



# Zeigt her eure Nägel ...

... an den Händen und auch an den Füßen. Was als sichtbares Zeichen für gute Pflege und gesunde Lebensumstände angesehen wird, ist für viele Menschen mit großer Scham verbunden. Statt gesunder, kräftiger Nägel haben sie **Nagelschäden** oder -veränderungen.

**D**ie Funktion als Krallen haben die Nägel längst verloren, dennoch sind sie massiven Belastungen ausgesetzt. Die Nagelumgebung wird wie alle anderen Bereiche des Körpers über den Stoffwechsel versorgt. Die Nägel selbst sind totes Material. Nägel bestehen aus dichten Hornplatten, die in erster Linie die Fingerkuppen vor Verletzungen schützen und beim Greifen stabilisierende Funktion haben. Unter **SL01/Suche „Anatomie“/„Anatomie und Funktion der Nägel“** ist ferner zu lesen: „Der sichtbare Teil der Nagelplatte hat eine rosa Farbe,

weil das darunterliegende gut durchblutete Nagelbett hindurchscheint. Der Nagelhalbmond (Lunula, am körpernahen Ende des Nagels gelegen) hat eine weiße Farbe, weil die Nagelplatte dort undurchsichtig ist.“ Auch über die Lage des Nagelhäutchens und des Nagelfalzes sowie zur Nagelwurzel, der sogenannten Nagelmatrix, bekommen Sie hier Erstinformationen. Dies ist der „Normalzustand“ eines Finger- oder Fußnagels.

**Was zeichnet einen gesunden Nagel aus?** Sie lesen auf **SL02/Krankheiten & Symp-**

tome/Nagelkrankheiten, dass sich die Gesundheit eines menschlichen Nagels nach folgenden Kriterien beurteilen lässt:

- Die Nagelplatte ist glatt und transparent.
- Der Nagelmond ist sichtbar. Andere weißen Flecken sollten nicht zu sehen sein.
- Die den Nagel umgebende Haut ist nicht schmerzhaft und nicht gerötet.
- Die Form des Nagels ist weder besonders gebogen noch komplett flach. Leichte Wölbungen sind vollkommen normal und individuell sehr unterschiedlich.

Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich um Finger- oder Fußnägel handelt. Allerdings sind Fußnägel deutlich größeren Dauerbelastungen ausgesetzt, da die Füße einen nicht unerheblichen Teil des Tages in – häufig ungeeigneten und nagelschädigenden – Schuhen stecken. Im Durchschnitt betragen die Nageldicke 0,5 mm und die Wuchsgeschwindigkeit über das Nagelbett ca. 0,1 mm pro Tag. Viele Menschen achten nicht genügend auf den Zustand ihrer Nägel und übersehen dabei zum Teil dramatische Veränderungen. Oder sie ignorieren diese nach dem Motto „Das geht schon wieder vorbei“.

## Was bedeutet beim Nagel „krank“?

Sie haben in der Apotheke täglich mit Kunden zu tun, die aufgrund der unterschiedlichsten Beschwerden oder Erkrankungen Ihren Rat suchen. Schauen Sie ihnen ruhig genauer auf die Hände. In Ihrer Funktion als PTA haben Sie viele Möglichkeiten, mit Ihrem Fachwissen Ihre Kunden auch aktiv auf Ihre Beobachtungen hinzuweisen und zu unterstützen. Achten Sie zum Beispiel auf folgende Merkmale bei den Fingernägeln Ihrer Kunden:

- Flecken, Risse, Dellen oder Rillen
- Veränderungen der Wölbung
- Sind die Nägel neuerdings oder schon länger gelblich, splittig oder gar bröckelig?

Dies sind sichtbare Zeichen von Nagelerkrankungen. Auf **SL03**/Suche „Nagelveränderungen“ bringt die Suche eine Reihe von Ergebnissen, die sich mit der Nagelgesundheit befassen. Unter „Nagelveränderungen“ bekommen Sie einen allgemeinen Überblick und vor allem die Information, dass Nagelveränderungen auf schwerwiegende Gesundheitsprobleme wie Diabetes oder Herz- und Lungenkrankheiten hindeuten kann. Dabei ist das Spektrum der Erkrankungen breit und im Detail nur vom Fachmann, nämlich vom Hautarzt, tatsächlich zu differenzieren. So gibt es zum Beispiel diverse Ursachen für Verfärbungen. Im Folgenden seien beispielhaft einige davon aufgezählt: Weißfärbung kann durch Verletzungen wie Stöße entstehen. Leukonychien, also viele weiße Flecken, deuten auf die Verhornung der Nagelmatrixzellen hin. Leukopathien, das sind Gefäßveränderungen und Hohlräume oder Luftein-schlüsse in der Nagelplatte, bringen ebenfalls eine Weißfärbung der Nägel mit sich. Bei

Halb-und-halb-Nägeln sind die körpernahe Plattenhälfte weiß und die körperferne Plattenhälfte rotbraun gefärbt, was auf eine Niereninsuffizienz hinweisen kann. Milchglasnägeln, auch Terry-Nägeln genannt, sind nahezu komplett weiß und milchig trüb, entstehen durch Gefäßveränderungen im Nagelbett und können Leberzirrhose, Herzinsuffizienz oder Diabetes mellitus signalisieren.

Über Beschwerdebilder wie Abhebung der Nagelplatte, starke Verdickungen, klauenartige Verformungen, Spaltung des Nagels, konkave Eindellung, Verlust des Nagelmondes lesen Sie **SL04**/Suche „Nagelplatte“/„Veränderungen der Nagelplatte“. Als Ergebnis der Suche werden auch noch andere sehr le-

senswerte Informationen zum Thema bereitgestellt. Links zu schwerwiegenden Erkrankungen wie Nagelpilz, Schuppenflechte (Psoriasis), Knötchenflechte oder Neurodermitis sind ebenfalls zu finden. **SL05**/Suche „Nageldystrophie“ stellt auch dar, wie es zu degenerativen Veränderungen der Nägel kommt, benennt neben den oben erwähnten zum Beispiel Tumoren, Ekzeme, Pustulosis, Systemerkrankungen, hereditäre (erbliche) Erkrankungen oder Medikamente und stellt weiterführende Links zur Verfügung. Informationen zum Schwerpunkt Nagelpsoriasis liefert **SL06**/Suche „Nagelpsoriasis“/„Wenn Schuppenflechte...“. So heißt es dort, dass jeder zweite Psoriasispatient auch mit einer Erkrankung der Finger- und Fußnägel rechnen

muss. Diese Erkrankung ist mit Schmerzen in den entsprechenden Gliedmaßen verbunden, lässt sich kaum verbergen und kann zu erheblichen Bewegungseinschränkungen führen.

Es gibt eine Vielzahl unangenehmer und schmerzhafter Nagelerkrankungen. Umso wichtiger ist es, dass Nägel mit Aufmerksamkeit und Fürsorge behandelt und ausreichend gepflegt werden. Die wichtigsten Tipps finden Sie unter **SL07**/Suche „Nagelpflege“/„22 Tipps...“. Und in ernstesten Fällen empfehlen Sie unbedingt den Gang zum Arzt. ■

*Wolfram Glatzel,  
freier Journalist*

*Ursula Tschorn,  
Apothekerin*

## Übersicht Links

- SL01** <https://www.apotheken.de/krankheiten/hintergrundwissen/4635-anatomie-und-funktion-der-naegel>
- SL02** <https://www.kry.de/krankheiten-symptome/nagelkrankheiten/>
- SL03** <https://www.netdoktor.de/symptome/nagelveraenderungen/>
- SL04** <https://www.apotheken.de/symptome/13170-veraenderungen-an-der-nagelplatte>
- SL05** <https://flexikon.doccheck.com/de/Onychodystrophie>
- SL06** <https://www.psoriasis.info/formen/nagelpsoriasis>
- SL07** <https://www.gesundheit.de/wellness/koerperpflege/hand-und-nagelpflege/22-tipps-zur-hand-und-nagelpflegew>

## Weitere interessante Links

- + <https://deutsch.medscape.com/features/diashow/49000585#page=1>
- + <http://www.gesundheitslexikon.com/Haut-Haare-Naegel/Nagelprobleme-Nagelerkrankungen/Nagelbildungsstoerungen.html>
- + [https://www.oekotest.de/gesundheit-medikamente/Mittel-gegen-Nagelpilz-im-Test-Die-besten-Medikamente-gegen-Nagelpilz\\_111617\\_1.html](https://www.oekotest.de/gesundheit-medikamente/Mittel-gegen-Nagelpilz-im-Test-Die-besten-Medikamente-gegen-Nagelpilz_111617_1.html)
- + <https://www.medpertise.de/nagelpilz/unterschied-nagelpilz-nagelpsoriasis/>
- + <https://derma.plus/journal/nagelpsoriasis-und-nagelpilz-aktuelle-diskussion/>
- + <https://www.internisten-im-netz.de/aktuelle-meldungen/aktuell/nagelveraenderungen-koennen-hinweis-auf-die-entwicklung-von-rheuma-sein.html>
- + <https://umwelt-panorama.de/news.php?newsid=265597>