

Schöne Nägel

Schöne und gesunde Nägel wünscht sich wohl jede(r). Es geht aber nicht nur um das gute Aussehen, Nägel geben auch durchaus etwas über unseren Gesundheitszustand zu erkennen.

Unsere Finger- und Fußnägel gehören zu den Hautanhangsgebilden. Die leicht gebogene Nagelplatte ist rosa gefärbt, glatt und schimmert. Sie bedeckt die Endglieder und dient damit nicht nur dem Schutz an den Fingern sondern auch zum Greifen feinsten Gegenstände. Die Nagelplatte besteht aus dachziegelartig angeordneten Keratinschuppen. Im unteren Teil der Nagelplatte ist ein weißer halbmondförmiger Bereich, die Lunula, erkennbar. Dieser Nagelmond ist teilweise von der Nagelhaut bedeckt. Die Lunula steckt in der sog. Nageltasche. Diese ist von der Matrix ausgekleidet. Von hier aus wächst der Nagel nach. Unter der Nagelplatte befindet sich das Nagelbett, das fest mit dem Knochen verwachsen ist.

Nägel wachsen unterschiedlich schnell, etwa 0,5 bis 1 mm pro Woche. Es gibt aber große individuelle Unterschiede, die abhängig von Alter, Ernährungssituation und genetischer Veranlagung sind.

Veränderungen an den Nägeln kommen häufig vor. Brüchige Nägel mit absplittenden Schichten oder feine Längsrillen entstehen durch mechanische oder chemische Beanspruchung wie häufiger Kontakt mit Putzmitteln oder durch Nagellackentferner. Die Nägel sind meist sehr trocken, so dass die Pflege mit einer Hand- und Nagelcreme meist für Abhilfe sorgt. Auch die kleinen weißen Wölkchen auf den Nägeln kennt wohl jeder. Sie entstehen durch kleine Stöße oder eine leichte Verletzung der Nagelmatrix und wachsen von selbst wieder heraus. Problematisch sind schwerere Verletzungen der Nagelmatrix. Sie können zu bleibenden Nageldeformationen führen.

Weiche brüchige oder leicht grau verfärbte Nägel, die in Längsrichtung splitteln, deuten auf einen Vitamin- und Mineralstoffmangel hin. Oft verbirgt sich ein Eisenmangel dahinter.



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

Dies kann über eine ärztliche Untersuchung abgeklärt und mit entsprechenden Präparaten behandelt werden. Für schnelle Hilfe sorgt auch ein remineralisierender Pflege Lack, der auch Feuchtigkeit im Nagel bindet.

Etwa die Hälfte aller Nagelveränderungen gehen auf Infektionen zurück. Meist sind es Pilzinfektionen. Aber Vorsicht: nicht alle Veränderungen lassen sich darauf zurückführen! Jede Veränderung sollte gut beobachtet und möglichst vom Arzt abgeklärt werden. Leider gibt es auch Melanome unter den Nägeln, die sich durch braune Flecke oder Striche auf der Nagelplatte bemerkbar machen. So etwas sollte man schleunigst einem Arzt zeigen, vor allem wenn man sich nicht an eine Verletzung erinnern kann, die evtl. zu einem Bluterguss, der ähnlich aussieht, geführt haben könnte.

Auch bakterielle Infektionen des Nagels sind möglich. Sie sind meist schmerzhaft und weisen auch eine Rötung und Druckschmerzhaftigkeit am Nagelwall auf. Sie müssen mit desinfizierenden Lösungen und Antibiotika behandelt werden. Manche Verfärbungen und Veränderungen sind auch die Folge organischer Erkrankungen wie Durchblutungsstörungen, Lungen- oder Nierenerkrankungen, die entsprechend behandelt werden müssen.

Ihr Apotheker Dr. Lutz Engelmann