



## Was hilft wirklich gegen Schwangerschaftsstreifen

**Was hilft wirklich gegen Schwangerschaftsstreifen** - diese mitunter verzweifelte Frage beschäftigt sehr viele Frauen vor, während und nach der Schwangerschaft. Den aufgrund der weiblichen Bindegewebsstruktur, wird früher oder später fast jede Frau mit den wenig geliebten Streifen auf Busen, Bauch, Po oder Oberschenkeln konfrontiert. Schwangerschafts- oder auch Dehnungsstreifen entstehen, wenn die Haut über die Grenzen ihrer normalen Belastbarkeit hinaus gedehnt wird. Ob und wann Schwangerschaftsstreifen entstehen, hängt ganz von der individuellen Flexibilität der Haut ab. Bei einigen Frauen ist die Haut so elastisch wie ein Gummiband, bei anderen dagegen weniger. Beeinflusst wird dies durch verschiedene Faktoren.

### Wie entstehen Schwangerschaftsstreifen eigentlich?

Zu diesen Faktoren gehören zum Beispiel die genetische Veranlagung, die allgemeine Pflege der Haut, das Alter aber auch verschiedene Medikamente und Erkrankungen nehmen Einfluss auf den Zustand der Haut. In der Schwangerschaft kommt zudem hinzu, dass das Hormon Gestagen die Struktur des Bindegewebes, genauer gesagt die Struktur der kollagenen Fasern, beeinflusst und diese weicher und somit nachgiebiger macht. Bei einer Überdehnung kommt es letzten Endes zum Riss im Gewebe. Völlig unbedenklich zwar, doch äußerlich werden breite rot blaue Streifen erkennbar. Im Grunde ist eine Wunde in den unteren Hautschichten entstanden. Endet die Überdehnung, beginnt der Heilungsprozess und die Wunden im Gewebe schließen sich unter der Bildung von Narbengewebe. Dadurch ändert sich auch das äußere Erscheinungsbild der Streifen, sie werden weißlich silbern. Zwar verblassen die Schwangerschaftsstreifen mit der Zeit immer mehr, doch muss man die Frage - **was hilft wirklich gegen Schwangerschaftsstreifen** - nachträglich mit einem „nichts“ beantworten. Lediglich entstandene Narbenwulste können von einem Facharzt abgemildert werden. Ganz verschwinden werden sie, nach dem heutigen Stand der Medizin, jedoch niemals ganz.

### Die beste Hilfe gegen Schwangerschaftsstreifen lautet Vorbeugung

Präventiv gesehen gibt es verschiedene Ansätze um der Frage - **was hilft wirklich gegen Schwangerschaftsstreifen** - zu begegnen. Neben der intensiven Pflege, spielen auch eine bewusste gesunde Ernährung und sportliche Betätigung eine wichtige Rolle. Für die Pflege der Haut sind am Markt verschiedenste Produkte gegen Schwangerschaftsstreifen in unterschiedlichen Preislagen erhältlich. Doch egal in welcher Preislage, wichtig sind hochwertige, natürliche Inhaltsstoffe. Zum Beispiel Weizenkeimöl oder Mandelöl. Viele Produkte sind zudem mit Vitamin E angereichert. Ein solches Produkt sollte ab circa dem zweiten, dritten Schwangerschaftsmonat auf potenziell gefährdete Hautregionen aufgetragen und einmassiert werden. Verknüpft man die regelmäßige Anwendung mit dem morgendlichen und abendlichen Pflegeprogramm, wird dies schnell zur angenehmen Routine. Des Weiteren sind Wechselduschen, Rad fahren und leichte Zupfmassagen zur Förderung der Durchblutung zu empfehlen. All diese Maßnahmen tragen dazu bei, die Haut optimal auf die Dehnung der Schwangerschaft vorzubereiten, doch sie sind keine hundertprozentige Versicherung für die Nichtentstehung der Streifen.

**Was hilft wirklich gegen Schwangerschaftsstreifen** - die Frage bleibt nach wie vor. Denn etwas Wirkliches gibt es nicht. Zumindest noch nicht. Vorbeugende Maßnahmen und eine gesunde sowie bewusste Lebensweise können jedoch dazu beitragen, die Ausprägung der Schwangerschaftsstreifen zu mildern.

Autor: Redaktion / Diana

## Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ Die besten Tipps für Umstandsmode
- ▶ Schwangerschaftsstreifen

zum Artikel [Was hilft wirklich gegen Schwangerschaftsstreifen](#)