

Schwangerschaftsstreifen

Sehr viele Frauen kennen die typischen rötlich-blauen **Schwangerschaftsstreifen** die während der Schwangerschaft vorwiegend an Bauch, Brüsten, Po und Oberschenkeln entstehen.

Die **Schwangerschaftsstreifen** oder wie sie im lateinischen genannt werden, Striae gravidarum, werden durch Risse im geschwächten Bindegewebe der Lederhaut hervorgerufen. Die Lederhaut ist die zweite Hautschicht. Das enthaltene Bindegewebe besteht aus Kollagenfasern und ist für die Elastizität der Haut verantwortlich. Kommt es zur Überdehnung dieses Bindegewebes reißt es. Durch die hindurch scheinenden Blutgefäße, wird von außen betrachtet, eine bläulich rote Färbung sichtbar. Sind diese Risse erst einmal entstanden, werden sie leider nie wieder vollständig verschwinden. Denn im Grunde handelt es sich um nichts anderes als eine Verletzung der Haut. Ähnlich einer Platzwunde. Zwar wird die Wunde heilen, doch es wird eine Narbe zurückbleiben. Daher verändern sich die farbigen Streifen nach und nach. Sie verblassen und in sehr vielen Fällen bleiben dünne, weiß-silbrig glänzende Streifen in der Haut zurück.

In der Schwangerschaft werden sehr viele Prozesse im Körper durch hormonelle Veränderungen im Körper der Frau bestimmt. Dies führt sowohl zu den typischen **Schwangerschaftsbeschwerden**, als auch zu der Beeinflussung des Hautgewebes. Das Baby benötigt im Laufe der Schwangerschaft immer mehr Platz, und dieser kann nur durch die Ausdehnung des mütterlichen Gewebes geschaffen werden. Daher beginnt bereits zu Beginn der Schwangerschaft das Hormon Gestagen, die elastischen Fasern der Haut zu beeinflussen.

Nur wenige Frauen bleiben von Schwangerschaftsstreifen verschont

Schwangerschaftsstreifen sind bei 70 – 90% der Frauen zu beobachten. Dennoch kann nicht vorausgesagt werden, welche Frau diese Streifen bekommt und welche nicht. Neben der Ernährung, der sportlichen Aktivität und der Ausgangsfigur wird die Bildung von Schwangerschaftsstreifen auch von genetischen und ethnischen Faktoren beeinflusst. Auch die Ausprägung ist von Frau zu Frau verschieden. Bei einigen sind die Streifen zunächst zart rosa, bei anderen wiederum dunkelrot. Jedoch entstehen Schwangerschaftsstreifen nicht nur in der Schwangerschaft. Auch starke Wachstumsschübe, Gewichtszunahme, massiver Muskelaufbau oder verschiedene Erkrankungen können zu derartigen Streifen führen. Man spricht dann jedoch in der Regel von Dehnungsstreifen. Im Medizinischen als Striae (Streifen) cutis (Haut) atrophicae (vgl. Gewebeschwund) oder Striae cutis distensae (überdehnt) bezeichnet.

Der ästhetische Gesichtspunkt steht bei Schwangerschaftsstreifen im Vordergrund

Generell verursachen Schwangerschafts- beziehungsweise Dehnungsstreifen keine gesundheitlichen Beschwerden oder körperliche Beeinträchtigungen. Jedoch steht bei vielen Frauen der ästhetische Gesichtspunkt im Vordergrund. Bereits vor der Schwangerschaft sind Frauen einem gewissen Modediktat unterworfen, und werden immer wieder mit strahlend schönen Geschlechtsgenossinnen auf Zeitschriften und Plakaten konfrontiert. Dennoch darf man bei all seinen Zweifeln nicht vergessen, dass diese Damen mit professioneller Software nachbearbeitet wurden und mit der Wirklichkeit Nichts, aber auch wirklich gar Nichts mehr zu tun haben. Daher ist es sehr wichtig, sich immer wieder bewusst vor Augen zu halten, dass die eigenen **Schwangerschaftsstreifen** durch das Wachstum neuen Lebens hervorgerufen werden. Ein neuer Mensch reift heran. Ein Mensch mit Hoffnungen, Träumen und einer Zukunft. Ein Teil von einem selbst. All dies sind Gründe, den eigenen Körper auch mit den Zeichen der Schwangerschaft voller Stolz zu lieben. Natürlich kann jede Frau mit Dehnungs-

und Schwangerschaftsstreifen die Unsicherheiten und die Ängste in Bezug auf den eigenen Körper nachvollziehen.

Was hilft gegen Schwangerschafts- und Dehnungstreifen?

Dank intensiver Forschungen kennt man heutzutage verschiedene Maßnahmen, welche die Ausprägung der **Schwangerschaftsstreifen** abmildern, beziehungsweise vorbeugend beeinflussen können. Dazu gehört eine gesunde, ausgewogene Ernährung mit vielen Vitaminen (besonders A, C und E) und Proteinen, sowie eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. In der Schwangerschaft sollte man seine Trinkmenge um ein vielfaches erhöhen. Zu den regulären 2 bis 3 Litern pro Tag, sollten man zusätzlich mindestens 8 weitere große Gläser Flüssigkeit zu sich nehmen. Auch sportliche Aktivitäten wie Gymnastik, Yoga oder Schwimmen tragen dazu bei, die Dehnbarkeit der Haut zu beeinflussen.

Vermehrte Hautpflege kann gegen Striae gravidarum

Zusätzlich wird die regelmäßige Pflege der Haut spätestens ab dem dritten Schwangerschaftsmonat empfohlen. Dazu sind verschiedene Produkte am Markt erhältlich. Cremes, Lotionen und Massageöle in den verschiedensten Preiskategorien. Für welches Produkt man sich letzt endlich entscheiden wird, hängt ganz vom persönlichen Geschmack ab. Die meisten dieser Produkte gegen **Schwangerschaftsstreifen** basieren auf natürlichen Inhaltsstoffen. Zum Beispiel Jojobaöl, Mandelöl, Weizenkeimöl oder ähnlichem. Einige Frauen verschwenden für die Pflege ihrer Haut in der Schwangerschaft auch Olivenöl oder ein simples Babyöl. Wichtig bei dem gewählten Produkt ist, dass das Einmassieren möglich ist. Nach der Dusche, auf der noch leicht feuchten Haut angewendet kann das Produkt besonders gut einwirken. Die tägliche Anwendung (2 – 3 Mal) erhöht nicht nur die Elastizität der Haut, so wirkt sich auch auf das allgemeine Wohlbefinden aus. Zusätzlich wird der typische Juckreiz und das Spannungsgefühl der Haut reduziert. Sehr viele Frauen genießen es sehr, wenn der Partner bei der Massage behilflich ist.

Ebenfalls positiv wirken sich Maßnahmen zur Förderung der Durchblutung aus. Zum Beispiel sanfte Massagen mit einer Bürste oder einem Sisal-Handschuh. Aber auch Wechselduschen und die Zupf-Massage der Haut eignen sich zur vorbeugenden Behandlung. Dazu sollte die Haut sanft zwischen Daumen und Zeigefinger genommen, leicht angehoben und hin und her gerollt werden. Diese Massage kann man sehr gut mit der Ölmassage verbinden. Wird diese Technik als unangenehm empfunden, sollte man das Pflegeprodukt mit sanften, kreisenden Bewegungen auf die Haut auftragen und einmassieren.

Führen diese Anwendungen nicht zu einem zufriedenstellenden Ergebnis und sind die verbleibenden Narben der **Schwangerschaftsstreifen** sehr ausgeprägt und störend, kann man sich bei einem Arzt über weitere Behandlungsmöglichkeiten erkundigen. So werden zum Beispiel im Bereich der kosmetischen Chirurgie verschiedene Möglichkeiten dicke Narben zu behandeln angewendet. Zum Beispiel mit Laser- oder Fruchtsäureanwendungen. Eine ausführliche Beratung vorab ist jedoch sehr wichtig. Zur Optimierung sollte man verschiedene Meinungen einholen. So lernt man verschiedene Methoden kennen, und findet die für sich beste Lösung heraus.

Autor: Redaktion / Diana