

## **Was Nägeln zu schaffen macht Pflegetipps aus der Apotheke**

Mainz, den 10. August 2021 – Nicht nur im Sommer zur Freibad- und Strandsaison sind gesunde und schöne Nägel an Händen und Füßen wichtig. Sie gehören zu einem gepflegten Erscheinungsbild dazu und auffällige Stellen am Nagel können auf Verletzungen oder einen Pflegemangel hinweisen. Was man bei brüchigen, gerillten oder auch verfärbten Nägeln tun kann, erklärt der Apothekerverband Rheinland-Pfalz – LAV.

Der Beginn eines schönen Nagels ist die richtige Pflege und Maniküre. Die Ursache von Querrillen, punktuell weißen Flecken oder einer Nagelbettentzündung kann in der falschen Maniküre-Technik liegen. „Wer mit einer Schere die Nagelhaut entfernt, kann dabei die Nagelwurzel und die nagelproduzierenden Zellen verletzen. Das Ergebnis können Fehlbildungen in Form von Rillen, Lufteinschlüssen, die sich als weiße Flecken zeigen, oder gar bakterielle Entzündungen durch kleine Verletzungen sein“, weiß Petra Engel-Djabarian, Mitglied im Vorstand des Apothekerverband Rheinland-Pfalz – LAV. Nach vorne wachsende und harte Nagelhaut schiebt man am besten nach dem Duschen oder Baden vorsichtig nach hinten und hält sie mit einer guten Hand- und Nagelcreme weich. Die Gefahr, wichtige Zellstrukturen mit einem Knipser oder einer Schere zu verletzen, ist einfach zu hoch. Es empfiehlt sich, Nägel mit einer Glas- oder Keramikfeile zu kürzen. Hat man sich doch verletzt und schwillt die Haut um den Nagel pochend rot an, kann eine Zugsalbe aus der Apotheke helfen. Diese wird dick auf die betroffene Hautstelle aufgetragen. „Am besten verbindet man den betroffenen Finger oder Zeh, denn die Salbe sollte gut einwirken können, ohne abgewischt zu werden. Außerdem sind Zugsalben häufig braun oder grün und riechen mitunter nicht besonders“, weiß die Apothekerin.

Oft sind die Ursachen von trockenen und rissigen Nägeln das häufige Händewaschen, Verwenden von Putzmitteln ohne Handschuhe oder auch Nagellack und acetonehaltige Nagellackentferner. „Gerade jetzt in den Monaten der Pandemie haben wir oft die Hände gewaschen, Seifen verwendet und die Hände mit alkoholischen Lösungsmitteln desinfiziert. All dies löst Fette nicht nur aus der Haut, sondern auch die Nagelhaut und die Nägel sind betroffen. Hier ist es wichtig, dass man anschließend eine rückfettende Creme verwendet und damit nicht nur die Hände sondern auch die Fingernägel eincremt“, so die Apothekerin. „Sehr trockene oder manche Hauterkrankungen wie Schuppenflechte, spiegeln sich meist auch an den Nägeln wider. Hier ist eine sehr gute, möglichst parfümfreie, speziell für sehr trockene Haut ausgewiesene Handcreme empfehlenswert.“ Bei den betroffenen Patienten kann es auch zu Längsrillen kommen.

Nagelpilz ist wohl die häufigste Erkrankung des Nagels und der umliegenden Haut. Pilzsporen sind wie Bakterien und Viren unser täglicher Begleiter. Ein gesundes Immunsystem und eine intakte Haut können sich gegen Pilzsporen wehren. Auch hier kann das regelmäßige Eincremen die Hautbarriere stärken und so vor einer Infektion schützen. Kleinste Verletzungen können aber Eintrittspforte für eine Erkrankung mit einem Nagel- und Hautpilz sein. Am Nagel äußert sich eine Infektion meist erst mit Verfärbungen. Dann kann der Nagel brüchig werden, sich verdicken und die Nagelplatte kann sich anheben. Wer einen Nagelpilz entdeckt, sollte schnell handeln, denn von alleine geht er nicht wieder weg. Engel-Djabarian rät: „Ist nur ein Teil des Nagels betroffen, empfehle ich noch fungizide, also pilzabtötende Lacke oder Salben. Ist aber der gesamte Nagel oder mehrere Nägel betroffen schicke ich die Patient:innen zur Abklärung in eine Hautarztpraxis. Ebenso wenn der Nagel dunkel oder schwarz verfärbt ist und das nicht auf eine Verletzung zurückzuführen ist. Auch so etwas sollte sich eine Hautärztin oder ein Hautarzt anschauen“

#### **Über uns:**

Der Apothekerverband Rheinland-Pfalz e. V. – LAV vertritt die Interessen der selbstständigen Apothekerinnen und Apotheker in Rheinland-Pfalz. Er ist Vertragspartner der Krankenkassen und schließt mit

# PRESSEINFORMATION



diesen Verträge ab. Von den gut 1.000 Apothekenleitern sind rund 95 Prozent freiwillige Mitglieder im Verband.

**Ihre Interviewwünsche und Rückfragen richten Sie bitte an:**

Apothekerverband Rheinland-Pfalz e. V. - LAV

Petra Engel-Djabarian, Mitglied des Vorstands/Pressesprecherin

Terrassenstr. 18 | 55116 Mainz

Tel.: 06131 20491-0

E-Mail: [presse@lav-rp.de](mailto:presse@lav-rp.de)

web: [www.lav-rp.de](http://www.lav-rp.de)

