



Da tut
sich was!

Die neun Monate einer Schwangerschaft gehen an der Haut nicht spurlos vorbei. Meist sind diese Veränderungen zum Glück kein Grund zur Besorgnis. Klären Sie Ihre Kundinnen darüber auf.

Foto: stock.adobe.com/RobertPrzybysz

Hautveränderungen in der Schwangerschaft

Die vielfältigen Veränderungen des Körpers während einer Schwangerschaft beeinflussen auch das größte Organ – die Haut. Daher ist es nicht verwunderlich, dass sich eine Reihe physiologische, gelegentlich jedoch auch krankhafte Hautveränderungen beobachten lassen. Ursache hierfür sind die vaskulären (= die Gefäße betreffend), immunologischen sowie endokrinen und metabolischen Veränderungen im Körper während dieser besonderen Zeit.

Ein typisches Beispiel für schwangerschaftsbedingte Hautveränderungen sind **Hyperpigmentierungen**. Bedingt durch den erhöhten körpereigenen Hormonspiegel werden die Melanozyten stimuliert, was sich in einer Hypermelanose (= Vermehrung des Melaninpigments) äußert. Durch eine zusätzliche Sonnenexposition kann es – gerade im Gesicht – zu störenden Melasmen (auch Chloasma gravidarum sive uterinum)



Autorin

DR. MEIKE STREKER ist Kosmetikwissenschaftlerin mit umfassender Erfahrung im Bereich kosmetischer und klinischer Forschung. Sie ist Dozentin am Fachbereich Kosmetikwissenschaft der Uni Hamburg und als Referentin auf Fachkongressen, Trainerin sowie Fachautorin aktiv.

KONTAKT
Dr.Streker@web.de

kommen. Andere Körperareale wie Brustwarzen, die Genitalregion sowie die Linea alba, also die senkrechte Bindegewebsnaht in der Mitte des Bauches, sowie Narben oder Nävi sind ebenfalls dunkler. Dabei variiert die Intensität der Hyperpigmentierung stark – meist ist sie bei brünetten Frauen intensiver ausgeprägt. Wenn sich Pigmentmale in der Schwangerschaft verändern, vor allem an Größe zunehmen, sich ihre Form verändert und sie dunkler werden, sollten sie einem Dermatologen vorgestellt werden, da auch an ein malignes Melanom zu denken ist.

UV-Schutz für jeden Tag

Um Hyperpigmentierungen im Gesicht entgegenzuwirken bzw. um ihnen vorzubeugen, sollten Sie der Kundin einen täglichen Lichtschutz entsprechend ihres Hautphototyps empfehlen. Eine starke Sonnenexposition sollte generell vermieden werden. In der Regel verbessern sich die Hyperpigmentierungen nach der Schwangerschaft wieder. In seltenen Fällen können die Melasmen bestehen bleiben. In diesem Fall spricht man vom Chloasma gravidarum perstans.

Unreinheiten und Schwangerschaftsakne (Acne gravidarum) sind ebenfalls nicht seltene Begleitreaktionen einer Schwangerschaft. Selbst Frauen, die davor nicht unter Unreinheiten gelitten haben, entwickeln plötzlich zahlreiche Pusteln. Ein erhöhter Androgen-Spiegel (männliche Hormone) regt die Talgproduktion an, was einen idealen Nährboden für Bakterien bietet. Die Folge sind aknetypische Effloreszenzen. Zudem kann Akne in der Schwangerschaft regelrecht wieder „aufblühen“ bzw. sich eine bestehende Akne deutlich verschlimmern. Die meisten Aknetherapeutika sind während der Schwangerschaft kontraindiziert. Auch von einigen kosmetischen Produkten, die zur Verbesserung des Hautbildes beitragen können, sollte in der Schwangerschaft abgesehen werden: Vitamin A gilt als teratogen (= Fehlbildungen verursachend), daher sollte es auch in der Kosmetik nicht zum Einsatz kommen. Besser geeignet sind Fruchtsäuren in geringen Konzentrationen oder Milchsäure. Sie wirken keratolytisch, komedolytisch (Komedonen auflösend), antientzündlich sowie regenerierend und spenden darüber hinaus der Haut Feuchtigkeit.

Bauch mit Streifen

Eine typische Hautveränderung, die mit einer Schwangerschaft assoziiert wird, sind **Striae distensae** oder **Striae gravidarum** (Schwangerschaftsstreifen). Sie treten vor allem an Körperstellen auf, an denen die Volumenzunahme besonders groß ist – an Bauch, Hüften, Oberschenkeln und Brust. Klinisch kommt es zu multiplen, parallel verlaufenden, zunächst geröteten Streifen, die im Verlauf – insbesondere nach der Schwangerschaft – weißlich-blass werden. Beim Ertasten stellt man fest, dass sie etwas eingesunken sind und die darauf liegen-

Prachtvolle Fülle

Auch die Haare verändern sich während der Schwangerschaft. Bei vielen Schwangeren erscheinen die Haare voller und glänzender. Gerade in der zweiten Hälfte der Schwangerschaft berichten viele Frauen von vollere Haar. Untersuchungen mittels Trichogramm zeigen, dass sich in dieser Zeit mehr Haare in der sogenannten Übergangsphase, der Anagenphase befinden. Das heißt, dass in dieser Zeit weniger Haare ausfallen als gewöhnlich. Kurz nach der Entbindung treten die Haare in die Endphase (Telogenphase) und fallen aus. Aus medizinischer Sicht spricht man von einem postpartalem Effluvium (vermehrten Haarausfall). Mit der Zeit normalisieren sich das Haarwachstum und der Haarausfall jedoch wieder.

de Haut verdünnt und quergefältelt ist. Striae treten bei 50 bis 90 Prozent der Schwangeren auf. Ursächlich ist auch hier die hormonale Veränderung sowie die mechanische Spannung der Haut, die zu einer Änderung des kollagenen Faserflechts führt.

Untersuchungen haben gezeigt, dass Striae besonders dann auftreten, wenn es zu einer starken Gewichtszunahme kommt oder das Geburtsgewicht des Kindes sehr hoch ist. Ferner gilt: Je jünger die Schwangere, desto größer ist das Risiko Striae zu entwickeln. Effektive Möglichkeiten zur Vermeidung der Streifen gibt es nicht. Es gibt Studien, die die Wir-

kung von Centella asiatica (Tigergras) zur Prävention untersucht haben. Auch die Wirkung von Mandelöl, Olivenöl oder Kakaobutter wurde untersucht sowie der topische Einfluss von Hyaluronsäure. Bei allen Wirkstoffen konnte eine leichte Verbesserung festgestellt werden. Da die Wirkstoffe in Form von Cremes mittels Massage im zweiten Trimester auf die Haut appliziert wurden, bleibt jedoch die Frage offen, ob der Wirkstoff oder die Massage an sich den Striae entgegenwirkt haben.

Äderchen werden sichtbar

Während der Schwangerschaft nimmt die Blutmenge zu, was bei manchen Frauen in einem schönen rosigen Teint sichtbar wird. Leider kommt es nicht selten auch zu **Gefäßveränderungen** an der Haut. Sichtbar werden sie in Form von Varizen, Ödemen oder den sogenannten Spider-Nävi. Das sind stecknadelkopfbis münzgroße Teleangiektasien mit zentralen Gefäßknötchen, von denen strahlenförmig Kapillarektasien (Ausdehnungen) ausgehen. Nach der Schwangerschaft verschwinden sie meist wieder. Sind sie störend, lassen sie sich mit dekorativer Kosmetik abdecken.

Auch Veränderungen der **Nägel** lassen sich während der Schwangerschaft beobachten. Viele Schwangere berichten über schönere, schneller wachsende Nägel. 2018 wurden erstmals die Nägel von Schwangeren und nicht schwangeren Frauen verglichen. Dabei stellten die Wissenschaftler zwar einen Unterschied hinsichtlich der Nageldicke fest, was auf ein schöneres Erscheinungsbild der Nägel schließen lässt, sie konnten jedoch

Produkte für sonnige Zeiten

UV-Schutz kann die Bildung von Pigmentflecken verhindern – und das gilt nicht nur für Schwangere. Ab Seite 32 stellen wir Ihnen entsprechende Produkte vor.

Lästiges Jucken

Im letzten Schwangerschaftsdrittel, selten bereits im zweiten Trimenon, kann das **PUPP-Syndrom** auftreten – ein stark juckendes Exanthem (endogen bedingter Hautausschlag). PUPP steht für pruriginöse und urtikarielle Papeln und Plaques.

■ Hauptsymptom sind stark juckende Plaques. Die Hautausschläge beginnen meistens vereinzelt im Bereich des Bauches oder Unterleibes. Es bilden sich Papeln, Quaddeln und plattenartige Hautveränderungen (Plaques), die sich ausweiten und den Rumpf sowie die rumpfnahen Bereiche von Armen und Beinen überziehen können. Die

Plaques jucken einige Tage sehr stark, bevor sie sich wieder zurückbilden. Gleichzeitig werden ständig neue Plaques gebildet. Der PUPP-Verlauf ist individuell unterschiedlich. Die Schwangerschaft und das Kind werden dadurch nicht beeinträchtigt.

■ Die Ursachen sind noch nicht vollständig geklärt. Vermutet werden eine hormonelle Ursache oder eine Reaktion des Immunsystems auf die kindlichen Zellen im mütterlichen Blut.
■ Neben juckreizlindernden Hausmitteln wie kalten Kompressen können ärztlich verordnete kortisonhaltige Salben oder Antihistaminika Linderung verschaffen.

keinen Unterschied hinsichtlich des Wachstums evaluieren. Gelegentlich sind die Nägel glanzlos und es kann (selten) zur Aussplitterung des freien Nagelrandes sowie zum vermehrten Einreißen, Splitteln oder einer Spaltung der Nagelplatte kommen. Hier eignen sich rückfettende Hand- bzw. Nagelcremes oder auch abendliche Handmasken.

Eine Schwangerschaft bedeutet körperliche Höchstleistung, daher ist es nicht verwunderlich, dass auch am größten Organ, unserer Haut, Veränderungen sichtbar werden. Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass die meisten physiologischen Veränderungen an der Haut und den Hautanhangs-

gebilden temporär sind und sich nach der Schwangerschaft wieder zurückbilden. Grundsätzlich können auch Schwangere bedenkenlos Kosmetika anwenden. Die Verwendung von klassischem Nagellack gilt ebenfalls als unbedenklich. Allerdings sollte beim Lackieren der Nägel und insbesondere dann, wenn Nagellackentferner verwendet wird, für ausreichend Belüftung gesorgt werden, damit möglichst wenig bedenkliche Dämpfe eingeatmet werden. ■

Schwangerschaftsstreifen (Striae) treten eher bei jüngeren Frauen auf und vor allem dann, wenn die Schwangere stark an Gewicht zunimmt



Die Individual-Maske

modular, handlich und passend



26 ml Grundlage und 4 ml Seren ergeben 30 ml Maske für die Instituts- oder Heimanwendung.

Das dermaviduals®-System besteht aus einem umfassenden korneotherapeutischen Gesamtkonzept, insbesondere für die sensible und die Problemhaut. Wir bieten Ihnen hierzu eine umfassende Betreuung und Beratung bei der Produktauswahl und den Wirkstoffkombinationen. Besuchen Sie unsere Internetseite und nutzen Sie unser weitreichendes Text- und Videoangebot.

Dr. Hans Lautenschläger
KOKO GmbH & Co.KG
Moltkestr. 25
42799 Leichlingen
Tel. 02175-16601-0
www.dermaviduals.de