



### **Gesunde Fingernägel**

Fingernägel verraten einiges über ihre Träger. Sind die Nägel verändert, steckt manchmal eine ernsthafte Erkrankung dahinter. Meist aber sind bloss ein zu viel oder zu wenig an Pflege dafür verantwortlich.

#### **Glatt, mattglänzend und biegsam**

Ein gesunder Fingernagel ist fest und zugleich biegsam. Seine Oberfläche ist glatt und mattglänzend. Die rosa Färbung des Nagels deutet darauf hin, dass die Nagelplatte gesund und das darunter liegende Nagelbett gut durchblutet ist.

#### **Dichte Schicht aus verhornten Hautzellen**

Fingernägel wachsen durchschnittlich einen Millimeter pro Woche. Zehennägel brauchen dafür immerhin einen Monat. Die Nagelplatte besteht aus über 100 allerfeinsten Schichten verhornter Hautzellen und ist weniger als einen Millimeter dick. Sie schiebt sich von der Nagelwurzel langsam nach vorne.

#### **Nagelwall und Nagelhäutchen schützen**

Geschützt wird der Nagel auf der Seite durch eine Hautfalte, den sogenannte Nagelwall. Den hinteren Bereich des Nagels schliesst ein feines Häutchen ab. Es schützt die empfindliche Nagelwurzel vor Verletzungen und Keimen. Das Nagelhäutchen soll besser nicht mit der Schere zurückgeschnitten werden, da das Häutchen danach noch stärker wachsen kann. Zudem kann es zu Infektionen kommen.

#### **Weiche und brüchige Nägel haben vielerlei Ursachen**

Weiche und meist zusätzlich auch brüchige Nägel gehören zu den häufigsten Nagelproblemen. Oft führen äussere Einflüsse dazu: Eine falsche und zu aggressive Nagelpflege, z.B. mit Nagellacken und Nagellackentfernern, kann die Nägel austrocknen und brüchig machen. Auch häufiges Händewaschen und wiederholter, ungeschützter Kontakt mit Putz- und Reinigungsmitteln laugt die Nagelplatte übermässig aus. Wer seine Nägel zu wenig mit rückfettenden Öls oder Crèmes pflegt, begünstigt das Problem weicher und trockener Nägel. Andererseits können auch ein Mangel an Vitamin- und Mineralstoffen (Calcium, Zink, Vitamine der B-Reihe, etc.) für weiche und/oder brüchige Fingernägel verantwortlich sein. Seltener kommen auch Stoffwechselerkrankungen (z.B. Schilddrüsenüberfunktion) oder erbliche Faktoren als Ursache von brüchigen, weichen Nägeln in Frage.

#### **Längsrillen sind ein klassisches Alterungsphänomen**

Feine, parallel verlaufende Längsrillen sind meistens ein klassisches Alterszeichen. Sie können sich bereits ab dem 35. Altersjahr bilden. Ursache ist vermutlich, dass die Nagelwurzel mit zunehmendem Alter verlangsamt und unregelmässiger arbeitet. Längsrillen sind meist eine normale altersbedingte Nagelveränderung.

#### **Weisse Flecken und Streifen sind keine Mangelerscheinung**

Weisse Pünktchen im Nagel können durch Lufteinschlüsse oder kleine Verletzungen der Nagelplatte entstehen. Wer seine Hände allerdings zu intensiv manikürt, zum Beispiel die empfindlichen Nagelhäutchen zu stark zurückschiebt, riskiert, dass sich weisse Flecken und Streifen bilden. Dann sollten die Nagelhäutchen und Nägel für einige Monate in Ruhe gelassen werden. Mangelerscheinungen, wie oft vermutet wird, sind weisse Flecken in der Nagelplatte aber nie!

## **Querrillen haben verschiedene Ursachen**

Wer an einem einzelnen Nagel, am Daumen zum Beispiel, einen quengerillten Nagel hat, dürfte ihn durch stetes Manipulieren der Stelle, wo die Nagelwurzel unter der Haut liegt, hervorgerufen haben. Das ständige Zupfen und Reiben an dieser empfindlichen Stelle beeinträchtigt die Nagelwurzel so stark, dass der Nagel nicht mehr regelmässig wächst. Auch eine Operation am Finger kann das Wachstum des betreffenden Nagels vorübergehend stören und zu Querrillen führen. Sind alle Nägel durch Querrillen gezeichnet, könnte das die Folge einer schweren Infektionserkrankung des ganzen Körpers sein. Die Querrillen zeigen sich allerdings erst einige Wochen nach der Erkrankung. So lange dauert es nämlich, bis die im Wachstum gestörten Nägel sich nach vorne geschoben haben.

## **Tüpfelnägel können Zeichen einer Hauterkrankung sein**

Runde Dellen in der Nageloberfläche, sogenannte Tüpfelnägel, sind auf eine Verhornungsstörung zurückzuführen. Tüpfelnägel können Zeichen einer Schuppenflechte (Psoriasis) oder von kreisrundem Haarausfall (Alopezia areata) sein. Tüpfelnägel an einzelnen Fingern können aber auch bei völlig gesunden Menschen vorkommen.

## **Blau-schwarz-braun verfärbte Nägel gut beobachten**

Blau-schwarz verfärbt sich ein Nagel, wenn er gequetscht wurde oder einen Schlag abbekommen hat. Wer sich nicht an ein solches Ereignis erinnern und innerhalb einiger Tage auch keine Besserung feststellen kann, sollte den Nagel einer Fachperson zeigen. Denn auch ein Melanom, ein bösartiger Hauttumor, unter dem Nagel kann den Nagel dunkel verfärben.

## **Gelb verfärbte Nägel haben verschiedene Ursachen**

Gelb verfärben sich die Fingernägel bei starken Raucherinnen und Rauchern. Aber auch verdickte Nagelplatten scheinen gelblich, denn das ist die Farbe von Horn, aus dem die Nagelplatte besteht. Verdickungen können sich durch steten Druck auf den Nagel (an den Zehen z.B. durch das Tragen von engen Schuhen) bilden. Allerdings könnte es auch ein Hinweis auf eine Pilzkrankung des Nagels sein.

## **Nagelpilz macht Nägel bröselig**

Nagelpilzkrankungen betreffen häufiger die Zehen- als die Fingernägel. Werden die Nägel an der Unterseite bröselig und verfärben sich gelblich, kann das auf eine Pilzinfektion hinweisen. Aber auch eine stumpfe, rillige, rissige Nageloberfläche kann ein Zeichen einer Pilzkrankung sein. Nagelpilze sind ansteckend und sollten behandelt werden. Zur Diagnose ist eine Untersuchung beim Hautspezialisten notwendig. Behandelt wird ein Nagelpilz mit speziellen pilztötenden Mitteln.

## **Gesunde Nägel durch richtige Pflege**

Am besten lassen sich frisch gewaschene Nägel bearbeiten, da sie dann weicher sind. Nicht zu kurz und nicht zu rund schneiden, sondern mehr bogenförmig. Scharf geschliffene Nagelscheren schneiden den Nagel ab. Nagelklipser hingegen schneiden den Nagel weniger scharf ab und können deshalb zu Rissen und Brüchen führen. Bruchige Nägel sollten deshalb nur mit einer schonenden Sandblattfeile (Papierfeile) gekürzt werden. Metallfeilen erzeugen Hitze und können empfindliche Nägel schädigen. Nach dem Schneiden die Kanten mit einer Feile glätten. Richtiges Nagelfeilen: mit kurzen Bewegungen vom Rand zur Mitte. Rillen auf der Oberfläche können mit speziellen Polierfeilen geglättet werden. Nagelpflege mit dem Auftragen eines pflegenden Öls abschliessen. Es nährt die Nagelplatte und hält die Nagelhäutchen weich und geschmeidig.

## **Verwendete Bilder von Nagelveränderungen und – erkrankungen:**

Die in der Sendung gezeigten Bilder von Nagelveränderungen und –  
erkrankungen wurden uns freundlicherweise zur Verfügung gestellt  
von:

Prof. Dr. med. Eckart Haneke, Inselspital Bern und Freiburg im  
Breisgau (D)

Prof. Dr. med. Andreas Bircher, Basel

Dr. med. Christian Schuster, St. Gallen

Dr. med. Mario R. Graf, Zürich

## **Expertin im Beitrag Nagelpflege:**

Laura Bonet

Kosmetikerin EFA SFK

Kosmetikstudio Time Out

Honegggrainstrasse 5a

8630 Rüti

[www.timeout-kosmetik.ch](http://www.timeout-kosmetik.ch)

## **Experte im Studio und im Chat:**

Dr. med. Mario R. Graf

Arzt für Haut- und Geschlechtskrankheiten

Airport Medical Center

Prime Center 1, 2. Stock

8060 Zürich-Flughafen

[www.info.mariograf.ch](http://www.info.mariograf.ch)

[www.hautmedizin.ch](http://www.hautmedizin.ch)

## **ExpertInnen und Experten am Telefon:**

Dr. med. Christian Schuster

Arzt für Haut- und Geschlechtskrankheiten, Allergologe

Kugelgasse 8

9000 St. Gallen

Frau Dr. med. Katrin Reischl

Ärztin für Haut- und Geschlechtskrankheiten

Oberstadtstrasse 8

5400 Baden/AG

[www.dermabaden.ch](http://www.dermabaden.ch)

Dr. med. Claudio M. Cipolat

Arzt für Haut- und Geschlechtskrankheiten

Zürichstrasse 98

8600 Dübendorf

[www.haut-arzt.ch](http://www.haut-arzt.ch)

Dr. med. Daniel Zuder

Arzt für Haut- und Geschlechtskrankheiten

St. Leonhard-Strasse 20

9000 St. Gallen

Telefon: 071 222 41 33

Quelle: [www.puls.sf.tv](http://www.puls.sf.tv)

Weitere Merkblätter unter: <http://www.sf.tv/sf1/puls/pdfsuche.php>