

Die Gesundheitsseite

Dehnungsstreifen



Wie normale Streifen, hinterlassen auch Dehnungsstreifen eine Markierung auf Ihrer Haut. Unsere Vorsorge- und Pflegeempfehlungen:

Wie der Körper reagiert

Dehnungsstreifen sehen ein bisschen aus wie normale Streifen, sind gesundheitlich unbedenklich und bedingt durch eine Schwäche oder ein Produktionsstopp der Collagenfasern und des Elastins in den tiefen Schichten der Lederhaut. Wenn die Haut schnell und heftig gedehnt wird, brechen ihre elastischen Fasern. Bei ihrem Erscheinen sind sie leicht violett und etwas angeschwollen, verblassen jedoch mit der Zeit und werden schliesslich ganz hell. Dehnungsstreifen treten an vielen Stellen auf, vor allem an Hüften, Oberschenkeln, Gesäss, Brust und Bauch bei Schwangeren – und bei starkem und schnellem Gewichtsverlust oder bei Gewichtszunahme – beim Mann ist das Phänomen oft an den Oberarmen und am oberen und unteren Rücken zu sehen. Aber auch Faktoren wie Erblichkeit, Jugend, Rauchen... spielen eine Rolle.

Ebenfalls dafür verantwortlich ist das Cortisol, ein Hormon, das die Effizienz der Collagen und Elastin produzierenden Zellen beeinträchtigt. Dies ist der Fall, wenn hormonelle Veränderungen auftreten, beispielsweise in den ersten drei Schwangerschaftsmonaten, bei pubertierenden Mädchen, wiederholtem Stress oder bei Leistungssportlern. Cortisonhaltige Therapien, Aufheller oder auch die Einnahme von Anabolika bei bestimmten Sportlern, können ebenfalls zu Dehnungsstreifen führen.

Was Sie tun können

- Auf Prävention setzen. Vermeiden Sie eine schnelle und starke Gewichtszu- oder -abnahme.
- Nehmen Sie cortisonhaltige Medikamente nur auf ärztliche Verschreibung.
- Sie sind gestresst. Suchen Sie nach der Ursache und setzen Sie auf Entspannung.
- Regelmässig Sport treiben.
- Führen Sie Ihrer Haut regelmässig Feuchtigkeit zu, vor allem, wenn Sie gerade hormonale Veränderungen durchlaufen.
- Wenn Sie sich durch die Dehnungsstreifen gestört fühlen, suchen Sie einen Dermatologen oder einen Facharzt für ästhetische Medizin auf. Neben Cremes auf Vitamin A-Basis – die Risiken für den Fötus bergen – können sie Ihnen Techniken wie Laserbehandlung, Peeling und Mikrodermabrasion anbieten

Wenn Sie schwanger sind:

- Setzen Sie ab dem dritten Monat auf Prävention und benutzen Sie täglich eine Anti-Dehnungsstreifen-Creme.
- Führen Sie Ihrer Haut Feuchtigkeit zu und trinken Sie täglich 1,5 l Wasser.
- Vermeiden Sie zu starke Gewichtszunahmen. Essen Sie ausgewogen und bewegen Sie sich!

PlusTipp

Pflanzenöle, Karitébutter, Lärchenextrakt, Avocado, Weizenkeime, Schachtelhalm, homöopathische Gele und Globuli... Dehnungsstreifen sind nur schwer zu entfernen, sie lassen sich jedoch abschwächen. Für eine effiziente Vorsorge: Wenden Sie regelmässig und langfristig eine kosmetische Anti-Dehnungsstreifenpflege an, die der Haut Feuchtigkeit zuführt und ihre Spannkraft erhält. In Ihrer Apotheke berät man Sie gerne.

Verzichten Sie auf Selbstmedikation ohne Absprache mit Ihrem Apotheker!

Auf www.pharmacieplus.ch finden Sie alle pharmacieplus-Spezialitäten.

