



Tipps gegen Schwangerschaftsstreifen

Generell gibt es keine **Tipps gegen Schwangerschaftsstreifen**, die dafür sorgen dass man gar keine Schwangerschaftsstreifen bekommt. Denn die Striae gravidarum, wie sie im lateinischen genannt werden, sind im Grunde nichts anderes als Verletzungen in der Haut. Sie entstehen durch die starke Dehnung der Kollagenfasern im Bindegewebe der Unterhaut. Übersteigt die Dehnung die Elastizität des Bindegewebes, reißt es. Durch die entstehenden Risse scheinen die darunter liegenden Blutgefäße nach außen hindurch. Auf den betroffenen Körperstellen werden rötlichbläuliche Streifen sichtbar.

Vergleichbar sind diese **Schwangerschaftsstreifen** mit einer normalen, äußerlichen Wunde der Haut. Die Verletzung entsteht und während sie abheilt entstehen schließlich äußerlich sichtbare Narben. Je nach Verletzung mit ganz unterschiedlichen Ergebnissen. Aus rötlichbläulichen Streifen werden schließlich silbrig-weiße Streifen.

Vorbeugen ist das beste Rezept gegen Schwangerschaftsstreifen

Die verschiedenen **Tipps gegen Schwangerschaftsstreifen** helfen letztendlich der Verletzung vorzubeugen, beziehungsweise die äußerlichen Anzeichen zu mildern. Ganz typische betroffene Körperstellen sind Busen, Bauch, Po, Oberschenkel und Hüfte. Doch die sogenannten Schwangerschaftsstreifen entstehen nicht nur während der Schwangerschaft, sondern auch bei starker Gewichtszunahme, massivem und schnellen Muskelaufbau, Wachstumsschüben und bei hormonbedingten Erkrankungen. Auch die erbliche Veranlagung zu einem geschwächten Bindegewebe begünstigt die Entstehung von Schwangerschaftsstreifen.

Weitere Praxis-Tipps die helfen Dehnungsstreifen zu vermeiden

Die grundlegenden **Tipps gegen Schwangerschaftsstreifen** beinhalten Maßnahmen zur Verbesserung der Durchblutung sowie zur Förderung der Elastizität der Haut. In der Schwangerschaft ist die Beherzigung der verschiedenen Tipps gegen Schwangerschaftsstreifen besonders für schlanke und sehr junge Frauen besonders wichtig. Denn ihre Haut ist noch sehr straff und weniger nachgiebig. Kommt es nun während der Schwangerschaft zum unvermeidlichen Wachstum des Kindes und die Haut ist weniger elastisch, können schnell entsprechende Risse im Bindegewebe auftreten.

Die **Tipps gegen Schwangerschaftsstreifen** beinhalten auch eine gesunde und ausgewogene Ernährung vor, während und nach der Schwangerschaft. Zur Vorbeugung von Schwangerschaftsstreifen sind besonders die Vitamine A, C und E, Proteine und Zink wichtig. Dies sollte bei der Auswahl der Speisen berücksichtigt werden. Auch die Trinkmenge sollte angepasst werden. Das heißt, die normale Menge von zwei bis drei Litern Flüssigkeit pro Tag sollte um mindestens einen Liter erhöht werden. Zur Förderung der Durchblutung empfehlen sich regelmäßige Wechselduschen, Massagen mit Bürsten oder einem Sisal-Handschuh aber auch sportliche Aktivitäten wie Schwimmen, Laufen und Nordic Walking.

Spezielle Tipps zu Produkten die gegen Schwangerschaftsstreifen helfen können

Damit die Haut nicht nur geschmeidig und weich ist, sondern auch die Elastizität gefördert wird können zudem spezielle Pflegeprodukte eingesetzt werden. Am Markt sind verschiedenste Körperöle, Lotionen und Cremes erhältlich die zur Vorbeugung und Behandlung von **Dehnungsstreifen** entwickelt wurden. Diese enthalten zumeist hochwertige Pflanzenöle und Vitamin E. Die Preisspanne dieser Pflegeprodukte ist sehr weit gefasst. Die Entscheidung hängt daher ganz vom persönlichen Geschmack und der Hautverträglichkeit der Nutzerin ab. Um die Wirksamkeit zu optimieren sollte man ein Körperöl zum Beispiel, nach dem Duschen sanft in die noch leicht feuchte Haut einmassieren. Ab dem zweiten Schwangerschaftsmonat sollte die Anwendung 2 - 3 Mal täglich wiederholt werden. Unterstützend wirkt auch die Zupfmassage. Dabei wird immer ein wenig Haut zwischen Daumen und Zeigefinger genommen, leicht angehoben und hin und her gerollt.

Bei allen **Tipps gegen Schwangerschaftsstreifen** ist Regelmäßigkeit sehr wichtig. Denn nur die kontinuierliche Anwendung hilft, das Ausmaß der Schwangerschaftsstreifen in Grenzen zu halten.

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ [Unreine Haut in der Schwangerschaft](#)
- ▶ [Pflege für Schwangere](#)
- ▶ [Dehnungsstreifen](#)

[zum Artikel Tipps gegen Schwangerschaftsstreifen](#)