

SCHWANGERSCHAFTSSTREIFEN VORBEUGEN

Mehr als zwei Drittel aller Schwangeren bekommen sogenannte Schwangerschaftsstreifen (striae gravidarum). Betroffen sind meist der Bauch, die Oberschenkel, Hüften, Brüste und Oberarme.

Die Schwangerschaftsstreifen entstehen durch die rasche Dehnung des Hautbindegewebes während der Schwangerschaft. Am Anfang ist das Bindegewebe elastisch genug, um sich mitzudehnen. Wird der Zug, der durch das Wachstum entsteht, zu gross, reißen die Bindegewebefasern und es kommt zu Bindegewebe-„Löchern“ in bestimmten Hautschichten, die man an der Hautoberfläche dann als kosmetisch störende „Dehnungsstreifen“ sieht. Diese können sich in den ersten Monaten nach einer Schwangerschaft etwas verschmälern, verschwinden tun sie aber erfahrungsgemäss nicht, da es sich dabei eigentlich um Narben handelt.

Diese störenden Veränderungen der Haut zufrieden stellend zu behandeln, ist derzeit nicht möglich. Deshalb ist Prävention besonders wichtig.

UM DEN UNSCHÖNEN STREIFEN VORZUBEUGEN, HABE ICH IHNEN HIER EINIGE TIPPS AUFGEFÜHRT:

- Die Risse im Bindegewebe entstehen vor allem während der Wachstumsphase von Kind und Gebärmutter - also zwischen dem vierten und sechsten Monat. In dieser Zeit ist es wichtig, die Haut elastisch zu halten. Massieren Sie täglich Bauch, Brüste, Po und Oberschenkel mit einem guten Hautöl. Ich empfehle dazu kaltgepresstes Mandelöl. Es wirkt reizlindernd, pflegend und schützend. Mandelöl ist sehr verträglich, gerade für empfindliche Haut. Deshalb ist es auch zur Babypflege wunderbar geeignet. Natürliche Öle sind nur begrenzt haltbar: Kaufen Sie kleine Mengen in dunklen Flaschen.
- Um die Durchblutung des Gewebes zu fördern, empfehle ich Ihnen, den ganzen Körper sanft mit einer Bürste oder einem Massagehandschuh zu massieren. Je früher Sie damit beginnen, desto besser!!!
- Auch mit der so genannten Zupfmassage können Sie Schwangerschaftsstreifen vorbeugen: Ziehen Sie mit dem Daumen und dem Zeigefinger sanft an Ihrer Haut und lassen Sie sie dann wieder los.
- Vermeiden Sie zu intensive Sonneneinstrahlung. Benutzen Sie beim Sonnenbad einen hohen Lichtschutzfaktor.
- In Studien hat sich gezeigt, dass Frauen, die vor und während der Schwangerschaft Sport oder/und Gymnastik machen, seltener Schwangerschaftsstreifen bekommen. Bewegung ist eine effektive Vorbeugung von Striae und gleichzeitig auch als Vorbereitung für die Entbindung günstig.

WEITERE NÜTZLICHE TIPPS, CHECKLISTEN UND INTERESSANTE INFORMATIONEN FINDEN SIE UNTER:

[HTTP://WWW.BODYTEAM.CH](http://www.bodyteam.ch)