Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 76 (2019)
Heft: 7-8

Artikel: Schädliche Nagelkunst
Autor: Pauli, Andrea
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-847170

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: 10.12.2025

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

Schädliche Nagelkunst

Gepflegte Hände sind heute für viele Frauen gleichbedeutend mit künstlichen Fingernägeln. Dermatologen warnen vor dem Trend.

Text: Andrea Pauli

Künstliche Nägel gehören heutzutage wie selbstverständlich zur weiblichen Schönheitspflege, und der regelmässige Besuch eines Nagelstudios ist schon lange nichts Besonderes mehr. Davon zeugt die Dichte an Studios in den Städten und selbst im kleinsten Dorf findet sich noch irgendwo ein «Nail-Art»-Salon. So beliebt die Verschönerung der Fingernägel auch sein mag, so beharrlich warnen Ärzte vor dauerhafter Anwendung. Zudem können Infektionen, Hautveränderungen oder auch eventuelle Tumore unter Kunstnägeln leicht übersehen werden.
Jede der zurzeit gängigen Arten von Kunstnägeln hat aus medizinischer Sicht gesehen ihre Nachteile.

Unreguliertes Gewerbe

Weder Behörden noch der nationale Verband Swissnaildesign führen ein verlässliches Register der Nagelstudios. Wer den Beruf ausüben möchte, braucht keinen eidgenössischen Leistungsnachweis, und es gibt keine verbindlichen Hygienevorschriften.
Die Staubbelastung durch Feilen und Polieren ist beträchtlich. Eine Atemmaske allein nutzt wenig, vielmehr sollte eine Absauganlage direkt am Arbeitsplatz installiert sein.

Gel, Schellack und Co.

Besonders beliebt sind **Gelnägel**, da die Modellage relativ einfach ist. Sie bestehen in der Regel aus drei Schichten, die auf den zuvor angerauten Naturnagel gelegt werden. Die Füllmasse für Gelnägel muss mit UV- oder LED-Licht ausgehärtet werden.
Zur Gel-Methode zählt auch **Schellack**, eine Art Hybrid aus klassischem Nagellack und Gel, dem zudem sogenannte Photoinitiatoren beigefügt sind, die unter UV-Licht aushärten und die Farbe mit den Naturnägeln fest verbinden. Auch hier werden drei Schichten auf den zuvor angerauten Nagel gelegt. Bei den Gel-Methoden sehen Mediziner zwei Risiken. Zum einen die Materialien selbst – Schellackfarben etwa können Kontaktallergien oder -ekzeme auslösen. Bedeutsamer ist jedoch das Hautkrebsrisiko.
Bereits 2017 warnten Forscher des Medical College Georgia und des Georgia Regents Health System, dass UV-Lampen im Verdacht stehen, Hautkrebs zu verursachen. Grund sind die ultravioletten Strahlen, denen die Nägel beim Anbringen über Minuten hinweg ausgesetzt sind. Im Fachblatt «Journal of the American Medical Association (JAMA) of Dermatology» werden verschiedene Fallbeispiele angeführt, die die Erkenntnisse belegen. Bereits acht Behandlungen mit einer UV-Lampe reichten aus, um die DNA der Haut zu beschädigen. Generell ist die Krebsgefahr durch UV-Strahlung nicht neu, im Zusammenhang mit Kosmetikbehandlungen jedoch nicht so geläufig.

Mediziner raten deshalb dazu, die Nägel zumindest mit UV-Schutz auf die Prozedur vorzubereiten.
Acrylnägel werden mit einem Pulver-Flüssigkeitsverfahren angefertigt. Die Paste härtet auf dem Nagel aus. Dabei vernetzen sich kleine Moleküle zu einem hochmolekularen Kunststoff. Kommt dabei Methacrylat zum Einsatz, kann das Allergien, Hautreizungen und Hautveränderungen rund um den Fingernagel auslösen. Da Acrylnägel recht hart sind, kann sich der Nagel bei einem Stoss leicht abheben oder verletzen. In Extremfällen wird der Naturnagel mit abgerissen.
Bei **Fiberglasnägeln** wird die Nageloberfläche mit einer feinen Feile aufgeraut. Das Fiberglasgewebe ist ein selbstklebendes Plättchen, das mittels einer speziellen Schere auf die jeweilige Nagelgrösse zugeschnitten und aufgeklebt wird.
Bei der **Dip-Puder-Methode** werden nach Auftragen des Unterlacks die Fingerspitzen mehrfach in einen Topf mit fein gemahlenem Puder getaucht. Die Partikel bleiben an der feuchten Basis haften und werden mit Lack fixiert. Dip-Puder-Nägel werden als «gesund» gepriesen, da das Pulver nagelverstärkendes Calcium und weitere Mineralien enthalte. Doch wie bei den anderen Methoden liegt die Crux auch hier im Ablösen der Kunstnägel.
Der neueste Clou sind **Nagelfolien** aus recycelbarem Trägermaterial, die man individuell zuschneiden und aufkleben kann. Vor Benutzung muss man die Nägel mit Aceton reinigen.

Heikles Entfernen

Eine Strapaze für jeden Naturnagel ist das Entfernen der Kunstnägel. Besonders, wenn es mit Aceton erfolgt (ein Muss bei Acryl-, Dip-und Foliennägeln), das bis zu zehn Minuten auf den Nägeln einwirken muss. Der Vorgang entfettet den Naturnagel massiv und macht ihn porös. Eine andere Methode ist das Abfeilen oder Fräsen, was Verletzungen an der Nagelplatte und dem Nagelbett zur Folge haben kann.

Tummelplatz für Bakterien

Künstliche Fingernägel sind der perfekte Nährboden für Keime. Schon bei der Modellage können kleine Hohlräume zwischen Kunst- und echtem Nagel entstehen. Dort nisten sich leicht Bakterien und Pilze ein, wenn nicht einwandfrei gearbeitet wird.
Da der künstliche Nagel direkt auf dem Naturnagel aufliegt, leidet letzterer häufig an Sauerstoffmangel, bemängeln Dermatologen. So verschlechtert sich zusätzlich die Struktur des Nagels. Er wird weich, dünn und noch anfälliger für Infektionen.
Lässt man sich aus modischen Gründen auch noch die Nagelhaut entfernen, können Schwellungen und Entzündungen auftreten.

Natürliche Nagelpflege

- Mit gezielter Ernährung lässt sich auch etwas für die Nägel tun: Omega-3-Fettsäuren (Fisch), Eisen (Hülsenfrüchte) und Zink (Nüsse) sind wichtig.
- Schonender als schneiden ist es, die Nägel regelmässig in eine Richtung zu feilen. Gut bei brüchigen Nägeln: Glasfeilen.
- Dermatologen empfehlen, den Nägeln ab und zu ein lauwarmes Bad in Olivenöl, Milch und Honig zu gönnen.
- Wohltuend ist, regelmässig Nagelöl oder Nagelcreme (Bioqualität oder selbst hergestellt, z. B. aus Avocado- und Teebaumöl oder Kokosfett) mit kreisenden Bewegungen auf die Nägel und um das Nagelbett herum einzureiben.
- Zum Putzen stets Haushaltshandschuhe tragen (ideal: Baumwollhandschuhe darunterziehen).