

Für
euer neues
Leben

4,50 €
Österreich 5,00 €
Schweiz 7,20 sfr

Eltern

RETTET
DIE LIEBE!
Trotz Babystress
ein glückliches
Paar bleiben

10 Seiten
Spielen
& Basteln

- Dschungel fürs Kinderzimmer
- Papageien-Suchspiel
- Chamäleons basteln

SCHLUSS MIT
BABY-TV
Warum
Wunsch-Ultra-
schall abgeschafft
werden soll

Stillen? Macht stark!

Schwerpunkt: Ernährung für den perfekten Start ins Leben. Neue Fakten zur Muttermilch

BABYGESCHREI
Experten suchen nach
den Ursachen

KINDERMODE
Schick für den Herbst

SCHWANGER
Wie sich die Haut
verändert. Was sie pflegt



Geht das wieder weg?

In der Schwangerschaft verändert sich die Haut. Manche Frauen fühlen sich wie nach einer Beauty-Behandlung: Fältchen verschwinden, rosiger Teint ...

Aber leider gibt's auch weniger schöne Begleiterscheinungen

Pickel

Der neue Hormonmix kurbelt Talgproduktion und Bildung von Hornzellen an. Resultat: Die Haut wird oft fettiger und unreiner. Dann hilft es, sie anders zu pflegen als bisher: zum Reinigen ein Waschgel verwenden, zur Pflege eine Feuchtigkeitscreme mit niedrigem Fettanteil. Wer sich schminkt, nimmt am besten Make-up, das „nicht komedogen“ (nicht mitesserförmend) ist. Auch eine medizinische Kosmetikbehandlung kann gut tun. Gegen Akne verschreibt der Hautarzt Cremes mit Wirkstoffen wie Erythromycin oder Benzoylperoxid.

Schwangerschaftsstreifen

Sie entstehen durch die starke Dehnung kurz vor der Geburt. Es erwischt meist Jüngere mit straffem Bindegewebe – und Frauen, die stark zunehmen. Vorbeugen kann man kaum. Cremes und Öle dringen nicht tief genug ins Gewebe ein. Die anfängliche Rötung kann nach der Schwangerschaft eine Behandlung mit Blitzlampe lindern (IPL, Intense pulsed light, ca. drei Sitzungen à 150-500 Euro, je nach Fläche). Die verbleibenden Risse können durch fraktionierte Lasertherapie unauffälliger werden (ca. fünf Sitzungen à 150-500 Euro). Ganz verschwinden sie aber so gut wie nie.

Flecken im Gesicht

Melasma gravidarum heißt die flächige Pigmentierung, die sich unter UV-Strahlung bildet, meist an Wangen, Schläfen, Oberlippe und Stirn. Die Flecken sind hartnäckig, daher ist Vorbeugen wichtig. Schatten suchen, Sonnenhut mit Krempe tragen und eine Sonnencreme (mineralischer Filter, hoher UVA-Schutz) auftragen. Ein Melasma kann wieder verblassen, aber auch für einige Jahre bleiben. Es ganz loszuwerden ist oft nicht einfach. Nach der Stillzeit kann man es mit Fruchtsäurepeelings, chemischen Peelings oder aufhellenden



Cremes versuchen. Der Hautarzt bietet fraktionierte Lasertherapie (Achtung: Krustenbildung!) oder alternativ eine IPL-Behandlung (siehe oben) an. Beide verbessern das Hautbild etwas (ca. drei Sitzungen ab ca. 150 Euro).

Besenreiser, Krampfadern

Der erhöhte Bauchinnendruck ist in der Schwangerschaft der Hauptgrund für Veränderungen an den Venen. Einfaches und wirksames Mittel: von Anfang an täglich Kompressionsstrümpfe tragen. Klingt nicht sexy, es gibt sie aber aus angenehmen Stoffen und in schönen Farben! Die Besenreiser an den Beinen – und auch „Spinnenmale“ (verzweigte kleine Gefäße an Gesicht und Dekolleté) – kann eine Lasertherapie verschwinden lassen.

Aufwand: drei bis fünf Sitzungen à 250-500 Euro (je nach Größe des Areals).

SCHNELLE HILFE

Die Pigmentflecken im Gesicht stören? Wem die Erfolgsaussichten für eine Licht- oder Lasertherapie angesichts der Kosten zu mickrig sind, kann ein Melasma auch einfach mal überschminken. Schon eine getönte Tagescreme (BB-Creme) macht die Flecken oft unauffälliger. Ziemlich gut klappt das auch bei Besenreisern, die man an den nackten Beinen unter dem Sommerrock nicht zeigen will. Und mit Camouflage-Make-up ist gar nichts mehr davon zu sehen.

Juckreiz

Ganz wichtig: Mit Juckreiz in der Schwangerschaft sollte man immer zum Arzt gehen, damit dieser Ursachen ausschließt, die dem Baby schaden könnten. Von juckenden Hautleiden ist jede fünfte Schwangere betroffen. Am häufigsten ist die atopische Dermatitis mit flächigen Ekzemen, die sich oft schon in den ersten Monaten zeigen und an Neurodermitis erinnern, manchmal treten auch Knötchen auf. Die polymorphe Dermatitis dagegen entwickelt sich im letzten Drittel um die Dehnungsstreifen herum. Empfehlenswert bei Juckreiz sind seifenfreie Syndets, Badeöle, stark rückfettende und feuchtigkeitsspendende Cremes und Lotions – etwa mit den Wirkstoffen Urea oder Polidocanol – sowie der konsequente Verzicht auf Duftstoffe.

FACHLICHE BERATUNG:

Dr. Tatiana von Bayern, Fachärztin für Dermatologie, München ●