



Bindegewebe – Nur ein weibliches Problem? Teil 2

26. Oktober 2011 | Von [webmaster](#) | Kategorie: [Aktuelles](#), [Blogger: Holger Gugg](#), [Hormone](#)

[Gefällt mir](#)

Zeige deinen Freunden, dass dir das gefällt.



Liebe **BLOG-Leserinnen und –Leser**, Liebe **PEAK-Kundinnen und Kunden**, **in Teil 1** meiner Ausführungen zum Thema Bindegewebe habe ich mich grundlegend mit den Arten und den jeweiligen Komponenten des Bindegewebes beschäftigt. Darüber hinaus habe ich die weitreichenden Funktionen des Bindegewebes vorgestellt und Risikofaktoren genannt, die eine Schädigung des Bindegewebes hervorrufen können.

Heute soll es um eine der bekanntesten Bindegewebsstörungen gehen, die Cellulite. Mit diesem BLOG spreche ich zu Beginn eher das weibliche Geschlecht an, die Informationen im weiteren Verkauf sind jedoch durchaus auch für Männer interessant wenn es darum geht, wie man grundsätzlich für ein starkes Bindegewebe sorgt.

Letztlich möchte ich mich noch kurz mit dem Thema Schwangerschaftsstreifen und Hautrisse bei starker Muskelhypertrophie beschäftigen.

Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern viel Spass bei meinen Ausführungen.

Bindegewebe und Cellulite

Im Laufe des Lebens verliert unser Bindegewebe an Stabilität, das ist ein ganz normaler Vorgang. Hinsichtlich der individuellen Beschaffenheit des Bindegewebes lassen sich bereits in frühen Jahren (etwa ab dem 20. Lebensjahr) je nach Anlage (Genetik) des Bindegewebes, Schwachpunkte in Form von Dellen an Hüften, Po, Oberschenkeln oder am Bauch feststellen. Umgangssprachlich werden diese Stellen als Orangenhaut oder Cellulite (Cellulitis) bezeichnet.

Cellulite ist bei vielen Frauen sowohl ein optisches als auch ein psychisches Problem.

Anatomisch gesehen ist Cellulite eine Erkrankung des Unterhautbindegewebes. Es kommt lokal begrenzte zur Ansammlung von Gewebeflüssigkeit. Cellulite entsteht aufgrund einer erhöhten Durchlässigkeit der Haargefässwände, was dazu führt, dass ein Eindringen von Wasser ins Bindegewebe stattfinden kann.

Aufgrund der femoralen Fettverteilung kann es auch passieren, dass sich Fettzellen aus den Depots am Bauch, an den Beinen und am Po in das Bindegewebe einnisten, es ausdehnen und so schwächen. Auch auf diese Art kann Cellulite entstehen.

Interessant

Cellulite und Orangenhaut sind ein und das Selbe.

Cellulite-Stadien

Cellulite tritt in 3 Stadien auf die sich problemlos selbst testen lassen.

In Stadium 1

ist Cellulite noch nicht wirklich sichtbar. Beim Zusammendrücken von Hautfalten an den betroffenen Stellen erscheinen jedoch wabenförmige Dellen. Dieses Ergebnis würde bedeuten, dass die Veranlagung besteht, Cellulitis auszubilden

In Stadium 2

ist die Cellulite schon ohne Zusammendrücken sichtbar. Ein Kneifen in die betroffenen Stellen ist schmerzhaft.

In Stadium 3

ist die betroffene Hautpartie schlaff und hat eine unregelmäßige Struktur. Da eine schlechte Durchblutung gegeben ist wirkt die Haut gräulich

Ursachen für die Entstehung von Cellulite

Genetik / Veranlagung

Das sich der Konstitutionstyp des Bindegewebes von Generation zu Generation überträgt ist nicht zwingend, dennoch tritt eine Vererbung sehr häufig auf.

Bindegewebe, Kollagen und Lederhaut unterliegen durchaus einer gewissen genetischen Veranlagung.

So kann es beispielsweise vorkommen, dass unter der Haut liegende bindegewebshaltige Hautschichten schnell porös werden, an Spannung verlieren und sich so den tieferen Bindegewebsschichten in Ihrer Form anpassen. Das Ergebnis sind Risse und Wellen in der Oberhaut.

Wer die Veranlagung für ein schwaches Bindegewebe besitzt, wird dieses Problem mit Maßnahmen wie Ernährungsumstellung oder Sport nicht 100% gelöst bekommen. Seinen Lebens- und Ernährungsstil jedoch trotzdem FÜR ein starkes Bindegewebe anzupassen wird auf lange Sicht mit Sicherheit die genetische Komponente abschwächen und den Zustand auf einem bestimmten Punkt dauerhaft einfrieren.

Fazit

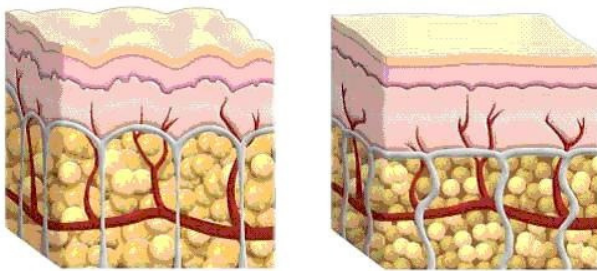
Die Beschaffenheit des Bindegewebes ist mit einer erblichen Komponente verbunden. Maßnahmen für ein starkes Bindegewebe helfen trotzdem beim Erhalt der Stabilität.

Geschlecht

Cellulite tritt nur bei Frauen auf und ist als eine Besonderheit des weiblichen Stoffwechsels anzusehen. Das weibliche Geschlecht neigt generell eher zu einer Bindegewebsschwäche als das männliche Geschlecht.

Warum ausgerechnet die Frauen?

Es bestehen Unterschiede in der Beschaffenheit des weiblichen und männlichen Bindegewebes. Im Gegensatz zu Männern, ist das weibliche Bindegewebe nur locker und parallel vernetzt. Die Unterhaut der Frauen ist stärker, die Lederhaut dagegen nur wenig stabil ausgeprägt. Der Grund hierfür liegt in der Natur der Frau Kinder zu gebären. Das Bindegewebe ist so angelegt, dass die Haut sich bei einer Schwangerschaft leichter ausdehnen kann.



Testosteronmangel

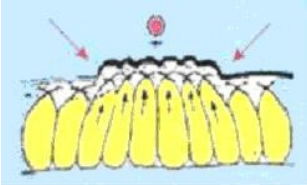
Eine weitere Ursache für Cellulite ist ein Mangel an **Testosteron**. Obwohl es das männliche Geschlechtshormon ist, vollbringt es auch im weiblichen Körper durchaus wichtige Dienste.

Bei einem Mangel an Testosteron sind Fettzellen unter der Haut nicht vernetzt (Testosteron sorgt für Strukturierung und Vernetzung) und wölben sich so als klumpenartiger Verbund in Richtung der Hautoberfläche, was die typische Dellenbildung zur Folge hat.

Interessant

Kastrierte Männer neigen mangels Testosteron auch zur Ausbildung von Cellulite.





Interessant

Auch im Rahmen der Wechseljahre aufgrund hormoneller Veränderungen oder bei sonstigen Stoffwechselkrankheiten kann es zu Cellulite kommen.

Säure-/Basenungleichgewicht

Mit entscheidend für die Entstehung und die Ausprägung von Cellulite bei der Frau ist das Säure/Basenverhältnis. Besteht ein Übersäuerungszustand, ist die Wahrscheinlichkeit der Ausbildung von Cellulite wahrscheinlicher als bei einem ausgewogenem Säure-Basen-Verhältnis im Blut.

Mit Säuren sind wir im Alltag generell stark konfrontiert. Ob Essigsäure in Süßwaren, Milchsäureentstehung beim Sport, Harnsäurebildung bei Fleischverzehr, Schwefel- und Salpetersäure aus Schweinefleisch und Käse, Acetylsalizylsäure aus Schmerztabletten, Gerb- und Chlorogensäure aus Kaffee und Schwarzem Tee, Nikotinsäure bei Rauchern oder auch Phosphorsäure aus Getränken. All diese Säurebildner sorgen im Allgemeinen dafür, dass die körpereigenen Säurepuffersysteme (zu denen auch das Bindegewebe gehört) maximale Auslastung und irgendwann dann Überlastung erfahren. Die Folge daraus ist eine deutliche Strukturschwächung des Bindegewebes und somit ein gesteigertes Risiko der unerwünschten Dellenbildung.

Falsche Ernährung und Bewegungsmangel

Diese beiden Faktoren gehen Hand in Hand.

Über eine „schlechte“ Ernährung sorgen wir für verstärkte Ablagerungen säurehaltiger und vermeindlich giftiger Substanzen im Bindegewebe, welche zum einen die Entstehung von Cellulite fördern, zum anderen aber auch die Funktionalität des Bindegewebes einschränken und so auch die anderen Aufgaben des Bindegewebes hemmen. (siehe Teil 1)

Bewegung fördert im Allgemeinen den Abtransport von Abfallstoffen aus dem Bindegewebe. Durch mangelnde Aktivität berauben wir uns dieser aktiven Maßnahmen des Bindegewebserhalts und sogar –aufbaus.

Fazit und Umkehrschluss

Gute Ernährung und Bewegung sind die besten präventiven Waffen gegen Cellulite.

Übergewicht

Übergewicht bzw. Adipositas ist deshalb ein Problem, weil sich Fettzellen gerne in das „schwache“ Bindegewebe der Frau einnisten und es aufweichen. Dieser Vorgang resultiert dann wiederum in der beschriebenen unerwünscht auffälligen Dellenbildung.

Zu viele Fettdspots stören die Bindegewebsstruktur und –straffheit. Zudem erhöhen Sie über eine Steigerung des Körpergewichts die Belastung auf Sehnen, Bänder oder Stützgewebe wie Knochen Knorpel.

Rauchen

Rauchen hat mitunter den Nachteil, dass es die Durchblutung stört und so die Beschaffenheit des Bindegewebes entscheidend negativ beeinflusst. Schwermetalle die auch in Zigarettenrauch enthalten sind, greifen Kollagenstrukturen an und schädigen das Bindegewebe so zusätzlich

Finger weg von der Zigarette für ein straffes Bindegewebe.

Weitere Ursachen die auch Einfluss auf die Celluliteentstehung nehmen können, habe ich bereits in Teil 1 benannt.

Behandlungsmöglichkeiten bei bestehender Cellulite.

Lymphdrainage

Bei der Lymphdrainage geht es darum, das Gewebe zu entschlacken und zu entwässern. Es gibt zwei Varianten der Lymphdrainage.

Bei der manuellen Behandlung wird mit Handgriffen und Kompressionsbehandlungen therapiert. Bei der apparativen Behandlung wird die Therapie von Luftkissen durchgeführt.

Es geht darum, Ödeme zu entwässern, die Regeneration der Haut zu fördern und das Immunsystem zu kräftigen. Der Körper wird von unnötigen, teils sogar toxischen Substanzen befreit.

Wechselduschen

Die Behandlung mit abwechselnd heißem und kaltem Wasser hat mehrere positive Eigenschaften. Es belebt den Kreislauf, trainiert die Blutgefäße die sich wechselseitig weiten und zusammenziehen und stärkt das Immunsystem.

Endermologie

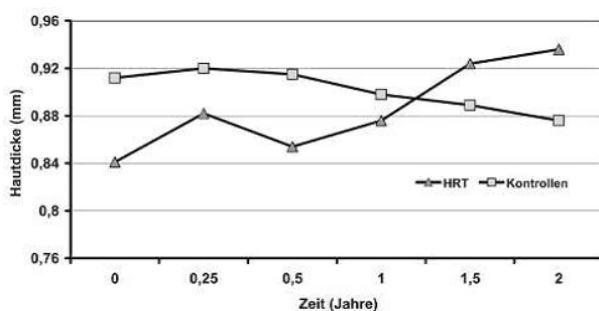
Bei der Endermologie handelt es sich um eine tief ins Gewebe eindringende Massage. Entschlackung, Entwässerung und Durchblutung werden gefördert, dadurch wird die Haut zur Straffung animiert.

Hormonersatztherapie

Eine interessante Studie aus dem Journal für Menopause kam zu dem Ergebnis, dass auch eine Hormonersatztherapie mit Östrogen- oder Progesteron zu einer signifikanten Strukturverbesserung des Bindegewebes bei peri- oder postmenopausalen Frauen führen kann.

Geschlechtshormone sind durch deren anabolen Effekt maßgeblich an der Beschaffenheit des Bindegewebes beteiligt. (siehe Hormonmangel bei Testosteron)

Die beigefügte Abbildung zeigt die Veränderung der Hautdickenstärke die entsprechend auch mit einer Veränderung der Kollagenstruktur einherging.



TIPPS für ein starkes Bindegewebe

Ernährung und Bewegung

Präventiv ist es ratsam sich richtig zu ernähren und sich ausreichend zu bewegen.

Bewegung verschafft mehr Durchblutung. Mehr Durchblutung fördert den Austausch von Nährstoff und Stoffwechselendprodukten im Bindegewebe. Zu diesem Zweck ist es egal welche Art von Sport sie betreiben. Vornehmlich sollten natürlich die von der Cellulite betroffenen Regionen in den Sport integriert werden wie z.B. beim Schwimmen, Radfahren oder Joggen. Eine wichtige Eigenschaft von Bewegung ist ihr Testosteron steigernder Effekt. Dieser kommt besonders bei bestehendem Testosteronmangel zu tragen.

Interessant

Auch Sex erhöht den Testosteronspiegel der Frau!

Die richtige **Ernährung** ist ein weiterer entscheidender Faktor beim Aufbau oder Erhalt eines guten Bindegewebes. Die richtige Ernährung ist in jedem Falle eiweißreich, da so immer Aminosäuren für regenerative Vorgänge des Bindegewebe zur Verfügung stehen. Außerdem besteht Sie zum Ausgleich des Säure-Basenhaushalts aus einem hohen Anteil an Basenbildnern wie Gemüse. Generell ist es wichtig, sich hinsichtlich Vitaminen und Mineralstoffen voll zu versorgen. Wie wir noch genauer sehen werden, kommt Vitamin C hier eine besondere Bedeutung zu, da es zur Kollagensynthese benötigt wird. Ausreichend Flüssigkeit hält den Stoffwechsel am Laufen, sorgt für einen guten Hydrationszustand des Bindegewebes (was die Struktur straff hält) und versorgt unseren Körper zusätzlich mit wichtigen Mineralstoffen.

Hinsichtlich der kalorischen Versorgung sollte man sich so einstellen, dass Fettleibigkeit bzw. erhöhter femoraler Fettansatz ausbleibt. Besteht bereits eine Fettleibigkeit, sollte gegen Diese nicht für das Bindegewebe sondern auch für die allgemeine Gesundheit dringend angekämpft werden.

Ein aktiver Lebensstil mit Bewegung, guter Ernährung und ausreichend Flüssigkeit hält auch das Bindegewebe jung und frisch.

Kritik Heilfasten

Heilfasten sehe ich grundsätzlich NICHT als geeignete Maßnahme an, seinem Körper etwas Gutes zu tun, auch nicht was das Bindegewebe betrifft. Eine entschlackende, entgiftende Wirkung tritt sicher ein, dies geht jedoch auf Kosten der Versorgung des Körpers mit Nährstoffen und

auf Kosten des Stoffwechsels während dieser Zeit. Besonders allen Sportlern möchte ich daher an dieser Stelle davon abraten. Setzen Sie stattdessen lieber dauerhaft auf eine ph-neutrale Ernährung mit voller Versorgung aller Mikro- und Makronährstoffe.

Von Heilfast-Kuren ist besonders als Sportler abzuraten!!

Interessant

Der Ausgleich eines geschwächten Bindegewebes kann nur mühsam wieder hergestellt werden. Eine vollständige Versorgung mit allen benötigten Substanzen muss mindestens 6 Monate besser 1 Jahr gegeben sein.



Cremes und Salben

Da sich die Wurzel allen Übels bei Cellulite weit verborgen in den unteren Gewebsschichten befindet, helfen oberflächliche Anwendungen leider nicht.

Auch Hormonsalben die bei Testosteronmangel zum Einsatz kommen, benötigen einige Monate Anlaufzeit bis sich eine Veränderung zeigt.

Mit Cremes und Salben lässt sich Cellulite NICHT therapieren.

Aufbau von Muskelmasse

Der Aufbau von Muskulatur, auch Krafttraining genannt ist, bei vielen Frauen sehr verpönt. Sie fürchten sich vor Muskelbergen wie Sie in manchen Zeitschriften bei bestimmten Ausnahmefrauen abgebildet sind.

Fakt ist, dass eine gewöhnliche Frau niemals derartig viel Muskelmasse aufbauen wird, um Sie nicht mehr weiblich erscheinen zu lassen. Dazu ist eine außerordentliche Veranlagung oder die Verwendung illegaler anaboler Substanzen nötig.

Frauen die Krafttrainings nicht als Option nutzen das Bindegewebe zu verbessern, berauben sich einer äußerst effektiven Möglichkeit Ihre Haut auf ganz natürliche und äußerst gesunde Art und Weise zu straffen.

Ein guter Nebeneffekt beim Aufbau von Muskelmasse ist der steigende Kalorienverbrauch im Ruhezustand.

Warum Krafttraining?

Krafttraining steigert das Aufkommen an unter der Haut befindlicher Muskelmasse. Dies erhöht die Spannung auf die Außenhaut und sorgt somit für eine Angleichung lästiger Dellen an den betroffenen Bereichen. Muskeln sorgen zudem über die Erhöhung der Spannkraft des Bindegewebes und seiner Aktivierung für eine Reinigung der Lymphdrüsen.

Fazit

Keine Angst vor Krafttraining – es ist die sicherste gesündeste Methode gegen Cellulite.

Aminosäuren

Damit das Bindegewebe straff ist und bleibt, muss man allen Komponenten Beachtung schenken. Besonders wichtig sind die Kollagenfasern aber auch die für den Nährstofffluss verantwortliche Grundsubstanz.

Bei beiden Einrichtungen sind besonders die **Aminosäuren Lysin, Glycin und Prolin** sowie Vitamin C, Eisen und Kieselsäure (Silizium) von Bedeutung.

Threonin ist auch von Bedeutung, da der Körper daraus das wichtige Glycin synthetisieren kann, wenn auch nicht in der Menge die benötigt wird, d.h. es muss auch exogen (von außen über die Nahrung) noch Glycin zugeführt werden.

Da neben den genannten Substanzen noch andere Stoffe am Bindegewebsaufbau beteiligt sind möchte ich im folgenden Text etwas näher darauf eingehen:

Glycin

Glycin ist in Bindegewebsfasern für die Festigkeit verantwortlich. Studien mit Osteoporose- und Arthrosepatienten belegen positive Effekte mit der Behandlung von Glycin. Es scheint speziell für den Knorpel wichtig zu sein, ist jedoch auch Bestandteil der Kollagenfasern und der Grundsubstanz. Glycin ist außerdem dafür bekannt, (wie auch Lysin) den Abbau von Bindegewebsproteinen zu hemmen.

Glycin ist das zentrale Molekül der Kollagensynthese.

Lysin und Prolin

Auch Lysin ist Bestandteil des Bindegewebes und der Kollagenfasern. Es vervollständigt zusammen mit Prolin die Synthese und den Reifeprozess. Von Lysin gehen auch Quervernetzungen des Bindegewebes aus.

Prolin wird im Körper aus Glutamin und Glutaminsäure gebildet, hier aber auch wieder nicht in der benötigten Menge, da die körpereigene Synthese nicht auf exogene Belastungen wie Stress, Schadstoffe oder Giftstoffe (Alkohol, Nikotin) angepasst ist.

Der Aufbau des Kollagens setzt sich im Wesentlichen aus Prolin, Glycin und Hydroxyprolin zusammen.

Arginin

Arginin ist mit unter 5% anteilig im Bindegewebe enthalten. Hinweise deuten darauf hin, dass es an der Kollagensynthese und dem Bindegewebsstoffwechsel beteiligt ist. In jedem Falle ist es zusammen mit Prolin, Lysin, Glutamin, Methionin, Histidin und auch BCAA an der Wundheilung beteiligt.

Sonstige Aminosäuren

Weitere Aminosäuren mit Wirkung auf das Bindegewebe sind Cystein, **Tyrosin**, **Glutamin** oder das bereits im Rahmen der Glycinsynthese genannte Threonin.

Cystein gilt als Cofaktor des Bindegewebes. Tyrosin dient als aktivierende Substanz für die Kollagensynthese.

Glutamin stellt der Proteinsynthese Energie bereit und kann so dabei helfen, das Bindegewebe zu stärken und die Grundsubstanz aufzubauen.

Threonin ist indirekt an der Elastizität des Bindegewebes sowie am Aufbau der Zellwände und Zellkanäle beteiligt, was sich als wichtig für den Nährstofffluß erweist.

Der genaue Anteil der einzelnen Aminosäuren am Bindegewebe kann man aufgrund der Vielfalt an Bindegewebsarten nicht spezifiziert werden.

Versorgung mit Aminosäuren

Lebensmittel mit einer guten Ausbeute an den benötigten Aminosäuren sind Fleisch, Quark, Käse, Sojaprotein, Eier, Tofu, Hering, Thunfisch (Fisch allgemein) aber auch Haferflocken und Nüsse. Es besteht zudem die Möglichkeit, sich ergänzend über Aminosäuresupplemente zu versorgen.

TIPP

Auch Gelatine aufzunehmen heißt, sich mit vielen im Bindegewebe vertretenen Aminosäuren zu versorgen.

Fazit

Eine vollständige ausreichende Versorgung mit Aminosäuren ist essentiell für ein starkes Bindegewebe.

Sonstige Substanzen

Vitamin C

Vitamin C ist essentiell an der Kollagensynthese beteiligt. Die gesamte Grundsubstanz des Bindegewebes kann nur mit Vitamin C aufgebaut werden. Es sorgt u.a. für die Bildung von Hydroxyprolin aus Prolin und von Hydroxylysin aus Lysin. Beide sind Bestandteile des Kollagens und sind somit an den Vernetzungen des Bindegewebes beteiligt.

Interessant

Eisen sorgt dafür, dass die Umwandlung zu Hydroxy-Verbindungen durch Vitamin C erhalten bleibt und ist somit ebenfalls wichtig für die Kollagensynthese.

Silizium

Siliziumdioxid sorgt in gelöster Form für erhöhte Stabilität des Bindegewebes und ist Bestandteil der Kollagenfasern, der Arterien- und der Zellwände. Da die Versorgung mit einer wirksamen Dosis über die normale Nahrung (z.B. aus Hafer) nur schwer zu gewährleisten ist, sollte beispielsweise Kieselerde als Nahrungsergänzung eingenommen werden um ein schwaches Bindegewebe zu stärken.

Glykoproteine

Glykoproteine (Proteine mit Beteiligung von Kohlehydraten für erhöhte Stabilität) wie Chondroitin und Glucosamin erhöhen die Festigkeit von Knorpeln und der Grundsubstanz. Glucosamin entsteht im Glukosestoffwechsel aus Glutamin. Exogene Einnahmen versprechen eine hervorragende Wirkung auf das Knorpelgewebe sowie auf Sehnen, Bänder und sonstige Bindegewebsstrukturen.

Schwefel

Erhöhte Stabilisation der Kollagenfasern erbringen Schwefelstoffe. Sie sind hauptsächlich in den Aminosäuren Methionin und Cystein enthalten, sind aber auch Bestandteile der oben genannten Glykoproteine.

Methionin ist der bessere Schwefellieferant, zudem fördert Methionin die Regeneration des Bindegewebes, ist direkt am Nährstofffluss beteiligt und fungiert als Zink-Transporter für das Bindegewebe. Cystein hat dafür darüber hinaus aber noch die Eigenschaft eines Antioxidants.

WICHTIG

Um überhöhte Homocysteinwerte (ein Abbauprodukt von Methionin) zu vermeiden, muss man bei der Einnahme von Methionin gleichzeitig auch ausreichend Vitamin B6, B12, Folsäure und Zink aufnehmen. Diese Substanzen sind in der Lage, Homocystein wieder in Methionin und Cystein umzuwandeln.

Kreatin

Kreatin fördert den Energiestoffwechsel des Bindegewebes. Durch seine hypertrophierende Auswirkung auf die Skelettmuskulatur und somit Erhöhung des Tonus (Spannung) kann es förderlich bei der Bekämpfung von Cellulite sein.

Kupfer, Selen, Mangan

Kupfer ist für Synthese von Bindegewebe wichtig. Ein Kupfermangel steht in direktem Zusammenhang mit einem instabilen Kollagengewebe. Auch Mangelzustände bei Selen und Mangan führen zu einer Schwächung des Bindegewebes, jedoch nicht so ausgeprägt wie dies bei Eisen, Kupfer, Zink oder Vitamin C der Fall ist.

Interessant

Kupfer unterstützt die Nierentätigkeit und ist daher besonders bei einer eiweißreichen Ernährung von Bedeutung.

Eisen

Eisen ist Grundvoraussetzung für die Synthese der Zellen der Grundsubstanz, ähnlich wie Vitamin C und ist daher essentiell für ein stabiles Bindegewebe.

Zink

Zink ist am Aufbau des Bindegewebes beteiligt und ist anteilig in Bindegewebszellwänden enthalten. Die Kollagensynthese kann nur unter Mitwirken von Zink von Statten gehen. Außerdem sorgt Zink für ausreichend Testosteron um das Bindegewebe strukturiert und fest zu erhalten.

Fazit

Neben Aminosäuren sind viele Vitamine und Mineralstoffe essentiell für ein starkes Bindegewebe.

Dehnungsstreifen – Hautrisse im Kraftsport oder bei Schwangerschaften

Steigen wir zum Abschluss meiner Ausführungen noch kurz in 2 praxisrelevante Fälle ein die hinsichtlich Ihrer Entstehung zwar verschiedene Ursachen, dennoch eigentlich dieselbe Folge haben. Die Rede ist von sog. Dehnungsstreifen

Bei Dehnungsstreifen handelt es sich um Schäden in der Unterhaut (Subkutis) die durch starke Dehnung des Gewebes entstehen. Starke Dehnung erfährt unsere Haut sowohl in der Schwangerschaft oder aber auch im Sport und hier wiederum besonders bei hypertrophiebetontem Krafttraining.

Es kommt in beiden Fällen zu einer Überdehnung und damit zu IRREPARABLEN Rissen in der Unterhaut. Diese sind äußerlich zunächst als blaurötliche Streifen sichtbar, verblassen dann und werden zu hellen Narben.

TIPP

Um Dehnungsstreifen im Sport vorzubeugen, sollten Frauen mit mittleren bis großen Brüsten einen Sport-BH tragen.

Interessant

Auch Übergewicht, Cushing-Syndrom oder Medikamente wie ACTH oder Glukokortikoide können Dehnungsstreifen hervorrufen.

Lassen sich Dehnungsstreifen vermeiden?

Je nach Prädisposition des Bindegewebes kann man bei allen möglichen Ursachen davon ausgehen, mehr oder weniger stark von Dehnungsstreifen betroffen zu sein. Es liegt in gewisser Weise an der Genetik, andererseits kann man durch einhalten der oben genannten Tipps durchaus dafür sorgen, dass das Bindegewebe den Dehnungsbelastungen länger standhält.

Hautpflegeprodukte gegen Dehnungsstreifen wie z.B. Nachtkerzen-, Jojoba-, Mandel-, oder Weizenkeimöl können in Verbindung mit einer durchblutungsfördernden Massage (Zupf- oder Knetmassage) eine leichte Verzögerung der Bildung von Dehnungsstreifen bewirken. Wunder darf man sich davon aber nicht versprechen. Das Gleiche gilt für orale oder über Cremes verabreichte Vitamin A Säure.

TIPP

Bei Sonnenbädern einen höheren Lichtschutzfaktor verwenden.

Lassen sich Dehnungsstreifen entfernen?

Es gibt diverse Methoden welche eine Entfernung von Dehnungsstreifen versprechen. Hierzu zählen z.B. die Kryotherapie, eine topische Anwendung von Trichloressigsäure oder verschiedene Lasersysteme. Inwieweit diese auch von Erfolg gekrönt sind möchte ich an dieser Stelle nicht weiter erörtern. Die Aussagen sind zu diesem Thema sehr unterschiedlich und Erfolge sind meiner Meinung nach sehr individuell.

Fazit

Egal ob über Krafttraining, Adipositas oder eine Schwangerschaft herbeigeführt, kann es zu unschönen Dehnungsstreifen kommen. Wie stark diese irreparablen Beschädigungen ausgeprägt sind und wo sie vorkommen hängt von der Genetik und dem Zustand des Bindegewebes sowie der Haut ab. Wichtig ist die Versorgung des Bindegewebes mit ausreichend Nährstoffen und Flüssigkeit sowie Bewegung. Cremes und Salben können eine leichte Verbesserung herbeiführen, gänzlich vermeiden kann man Dehnungsstreifen damit auch nicht.

Zusammenfassung

Aus [Teil 1](#) meines [BLOGs](#) wissen wir welche vielfältigen Funktionen unser Bindegewebe erfüllt und was alles unter den Begriff Bindegewebe fällt.

Probleme bereitet das Thema Bindegewebe besonders Frauen in Verbindung mit der Entstehung von Cellulite. Es handelt sich dabei um eine Erkrankung des Unterhautbindegewebes bei der sich Dellen auf der Außenhaut bilden. Bei Cellulite unterscheidet man 3 Stadien, je nachdem wie ausgeprägt die Erscheinung auftritt. Ursächlich für Cellulite kann sowohl eine schlechte Veranlagung, ein Mangel an Geschlechtshormonen, ein Überaufkommen an Fettzellen in den betroffenen Bereichen, Bewegungsmangel oder falsche Ernährung in Verbindung mit Vitamin-Mineralstoffmangel oder Übersäuerung sowie eine Hemmung der Durchblutung durch z.B. rauchen sein.

Bestehende Cellulite kann man mit diversen Anwendungen behandeln. Prinzipiell ist jedoch entscheidend, das Bindegewebe von Grund auf zu stärken.

Hierfür gibt es eine Reihe an Maßnahmen. Am wichtigsten erscheint mir eine ausreichende Versorgung mit den am Bindegewebstoffwechsel beteiligten Aminosäuren und Energielieferanten sowie Vitaminen und Mineralstoffen. Bewegung fördert die Durchblutung und erhöht das Aufkommen anaboler Hormone. Krafttraining kann bei einer Straffung helfen, in dem es die unter der Haut liegende Muskulatur zum wachsen bringt.

Ein zu starker Muskelaufbau in zu kurzer Zeit, führt wie auch eine Schwangerschaft, die Einnahme bestimmter Medikamente oder Adipositas zu Dehnungsstreifen. Hierbei handelt es sich um irreparable Schädigungen des Bindegewebes und der Unterhaut. Ihnen kann über eine generelle Stärkung des Bindegewebes und Pflege der Haut soweit vorgebeugt werden, wie es die Veranlagung zulässt.

Die gesamte Thematik des Bindegewebes lässt sich schlussendlich damit beenden, das es essentiell ist, eine ausreichende Versorgung mit Aminosäuren und Mikronährstoffen zu gewährleisten. Bewegung ist ebenfalls sehr wichtig.

Es läuft wie so wieder einmal auf einen gesunden bewussten sportlichen Lebensstil heraus der uns beinahe in jeder Lebenslage positiv zu unterstützen vermag.

In diesem Sinne wünsche ich allen Leserinnen und Lesern viel Erfolg und alles Gute!

Sportliche Grüße

Ihr

Holger Gugg

www.body-coaches.de



Bewerten Sie diesen Beitrag

Rating: 5.0/6 (4 votes cast)



Drucken

Schreibe einen Kommentar

Du musst **eingelogggt sein** um einen Kommentar zu schreiben