

## Was verraten Fingernägel über die Gesundheit?

11.03.2014, 15:16 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Barbara Reisen e.K.*

---



Fingernägel und Fußnägel wollen gut gepflegt werden

Die häufigsten Merkmale an den Fingernägeln wie auch Fußnägeln sind Längsrillen, Querrillen, weiche und brüchige Nägel, Grübchen, Löffelnägel und gelbe, krümelige Nägel. Nicht jedes Merkmal ist auch immer gleichbedeutend mit einer anderen Erkrankung des Körpers. Man muss dies im Einzelfall prüfen. Wenn eine Veränderung der Fingernägel nicht eindeutig zu kategorisieren ist, sollte man diese unbedingt von einem Arzt untersuchen lassen. Für die erste persönliche Überprüfung hier im Einzelnen, was eine Veränderung der Nägel bedeuten kann:

### Brüchige Fingernägel

Nahezu 90 Prozent aller Frauen klagen über splitternde, leicht abbrechende Nägel. Der Hauptgrund dafür ist zu häufiger Wasserkontakt wie zum Beispiel beim Spülen oder Putzen. „Wasser schädigt die Nagelkittsubstanz und deshalb verlieren die Nägel an Festigkeit“, erklärt Nagelexperte Eckart Haneke. Auch Nagellackentferner entzieht dem Nagel Feuchtigkeit und kann zu brüchigen Nägeln führen.

### Längsrillen

Die Hauptursache ist vermutlich, dass die Nagelwurzel unregelmäßig arbeitet. „Längsrillen sind ein klassisches Alterszeichen“, so der Dermatologe Haneke. Sie können sich bereits ab dem 35. Lebensjahr bilden. Mit einem Mineralstoffmangel, wie von vielen angenommen, können die Längsrillen jedoch nicht in Zusammenhang gebracht werden.

### Querrillen

Auch Beau-Reil-Linien genannt. Sofern die kleinen Rillen parallel zum Halbmond verlaufen, war das Nagelwachstum wohl für einige Zeit beeinträchtigt. Das könnte in Folge einer Erkrankung mit hohem Fieber der Fall gewesen sein. „Häufig ist auch eine falsche Maniküre schuld, bei der das Nagelbett verletzt wurde“, ergänzt Dr. Dirk Meyer-Rogge (Hautarzt aus Karlsruhe).

### Durchsichtige, blasse Fingernägel

Vor allem sind davon Diabetiker oder auch Raucher betroffen, da die Blässe ein Zeichen von Blutarmut oder mangelnder Durchblutung sein kann. Weiße Wölkchen hingegen, die langsam nach oben wandern, gelten als bedenkenlos. Meist entstehen sie durch kleine Verletzungen, Stöße oder bei der Maniküre.

#### Gelbverfärbung

Wenn sich ein Fingernagel gelblich verfärbt und gleichzeitig die Nagelplatte dicker wird und an der Spitze bröselig wird, deutet vieles „auf eine Nagelpilzinfektion hin“, schlussfolgert Haneke. Rund jeder dritte unter 60 Jährige ist betroffen. Der Nagelpilz erfordert eine langwierige Therapie, begleitet von einem erfahrenen Hautarzt.

#### Grübchen in der Oberfläche

Diese Dellen, von Medizinern als Tüpfelhennägel bezeichnet, treten typischerweise bei Psoriasis (Schuppenflechte) sein. Besonders wer an Psoriasis arthritis (also Schuppenflechte mit Befall der Gelenkinnenhäute) leidet, hat ein hohes Risiko, dass der Nagel befallen oder sogar zerstört wird.

#### Pflege für die Nägel

Eine gesunde, ausgewogene Ernährung und viel trinken kann schon vieles verbessern. Auch sollte auf eine ausreichende Aufnahme von Spurenelementen, Vitaminen und Mineralstoffen geachtet werden. Ein Eisenmangel beispielsweise kann eine Verformung der Fingernägel verursachen.

### Portrait

Seit 1992 sind wir Ihr Reiseveranstalter für Kur- und Wellnessreisen nach Polen und Deutschland.

---

News-ID: 782600 • Views: 1506 (Stand: 02.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/782600/Was-verraten-Fingernaegel-ueber-die-Gesundheit.html>