

**HAUTEXPERTIN**

**Dr. Sabine Schwarz** ist Dermatologin und Gründerin des Haut-zentrums Wien. Infos: [hautzentrumwien.at](http://hautzentrumwien.at) und [drsabineschwarz.com](http://drsabineschwarz.com)



Jede Schwangerschaft hinterlässt sichtbare Spuren. Manche davon sollen rasch wieder verblassen. Die Expertin verrät, was gegen **Dehnungsstreifen** & **Pigmentflecken** hilft.

**D**urch den massiven Anstieg des weiblichen Hormons Östrogen während einer Schwangerschaft verändern sich Haare und Haut massiv. Das kann zu positiven Effekten wie wunderschönen, dichten Haaren führen, aber auch zu einigen unerwünschten Veränderungen. So entwickeln bis zu 70 Prozent der Frauen mehr oder weniger ausgedehnte Schwangerschaftsstreifen“, klärt Dermatologin Dr. Sabine Schwarz auf. Die Haut wird schließlich aufs Äußerste strapaziert. Die starke Überdehnung der kollagenen und elastischen Bindegewebefasern führt – begünstigt durch Hormone – zu Rissen an Bauch, Beinen, Hüfte oder Brust. Neben den sogenannten Striae gravidarum (lat. für Streifen der Schwangeren) kommt es ob hormoneller Veränderungen bei 80 bis 90 Prozent aller Frauen zudem zu einer Hyperpigmentierung. Bräunliche Pigmentflecke bilden sich zumeist am Warzenhof und im Genitalbereich, aber auch auf der Oberlippe, der Stirn oder den Wangen.

**Prävention.** Der weibliche Körper kann sich dank eines fein regulierten Hormonhaushalts perfekt auf eine Schwangerschaft und Geburt einstellen. Diese Perfektion bedeutet aber auch, dass man hormonell verursachten Hautschäden nur bedingt vorbeugen kann (siehe Tipps rechts). „Die gute Nachricht ist allerdings“, so Dr. Schwarz, „dass sowohl Dehnungsstreifen als auch Pigmentflecke nach der Geburt gut behan-

Hilfe bei häufigen Hautschäden

# BYE-BYE STREIFEN

**INFO**

**Dr. Schwarz rät vorbeugend:**

**SCHWANGERSCHAFTSSTREIFEN:**

- Ausgewogene **Ernährung**, ausreichend Wasser trinken. Plus: ein Vitamin/Mineralstoff-Produkt für Schwangere. Als Ergänzung für die Bindegewebefasern: „Collagen Hyaluron Pulver“ (von Dr. Sabine Schwarz)
- Durchblutungsfördernde **Massagen**
- Unterstützende **Unterwäsche**

**PIGMENTFLECKEN:**

Stets auf hohen **Sonnenschutz** achten – möglichst im **Schatten** bleiben.



**STREIFZUG**

Schwangerschaften strapazieren die Haut aufs Äußerste. Die Expertin gibt Einblick in neue Methoden zur Reparatur.

delbar sind.“ Die Medizinerin empfiehlt, Treatments am besten mit Ende der Stillzeit oder frühestens mit Wiedereinsetzen der Menstruation zu starten. „Denn erst dann haben sich die Hormone wieder normalisiert und manche der Stria eventuell von selbst zurückgebildet“, so Dr. Schwarz.

**Möglichkeiten der Korrektur.** „Bei Hautrissen“, rät die Dermatologin, „helfen Peeling, Microneedling und Fruchtsäurecremen zur Vorbehandlung. Danach lassen spezielle Laser die Veränderungen fast völlig verschwinden. Die unerwünschten Pigmente werden heutzutage fast immer mit diversen Peeling und Bleichsalben vorbehandelt und dann mit Laser komplett entfernt oder zumindest aufgehellt.“

NINA FISCHER ■

MADONNA