

---

Subject: Bindegewebe

Posted by [Nature Boy](#) on Wed, 18 Jul 2007 21:28:49 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Aus gegebenem Anlass habe ich folgende Frage:

Wie kann man zum einen der Entstehung von Dehnungsstreifen vorbeugen und zum anderen bestehende Dehnungsstreifen mildern? Nach dem, was ich bisher mitbekommen habe, empfiehlt es sich, die Haut regelmäßig mit einer Spezialcreme einzucremen und verstärkt Zink, Vitamin E, Biotin sowie die Schüssler Salze Nr. 1 und 11 zu sich zu nehmen. Gibt es noch andere bzw. bessere Wege, um das Bindegewebe zu stärken und somit die Elastizität der Haut zu erhöhen? Wäre es sinnvoll, Kollagen zu sich zu nehmen?

Über ein paar gute Tipps würde ich mich sehr freuen!

Nature Boy

---