

# Dehnungsstreifen vom Training - kann man etwas dagegen tun?

Wir haben hart trainiert, um unsere Ziele zu erreichen. Gerade zu Beginn sind viele auf der Suche nach dem optimalen Training und der optimalen Ernährung für maximalen Muskelaufbau. Je nachdem, wie engagiert wir an die Sache gehen, werden sich auch schon bald Erfolge einstellen.

Doch gerade diejenigen, die in Kurzer Zeit große Erfolge im Muskelaufbau verzeichnen können, bekommen oft schnell ihren Dämpfer. Dehnungsstreifen. Umgangssprachlich auch oft als Schwangerschaftsstreifen bezeichnet.

## Was sind Dehnungsstreifen überhaupt und wie entstehen sie?

Dehnungsstreifen sind im Grunde die Folge einer Bindegewebsschwäche. Jemand mit sehr gutem Bindegewebe kann also durchaus sehr viel Muskelmasse aufbauen, ohne dass es zu Dehnungsstreifen kommt. Jemand mit schlechtem Bindegewebe dagegen wird wiederum viel schneller zu Dehnungsstreifen neigen.

Vermeiden kann man das Ganze leider kaum, wenn man dazu neigt. Lediglich ein langsames Volumenwachstum, das dem Bindegewebe mehr Zeit gibt, sich anzupassen wäre eine Maßnahme.

## Kosmetische Mittel vorher und wenn es zu spät ist

Kosmetische Mittel haben leider kaum eine Wirkung. Dehnungsstreifen sind eben vernarbte Einrisse in dem Bindegewebe unter der Haut. Eine rein optische Behandlung ist möglich, die Narben bleiben jedoch. Kosmetika wirken meist zu oberflächlich und können das Bindegewebe gar nicht versorgen.

## Das Bindegewebe stärken - Die Ernährung ist der Schlüssel dazu

Unsere Ernährung trägt einen entscheidenden Anteil zu einem straffen Bindegewebe bei. Folgende Grundsätze sollten Sie für ein festes Bindegewebe beachten:

### 1: Ernähren Sie sich alkalisch

Die meisten von uns haben ein gestörtes Säure- und Basengleichgewicht. Häufig ist unser Körper übersäuert. Das greift das Bindegewebe an. Das ist im Grunde ganz einfach. Steigern Sie einfach deutlich den Anteil von frischem Obst und Gemüse in Ihrem Essen. Obst? Das ist doch sauer?! Nicht ganz. Im Verdauungsprozess sind z.B. Zitronen sehr stark alkalisch.

### 2: Viel Wasser trinken

Ausreichend Wasser zu trinken verhindert, dass der Körper unnötig Wasser einlagert. Ist eine dauerhafte, optimale Versorgung gewährleistet bleibt das Bindegewebe länger elastisch.

### 3: Mit dem Salz sparsam sein

Ein hoher Konsum an Salz hat letzten Endes ähnliche Effekte, wie zu wenig zu trinken.

### 4: Eiweißmast begünstigt Bindegewebsschwäche

Zu hoher Eiweißkonsum kann begünstigen, dass sich Stoffwechselprodukte im Bindegewebe ablagern und dieses zusätzlich schwächen. Eiweiß ist wichtig, es ist aber genau so sinnlos, viel zu viel davon zu konsumieren.

Letzten Endes ist und bleibt eine Bindegewebsschwäche aber in erster Linie erblich bedingt. Sind die Dehnungsstreifen erst einmal da, hilft es eigentlich nur, sich damit abzufinden.