



Mit **CREASTRIAN® MAMA**
Schwangerschaftsstreifen vorbeugen

GESUND UND
SCHÖN DURCH DIE
SCHWANGERSCHAFT

Mit Centella Asiatica – der Kraft der Natur –
Dehnungsstreifen vorbeugen

Gesund und schön durch die Schwangerschaft

Dein Körper verändert sich

Während der Schwangerschaft bildet dein Körper die schützende und ernährende Hülle für dein Kind, den du deshalb – und damit ihr euch beide wohlfühlt – gut pflegen musst. Von Woche zu Woche erlebst du, wie dein Kind in dir heranwächst und wie sich dein Körper dabei verändert.

Vor allem wächst dein Bauch. Aus der kleinen Rundung am Anfang wird zum Ende eine große Kugel – für die Bauchdecke eine enorme Beanspruchung. Glücklicherweise ist die Haut bis zu einem gewissen Grad darauf eingestellt. Darüber hinaus ist es aber ratsam, sie zusätzlich durch stärkende Maßnahmen auf die Belastungsspitzen der Hochschwangerschaft vorzubereiten. Das weibliche Bindegewebe, ein Netz aus elastischen Fasern, ist von Natur aus weicher als das männliche. Während der Schwangerschaft lockern Hormone es zusätzlich, damit sich die Haut am Bauch dehnen kann.

Auch die Brüste werden jetzt größer und bereiten sich auf das Stillen vor.

Wenn die starke Schwangerschaftsdehnung die Belastbarkeit der Haut übersteigt, entstehen längliche Risse in der Unterhaut von Bauch und Brüsten, zum Teil auch an Gesäß, Hüften und Oberschenkeln: so genannte Schwangerschaftsstreifen oder Dehnungsstreifen. Sie sind zunächst rosa bis bläulich-violett. Nach der Geburt verblassen sie etwas, bleiben jedoch als perlmuttfarbene schimmernde, gekräuselt wirkende Linien lebenslang sichtbar.



Hochwertiger natürlicher Hautschutz während der Schwangerschaft

Mit CREAMSTRIAN® MAMA wirksam Schwangerschaftsstreifen vorbeugen

Während deiner Schwangerschaft reichen normale Pflegeprodukte oftmals nicht mehr aus. Aus diesem Grunde haben unsere Labors CREAMSTRIAN® MAMA als Kur entwickelt – mit Centella Asiatica, der Kraft der Natur zur Vorbeugung von Dehnungsstreifen



CREASTRIAN® MAMA berücksichtigt die speziellen Pflegebedürfnisse in dieser besonderen Zeit der Veränderungen. Frühzeitig, das heißt ab der 13. Schwangerschaftswoche regelmäßig angewendet – auf Bauch, Brüste und bei Bedarf und Veränderungen auch auf Gesäß, Hüften und Oberschenkeln – stärkt CREAMSTRIAN® MAMA die Hautstruktur und bereitet sie auf die Zeit hoher Beanspruchung vor.

CREASTRIAN® MAMA regt die Produktion von Bindegewebe an und macht deine Haut bei regelmäßiger Anwendung widerstandsfähiger. Für eine straffe, schöne Haut an Bauch, Brüsten,

Gesäß, Hüften und Oberschenkeln, auch nach der Schwangerschaft. Wir empfehlen für eine optimale Wirkung die tägliche, möglichst zweimalige Verwendung, so hat deine Haut Zeit sich auf die zunehmende Belastung vorzubereiten.

Ein in vielen Fällen wirksamer Schutz vor Schwangerschaftsstreifen konnte bislang nur bei einer Creme mit einem Gehalt von 2,5% Centella Asiatica – wie bei CREAMSTRIAN® MAMA – in einer klinischen Studie wissenschaftlich nachgewiesen werden.



CREASTRIAN® MAMA: Das Beste aus Wissenschaft und Natur zur Vorbeugung von Dehnungsstreifen.

Seit Jahrhunderten nutzen die Menschen in der fernöstlichen Medizin Centella Asiatica – auch Tigergras oder indischer Wassernabel genannt – in der Medizin.

Zieht besonders schnell ein

Extrakte dieser Pflanze mit den typischen schirmartigen, prallen Blättern werden zum Beispiel im Ayurveda und in der traditionellen chinesischen Medizin genutzt. Die Centella Asiatica enthält sekundäre Inhaltsstoffe, die positiv auf die Haut einwirken. Sie unterstützen die Haut bei der Wundheilung und wirken antioxidativ, antientzündlich und helfen bei der Regeneration, indem sie die Kollagenbildung in der Haut anregen und die Mikrozirkulation aktivieren.

Aufgrund ihrer Wirkung sind die Extrakte der Centella Asiatica inzwischen auch in der modernen westlichen Medizin angekommen und es existieren zahlreiche wissenschaftlich fundierte Wirknachweise, speziell zur Vorbeugung von Schwangerschaftsstreifen mit einer Konzentration an Centella Asiatica von 2,5 %.



*Mallol J., Belda MA., Costa D., Noval A., Sola M. Prophylaxis of Striae gravidarum with a topical formulation. A double blind trial. Int. J. Cosmetic Sci. 1991 Feb; 7-51:(1)13.

*Young G.L., Jewell D. Creams for preventing stretch marks in pregnancy. The Cochrane Database of Systematic Reviews 1996, Issue 1.

Bei einer doppelblinden Studie mit einer 2,5% Centella Asiatica-haltigen Creme traten in der Testgruppe (41 schwangere Frauen) signifikant (39%) weniger Schwangerschaftsstreifen auf, als in der neutralen Vergleichsgruppe.

Bei den Frauen, die schon in der Pubertät Dehnungsstreifen bekommen hatten, lag die vorbeugende Wirkung bei 89%, während die Frauen der Vergleichsgruppe ohne Wirkstoff (Plazebo-Gruppe) alle durch die Schwangerschaft weitere Dehnungsstreifen bekamen.

Für einen schönen und gesunden Babybauch

Man sieht schon was ...

Etwa ab dem vierten Schwangerschaftsmonat ist die erste kleine Wölbung am Bauch zu sehen. Jetzt beginnst du am besten mit der Vorbeugung gegen Dehnungsstreifen:



01 Viel trinken!
Ruhig zwei bis drei Liter am Tag, am besten Wasser, das hält deine Haut elastisch und frisch.

02 Eine ausgewogene Ernährung hilft gegen übermäßige Gewichtszunahme in deiner Schwangerschaft. Normal ist eine Gewichtszunahme von 12 bis 18 Kilogramm. Was darüber liegt, belastet nicht nur Kreislauf und Gelenke, sondern auch dein Bindegewebe.

03 Bewegung an der frischen Luft und **moderater Sport** sorgen jetzt für eine gute Durchblutung deiner Haut. Dies macht sie widerstandsfähiger gegen Geweberisse und damit Dehnungsstreifen.

04 Zupfmassage morgens und abends: Ab der 13. Schwangerschaftswoche CREAMASTRIAN® MAMA sanft in Bauch, Brust und Oberschenkel einmassieren, die oberste Hautschicht zwischen Daumen und Zeigefinger

nehmen, mit leichtem Druck anheben und wieder loslassen. Durch das Zupfen wird deine Haut auf die zukünftige Dehnung vorbereitet. Die Region über dem Schambein solltest du aussparen – dort könnte die Massage die Gebärmutter zu Kontraktionen reizen.



Die letzten Wochen vor der Geburt

Massagen tun Bauch und Baby gut

In der Spätschwangerschaft ist der Bauch so prall und gespannt, dass man die Haut kaum noch greifen und zupfen kann. CREAMSTRIAN® MAMA wird nun weiterhin zweimal täglich sanft einmassiert. Neben Centella Asiatica tragen weitere wertvolle Inhaltsstoffe wie Vitamin E, Hyaluronsäure und Jojoba-Öl dazu bei, deine Haut zu pflegen. Auch dein Baby genießt die Streicheleinheiten beim Eincremen und Massieren.

Wenn der Bauch juckt und spannt

Ab dem sechsten Monat sind Spannungsgefühle und Juckreiz am Bauch normal. Nicht kratzen, sondern lieber CREAMSTRIAN® MAMA auftragen. Einfach CREAMSTRIAN® MAMA in der Handtasche mitnehmen und du bist jederzeit bestens gerüstet, auch wenn es juckt und spannt.

Baden oder duschen?

Grundsätzlich geht beides. Experten raten jedoch eher zu kurzen Duschen mit rückfettenden Pflegeprodukten.

Tupfen statt rubbeln

Nach dem Duschen mit dem Handtuch sanft trocken tupfen und zur Vorbeugung gegen Dehnungsstreifen zeitnah mit CREAMSTRIAN® MAMA eincremen.

Wie du deine Haut bei der Rückbildung unterstützen kannst



Rückbildungsgymnastik und regelmäßiger Sport helfen dir, wieder in Form zu kommen: langsam anfangen und allmählich steigern.



Eine ausgewogene **Ernährung** kräftigt Haut und Körper und hilft dir auch dabei, wieder das Gewicht zu erreichen, das du vor der Schwangerschaft hattest.



Bürstenmassagen fördern die Durchblutung und helfen deiner Haut bei der Rückbildung.



CREASTRIAN® MAMA mit dem natürlichen Wirkstoff Centella Asiatica und dem wissenschaftlich als wirksam nachgewiesenen Gehalt von 2,5% senkt deutlich das Risiko von Dehnungsstreifen. CREAMSTRIAN® MAMA ist daher nicht nur zur Vorbeugung von Schwangerschaftsstreifen geeignet. Auch durch schnelles Wachstum während der Pubertät, durch Gewichtszunahme, Sport oder schlicht durch ein schwaches Bindegewebe entstehen schnell Dehnungsstreifen. Hier wirkt CREAMSTRIAN® MAMA nach dem gleichen Prinzip und kann das Entstehen von Dehnungsstreifen verhindern und die Haut geschmeidig und straff erhalten.

CREASTRIAN® MAMA ist frei von Parabenen und synthetischen Duftstoffen, ohne Farbstoffe und Mineralöle, frei von Silikonen und PEGs (Polyethylenglykole).

Erhältlich in deiner Apotheke und in unserem Onlineshop unter www.belladerm.at

Kontakt

AMS Advanced Medical Services GmbH
Am Berg 3
A-3714 Sitzendorf an der Schmida

E-mail: amsgmbh@aon.at

Telefon: +43 2959 27126

Web: www.belladerm.at

 Tiger-Mami