnahmen wie Wechselduschen oder eine Zupfmassage tragen dazu bei die Elastizität der Haut zu steigern. Positiver Nebeneffekt dabei, ist eine weiche und geschmeidige Haut die weniger juckt und spannt. Bei der Auswahl des passenden Pflegeproduktes sollte man auf natürliche Inhaltsstoffe, zum Beispiel Weizenkeimöl oder Traubenkernöl, achten.

Autor: Redaktion / Diana

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ Unreine Haut in der Schwangerschaft
- ▶ Besonderheiten der Babyhaut
- ▶ Schwangerschaftsstreifen

[zum Artikel Was hilft gegen Schwangerschaftsstreifen](#)