Das rät die Expertin

DR. MED. HEIDI DÖTTERER-RIEG
Fachärztin für Dermatologie, Allergologie
http://www.doetterer-rieg.de

Wie entstehen Dehnungsstreifen?

Bei schnellem, in kurzer Zeit stattfindendem Längen- oder Breitenwachstum des Gewebes wie z. B. bei Schwangerschaft, Gewichtszunahme, starker Muskelzunahme oder Wachstum in der Jugend, kann es zu Kollagenbrüchen im Bindegewebe kommen. Eine weitere Ursache für Dehnungsstreifen (Striae distensae) können hormonelle Schwankungen und spezielle Syndrome sein. Eher von Dehnungsstreifen betroffen sind Frauen. Vor der Behandlung ist eine hautärztliche Untersuchung dringend notwendig.

Wie können sie behandelt werden?

Dehnungsstreifen sind grundsätzlich schwer zu behandeln. Man kann mit speziellen Verfahren das Kollagenwachstum in der Tiefe anregen, z. B. durch Mikroneedling, fraktionierte Radiofrequenzbehandlungen oder Mesotherapie, und so eine deutliche Besserung erzielen. Gute Erfolge lassen sich oft mit einer Kombination der verschiedenen Verfahren erreichen. Vollständig verschwinden werden Dehnungsstreifen meist jedoch nicht. Frische Dehnungsstreifen sind rötlich und lassen sich grundsätzlich besser behandeln als ältere weiße. Die Wirksamkeit von Lokaltherapeutika wie Cremes und Salben ist begrenzt. Vorbeugend helfen kann in der Schwangerschaft eine Zupfmassage mit Lotionen (z. B. mit Tigergras).

Fakt

Viele Hausmittel helfen gegen Dehnungsstreifen, müssen für sichtbare Resultate aber monatelang angewendet werden.

Tipps und Tricks gegen unliebsame Dehnungsstreifen

FÜR SCHÖNE HAUT

Vor allem Schwangere fürchten sich vor ihnen, doch erwischen können sie genauso gut Nicht-Schwangere und Männer: Dehnungsstreifen. Sie entstehen durch hormonelle Veränderungen (auch durch die Einnahme der Antibaby-Pille), Umstellungen der Essgewohnheiten oder starken Muskelaufbau. Zwar sind Dehnungsstreifen nicht mit Schmerzen verbunden, viele der Betroffenen fühlen sich allerdings in ihrem Alltag eingeschränkt und ihre Erscheinung „unansehnlich".

Dehnungsstreifen können durch Schwangerschaft, die Pubertät, rasche Fettzunahme und die Einnahme von Kortison hervorgerufen werden.

Bewährte Hausmittel

Um das Problem in den Griff zu bekommen, gibt es einige hilfreiche Tipps und Tricks für Zuhause. So kann eine **basische Ernährung ohne Fleisch mit möglichst vielen natürlichen Lebensmitteln** helfen. Auch Wechselduschen am Morgen, welche die Durchblutung anregen, lassen unliebsame Streifen verblassen. Massagen sind generell immer zu empfehlen, da sie die Haut angenehm lockern. Besonders hilfreich sind zusätzliche Anwendungen mit Ölen: **50 ml Mandel- oder Sesamöl, verfeinert mit fünf Tropfen ätherischem Lavendel-Öl, wirken Wunder.** Eine mit geringeren Kosten verbundene Alternative dazu bilden Orangen-, Zitronen- und Gurkenscheiben. Hierbei lässt man deren Saft in die Haut einziehen und rund zehn Minuten wirken, anschließend wird er mit klarem Wasser abgespült.

Eiweiß enthält viele Aminosäuren, die der Haut gut tun.

Elastischere Haut durch Bewegung

Neben der richtigen Ernährung ist auch sportliche Ertüchtigung ein wichtiges Thema. Vor allem Ausdauertraining wie **Joggen oder Schwimmen festigt die Haut** und sorgt für die nötige Elastizität.

Arztbesuch

Im äußersten Härtefall hilft auch der Dermatologe. Da die Behandlung gegen Dehnungsstreifen allerdings rein kosmetischer Natur ist, übernimmt die Krankenkasse die Kosten dafür in der Regel nicht. **Möglich ist auch das „Weglasern", ebenso wie Behandlungen per Ultraschall oder das Auftragen eines chemischen Peelings.**

Tee-Mischungen, die den Säure-Basen-Haushalt ausgleichen, helfen, sollten aber nur sechs Wochen am Stück getrunken werden.

NAHRUNG FÜRS GEHIRN

Fit in Kopf und Körper bleiben

➤ Auf der Grundlage einer mehrjährigen Studie des Rush University Medical Centers in Chicago empfehlen Ernährungsexperten die sogenannte MIND-Ernährung. Diese umfasst Lebensmittel, die nachweislich Demenz bekämpfen und das Gehirn um bis zu 7,5 Jahre jünger halten.

Nüsse als Snacks

Empfohlen werden drei Portionen Vollkornprodukte am Tag, dazu dürfen Nüsse als Snacks genascht werden. Zweimal pro Woche sollte man Geflügel und Beeren zu sich nehmen, alle sieben Tage einen Fisch. Außerdem erlaubt sind Gemüse, Bohnen, Olivenöl und ein abendliches Glas Rotwein.

Verbotene Lebensmittel

Neben Butter, Margarine, Käse, Gebäck und Süßigkeiten wird auch rotes Fleisch sowie alles, was aus der Fritteuse kommt, möglichst vom Speiseplan gestrichen. Positiv wirkt die Ernährungsweise nicht nur im Gehirn: Auch das Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle wird hierdurch gemindert.

Fotos: Pixabay; Fotolia / Maksim Šmeljov / morrowlight; Sender

Heilpflanze des Jahres 2018

ALLESKÖNNER INGWERWURZEL

➤ In diesem Jahr ist es das Gänseblümchen, im kommenden ist wird der Ingwer laut dem Verein zur Förderung der naturgemäßen Heilweise die „Heilpflanze des Jahres" sein. Das wurde auf dem alljährlichen Heilkräuter-Symposium beschlossen. Die Wurzel kann auf den Menschen äußerst positiv wirken: Im Tee hilft sie gegen Kopf- und Halsschmerzen, als Pulver sogar gegen rheumatische Beschwerden.

ERKÄLTUNG SCHNELL BESIEGEN

Der perfekte Tag gegen Schnupfen

➤ Der Morgen beginnt mit einer **heißen Dusche, wobei der Dampf den Schleim löst. Vollkornmüsli und Orangensaft zum Frühstück sorgen für Vitamin- und Eisennachschub.** Ein Thymian-Tee mit Honig regt am späten Vormittag das Immunsystem an. Bis zum Abend sollte man einen Spaziergang an der frischen Luft einlegen. Zum Abendessen gibt's Ingwer, Chili und Curry, um die Bakterien zu bekämpfen. **Ein warmes Fußbad vor dem Schlafengehen kurbelt schließlich die Durchblutung an.**