

GESUNDHEIT, WELLNESS, PFLEGE & BETREUUNG



Was verraten mir meine Fingernägel über meine Gesundheit?

Ein Nagelpilz lässt sich oft schon mit einem Speziallack behandeln

Fest, leicht rosig und mit glatter Oberfläche: So sehen Finger- und Fußnägel idealerweise aus. Doch das ist nicht immer der Fall. Vier Fragen und Antworten.

Auf meinen Fingernägeln ist kein Halbmond zu sehen - habe ich den etwa nicht?

Der Halbmond, der sich am Übergang zwischen Fingernagel und Haut befindet, heißt in der Medizin Lunula. Sie liegt in dem Bereich, wo die Nagelplatte entsteht. Dort werden laufend neue Hautzellen gebildet, die im Inneren Keratin bilden und dafür verantwortlich sind, dass der Nagel wächst.

Bei manchen Menschen ist die Lunula einfach nicht sichtbar. „Das kann daran liegen, dass die Nagelhaut darüber gewachsen ist“, sagt die Münchner Dermatologin Marion Moers-Carpi. Wer dann die Nagelhaut mit einer Feile zurückschiebt, sieht die Lunula. „Und selbst, wenn dies nicht der Fall ist, heißt das nicht, dass man sie nicht hat“, so Moers-Carpi.

Welche Veränderungen an den Nägeln können auf gesundheitliche Probleme hindeuten?

Vorab: Diagnosen können natürlich nur die medizinischen Profis stellen. Wer also Veränderungen an seinen Nägeln bemerkt, sollte sie mit einem Dermatologen oder einer Dermatologin besprechen, um Klarheit zu bekommen.

„Je früher dies geschieht, desto schneller kann womöglich eine Behandlung einsetzen, die bei Pa-



Die Beschaffenheit der Fingernägel kann auf Mangelerscheinungen des Körpers hindeuten.
Foto: dpa

tienten mögliche Beschwerden lindert“, sagt Hautärztin Moers-Carpi. Einige Veränderungen sind harmlos, andere können ernster sein.

Ein Überblick:

- Auf der Nagelplatte zeigen sich weißliche Pünktchen: „Das ist meist harmlos und weist manchmal auf einen Kalzium-Mangel hin“, so Moers-Carpi.
- Die Lunula verfärbt sich: Gibt es auf der Lunula eine Verfärbung, die eher rosa ist, könnte ein Herzproblem dahinterstecken, das sich auf die Sauerstoffversorgung des Nagelmondes auswirkt. Eine bräunliche Verfärbung weist womöglich darauf hin, dass sich im Körper zu viel Fluorid befindet.
- Nägel sind vorne brüchig oder haben kleine Risse: Das könnte ein Hinweis auf einen Biotin-Mangel

sein. Dabei handelt es sich um ein Vitamin, das zum Beispiel in Sojabohnen, Haferflocken oder Milchprodukten steckt.

- Nägel wachsen gar nicht oder sind bröckelig: Womöglich ist der Körper nicht ausreichend mit Vitamin-B12 versorgt, das fast ausschließlich in tierischen Lebensmitteln steckt.
- Bräunliche oder gelblich verfärbte Stellen: Das kann ein Hinweis auf einen Nagelpilz sein. „Das gilt vor allem, wenn zusätzlich der Nagel eher morsch und an der Außenstelle zerbröckelt erscheint“, sagt der Rheinbacher Dermatologe Jan-Olaf Piontek.
- Nagel hat braune Flecken oder verdickt sich: Das kann darauf hindeuten, dass sich unter dem Nagel möglicherweise ein malignes Melanom, also ein schwarzer oder weißer Hautkrebs gebildet hat.

- Nagel ist schwarz verfärbt: Dies kann ein sogenanntes subunguales Hämatom sein, ein blauer Fleck als Folge einer Verletzung. „Die schwarze Verfärbung wirkt im ersten Moment schrecklich, aber wenn man mit einem Vergrößerungsglas draufschaut, sieht man, dass es rot ist“, sagt Marion Moers-Carpi. Die Verfärbung ist meist harmlos und begleitet den Patienten oder die Patientin so lange, der Nagel neu nachgewachsen ist.
- Längs- oder Querrillen auf den Nägeln: „Sie sind bei den meisten Menschen entweder genetisch bedingt oder aber eine Alterserscheinung“, sagt Piontek. In aller Regel sind sie aber harmlos.

Wie wird der Nagel wieder schön?
Das hängt natürlich von der Ursache für die Veränderung ab. Lautet

die ärztliche Diagnose „Nagelpilz“, reicht es oft aus, einen speziellen Lack aufzutragen. Zumindest dann, wenn der Nagel nicht zu 100 Prozent von dem Pilz befallen ist. Ist er das, dann sollten Betroffene zusätzlich zum Lack Tabletten einnehmen.

Ob Veränderungen der Nagel-Optik tatsächlich auf einen Kalzium- oder Vitamin-Mangel zurückzuführen sind, kann die Ärztin oder der Arzt durch eine Blutuntersuchung herausfinden und dann gegebenenfalls Tabletten verschreiben.

Gegen brüchige Nägel gibt es außerdem ein bewährtes Hausmittel: „Mandelöl, das in der Apotheke erhältlich ist, acht Wochen lang jeden Abend auf die Nägel auftragen“, empfiehlt Moers-Carpi. Das helfe in aller Regel.

Kann man Nägel verlieren - und wachsen sie dann neu nach?

Angenommen, einem steigt ein Pferd auf den Zeh oder man zwickt sich mit dem Fingernagel an der Autotür. „Dann kann es sein, dass sich der betroffene Nagel schwarz verfärbt, da sich viel Blut an der verletzten Stelle sammelt“, so Moers-Carpi. In der Folge kann sich der Nagel aufwölben. Mitunter muss eine Ärztin oder ein Arzt dann ein Löchlein in den Nagel bohren, damit das Blut abfließen kann. Manchmal passiert es auch, dass sich der Nagel ablöst. Aber keine Sorge: „In der Regel wächst ein neuer Nagel langsam und schön nach“, sagt die Hautärztin. (DPA)

Miteinander reden: Damit eine Pflege gut vorbereitet ist

Wünsche und Bedürfnisse abklären sind ein wichtiger Aspekt

In vielen Familien ist das Thema Pflegebedürftigkeit tabu. „Dabei ist es gerade mit Blick auf ältere Menschen enorm wichtig, darüber zu sprechen“, sagt Ulrike Kempchen von der Bundesinteressenvertretung für alte und pflegebedürftige Menschen (BIVA-Pflegeschutzbund).

ÜBER WÜNSCHE UND MÖGLICHKEITEN REDEN

Bei den Gesprächen gilt es auszuloten, welche Wünsche und Bedürfnisse die Älteren haben, falls sie von jetzt auf gleich zu einem Pflegefall werden sollten. Möchte man in ein Pflegeheim oder lieber

zu Hause gepflegt werden? Wie soll die Pflege organisiert werden? „Angehörige, etwa die eigenen Kinder, sollten sich gegebenenfalls nicht scheuen, offen zu sagen, dass sie sich aus persönlichen oder beruflichen Motiven außerstande sehen, die Pflege selbst zu übernehmen“, sagt Ulrike Kempchen.

SCHON IM VORFELD HEIME ANSEHEN

Kann sich eine ältere Person generell vorstellen, eines Tages in einem Heim zu leben, ist es in der Regel sinnvoll, sich frühzeitig nach passenden Einrichtungen umzu-



sehen. „Man kann in dem ein oder anderen Heim einfach mal einen unverbindlichen Besichtigungstermin vereinbaren“, sagt Kempchen.

Wenn einem ein Haus gefällt, kann man sich dort vorsorglich auf eine Warteliste setzen lassen. Darüber hinaus kann neben einem Heim oder häuslicher Pflege auch eine Senioren-WG eine Möglichkeit sein. (DPA)

Weil man seine Angehörigen im Alter gut versorgt wissen will, ist es gut, wenn Pflege kein Tabuthema ist.
Foto: dpa

Besser sehen am Rechner

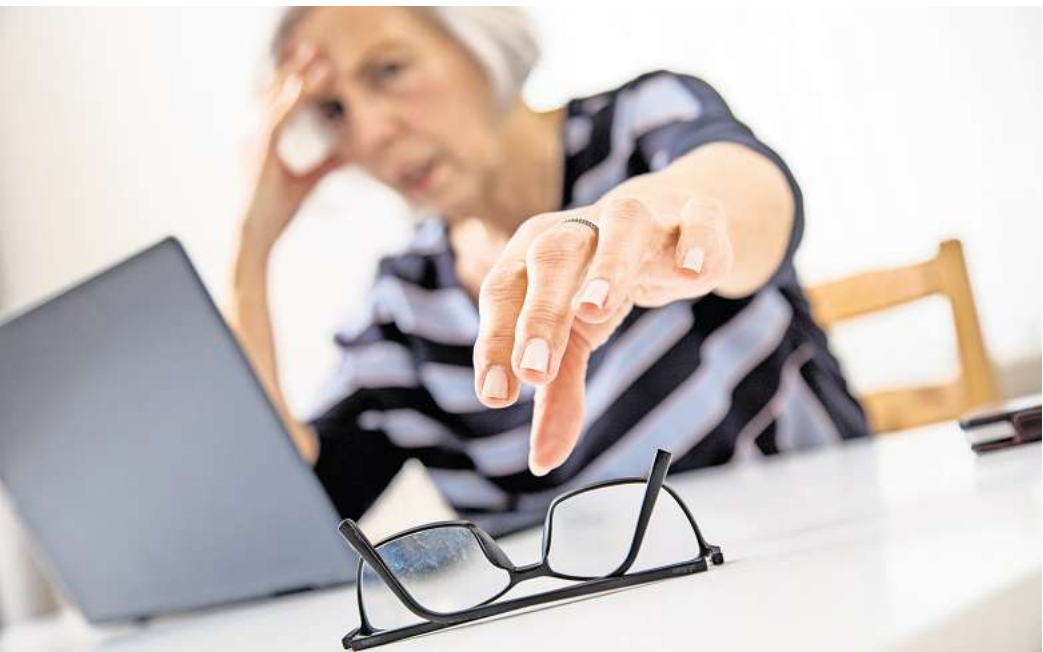
Brauche ich eine Bildschirmbrille?

Eine Bildschirmbrille – auch Computer- oder Bildschirmarbeitsbrille genannt – ist eine Sehhilfe speziell für die Arbeit am PC. Denn „normale“ Sehhilfen reichen bei längerer Arbeit am Bildschirm oft nicht aus.

Vor allem ab einem Alter von 40 Jahren kann eine Bildschirmbrille hilfreich sein, wie es vom Kuratorium Gutes Sehen (KGS) heißt. Denn dann wird bei vielen das Sehen im Nahbereich zum Problem – Stichwort Altersweitsichtigkeit.

TROCKENE AUGEN, KOPFWEH, LICHTEMPFLINDLICHKEIT

Wenn Sie bei der Arbeit am Bildschirm schnell ermüden oder lichtempfindlich werden, spricht das



laut KGS für eine Bildschirmbrille. Oder wenn Sie Kopfschmerzen, gerötete oder sogar trockene Augen bekommen. Auch wer sich bei der Arbeit häufig nach vorne beugt, um näher am Bildschirm zu sein, sollte demnach über eine solche Sehhilfe nachdenken.

Übrigens: Es kann sein, dass Sie die Brille nicht selbst bezahlen müssen. Oft trägt der Arbeitgeber die Kosten für die Computerbrille.

Dazu sollten Sie vor der Anschaffung beim Arbeitgeber nachfragen und die Kostenerstattung klären. (DPA)

Wenn Sie täglich viel Zeit vor dem Rechner verbringen, sollten Sie über den Kauf einer Bildschirmbrille nachdenken.
Foto: dpa

Eigener Fahrdienst

TAGESPFLEGE
Sabine Schmidtke

Kennenlern-Gutschein

Lust auf Abwechslung? – TAGESPFLEGE!

Vom Frühstück bis zum Kaffeetrinken in familiärer Atmosphäre. Unser Fahrdienst kann Sie auf Wunsch abholen und sicher nach Hause bringen.

Wächterstieg 9
31303 Burgdorf
05136/ 804 64 99
www.tagespflege-schmidtke.de

Auf dem Amtshof 3
30938 Burgwedel
05139/ 951 92 78
info@tagespflege-schmidtke.de

Gemeinsamkeit statt Einsamkeit

Wir bieten Ihnen

- ★ Kurzzeitpflege
- ★ Moderne stationäre Pflege und Betreuung überwiegend in Einzelzimmern
- ★ einen speziellen Wohnbereich für Menschen mit Demenz
- ★ **Tagespflege** in unserem Servicehaus in Bolzum

AWO Residenz Sehnde

Achardstr. 1 • 31319 Sehnde
☎ 05138 - 5034 0
www.aworesidenz-sehnde.de • info@aworesidenz-sehnde.de

WEIL ES ZU HAUSE AM SCHÖNSTEN IST

... sorgen wir dafür, dass Sie dort so lange wie möglich bleiben können.

Diakoniestation Burgwedel/Langenhagen

Wir unterstützen Sie und Ihre Angehörigen einfühlsam und zuverlässig in allen Bereichen der ambulanten Alten- und Krankenpflege. Wir sind für Sie da. Jederzeit.

DIAKONIASTATIONEN HANNOVER
Häusliche Alten- und Krankenpflege

Ehlbeek 2 | 30938 Burgwedel
Tel. 05139 27002 | www.dsth.de
☞ @diakoniestationenHannover

Lust auf einen tollen Job? Einfach & schnell bei uns bewerben: <https://kontakt.dsth.de>

Wir helfen, wenn das Leben schwer wird.

Ambulante Pflege JANZ

Dammstraße 7 • 30938 Burgwedel
www.pflegedienst-janz.de
Telefon (05139) 895816