

**G**esunde, kräftige Fingernägel sind ein Blickfang. Doch mitunter weisen sie Rillen, Punkte oder Verformungen auf. Dahinter können Nährstoffmängel, manchmal sogar organische Krankheiten stecken. „Lassen Sie auffällige Veränderungen deshalb immer von einem Hautarzt abklären“, rät Dr. Ulrich Klein aus Witten.

**Querrillen.** Sie entwickeln sich, wenn das Wachstum der Nägel behindert ist. „Typisch ist dies bei Menschen, die am Nagelbett knibbeln und es verletzen“, erklärt der Dermatologe. Aber auch ein schwerer grippaler Infekt oder eine Chemotherapie können eine solche Störung hervorrufen.

### Pflegen mit einem Bad in lauwarmem Olivenöl

**Brüchige Nägel.** „Meist ist das ein Zeichen für starke Beanspruchung“, sagt der Experte. So weichen die Nägel auf, wenn sie viel mit Wasser und Haushaltsreinigern in Kontakt kommen. Auf Dauer trocknen sie aus, werden spröde und rissig. Dr. Klein rät, schützende Handschuhe zu tragen. Pflegen lassen sie sich durch ein Bad in lauwarmem Olivenöl. Als Ursache kommen aber auch ein Eisen-, Zink- oder Kalziummangel sowie eine Schilddrüsen-Störung (siehe Kasten), Neurodermitis oder Diabetes infrage.

**Längsriffel.** Diese Veränderung ist eine harmlose Alters-Erscheinung. Sie tritt aber auch bei Menschen auf, die zu wenig trinken. Bei Arthritis oder Schuppenflechte sowie nach einer Verletzung der Nagelwurzel können sich die Rillen zu tiefen Spalten auswachsen.

**Uhrglas-Nägel.** Ist die Oberfläche nach oben gewölbt, ist das ein deutliches Warnsignal. Es kann auf



Selbst bei bester Pflege können solche Störungen auftreten

## Kranke Schilddrüse oder Asthma Was Fingernägel über den Körper verraten

eine chronische Erkrankung von Herz oder Lunge wie etwa Asthma hinweisen. Bei manchen Menschen ist die Form allerdings angeboren.

**Löffel-Nägel.** Auch das Gegenteil, eine Vertiefung in der Mitte wie

bei einem Löffel, ist ein Krankheitszeichen: Sie tritt im Rahmen eines Eisenmangels mit Blutarmut (Anämie) auf. Eine Funktions-Störung der Schilddrüse kann diese Form ebenfalls verursachen.

**Weißer Flecken.** Dass Nährstoffmängel für diese Erscheinung verantwortlich sind, ist ein weitverbreiteter Irrtum. „Es handelt sich dabei um harmlose Hohlräume zwischen Hornschicht und Nagelbett“, beschreibt der Hautarzt. „Sie bilden sich nach Verletzungen der Nagelwurzel durch kleine Stöße oder wenn das Nagelhäutchen malträtiert wurde. Meist wachsen sie im Laufe der Zeit von selbst heraus.“

### Das Neueste aus der Medizin

#### Roboter hilft Gelähmten gehen

Für Betroffene ist es ein Wunder: Mit einem Roboter können Gelähmte gehen. Er besteht aus Metallstäben und Bändern, die an den Körper geschnallt und elektrisch angetrieben werden. Er wird deutschlandweit erstmals in der Schön-Rehaklinik in Bad Aibling eingesetzt.

#### Tabletten binden Magensäure rasch

Wer an Sodbrennen leidet, greift meist zu den sogenannten Antacida: Die Wirkstoffe neutralisieren Magensäure und lindern rasch die Beschwerden. Ein neues Produkt mit Ingwer-Minze-Aroma ist jetzt in der Drogerie erhältlich (von biovital, 60 Tabletten ca. 4 €).

#### Massage für bessere Durchblutung

Über einen Kompressions-Anzug kann dieses Gerät den ganzen Körper mit Massagewellen behandeln. Das kurbelt die Durchblutung sowie den Lymphfluss an und sorgt für Erholung. Pro Minute kostet die Massage einen Euro. Anbieter finden Sie unter [www.ballancer.de](http://www.ballancer.de).



#### Test zeigt Thrombose-Risiko bei Verhütung

Die Antibaby-Pille erhöht bei Frauen das Risiko für eine Thrombose. Dabei verschließt ein Blutgerinnsel eine Ader im Bein. Gefährdete Frauen lassen sich jetzt mithilfe eines Gen-Tests ermitteln (von Humatrix; Apotheke, ca. 80 Euro). Dafür ist eine Blutprobe beim Arzt notwendig.

### INFO > Einflüsse der Schilddrüse



Das Organ (links rot) unterhalb des Kehlkopfes (weiß) ist zwar klein, doch es hat eine große Wirkung: Die Schilddrüse produziert mehrere Hormone, die den ganzen Stoffwechsel beeinflussen. Eine Über- oder Unterfunktion zeigt sich nicht nur an den Nägeln, sondern auch an den Haaren. Sie verändert das Gewicht und die Verdauung, macht träge oder nervös und wirkt sogar auf die Stimmung.