

# Was Fußnägel verraten

**Verformt, verfärbt, verdickt – die Fußnägel vieler Menschen präsentieren sich in kläglichem Zustand. Manche Veränderungen sind völlig harmlos, andere krankhaft. Nutzen Sie das [Beratungsgespräch](#), um aufzuklären.**

**H**autfarben, transparent und seidig glänzend – der gesunde Fußnägel ist eine Augenweide. Und er kann seine wichtigen Schutzfunktionen optimal erfüllen. Zehennägel bewahren unsere empfindlichen, gefäß- und nervenreichen Zehennenden vor Verletzungen und verhindern, dass Krankheitserreger in das Nagelbett eindringen können. Zudem sind sie wichtig für das Tastgefühl.

Nägel bestehen aus Hornmaterial (Keratin), das langsam aus dem Nagelbett herauswächst. Normalerweise wächst ein Zehennägel pro Woche etwa 0,5 bis 1 Millimeter, bei älteren Menschen langsamer. Bis sich ein Fußnägel komplett erneuert hat, vergehen mindestens sechs Monate. Während die Haut die abgestorbenen Hornschichten abstößt, schieben sich beim Nagel die „alten“ Hornzellen in bis zu 150 Schichten übereinander. Bei einem gesunden Nagel ist die Nagelplatte knapp einen Millimeter dick, glatt und transparent, sodass das gut durchblutete Nagelbett durchschimmert. Dadurch wirkt der Nagel leicht rosa. Der freie Nagelrand sowie der „Halbmond“ (Lunula) erscheinen weißlich.

Doch von diesem Ideal sind viele Fußnägel weit entfernt: Vielmehr weisen sie Veränderungen in Form, Farbe und/oder Konsistenz auf. Mediziner sprechen in diesem Zusammenhang auch von Onychodystrophie (griechisch: Onycho – der Nagel; Dystrophie – das Fehlwachstum).

Grundsätzlich können Nagelveränderungen sehr unterschiedliche Ursachen haben, beispielsweise auf falsche Pflege, Traumata oder ständige Belastung durch zu enge Schuhe zurückzuführen sein. Daneben können aber auch lokale oder allgemeine Krankheitsprozesse das natürliche Wachstum beeinträchtigen. Ganz klar: Wenn ein Apothekenkunde über braun verfärbte, abnorm gewölbte oder sich ablösende Fußnägel klagt, sollten Sie unbedingt raten, einen Dermatologen aufzusuchen. Nur der Arzt kann ein harmloses Hämatom von einem malignen Melanom unterscheiden und nur der Mediziner kann sicher beurteilen, ob sich hinter den gelblichen Verfärbungen tatsächlich ein Nagelpilz verbirgt.

**Guter Schnitt** Basis für gesunde und schöne Zehennägel ist die systematische Pflege – und die beginnt mit der Wahl geeigneter Instrumente. Raten Sie Ihren Kunden, für die Pediküre ausschließlich rostfreie, qualitativ hochwertige Werkzeuge zu verwenden. Zum Kappen harter Zehennägel eignen sich Nagelzange oder -knipser, weiche Nägel können auch mit der Nagelschere gekürzt werden. Gut zu wissen: Zehennägel werden – im Gegensatz zu Fingernägeln – gerade abgeschnitten, und zwar so weit, dass sie nicht mehr über die Zehenkuppe hinausragen, aber auch nicht zu kurz sind. Falsches Schneiden birgt Gefahren: So wachsen Fußnägel, die in den Ecken zurückgeschnitten werden, oft ein. Ist

der Nagel zu lang, kann er an den Schuhen anstoßen und so Blutergüsse verursachen. Zu kurze Nägel wiederum können das Nagelbett nicht ausreichend schützen, was Entzündungen und Nagelpilz zur Folge haben kann.

Krönender Abschluss der Pediküre ist die Pflege mit einem hochwertigen Nagel- und Hautschutzpräparat (z. B. Gehwol® med Nagel- und Hautschutz-Öl oder -Creme). Es sollte

## TIPP

Bei sehr langen und harten Zehennägeln ist es oft hilfreich, wenn Ihre Kunden zuerst in der Mitte ein kleines Stück V-förmig heraus-schneiden. Dadurch wird verhindert, dass der Nagel beim Kürzen einreißt oder abplatzt. Anschließend gerade nachfeilen (z. B. mit einer Sand- oder Glasfeile), bis die Schnittkante glatt ist.

Haut und Nägel mit pflegenden Komponenten wie Weizenkeimöl sowie mit reizlindernden und regenerierenden Substanzen wie dem Kamillenwirkstoff Bisabolol und Panthenol verwöhnen. Einige Nagel-schutzpräparate enthalten zusätzlich antimycetische Wirkstoffe wie z. B. Clotrimazol, was sinnvoll ist, um einer (erneuten) Nagelpilzinfektion

vorzubeugen. Praktisch für die Reise und die Handtasche sind Nagelschutzstifte, die bei brüchigen Nägeln und rissiger Nagelhaut gute Dienste leisten (z. B. Gehwol® med Nagelschutz-Stift).

Gesunde, „unauffällige“ Zehennägel können Ihre Kunden zu Hause gut in Eigenregie kürzen und pflegen. Anders sieht es aus, wenn Nägel Probleme bereiten, beispielsweise in den Nagelfalz einwachsen oder so dick und „störrisch“ sind, dass sie sogar der Nagelzange Paroli bieten. Dann sollten Sie Ihren Kunden empfehlen, einen Fußpfleger aufzusuchen. Ältere Kunden, die ihre Füße aufgrund motorischen Einschränkungen nur schwer erreichen können, und Diabetiker, an deren Füßen spitze Instrumente nichts verloren haben, sind beim medizinischen Fußpfleger (Podologen) grundsätzlich besser aufgehoben.

**Raus aus der Ecke** Ein klassischer Fall für den „Profi“ ist der schmerzhaft eingewachsene Nagel, medizinisch als *Unguis incarnatus* bezeichnet. Nicht nur durch Zehenverformungen oder genetische Disposition, sondern auch durch Nagelerkrankungen, falsche Pflegegewohnheiten und enges Schuhwerk kann es dazu kommen. Häufige Ursache ist ein so genannter Rollnagel. Bei dieser krankhaften Veränderung wölbt sich die Nagelplatte übermäßig quer zur Wuchsrichtung. Typisch für *Unguis incarnatus* ist schmerzhafter Druck zwischen Nagelwall und -rand. Wird der eingewachsene Nagel nicht fachgerecht behandelt, kann es zu Schwellungen und Nagelfalzentzündungen kommen. Die mitunter starken Schmerzen machen jeden Fußmarsch zur Tortur und können die Lebensqualität merklich einschränken. Raten Sie betroffenen Personen, nicht selbst an den „störenden Ecken“ herumzuschneiden, sondern baldmöglichst einen Termin bei einem qualifizierten Fußpfleger zu vereinbaren. Der Spezialist kann eingewachsenen Nägeln häufig mit der so genannten Spangentechnik



© matka\_Wariatka / www.fotolia.com

## NEUE NÄGEL

Nagelerkrankungen, -wachstumsstörungen oder -verletzungen können dazu führen, dass ein Zehennagel ganz oder teilweise in die Brüche geht. Dann kann der eigene Nagel durch eine Prothese ersetzt werden. Das ist nicht nur unter ästhetischen Gesichtspunkten sinnvoll, sondern auch für die Fußgesundheit. Bei der Nagelprothetik trägt der Fußpfleger zunächst zerstörtes Nagelmaterial ab und ersetzt es dann durch eine modellierte Prothese. Die Modellage künstlicher „Ersatz“-Nägel ist Präzisionsarbeit und gehört zu den besonders anspruchsvollen Aufgaben professioneller Fußpfleger.

► nik zu Leibe rücken. Es gibt unterschiedliche Spangentypen und -materialien. Es unterscheiden sich beispielsweise solche aus Kunststoff, Metall oder Draht. Ihnen gemeinsam ist jedoch das Wirkprinzip: Durch Zugkraft hebt die auf der Nagelplatte fixierte Spange die seitlichen Nagelränder aus dem Nagelwall, was nicht nur die Beschwerden umgehend lindert, sondern dazu führt, dass der Nagel normal wachsen kann. Im Falle eines Rollnagels wird das Nagelwachstum allmählich begradigt. Beruhigend: Bei eingewachsenem Nagel ist die früher übliche, recht schmerzhafte chirurgische Entfernung der Nagelplatte meist nicht mehr indiziert.

- **Eingewachsene Nägel**
  - falsches Schuhwerk
  - Fehler bei der Fußpflege
  - Rollnägel
- **Nagelablösung**
  - Begleiterscheinung einer anderen Nagelerkrankung (z. B. Nagelpilz)
  - Kreislauf- und Stoffwechselstörungen
  - äußere Einflüsse (z. B. Druck, reizende Substanzen)
- **Querrillen an einzelnen Nägeln**
  - Traumata
  - Neurodermitis
  - chronische Nagelfalzentzündung

**Ende der Pilzzeit** Eine der häufigsten Nagelerkrankungen ist der Nagelpilz, medizinisch Onychomykose. Schätzungen gehen davon aus, dass bei uns etwa ein Drittel aller Erwachsenen unter einer Pilzerkrankung des Fußes leidet. Mehr als die Hälfte dieser Patienten wiederum weist eine Onychomykose auf. Charakteristischerweise verlieren erkrankte Nägel ihren Glanz, werden allmählich trübe und undurchsichtig. Schließlich verfärben sich die befallenen Nagelpartien gelblich bis bernsteinfarben. Mit der Zeit verändert sich auch die Struktur – die Nagelplatte verdickt, wird uneben und der Nagel beginnt am Rand zu bröckeln.

Therapiert wird eine Nagelpilzinfektion heute systemisch und/oder lokal. Für die systemische Therapie kommen Wirkstoffe wie beispielsweise Terbinafin und Itraconazol zum Einsatz, die lokale Behandlung erfolgt mit wirkstoffhaltigen Präparaten zum Auftragen auf die erkrankten Nägel. Topische Antimykotika enthalten Wirkstoffe wie Amorolfing, Ciclopirox und Bifonazol. Informieren Sie Ihre Kunden bei der Abgabe darüber, dass die Nagelpilztherapie viel Konsequenz und Geduld erfordert. Bis ein vollständig gesunder Nagel nachgewachsen ist, können durchaus sechs bis neun Monate vergehen. Zur Unterstützung, kann eine atraumatische Nagelentfernung, etwa durch fachgerechtes Schleifen beim Fußpfleger, erwogen werden. Weisen Sie Ihre Kunden auf diese Möglichkeit hin. Ebenfalls sinnvoll als adjuvante Maßnahme während und vor allem nach Abschluss der antimykotischen Behandlung ist es, Schuhe und Strümpfe zu desinfizieren, um eine Wiederansteckung zu vermeiden. Dazu eignen sich desodorierende Sprays mit antimycetischen Substanzen, die vor Fußpilz schützen (z. B. Gehwol® Fuß + Schuh Deo). ■

Andrea Neuen-Biesold,  
Freie Journalistin

**WICHTIG ZU WISSEN**

Im Gegensatz zu einem verbreiteten Irrglauben heilt Nagelpilz nicht von selbst und muss unbedingt konsequent therapiert werden. Denn unbehandelt besteht zum einen die Gefahr, dass die Infektion von Nagel zu Nagel wandert und sich so immer weiter ausbreitet. Außerdem kann der Pilz letztlich die gesamte Nagelplatte zerstören. Kunden, die über entsprechende Nagelprobleme klagen, sollten Sie zum Arztbesuch raten, um die Diagnose „Onychomykose“ abzusichern und andere Erkrankungen mit ähnlicher Symptomatik auszuschließen.

Wichtig ist es für Betroffene, die Behandlungsmaßnahmen des Fußpflegers zu unterstützen. Raten Sie Ihren Kunden, bequeme, gut sitzende Schuhe zu tragen. Um die Beschwerden zu lindern und (erneutes) Einwachsen des Nagels zu verhindern, leistet ein spezieller Nagelweicher (z. B. Gehwol® med Nagelweicher) gute Dienste. Er macht die Nagelhaut elastischer und erweicht Verhornungen.

**Was kann das sein?** Häufige Fußnagelprobleme und einige mögliche Ursachen:

- **Verdickte Nägel**
  - anhaltender Druck auf die Nagelplatte
  - Durchblutungsstörungen
  - gestörte nervale Versorgung
  - Nagelpilz
- **Querrillen an allen Nägeln**
  - schwere Erkrankung
  - Zinkmangel
  - Medikamente
- **Bräunliche Verfärbung**
  - Hämatom unter der Nagelplatte
  - malignes Melanom
  - Schuppenflechte
  - Medikamente
- **Gelb verfärbte Nägel**
  - Schuppenflechte
  - Onychomykose
- **Trüb-weiß verfärbte Nägel**
  - Lebererkrankung
  - chronisch-entzündliche Darmerkrankung
- **Punktförmige Weißverfärbungen:**
  - mechanische Belastung
  - Traumata.