



Veränderungen an den Fingernägeln können auf Störungen im Körper hinweisen. Querrillen zum Beispiel kommen bei Zink- und Eisenmangel vor.

# Zeig her deine Nägel!

**Unsere Nägel verraten viel über unseren Gesundheitszustand. Pflegen Sie diese Visitenkarten – und kauen Sie nicht daran herum.**

Genau wie Haare bestehen Nägel aus übereinandergeschichteten Hornzellen, die aus Keratin gebildet werden. Im Unterschied zu den Haaren hat sich das Keratin bei den Nägeln jedoch zu Platten verdichtet, die sich auf den Finger- und

Zehenkuppen befinden. Dort dienen sie als Schutz und helfen uns beim Greifen. Ausserdem dienen sie als Werkzeuge, wenn es irgendwo juckt. Sind sie gesund, ist ihre Oberfläche glatt und matt. Die darunter liegenden Gefässe schimmern

zartrosa durch, die Nagelwälle sind unversehrt, und der Nagelmond ist weiss. Damit die Nägel gesund bleiben, sollten wir sie regelmässig pflegen. Zur Basispflege der Fingernägel gehört das Reinigen und Schneiden: Wenn wir

die Hände waschen, werden die Fingernägel mitgereinigt. Am schonendsten gelingt dies mit lauwarmem Wasser und einer gut verträglichen Seife, welche Haut und Nägel nicht entfettet. Bei langen Nägeln ist es ratsam, die freien Nagelränder zusätzlich mit einem Holz- oder Plastikstäbchen auszukratzen. Wenn Sie beruflich einer hohen Schmutzbelastung ausgesetzt sind, halten Sie die Nägel möglichst kurz. So können Sie – mithilfe einer mittelharten Bürste – Schmutz unter den Nägeln leichter entfernen. Kürzen Sie Ihre Nägel regelmässig mit einer Nagelschere, und benutzen Sie dabei eine scharfe Schere (stumpfe Nagelscheren fransen die Nägel aus). Gerade nach einem warmen Bad sind die Nägel weicher und lassen sich besser schneiden. Die Nagelkanten können Sie mit einer Feile glätten. Überschüssige Nagelhaut sollten Sie nur entfernen, wenn es unbedingt sein muss. Gehen Sie dabei sehr vorsichtig vor, denn Verletzungen der Nagelhaut können nicht nur zu Störungen des Nagelwachstums, sondern auch zu Entzündungen führen. Tragen Sie vor dem farbigen Nagellack einen farblosen Unterlack auf. Er gleicht Unebenheiten auf der Nagelplatte aus. Vorsicht bei Nagellackentferner: Die enthaltenen Lösungsmittel können bei häufiger Anwendung zu kleinen Einrissen in der Nagelplatte führen. Spezielle Pflegeprodukte wie Salben, Balsam oder Öle schützen die Nägel und die Nagelhaut vor dem Austrocknen und reduzieren die Brüchigkeit.

### Hilfe bei Nagelkauen

Trotz dem Wunsch nach schönen und gesunden Nägeln kauen bis zu zehn Prozent der Erwachsenen an ihren Fingernägeln. Meist tritt die oft unbewusste Angewohnheit bereits im Kindes- oder Jugendalter auf und zieht sich weiter bis ins Erwachsenenalter. Sie erhöht das Risiko für schmerzhafte Entzündungen und tiefe Wunden im Nagelbett und kann bei Kindern sogar zu Fehlstellungen des Gebisses führen. Viele versuchen anfänglich, sich das Nagelkauen durch das Auftragen von bitteren Nagellacken abzugewöhnen. «Jedoch reicht dies in den meisten Fällen nicht zur Abgewöhnung», erläutern **Patrizia Aeberhard** und **Manuela Tanner** von der Drogerie Aeberhard in Bad Zurzach: Nagelbeissen zeigt sich nämlich besonders häufig bei Stress, Traurigkeit, Verlegenheit oder Aggression. Diese psychischen Spannungen können sehr gut durch Sport, Yoga oder autogenes Training vermindert werden. Gerade bei Kindern und Jugendlichen sollte man als Auslöser des Nagelkauens auch an Schulstress oder familiäre Veränderungen, wie zum Beispiel Trennung der Eltern oder Geburt eines Geschwisters, denken. Eine liebevolle Zuwendung hilft hier oft mehr als Schimpfen und Ermahnen. Zudem kann eine gemeinsame Nagelpflege helfen, sich bewusst mit dem Thema auseinanderzusetzen.

Homöopathische Mittel können auch hier helfen: je nach Konstitutionstyp etwa Barium carbonicum, Barium phosphoricum, Calcium phosphoricum, Medorrhinum, Tarantula und Schwefel. Unterstützend wirken bei Nagelbeissen auch spannungsfördernde Bachblütenmischungen, zum Beispiel aus Holly, Impatiens, White Chestnut, Ipomea oder Passions-



## Biotin-Biomed® forte

Bei Haar- und Nagelwachstumsstörungen als Folge von Biotinmangel.



biotin.ch

1 x täglich 1 Tablette

- Vermindert den Haarausfall
- Verbessert die Haar- und Nagelqualität
- Erhöht die Haar- und Nageldicke



Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.  
Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

**BioMed**® Biomed AG, 8600 Dübendorf  
© Biomed AG. All rights reserved.

blume. Mischungen mit Scleranthus, Wild Oat, Walnut, Engelwurz oder Polei-Minze eignen sich ebenso. Schliesslich kann auch die Einnahme von Schüssler-Salzen helfen. Patrizia Aeberhard und Manuela Tanner empfehlen morgens die Salze Nr. 2, mittags Nr. 5, abends Nr. 7 («Energie-Schaukel»). Bei exzessivem Nagelbeissen, wenn der Nagel also bis aufs Nagelbett abgekaut wird bzw. die Fingerkuppen bluten, und/oder bei hohem Leidensdruck hilft am besten psychologischer Rat.

### Fingernagelanalyse

Mit dem Alter werden verändern sich auch die Farbe und die Kontur der Fingernägel: Die Farbe kann ins Gelbliche oder Gräuliche wechseln, häufig verlieren die Fingernägel auch ihren Glanz. Der Halbmond verkleinert sich oder verschwindet komplett, die Nagelplatte flacht ab. Ab 35 zeigen sich erste Längsrillen, die Nägel werden rauer und rissiger. Veränderungen an den Nägeln können aber auch auf Störungen im Körper hinweisen.

– **Querrillen:** Weisen auf Beeinträchtigungen des Nagelwachstums hin (z. B. falsche Maniküre, Nagelkauen). Auch bei Zink- und Eisenmangel kommen Querrillen häufig vor.

– **Brüchige Nägel:** Zeigen sich bei häufiger Anwendung von aggressiven Waschlösungen. Seltener kann sich hinter brüchigen Nägeln auch ein Mangel an Vitamin A, B, Eisen, Kalzium, Biotin oder Folsäure verbergen.

– **Weisse Flecken:** Entstehen meist durch kleinere Verletzungen oder Infektionen und wachsen mit der Zeit wieder raus.

– **Braune Flecken:** Ergeben sich als Folge von Druckbelastung von aussen (Bluterguss). Heilen die Flecken nicht ab, ist eine Arztkonsultation sinnvoll.

– **Löffelnägel** (starke Senkung der Nagelplatte): Werden häufig von starken Reinigungsmitteln verursacht und kommen öfter bei Eisenmangel vor. Ausserdem können sie auf Probleme der Schilddrüsenfunktion hinweisen.

Text: Carmen Hunkeler / Foto: Corinne Futterlieb

### Mehr Wissen:

**Auch künstliche Fingernägel haben ihre Tücken.**

Informieren Sie sich auf [vitagate.ch](http://vitagate.ch).

Scannen Sie den Code mit einem QR-Reader.



## Sie haben brüchige und dünne Fingernägel?

Reichhaltige Inhaltsstoffe sorgen dafür, dass Ihre Nägel kräftig und elastisch werden.

### PFLEGE FÜR NATÜRLICHE, SCHÖNE NÄGEL

DIKLA aufbauende Pflege mit Keratin, Biotin und Pro-Vitamin B5 sorgt für eine optimale Pflege bei dünnen, brüchigen Nägeln. Die aufbauende Nagelkur regeneriert Ihre Fingernägel spürbar nach einer Anwendung von 4–8 Wochen (mind. 2 x täglich). Schützender Nagelhärter und schonender Nagellackentferner ergänzen die Pflege, natürlich ohne Formaldehyd und Aceton.

