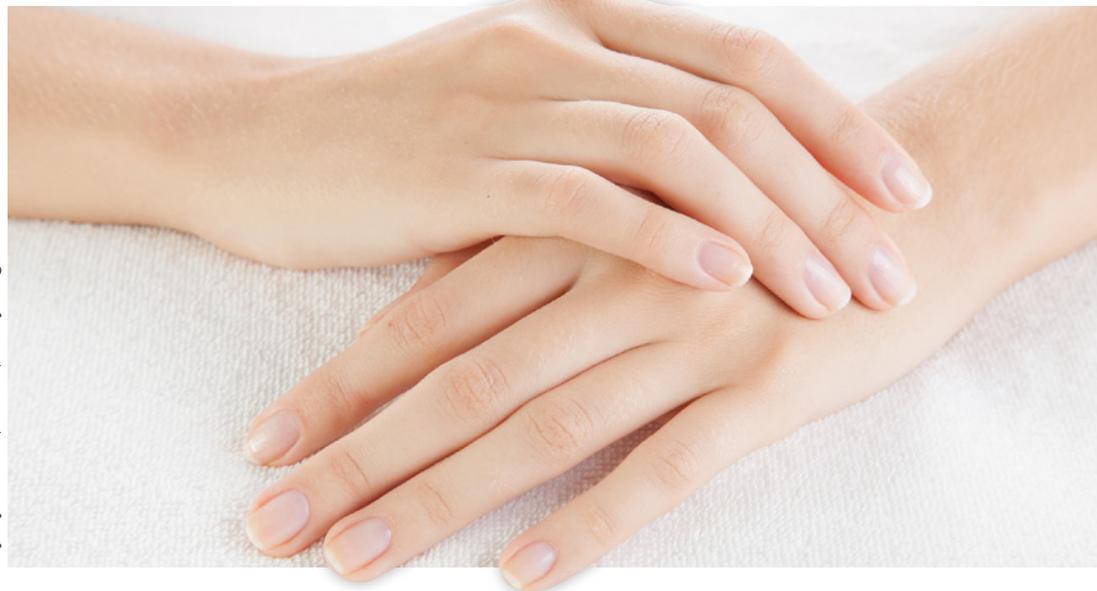


Glatt und glänzend

Gesunde Nägel symbolisieren einen gesunden Körper. Und während **gesunde Nägel** auch für eine ausgewogene Ernährung stehen, deuten brüchige Nägel oftmals auf einen Nährstoffmangel hin.

Glatt, ohne Dellen, leicht rosa und ein dezenter Glanz – so sollten gesunde Nägel aussehen. Sind sie hingegen eingewachsen, locker, verformt, verfärbt, brüchig oder weich, deutet dies auf einen Mangel oder auf Krankheiten, wie beispielsweise einen Nagelpilz, hin. Nagelveränderungen können auch aufgrund einer starken Beanspruchung entstehen, etwa durch den Kontakt mit Chemikalien oder Reinigungsmitteln. Die Nägel weichen dann auf, sodass Pilze und Bakterien leichten Zugang haben.



© Yuriy Zhuravov / iStock / Getty Images

Eine Mangelerkrankung?

Ein Vitamin- oder Mineralstoffmangel kann die Ursache für brüchige Nägel sein. Negativ auf die Nagelgesundheit wirkt sich eine Unterversorgung mit Folsäure, Vitamin B₁₂, Vitamin C, Zink oder Biotin aus. Berichten Kunden zusätzlich über Beschwerden wie Müdigkeit, Kopfschmerzen, Blässe oder Ohrensausen, sollten sie beim Arzt ihren Eisenspiegel bestimmen lassen, da eine Eisenmangelanämie dahinterstecken könnte. Wurde ein Nährstoffdefizit festgestellt, sind die entsprechenden Vitamine und/oder Mineralstoffe zu ergänzen. Bei Schilddrüsenerkrankungen, Diabetes mellitus, Herz- oder chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen treten ebenfalls Veränderungen an den Nägeln auf. Ist dem Kunden die

Ursache für seine Nagelveränderung noch nicht bekannt, sollten Sie unbedingt einen Arztbesuch empfehlen.

Oder doch ein Pilz? Wenn ein oder mehrere Nägel von Nagelpilz befallen sind, raten Sie Betroffenen, diesen möglichst rasch zu behandeln. Zum einen ist er für andere ansteckend, zum anderen breiten sich die Erreger auch auf benachbarte Nägel aus und können zur völligen Zerstörung des Nagels führen. Kunden mit Nagelpilz leiden unter verdickten, brüchigen, weißlich-gelben oder bräunlich verfärbten Nägeln. Klarheit, ob es sich tatsächlich um einen Pilz handelt, kann eine Untersuchung beim Hautarzt geben.

Hinweise für das Beratungsgespräch

Sie können Ihren Kunden mit Tipps für die Nagelpflege helfen: Pediküre und Maniküre sollten behutsam erfolgen, damit keine Verletzungen entstehen. Am besten schiebt man die Nagelhaut vorsichtig zurück anstatt sie abzuschneiden, um Entzündungen zu vermeiden. Nagelbürsten sollten grundsätzlich nicht zu hart sein. Beim Umgang mit Chemikalien und Reinigungsmitteln ist es ratsam, Schutzhandschuhe zu tragen. Um die Nägel geschmeidig zu halten, cremt man sie regelmäßig ein. Auch eine Massage mit Mandel- oder Olivenöl trägt zur Nagelgesundheit bei.

Zur Urlaubs- und Sommersaison empfiehlt es sich, das Barfußlaufen im Hotelzimmer, in Schwimm-

bädern oder Fitnessstudios zu vermeiden, damit man sich keinen Fuß- und in der Folge Nagelpilz einfängt. Manche Kundinnen möchten ihre Nägel mit einem aufzupinselnden Lack härten. Hier eignet sich beispielsweise ein Produkt mit Kieselsäure aus Schachtelhalmextrakt, Chitosan und natürlichem Schwefel, um die Nägel zu mineralisieren, zu schützen und ihnen Festigkeit zu verleihen. Kundinnen mit empfindlichen Nägeln, die einen Farblack anwenden möchten, können ein Präparat mit Silicium wählen. Enthält der Lack einen UVA-/UVB-Filter, ist der Nagel vor dem Gelbwerden geschützt. ■

*Martina Görz,
PTA, M.Sc. Psychologie,
Fachjournalistin*