

Schutz für die Haut

Keine Lust auf Pusteln, Streifen, braune Flecken? Dann schenken Sie Ihrer Hülle in der **SCHWANGERSCHAFT** besondere Aufmerksamkeit. Mit der perfekten Pflege

Manche haben Glück. Kaum schwanger, ist der Teint rosig, die Haut rein wie nie und selbst kleine Fältchen sind plötzlich verschwunden. Bei vielen sieht das aber anders aus: Das Baby im Bauch wächst – und die Haut spielt verrückt. Hier Pickel und erweiterte Poren, da Pigmentflecken... „Wie die Haut während einer Schwangerschaft auf die hormonelle Umstellung reagiert, ist von Frau zu Frau ganz unterschiedlich“, sagt Dr. Julia Hölker, die eine Praxis für Dermatologie und ästhetische Medizin in Köln führt. „Die einen haben tatsächlich einen wunderschön glatten Teint, andere kämpfen erstmals seit der Pubertät wieder mit Hautunreinheiten oder sogar Akne.“

PH-neutrale Seife hilft bei fettiger Haut

Verantwortlich sowohl für die erfreulichen, als auch die unerwünschten Hautveränderungen ist die hormonelle Umstellung in der Schwangerschaft, die unter anderem auch die Talgdrüsenaktivität beeinflusst. Speziell im Gesicht vergrößern sich die Drüsen und sondern mehr Talg ab. „Trockene Haut kann von diesem Effekt profitieren, sie wirkt dann glänzender und praller“, erklärt die Dermatologin. „Wer allerdings schon vorher ein eher fettiges Hautbild hat-

te, muss eher mit Entzündungen und Unreinheiten rechnen, weil sich Bakterien auf der Haut durch die größere Talgmenge stärker vermehren können.“

Glücklicherweise verschwinden Pusteln und Pickel meist nach der Geburt von alleine wieder. Wer nicht so lange warten mag, kann selbst aktiv werden. „Oft hilft es schon, Reinigungs- und Pflegeprodukte an das veränderte Hautbild anzupassen“, sagt Apothekerin Miriam Oster aus Oberursel. „Viele Frauen benötigen in der Schwangerschaft weniger reichhaltige Cremes. Dann kann der Wechsel von einem fett- zu einem feuchtigkeitsspendenden Präparat den Hautzustand verbessern.“ Julia

Hölker empfiehlt außerdem, morgens und abends das Gesicht mit einer pH-neutralen Seife zu reinigen, um überschüssiges Fett zu entfernen.

Entwickelt sich tatsächlich eine Akne, kann der Hautarzt lokal wirksame Antibiotikasalben verschreiben, die für Schwangere geeignet sind. Vorsicht: Nicht alle gängigen Wirkstoffe zur Aknetherapie sind geeignet, da sie das Ungeborene schädigen können. Dazu zählen zum Beispiel Peelings mit Vitamin-A-Komplexen, Fruchtsäure und Salicylsäure. Und vor allem die Behandlung mit Isotretinoin, es ist erwiesen, dass der Wirkstoff gegen Akne Fehlbildungen beim Fötus auslösen kann. Bei der Pflege und Reinigung sollten Schwangere ebenfalls auf Produkte verzichten, denen Frucht- oder Salicylsäure in kleinen Mengen zugesetzt wurde, auch wenn das Risiko minimal ist.

Sonnenschutz beugt Pigmentflecken vor

Oft noch hartnäckiger als Unreinheiten sind Pigmentflecken, die bei vielen Schwangeren hauptsächlich im Gesicht auftreten. „Man spricht von Chloasmen oder Melasmen, dunklen Verfärbungen auf der Stirn, an den Schläfen oder um den Mund herum“, so Hölker. Die können von winzigen, leicht ver- ▶

UNSERE EXPERTINNEN



Dr. med. Julia Hölker ist Hautärztin und hat eine Praxis für Dermatologie und ästhetische Medizin in Köln



Miriam Oster ist Pharmazeutin und Inhaberin mehrerer Apotheken in Oberursel und Frankfurt-Sindlingen



Getty Images/Stockphoto

Creemen gegen Streifen:
Das unterstützt die
Haut, eine Wirkgarantie
gibt es leider nicht

färbten Stellen bis hin zu auffälligen dunklen Balken über der Oberlippe reichen. Der hohe Östrogenspiegel in der Schwangerschaft sorgt dafür, dass in den Hautzellen größere Mengen des Pigmentfarbstoffs Melanin produziert werden. Häufiger sind Frauen mit dunklem Hauttyp betroffen, aber auch solche mit Sommersprossen. Zwar verblassen viele Melasmen im Lauf der Zeit wieder, manche bleiben aber bestehen und lassen sich nur schwer kosmetisch aufhellen. „Zur Vorbeugung sollten Schwangere von Mai bis September einen ausreichend hohen Sonnenschutz mit LSF 50 für das Gesicht und das Dekollete verwenden und Bäder in der prallen Sonne meiden“, erklärt Oster.

Die Angst vieler Schwangerer vor chemischen Filtern in Sonnenschutzprodukten hält sie dabei für unbegründet. „Sie schaden dem Baby nicht“, sagt Oster. Dennoch empfiehlt die Apothekerin hochwertige Produkte für Kinder zu kaufen, die oft eine Mischung aus chemischen und mineralischen Filtern enthalten und sehr wirksam sind. Wichtig: Den Sonnenschutz

auf den Hautzustand abstimmen – also bei fettiger Haut eher ein Gel verwenden – und reichlich auftragen. Übrigens machen die bereits erwähnten Vitamin- und Fruchtsäurepeelings, die Haut ebenfalls sonnenempfindlicher und fördern

„Weiches Gewebe dehnt sich gut mit“

übermäßiges Pigmentieren. Noch ein Grund, während der Schwangerschaft auf sie zu verzichten!

Bis zu neunzig Prozent aller Frauen behalten ein ungeliebtes Souvenir aus ihren Schwangerschaften zurück: Dehnungsstreifen an Bauch, Po, Oberschenkeln und Brüsten. Je schneller die Anzeige auf der Waage durch Schwangerschaftsgelüste nach oben schießt, desto eher reißt das Bindegewebe. Ein Patentrezept dagegen gibt es nicht: Viele Frauen schwören auf die Wirkung regelmäßiger Zupfmassagen, gerade in den ersten Monaten der Schwangerschaft. Auch die Anwendung von rückfett-

tenden Lotionen, Ölen oder Körperbutter soll den Streifen vorbeugen. Schwangere bevorzugen häufig rein pflanzliche Produkte, sollten aber auch dabei auf die Inhaltsstoffe achten. „In der Schwangerschaft sind viele Frauen geruchsempfindlicher und vertragen starke Aromen nicht gut“, sagt Oster. Wer zu Allergien neigt, muss ebenfalls vorsichtig sein. „Da ätherische Öle plazentagängig sind, sollte man sie außerdem nicht in großen Mengen anwenden.“ Am besten sind Präparate speziell für Schwangere. Sie sind oft geruchsneutral und enthalten gut verträgliche Substanzen wie Jojoba- oder Mandelöl und Ringelblumenextrakt.

Allen Frauen mit einem sogenannten schwachen Bindegewebe kann die Dermatologin eine versöhnliche Nachricht geben: Zwar heiße es immer, sie litten häufiger unter Schwangerschaftsstreifen. „Nach meinen Beobachtungen kann ich das aber nicht bestätigen“, sagt Hölker. Gerade weiches Gewebe dehne sich gut mit und reiße nicht so schnell. *Tanja Pöpperl* ■