



Hausmittel gegen Dehnungsstreifen

Dehnungsstreifen sind das Ergebnis einer plötzlichen Gewichtszunahme. Sie erscheinen als rote, violette oder rosa lineare Streifen auf Bauch, Gesäß, Brüsten, Oberschenkeln und Oberarmen. Wenn der Körper schneller wächst, als die Haut mithalten kann, reißen die elastischen Fasern unter der Hautoberfläche und dies verursacht Dehnungsstreifen. Striae distensae ist die medizinische Bezeichnung für Dehnungsstreifen. Sie sind extrem häufig, schmerzlos und sind selten ein Zeichen für ein medizinisches Problem. Ursachen von Dehnungsstreifen

Das Hauptprotein, aus dem das Bindegewebe der menschlichen Haut besteht, heißt Kollagen. Eine Überdehnung der Haut stört und schädigt die normale Kollagenproduktion. Dieser Prozess führt dann zu Dehnungsstreifen. Dehnungsstreifen können aus …



Dehnungstreifen sind das Ergebnis einer plötzlichen Gewichtszunahme. Sie erscheinen als rote, violette oder rosa lineare Streifen auf Bauch, Gesäß, Brüsten, Oberschenkeln und Oberarmen. Wenn der Körper schneller wächst, als die Haut mithalten kann, reißen die elastischen Fasern unter der Hautoberfläche und dies verursacht Dehnungstreifen.

Striae distensae ist die medizinische Bezeichnung für Dehnungstreifen. Sie sind extrem häufig, schmerzlos und sind selten ein Zeichen für ein medizinisches Problem.

Ursachen von Dehnungstreifen

Das Hauptprotein, aus dem das Bindegewebe der menschlichen Haut besteht, heißt Kollagen. Eine Überdehnung der Haut stört und schädigt die normale Kollagenproduktion. Dieser Prozess führt dann zu Dehnungstreifen. Dehnungstreifen können aus vielen Gründen auf der Haut auftreten.

- Schwangerschaft und Dehnungstreifen gehören zusammen. Die schnelle Gewichtszunahme gepaart mit vielen hormonellen Umstellungen während der Schwangerschaft verursachen Dehnungstreifen. Dehnungstreifen treten normalerweise im dritten Trimester der Schwangerschaft auf der Haut auf. Manchmal können sie auch in den späteren Stadien des zweiten Trimesters auftreten.
- Die Gewichtszunahme während der Pubertät wird durch hormonelle Veränderungen verursacht und führt sowohl bei Mädchen als auch bei Jungen häufig zu Dehnungstreifen. Dehnungstreifen an den Armen sind bei Gewichthebern ziemlich häufig. Gewichtszunahme bei Fettleibigkeit führt auch zu Dehnungstreifen.
- Erkrankungen wie Cushing-Syndrom, Marfan-Syndrom, Ehlers-Danlos-Syndrom und Nebennierenerkrankungen können zu Dehnungstreifen am Körper führen. Auch hier spielt die Genetik eine Rolle. Eine Frau, deren Mutter

Dehnungsstreifen hat, bekommt mit größerer Wahrscheinlichkeit Dehnungsstreifen während der Schwangerschaft.

- Die Einnahme von oralen oder systemischen Steroiden und die Verwendung von Medikamenten wie Corticosteroid-Pillen, Cremes und Lotionen können Dehnungsstreifen verursachen.

Hausmittel gegen Dehnungsstreifen

Dehnungsstreifen verblassen normalerweise mit der Zeit und werden weiß oder silbern. Es gibt jedoch bestimmte Hausmittel mit sicheren Inhaltsstoffen, die helfen können, diese Flecken schneller aufzuhellen. Beachten Sie, dass Hausmittel nur wirksam sind, wenn Sie sie über einen längeren Zeitraum anwenden.

- **Aloe Vera**

Die Vorteile von Aloe Vera für Gesundheit und Schönheit sind mittlerweile bekannt. Das Gel aus der Aloe-Pflanze kann auch helfen, Dehnungsstreifen aufzuhellen, wenn es regelmäßig auf die betroffenen Stellen aufgetragen wird.

- Gel aus dem Aloe-Vera-Blatt schneiden und entfernen und auf die Dehnungsstreifen auftragen. Nach einigen Stunden abwaschen.
- Frisches Aloe-Gel mit Vitamin E mischen und auf die betroffene Stelle auftragen. Sie können dies über Nacht stehen lassen oder nach ein paar Stunden abwaschen.
- **Zitronensaft**

Die Säure im Zitronensaft hilft, Narben und Flecken aufzuhellen, und dies kann auch dazu beitragen, das Auftreten von Dehnungsstreifen zu reduzieren.

- Reiben Sie eine Zitronenscheibe über Dehnungsstreifen und waschen Sie sie nach 10 bis 15 Minuten ab.
- Zitronensaft mit Gurkensaft oder Kartoffelsaft auf die betroffenen Stellen mischen. Achten Sie darauf, dass die Haut die Säfte aufsaugt und waschen Sie sie nach einigen Minuten mit lauwarmem Wasser ab.
- **Olivenöl**

Natürliche Öle sind ausgezeichnete Quellen für die Behandlung vieler Hauterkrankungen. Olivenöl ist mit Antioxidantien beladen und wirkt sehr gut bei der Aufhellung von Dehnungsstreifen über einen längeren Zeitraum.

- Tragen Sie Olivenöl auf Dehnungsstreifen auf und massieren Sie den Bereich sanft ein. Tun Sie dies ein- oder zweimal täglich. Lassen Sie das Öl über Nacht einwirken, damit die Haut all seine guten Eigenschaften aufsaugen kann.
- Mischen Sie Olivenöl mit Zucker und Zitronensaft und massieren Sie die Dehnungsstreifen ein, sobald sich der Zucker aufgelöst hat. Lassen Sie es 15 Minuten auf der Haut und waschen Sie es dann mit lauwarmem Wasser ab.
- **Mandelöl**

Mandelöl ist eine ausgezeichnete Quelle für Vitamin E und wirkt Wunder für die Gesundheit der Haut. Mandelöl kann auch in Kombination mit anderen Ölen zur Aufhellung von Dehnungsstreifen verwendet werden.

- Mandelöl mit Lavendelöl oder Kamillenöl mischen und über die Dehnungsstreifen streichen. Tun Sie dies zweimal am Tag. Sie können es auch über Nacht auf der Haut belassen.
- Die tägliche Massage mit einfachem Mandelöl hilft auch bei der Reduzierung der Dehnungsstreifen.
- **Andere Öle**

Es gibt viele weitere Öle, die dabei helfen, Dehnungsstreifen im Laufe der Zeit zu verblassen.

- Betroffene Stellen mit Rizinusöl einmassieren und über Nacht einwirken lassen. Für effektivere Ergebnisse wenden Sie etwas Wärme mit einer Wärmflasche darüber an.
- Margosaöl oder Neemöl können helfen, Hautnarben zu reparieren und gut bei Dehnungsstreifen zu wirken.
- Eiweiß

Eiweiß ist reich an Vitamin A und Eiweiß und kann helfen, das Auftreten von Dehnungsstreifen zu reduzieren.

- Eiweiß vom Eigelb trennen und das Eiweiß auf die betroffenen Stellen auftragen.

- Sie können auch eine Mischung aus Eiweiß,

Zitronensaft und Joghurt gegen Ihre Dehnungsstreifen herstellen. Eiweiß in Eiweiß in Kombination mit den hautaufhellenden Eigenschaften von Zitronensaft und Joghurt kann Dehnungsstreifen aufhellen.

- **Kakaobutter**

Kakaobutter kann in Kombination mit einigen anderen Zutaten hervorragende hausgemachte Cremes zur Aufhellung von Dehnungsstreifen ergeben. Die antioxidativen und weichmachenden Eigenschaften von Kakaobutter helfen, die Haut zu reparieren.

- Mischen Sie gleiche Mengen Kakaobutter mit Sheabutter. Letzteres ist vollgepackt mit Fettsäuren, die die Gesundheit der Haut unterstützen. Fügen Sie dieser Mischung ein paar Tropfen Vitamin-E-Öl oder Mandelöl hinzu und bewahren Sie diese in einem luftdichten Behälter auf. Zum Auftragen nehmen Sie einfach eine kleine Menge auf Ihre Hände und wenn es von Ihrer Körpertemperatur leicht schmilzt, tragen Sie es auf die Dehnungsstreifen auf.

- **Flüssigkeitszufuhr**

Dehydrierte Haut ist ein Zeichen für ungesunde Haut. Keine Hausmittel wirken auf der Haut, wenn Ihre Haut nicht ausreichend mit Feuchtigkeit versorgt ist. Trinken Sie Wasser nach Ihren Bedürfnissen, aber mindestens 8 Gläser sind ein Muss für eine gute Gesundheit und um die Haut geschmeidig zu halten.

- Mischen Sie für zusätzlichen Nutzen den Saft einer Zitrone oder Gurke mit Wasser und füllen Sie eine Flasche mit dieser Lösung. Trinken Sie es den ganzen Tag über für eine gute Hautgesundheit.

- **Essen**

Die richtigen Nährstoffe aus gesunden und vollwertigen Lebensmitteln sind ein Muss für eine gute Gesundheit. Die

richtige Ernährung für eine gute Hautgesundheit kann auch bei Hausmitteln helfen. Bestimmte Lebensmittel können helfen, Dehnungsstreifen zu reduzieren und die Hautstruktur zu verbessern.

- Essen Sie Lebensmittel wie Spinat und anderes Blattgemüse, Zitrusfrüchte, Papaya, Nüsse wie Mandeln, Olivenöl und Weizen. All dies ist reich an Vitamin E und C, die das Wachstum des Hautgewebes unterstützen.
- Essen Sie proteinreiche Lebensmittel wie Eier, Bohnen, Hülsenfrüchte, Kürbiskerne, Erdnüsse, Mandeln und Joghurt.
- Leinsamen sind gut für die Kollagenreparatur. Essen Sie einen Löffel nach den Mahlzeiten oder geben Sie die Samen in Ihre Salate oder Ihr Müsli.
- **Übung**

Ein gutes Training hilft nicht nur bei der Gewichtskontrolle, sondern verbessert auch die Gesundheit der Haut. Nehmen Sie etwas körperliche Aktivität in Ihren Zeitplan auf, um Dehnungsstreifen zu beseitigen und sie in Schach zu halten.

- Zügiges Gehen oder Laufen in der Natur ist immer eine gute Idee. Die frische Luft kann zusätzlich dazu beitragen, die Haut gesund zu halten.
- Gönnen Sie sich unterhaltsame Aktivitäten wie Sport oder Wandern für einen aktiven Lebensstil.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki