

Frankfurter Allgemeine

# Magazin

Ko  
u  
na

Wonne  
und die S  
Ein He

# ÖLWECHSEL *Von Kathrin Bierling*

Schwangerschaftsstreifen gehören zu den gefürchteten Begleiterscheinungen, wenn sich der Körper verändert. Was kann man dagegen tun? Und helfen Produkte?

Mit 40 Jahren bin ich dieses Jahr zum ersten Mal schwanger geworden. Dick war ich zuvor nie, nicht einmal einen Bauchansatz hatte ich. Ich musste also davon ausgehen, dass ich mit meinem Bindegewebe neue Erfahrungen mache. Es entstehen Dehnungstreifen, Schwangerschaftsstreifen, die man später ohne Laser nicht mehr wegbekommt. Die weiß schimmernden Streifen treten nicht nur bei Wachstumsschüben des Kindes auf, sie können sich auch in der Pubertät abzeichnen und bei forciertem Muskelaufbau.

Öl auf der Haut allein bringe nicht viel, heißt es häufig. „Es ist nicht die Wirkung des Öls, sondern die Kombination aus Pflegewirkstoff und Massagetechnik“, sagt auch die Hamburger Dermatologin Anna Brandenburg. Man muss deshalb bei Dehnungsmassagen ansetzen. Ist die Haut vorgedehnt, reißen die Kollagen- und Elastinfasern der Unterhaut nicht. Und dafür braucht es eben doch Öle und Cremes. Mich erinnern die schönen Fläschchen in meinem Badezimmer immer an die täglichen Massagen.

Die Zupfmassage sei die beste Vorbereitung, sagen Dermatologen. „Die Bindegewebszellen in der Haut, die sogenannten Fibroblasten, sind

gin Patricia Ogilvie. Sie empfiehlt Zupfmassagen mit zwei Fingern, sogenannte Überschussmassagen. Von der Flanke beginnend arbeitet man sich bis zur Bauchmitte vor und bereitet das Hautbindegewebe so auf die plötzliche Umfangsvermehrung vor. „So kann man Dehnungstreifen vorbeugen.“

Ich halte mich daran. Vom dritten Trimester an bekomme ich zusätzlich Unterstützung von innen: Das Kind tritt und stemmt sich gegen die Bauchdecke und dehnt sie in alle Richtungen.

Was beim Einreiben wichtig ist: das Öl am besten direkt in die feuchte Haut einmassieren. Außerdem sollte man nicht ausschließlich auf Öl setzen, denn das trocknet die Haut auf Dauer zu stark aus. Daher verwende ich mindestens einmal die Woche eine Feuchtigkeitscreme. Die am wichtigsten zu behandelnden Stellen bei einer Schwangerschaft sind natürlich Bauch, Busen und Hüften. Aber auch am unteren Rücken können Streifen entstehen.

„Interessanterweise bemerken wir seit einigen Jahren deutlich weniger schwangerschaftsbedingte Dehnungstreifen, als es früher der Fall war“, sagt die Dermatologin Ogilvie. „Das liegt vor allem daran, dass werdende

