

## Psychologin Dr. Eva Wlodarek zum Thema Dehnungsstreifen

1. Wenn Dehnungsstreifen das Erscheinungsbild der Haut beeinträchtigen, sei es als Teenager in der Wachstumsphase, bei Gewichtszunahme oder in der Schwangerschaft, haben viele Frauen Schwierigkeiten mit ihrem sich verändernden Hautbild. Was kann helfen, mit den Veränderungen des eigenen Körpers Frieden zu schließen?

### **Dr. Eva Wlodarek:**

Es ist verständlich, dass uns körperliche Veränderungen wie Dehnungsstreifen zunächst irritieren. Schließlich sind wir es gewohnt, uns an makellosen Vorbildern zu orientieren. Doch statt uns gnadenlos zu kritisieren, sollten wir aus guten Gründen umdenken: Unser Wohlfühl hängt vor allem davon ab, wie liebevoll wir uns selbst betrachten. Spuren auf der Haut sind ein Zeichen dafür, dass wir lebendige Wesen sind, dass unser Körper sinnvoll auf Erfahrungen reagiert. Das dürfen wir durchaus positiv und mit Stolz sehen. Außerdem: Äußere Vollkommenheit ist weitaus weniger attraktiv als Persönlichkeit. Indem wir selbstbewusst sämtliche Facetten zeigen, wirken wir auf andere interessant. Das gilt auch für die Spuren auf unserer Haut.

2. Nicht nur das eigene Selbstbewusstsein, auch die Reaktionen anderer, vor allem des eigenen Partners, können die Selbstwahrnehmung stark beeinflussen. Wie kann der Partner dabei unterstützen, die körperlichen Veränderungen besser anzunehmen?

### **Dr. Eva Wlodarek:**

Zunächst einmal möchte ich Entwarnung geben: Wir Frauen sind im Blick auf unser Äußeres viel kritischer als Männer. Die betrachten ihren Körper weniger unter ästhetischen Gesichtspunkten als vielmehr unter dem Blickwinkel: Funktioniert er? Was ermöglicht er mir? Von daher wird der Partner Dehnungsstreifen vermutlich als ganz natürliche Folge einer besonderen Anstrengung ansehen. Darüber hinaus kann er jedoch das Selbstbewusstsein seiner Liebsten in puncto Dehnungsstreifen noch besonders unterstützen. Es stärkt sie, wenn er ihr vermittelt, dass sie durch das veränderte Hautbild für ihn keineswegs an Attraktivität verloren hat. Dass er im Gegenteil stolz auf ihre Stärke ist, etwa wenn sie die Strapazen einer Geburt gemeistert hat. Dabei wirkt eine liebevolle Berührung oft noch intensiver als Worte. Indem der Partner die betroffenen Stellen sanft massiert, vermittelt er auch nonverbal: „Ich liebe dich so, wie du bist.“

3. Einige Veränderungen der Haut sind bleibend, auch wenn man sie abmildern kann. Um sich langfristig selbst wieder wohlfühlen in der eigenen Haut – welche Strategien oder Rituale empfehlen Sie Frauen?

### **Dr. Eva Wlodarek:**

Aus den USA kommt derzeit ein Trend, der „Selbstmitgefühl“ heißt. Er besagt, dass wir uns so zärtlich und liebevoll behandeln sollten wie eine gute Freundin - gerade dann, wenn wir in einem bestimmten Punkt mit uns hadern. Auf Dehnungsstreifen übertragen

bedeutet es, dass wir den betroffenen Hautstellen besondere Aufmerksamkeit und Zuwendung schenken. Eine mentale Methode dazu ist das „Innere Lächeln“: Man konzentriert sich auf die entsprechenden Hautpartien und schickt ihnen mit einem inneren Lächeln positive Gedanken, etwa: „Ich bin dankbar, dass mich meine Haut flexibel schützt.“ Das klingt vielleicht ein wenig abgehoben, aber wer es versucht, wird die Wirkung spüren. Ein besonders effektives und zugleich angenehmes Ritual ist es zudem, sich mit einem schönen Hautöl zu verwöhnen, indem man es morgens oder abends sanft in die Dehnungstreifen einmassiert. Mit der eigenen sorgsamem Berührung macht man sich selbst eine kleine Liebeserklärung, die Glückshormone freisetzt.