

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 23 (1966)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Nägel und Nagelerkrankungen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969418>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 08.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Fälle muss man darauf bedacht sein, sie ruhen zu lassen. Man sollte sie nie durch Reiben oder Kratzen unnütz stören. Wenn man das spätere Risiko einer Krebsentartung ausschliessen möchte, dann ist es

ratsam, grössere Muttermale frühzeitig entfernen zu lassen. Im Alter ist dieses Vorgehen jedoch nicht mehr so harmlos, weil man nie weiss, ob ein Muttermal bereits schon Krebszellen gebildet hat.

## Nägel und Nagelerkrankungen

Unsere Vorfahren haben Hände und Füsse als unentbehrliche Werkzeuge geschätzt und ihnen die notwendige Pflege angedeihen lassen. Nie, auch nicht in den Musse- und Feierabendstunden wäre es ihnen in den Sinn gekommen, den Finger- und Zehennägeln eine ungebührliche Beachtung zu schenken. Die Wochen zählten damals mehr emsige Arbeitsstunden als heute, und die schweren Arbeiten fanden noch keine willkommenen Erleichterungen durch allerlei technische Errungenschaften. So war man es denn gewohnt, die Hände nicht zu schonen, sondern mit ihnen tüchtige Arbeit zu leisten. Mochten dabei auch die Fingernägel leiden, so beachtete man dies kaum, boten sie doch einen natürlichen Schutz. Immer wieder wuchsen sie geduldig nach, so dass es nichts ausmachte, wenn sie auch einmal etwas mehr als tunlich abgenützt wurden. Heute ist eine solche Einstellung verpönt, denn die Pflege der Fingernägel, ja sogar die Pflege der Zehennägel ist zur Etikette geworden. Nicht nur die intellektuellen Kreise beachten sie. Auch jene, die ihre Hände bei manueller Arbeit reichlich anstrengen müssen, streben danach, nicht aus der Rolle zu fallen, denn schöne Hände sind nun einmal sehr erwünscht. Wer von Natur aus schön geformte Hände mit starken, gesunden, also nicht etwa weichen, brüchigen Fingernägeln besitzt, hat nicht grosse Mühe mit der Pflege solcher Hände. Wer aber seine Schaffhand als geschicktes Werkzeug wertschätzt und immer dafür dankbar ist, sie tüchtig gebrauchen und sinngemäß auswerten zu können, achtet wohl weniger auf eine übermässige Schönheitspflege, denn es genügt ihm, wenn die Hände soweit gesund sind, dass er sie stets ungehindert gebrauchen kann. Bei strenger Arbeit

wird man immer wieder inne, welch wunderbar schützende Einrichtung die Nägel sind, und da sie oft sehr abgenützt werden, staunt man auch immer wieder über die weise Vorkehrung, die die Nägel ohne unser Dazutun unwillkürlich wieder nachwachsen lässt. Das ist auch der Grund, warum wir die Hände unbesorgt zur Arbeit gebrauchen können.

### Das gesundheitliche Problem

Wenn nun aber heute diesen interessanten Hornplatten, die sowohl die Enden unserer Finger als auch unserer Zehen schützen, hauptsächlich von der Frauenvelt eine übermässig grosse Aufmerksamkeit entgegengebracht wird, dann gilt diese Pflege allerdings mehr dem Lackieren und Färben der Nägel, keineswegs aber ihrem gesundheitlichen Zustand. Da wir aber gewissermassen schöpferische Hände erhielten, die viel leisten können und oft auch viel leisten möchten, wissen wir es sehr zu schätzen, dass sie mit schützenden Nägeln versehen sind. Die gleiche Einstellung gilt auch unseren Füßen, die uns zeit unseres Lebens Tag für Tag die treusten Dienste leisten müssen. Wie wäre es wohl um sie bestellt, wenn ihre Zehen keine schützenden Nägel besitzen würden? Es ist daher naheliegend, dass wir vor allem dem gesundheitlichen Zustand unserer Nägel Beachtung entgegenbringen sollten.

Ausser vielen anderen Mineralbestandteilen benötigen die Nägel vor allem Kieselsäure. Dies ist auch bei den Haaren der Fall. Wenn man daher gesunde, schöne Nägel und Haare haben will, muss man kieselsäurehaltige Nahrung, und zwar hauptsächlich viel Hirse einnehmen. Als Nahrungsergänzung helfen auch Pflanzen, die reichlich Kieselsäure enthalten, den Bedarf dieses Minerals zu decken.

Wir denken dabei unwillkürlich an Gallopsis oder Hohlzahn, eine Pflanze, die wir oft reichlich in den Wäldern antreffen, ferner an das bekannte Zinnkraut und die verachtete Brennessel. Wenn unser Körper einen Mineralstoffmangel aufweist, dann leiden meist auch unsere Nägel und Haare darunter. Vor allem kann man auch Stoffwechselstörungen an den Haaren und Nägeln feststellen. Diese Möglichkeit hat dazu geführt, dass sich eine Haar- und Nageldiagnose entwickeln konnte. Etliche neuzeitlich eingestellte Ärzte beherrschen diese sehr gut.

An der Nagelbasis befindet sich die Nagelwurzel, von der das Wachstum ausgeht. Normalerweise wächst der Nagel im Monat 3 mm. Jede durchgehende Verletzung an der Nagelwurzel lässt einen bleibenden Formfehler des Nagels zurück. Oft kann solch ein Fehler als gutes Erkennungszeichen für die Polizei dienen.

### **Die Pilzerkrankung**

Die schlimmste Nagelkrankheit ist die Pilzerkrankung. Es handelt sich dabei um Nagelpilze, denen oft schwer beizukommen ist, da sie sich immer wieder unter den Nägeln verstecken. Auf diese Weise können sie sich der Medikamentenwirkung entziehen. Das kann zu solch schwerwiegenden Folgen führen, dass oft sogar eine chirurgische Entfernung des Nagels nötig wird, da man sonst mit der Pilzinfektion nicht endgültig fertig werden kann. In der Regel genügt jedoch ein ganz kurzes Abschneiden und Abfeilen der Nägel, worauf man einen Wattebausch mit Molkosan durchtränkt und während der Nacht auf die Pilze einwirken lässt, indem man den Wattebausch auf die betroffenen Stellen aufbindet. Wenn man dies jeden Abend regelmässig und gewissenhaft wiederholt, sind die Pilze nach einigen Tagen durch die konzentrierte Milchsäure vernichtet.

### **Nagelwurzelentzündungen**

Handelt es sich nur um eine Nagelwurzelentzündung mit leichter Eiterentwicklung, dann erzielt man durch Echinaforce eine rasche Heilung. Die Behandlung ist gleich

wie bei der Pilzerkrankung, nur verwendet man statt Molkosan Echinaforce. Wenn die Entzündung schon alt und vernachlässigt ist, so dass sich sogenanntes wildes Fleisch bilden konnte, dann ist Meerrettichtinktur das geeignete Mittel, denn diese wirkt besonders auch dann noch vorzüglich, wenn sich bereits ein schlechter, acetonähnlicher Geruch geltend macht. Sehr wahrscheinlich ist das natürliche Penizillin, das im Meerrettich enthalten ist, dabei wirksam, womöglich auch das Senföl, das ebenfalls ein Bestandteil des Meerrettichs ist.

Wenn die Nagelwurzelpartie immer wieder gerötet ist und leicht zu Entzündungen neigt, dann kann man auch mit Crème Bioforce eine erfolgreiche Behandlung erzielen, da diese in solchem Falle heilend wirken wird. Einen weiteren Rat sollten jene beachten, die ihre Nägel lackieren, denn es ist auf alle Fälle notwendig, den sogenannten Mondhof bei der Nagelwurzel frei zu lassen. Beachtet man diesen Rat nicht, dann entstehen dadurch oft Reizungen und chronische Entzündungen. Da diese sehr unangenehm sind, sollte man wirklich darauf achten, sie durch die notwendige Vorsicht vermeiden zu können.

### **Ausklang**

Die schönsten Nägel und Haare sind jene eines natürlich lebenden, gesunden Menschen. Darum haben Indianer und Südseeinsulaner, die noch auf völlig natürlicher Grundlage leben können, weder ein Haarwuchsmittel noch eine Nagelpflege nötig. Es ist dies für uns eine Ermahnung, dem Allgemeingesundheitszustand mehr Aufmerksamkeit zu schenken, denn dies ist einfacher, nützlicher und zudem noch billiger als eine besondere Methode, die nur rein auf kosmetischer Grundlage beruht.

Wir sollten auch nie vergessen, dass nutzbringende Einrichtungen geschaffen wurden, um uns dienlich zu sein, weshalb wir sie in diesem Sinne benützen sollten und nicht etwa umgekehrt ihre abhängigen Diener werden, denn eine Sache soll uns

dienen, nicht aber wir der Sache, wie dies bei der heutigen Fingernägelpflege der Fall ist. Wir dürfen uns dabei auch erinnern, dass Goethe einst treffend sagte: «Setz deinen Fuss auf ellenhohe Socken, umgib dein Haupt mit Millionen Locken, du bleibst doch immer, wer du bist!» Tröstlich für alle, die ihre Hände für strenge Arbeitsleistung gebrauchen müssen, sind auch die zurechtweisenden Worte des Norweger Dichters Björnsterne

Björnsten, denn er sagte: «Hast du in einer Gesellschaft gelebt, in der Arbeitshände eine Schande sind, dann hast du in einer schlechten Gesellschaft gelebt.» Beide Aussprüche werden uns in Zukunft helfen, unsere Hände mit ihren dienlichen Fingern und Fingernägeln zweckentsprechend zu pflegen und für ihre nutzreichen Dienste dankbar zu sein, indem wir sie zu allen guten Zwecken freudig gebrauchen.

## Pilzvergiftungen

Neben dem Kräutersammeln ist das Pilzesuchen für den Naturfreund ein besonderer Genuss. Gut zubereitete Pilze, vor allem als Beigabe unter den Naturreis, ergeben eine wertvolle eiweissreiche und schmackhafte Speise. Wer jedoch Pilze sammeln will, sollte sich vorher sehr gute Kenntnisse darüber aneignen. Vorteilhaft ist es auch, wenn man beim Suchen ein Pilzbüchlein bei sich hat, denn das verschafft eine gute Gelegenheit, Pilze, die man noch nicht kennt, genau zu studieren, da man sie mit dem Bild und den Erklärungen vergleichen kann. Auf diese Weise kann man sich vergewissern, ob man einen giftigen oder ungiftigen Pilz vor sich hat. Dies ist sehr notwendig, um zu verhüten, dass man giftige Pilze geniesst, denn Pilzvergiftungen sind keineswegs harmlos. Wenn es dabei ganz schief geht, können sie sogar das Leben kosten. Ein besonders gefährlicher Pilz, den man leicht mit dem Champignon verwechseln kann, ist der Knollenblätterpilz (*Amanita phalloides*). 10—12 Stunden nach dem Essen dieses Pilzes stellen sich Übelkeit, Brechdurchfall und Koliken ein. Ähnlich wie bei der Cholera gibt es eine gewisse Koagulation, was Eindickung oder Austrocknung des Blutes bedeutet. Das hat Benommenheit zur Folge nebst Wadenkrämpfen und führt schliesslich zu einem Kollaps. Da die Leber die Giftwirkung nicht gänzlich aufzufangen vermag, entsteht in der Regel eine akute gelbe Leberatrophie, und wenn man da nicht sofort richtig eingreifen kann, tritt

in über 30% solcher Fälle der Tod ein. Beim Gift des Knollenblätterpilzes kann man wie bei einigen Schlangengiften von einem Blutgift sprechen, während das Gift des Fliegenpilzes seinen Symptomen entsprechend eher ein Nervengift ist. Da die beiden erwähnten Pilze zu den gefährlichsten gehören, ist es nicht nötig, alle Gifterscheinungen der verschiedenen Giftpilze zu besprechen.

### Die Behandlung

Im allgemeinen bleibt sich die Behandlung bei Pilzvergiftungen gleich. Zu Umgrossmutters Zeiten hat man immer ein neues, sauberes Silberstück, gewöhnlich einen neuen Franken, den kochenden Pilzen beigelegt. Wurde dieser nun schwarz, dann durfte man die Pilze nicht essen, wohl aber, wenn er sich gleich blieb. Dieser Test ist leicht und überall anwendbar. Auch silbernes Besteck kann den gleichen Dienst leisten.

Bei Pilzvergiftungen entleert man immer zuerst den Magen. Wer keine Möglichkeit hat, ihn auspumpen zu lassen, steckt den Finger so lange tief in den Hals, bis ein Brechreiz ausgelöst wird, wodurch sich der Magen seines Inhaltes entledigen kann. Dies hat so schnell als möglich zu geschehen, denn je eher, desto besser. — Nun kocht man schnell Eichenrinde in Milch ab, und nachdem man dies getrunken hat, nimmt man noch Holzasche und Holzkohle ein. Zudem sollte man jede Viertelstunde *Lachesis* D 8—D 10 und *Belladonna* D 3 oder D 4 im Wechsel ein-