

# Nagelprobe

Sabine Hurni | Ausgabe 12 - 2010

An den Nägeln lässt sich einiges über den Gesundheitszustand eines Menschen ablesen. Doch auch Kälte und Trockenheit setzen ihnen zu. Ackerschachtelhalm wirkt aufbauend.



Lange Nägel waren früher in China ein Zeichen dafür, dass der wohlhabende Träger keiner körperlichen Arbeit nachgehen musste. Heute liegen lange Nägel bei vielen Frauen im Trend. Zum Erstaunen aller Kurznagelträger treffen sie die richtigen Tasten auf dem Handy mit verblüffender Präzision. Oft handelt es sich bei heutigen Nägeln um künstliche Produkte. Nicht nur, weil Nail-Art sehr beliebt ist, sondern auch weil die eigenen Nägel oft nicht hart genug sind. Sie brechen ab, bevor sie die erwünschte Länge erreicht haben.

Die Nägel an Fingern und Zehen sind Auswüchse der Haut. Sie bestehen aus verhornten Zellen der Oberhaut, die dicht aneinander liegen. Der sichtbare Teil des Nagels ist die Nagelplatte. Sie ist durchsichtig und erscheint rosa, weil darunter sehr viele Blutkapillaren den Nagel versorgen. Der weisse Halbmond am Übergang zur Haut heisst Lunula. Dieser Teil erscheint weiss, weil darunter die Nagelwurzel liegt. Dort werden die Hautzellen in verhornte Nagelzellen umgewandelt und langsam nach vorne geschoben. Etwa 0,5 bis 1 Millimeter pro Woche wächst ein gesunder Fingernagel im Schnitt. Deshalb geht es ziemlich lange, bis ein abgebrochener Nagel wieder nachgewachsen ist. Im Alter, durch Nährstoffmangel oder bei Durchblutungsstörungen kann das Nagelwachstum verlangsamt sein. Das sind Krankheitszeichen, die ärztlich abgeklärt werden müssen.

## Schachtelhalmtee zubereiten

Übergiessen Sie zwei bis vier Teelöffel Schachtelhalmkraut mit kochendem Wasser. Verwenden Sie dazu keinen Teebeutel, sondern den offen zu kaufenden Schachtelhalm. Lassen Sie den Schachtelhalm zusammen mit dem Wasser weitere fünf Minuten kochen und sieben Sie das Ganze nach 10 bis 15 Minuten ab. So lösen sich die mineralischen Inhaltstoffe des Ackerschachtelhalmes optimal. Diesen Tee sollten Sie während dreier Monate zwei- bis dreimal täglich trinken.



## Kieselsäure hilft

Ein schlechter Gesundheitszustand der Nägel kann ein Hinweis auf Leber-, Nieren- oder Schilddrüsenerkrankungen sein. Weisse Flecken sind oft die Folge von kleinen Verletzungen des Nagelbettes. Doch auch Stress, Krankheit, Protein- oder Zinkmangel können zu weissen Flecken auf den Nägeln führen. Die Nägel wachsen deshalb besonders gut, wenn der Körper mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt ist. Besonders wichtig für die Nägel sind Eiweisse, Schwefel, Silizium, Eisen, Zink und die B-Vitamine. Deshalb sollten qualitativ hochstehende Nahrungseiweisse aus Milch, Fisch, magerem Fleisch und Hülsenfrüchten regelmässig auf den Teller kommen.

Neben Eiweissen und den B-Vitaminen ist Silizium für die Nägel und die Haare essenziell. Dieses kommt als Kieselsäure in natürlicher Form vor allem im Schachtelhalm vor. Der Ackerschachtelhalm (*Equisetum arvense*) enthält fünf bis acht Prozent Kieselsäure sowie ein bis zwei Prozent Kalium- und Aluminiumsalze. Ebenso verschiedene Flavonoide. Diese drei Wirkstoffe sind für die schwach harntreibende Wirkung wie auch für die Gewebsheilung verantwortlich. Äusserlich angewendet kann eine Schachtelhalm-Abkochung deshalb auch bei schlecht heilenden Wunden sehr hilfreich sein. Damit die festigende und Mineralstoff spendende Wirkung zugunsten von Fingernägeln und Haar ein Erfolg wird, ist die äusserliche Anwendung nicht genügend wirksam. Seine Struktur verbessernde Eigenschaft entfaltet der Schachtelhalm in Form eines Kieselsäurepräparates oder als Teeabkochung.

Wie bei allen Anwendungen, die der Haut, den Nägeln und den Haaren zugutekommen, braucht es auch mit der Kieselsäure etwas Geduld. Da die kräftigere Nagelstruktur von der Nagelwurzel her nachwächst, sind die ersten Erfolg erst nach drei Monaten zu verzeichnen. Es braucht lange, bis sich der Nagel vollständig erneuert hat.

### **Das stärkt die Nägel**

#### **• Wo alles beginnt**

Mit der Zufuhr von Nährstoffen ist es oft nicht getan. Erst wenn die Verdauungs- und Stoffwechsellätigkeit gut ist, können die Mineralstoffe und Vitamine zu den Nägeln gelangen und dort ihre Aufgabe erfüllen. Chronische Verstopfung oder eine sehr träge Verdauung führen mit der Zeit zu trockener Haut und spröden Nägeln. Um das zu verhindern braucht der Darm viel Feuchtigkeit. Wertvolle Nahrung für den Darm sind zum Beispiel Weizenkeime, Milchezucker und ballaststoffreiche Lebensmittel kombiniert mit einer ausreichenden Trinkmenge. Kräftige Gewürze und warme Mahlzeiten halten den Darm und seine Verdauungsleistung ebenfalls fit.

**• Schutz im Alltag**

Langer Kontakt mit Wasser, Kälte und Chemikalien machen den Nägeln zu schaffen. Wer die Nägel aufbauen will, sollte zum Putzen und Geschirrspülen Gummihandschuhe tragen. Handschuhe aus Wolle schützen die empfindliche Haut an den Fingern vor Kälte.

**• Ohne Lack**

Nagellack ist zwar schön und lässt die Hände anmutig und feminin erstrahlen. Zum Schutz vor dem Austrocknen der Hornplatte braucht der Nagel im Durchschnitt ein bis zwei nagellackfreie Tage pro Woche.

**• Pflegeprogramm**

Jeden Abend vor dem Zubettgehen reichhaltige Nagel- und Handcremen einschmieren. Dabei die Nagelwurzel gut massieren. Besonders wohltuend ist auch eine Handmaske. Man schmirt die Hände über Nacht dick ein und zieht einen Baumwollhandschuh an.

**• Maniküre**

Die Nägel wenn möglich in trockenem Zustand vor dem Baden oder Duschen mit der Feile kürzen. Leisten Sie sich auch ab und zu eine professionelle Handpflege. Das ist nicht nur entspannend, man kann auch viel lernen dabei.

**• Hausmittel**

Zitronensaft soll sehr pflegend sein für die Nägel. Für ein Handbad mischt man den an Vitamin C reichen Saft mit Wasser. Fünf Minuten darin baden, die Finger leicht schütteln, bis sie trocken sind, und dann die Nagelhaut vorsichtig zurückschieben. Mit der Zitronenschale kräftig über die Nägel reiben und am Schluss mit einem Tuch nachpolieren.

**• Nährstoffe**

B-Vitamine, vor allem Biotin, sind wichtig für die Nägel. Das Biotin kommt in Eiern, Weizenkeimen, Haferflocken und Champignons vor. Vitamin C kann die Elastizität der Nägel verbessern.



Foto: zvg, [fotolia.com](https://www.fotolia.com)