



Striae gravidarum

Striae gravidarum ist die lateinische Bezeichnung für **Schwangerschaftsstreifen**. Striae steht für Streifen und gravidarum für Schwangerschaft. Ob eine Frau während der Schwangerschaft Striae gravidarum bekommt oder nicht hängt von verschiedenen Faktoren ab. Erbliche Veranlagung, Ernährung, Gewicht aber auch von der Größe des heranwachsenden Babys. Die Haut jeder Frau ist verschieden. Doch immer wird die Haut während der Schwangerschaft über die Maßen hinaus gedehnt. Damit dies überhaupt möglich ist sorgt das Hormon Gestagen dafür, dass die Kollagen-Fasern in Bindegewebe der Unterhaut quasi gelockert werden. Dadurch ist die Haut weniger straff und kann gedehnt werden. Bei einem Großteil der Frauen, teils über 70 Prozent, ist der Druck auf das Bindegewebe so groß, das es reißt. Durch die entstehenden Risse werden die unter der Haut liegenden Blutgefäße sichtbar. Von außen stellt man auf der betreffenden Stelle lila, bläuliche Streifen fest. Leider ist es nun so, dass das Bindegewebe zwar wieder verheilt, aber ähnlich wie bei einer äußerlichen Wunde Narbengewebe entsteht. Daher verändern sich die **Striae gravidarum** im Laufe der Zeit. Ist die Überdehnung vorüber, dauert es etwa sechs Monate bis aus den dunklen Malen feine, weißliche Linien werden. Je nach Intensität und Ausprägung der Narben, bleiben bei einigen Frauen auch größere Narbenwulste zurück. Möchte man diese „verschwinden“ lassen ist die Konsultation und Beratung eines Facharztes erforderlich.

Wie kann man Striae gravidarum erfolgreich vorbeugen?

Doch bereits während der Schwangerschaft kann man die Ausprägung der **Striae gravidarum** beeinflussen. Dabei spielt die Einwirkung auf die Elastizität und die Durchblutung der Haut eine große Rolle. Ebenso beeinflusst die Ernährung das Erscheinungsbild der Haut positiv. Daher gehören Nahrungsmittel die Vitamine A, C und E, Proteine und Zink enthalten zwingend auf den Speisezettel. Ergänzt durch sehr viel Flüssigkeit. Die normale Menge von zwei bis drei Litern pro Tag sollte um mindestens einen Liter gesteigert werden. Das Trinken wirkt sich insgesamt positiv auf den ganzen Organismus aus, besonders aber auch auf die Haut und auch auf **Dehnungstreifen**.

Was hilft gegen Striae gravidarum?

Ab dem zweiten Schwangerschaftsmonat sollte man beginnen die Haut an Bauch, Busen, Po und Oberschenkeln zusätzlich zu pflegen. Dazu kann man entweder normales Olivenöl oder auch einfach Babyöl verwenden. Weiters stehen am Markt verschiedenste Lotionen und Körperöle zur Hautpflege in der Schwangerschaft zur Verfügung. Diese basieren auf hochwertigen, natürlichen Inhaltsstoffen und sind in der Regel in den verschiedensten Preisstufen erhältlich. Welches Produkt man letztendlich verwendet, hängt ganz von den persönlichen Vorlieben hinsichtlich Geruch und Konsistenz ab. Typische Inhaltsstoffe sind Vitamin E und wertvolle Pflanzenöle. Zum Beispiel aus Weizenkeimen, Sesam, Traubenkernen oder Jojoba.

Damit das Produkt optimal in die Haut einziehen kann, sollte es mittels Massage nach dem Duschen, sanft in die noch feuchte Haut eingearbeitet werden. Eine leichte Zupfmassage wirkt zusätzlich unterstützend. Wechselduschen, leichte Bürstenmassagen und sportliche Betätigung wie Schwimmen oder Nordic Walking fördert zudem die Durchblutung der Haut. Um bestmöglich den **Striae gravidarum** vorzubeugen, sollte das Öl oder die Lotion zwei bis drei Mal am Tag angewandt werden.

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ [Kreislaufbeschwerden in der Schwangerschaft](#)
- ▶ [Begleiterscheinungen der Schwangerschaft](#)
- ▶ [Ziehen im Unterleib](#)

[zum Artikel Striae gravidarum](#)