

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 85 (2007)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Optische Nagelprobe  
**Autor:** Zahner, Karin  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-726171>

### **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:** 07.02.2026

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



A close-up photograph showing a hand holding a small, clear glass bottle tilted to pour a thin stream of yellow liquid into the palm of another hand. The background is dark and out of focus.

# Optische Nagelprobe



*Mit der richtigen Pflege gehören abgebrochene oder eingerissene Fingernägel bald der Vergangenheit an. Es lohnt sich also, ihnen besondere Aufmerksamkeit zu schenken.*

VON KARIN ZAHNER

**W**er hat sich nicht schon über abgesplitterte Nägel geärgert? Und alles versucht, um dieses Problem in den Griff zu kriegen? Denn Hände und Nägel sind unsere Visitenkarte und sollten deshalb allzeit schön und gepflegt aussehen.

Dass Nägel Probleme machen, liegt meist daran, dass unsanft mit ihnen umgegangen wird. «Fingernägel bestehen aus mehreren Eiweisschichten und einem Wasseranteil von etwa fünf Prozent», erklärt Cornelia Heydecker, Kosmetikerin mit eidgenössischem Fähigkeitszeugnis. «Deshalb sind sie von Natur aus wenig elastisch. Und wer oft Chemikalien oder aggressive Seifen verwendet oder mit Reinigungsmitteln arbeitet, löst die letzte Feuchtigkeit aus ihnen heraus.» Die Folge: Der Nagel bricht schneller. Das muss aber nicht sein. «Würden wir alle gewisse Grundregeln beachten, hätte wohl mindestens die Hälfte von uns keine nennenswerten Probleme damit», ist sich die Inhaberin der Kosmetikfachschule Heydecker in Zürich sicher.

Das heisst konkret, dass Frauen und Männer beispielsweise zum Putzen oder für Gartenarbeiten immer Handschuhe tragen sollten. Zum Waschen sollten zudem unbedingt rückfettende Seifen verwendet und die Hände danach gründlich eingecremt werden. «Ich empfehle deshalb, die Creme gleich neben die Seife zu stellen», so die Fachfrau. Und wer Nagellack trägt, sollte darauf achten, dass ein acetonefreier Entferner verwendet wird und dieser mit Protein und Kalzium angereichert ist. Das stärkt den Nagel.

### Im Alltag lauern viele Gefahren

Normalerweise lassen die Zellen des Nagelbettes die Fingernägel etwa einen Millimeter pro Woche wachsen. Es gibt aber eine ganze Reihe äusserlicher und innerlicher Faktoren, die das gesunde Wachstum beeinflussen und den intakten Nagel schädigen. Der sichtbare Teil des Nagels, die Nagelplatte, ist im Normalfall durchsichtig. Die zarte rosa Farbe hat er von

den Blutkapillaren des Nagelbetts, die unter dem Nagel liegen und durch ihn hindurchscheinen.

Tägliche Belastungen wie Nikotin, Nagellacke, Putzmittel oder andere Chemikalien, aber auch falsche oder zu intensive Maniküre führen jedoch oft zu Veränderungen wie gelblichen oder weisslichen Verfärbungen und kleinen Schäden. Doch Achtung: Auch ein Pilz färbt den Nagel gelblich oder bräunlich. Wird dieser ausserdem dicker oder löst sich vom Nagelbett ab, sollte man dringend einen Arzt aufsuchen.

### Entscheidend ist die richtige Pflege

Brüchige Nägel können aber auch durch eine einseitige Ernährung, Hautkrankheiten, Ekzeme oder Schuppenflechte, Durchblutungsstörungen, hormonelle Veränderungen oder Medikamente verursacht werden. Spielen solche Einflüsse eine Rolle, müssen die Betroffenen ebenfalls ärztlichen Rat einholen.

Kann dieser eine Krankheit als Ursache für die Probleme ausschliessen, braucht es vor allem eines: regelmässige Pflege mit viel Feuchtigkeit. Cornelia Heydecker: «Abends freuen sich die Nagelhäutchen über einen Tropfen Nagelöl, welches sanft einmassiert wird. Das hält sie geschmeidig, sodass sie weniger einreissen.» Die Nagelhäutchen sind ein wichtiger Schutz vor Bakterien und sollten deshalb nur von einer Fachperson leicht zurückgeschnitten werden.

Wer da selbst Hand anlegt, läuft Gefahr, diese wichtige Barriere zu verletzen. Erlaubt ist einzig, sie mit einem speziellen Instrument, dem Hufstäbchen, zurückzustossen.

«Wer sehr trockene Hände hat, sollte über Nacht zudem eine Handcreme dick auftragen und darüber Baumwollhandschuhe anziehen. Für eine derartige Maske eignen sich speziell dafür hergestellte Produkte, da normale Handcremen durch die darin enthaltenen mineralischen Öle mehr schützen als pflegen», empfiehlt Cornelia Heydecker.

Tagsüber wollen Haut und Nägel aber genauso gehegt werden wie in der Nacht:

### SO PFLEGEN SIE IHRE NÄGEL

- Waschen Sie Ihre Hände mit rückfettenden Seifen.
- Entfernen Sie den Schmutz unter den Nägeln mit einer Bürste und nicht mit einem spitzen Gegenstand.
- Feilen Sie die Nägel immer, nicht schneiden oder abknipsen. Denn gerade Scheren oder Nagelknipser pressen den hufeisenförmigen Nagel derart zusammen, dass er brechen, splintern oder einreissen kann. Nägel langsam und immer in die gleiche Richtung feilen. Wenn möglich Profinagelfeilen verwenden. Profinagelfeilen sind sehr elastisch und federn beim Feilen nach.
- Verwenden Sie nur acetonefreien Nagellackentferner.
- Tragen Sie beim Putzen, Abwaschen, für die Gartenarbeit oder beim Hantieren mit Chemikalien oder Reinigungsmitteln immer Haushalthandschuhe.
- Schneiden Sie die Nagelhaut nie weg, sondern weichen Sie diese etwas auf und schieben Sie sie mit einem Holzstäbchen vorsichtig zurück.
- Lassen Sie einmal pro Woche eine Handmaske über Nacht einwirken.
- Achten Sie auf eine ausgewogene, vitaminreiche Ernährung: frisches Obst und Gemüse sowie Getreideprodukte. Wichtig für gesunde Nägel ist zudem eine ausreichende Versorgung mit Eisen (in Fleisch, Hülsenfrüchten, grünen Salaten und grünem Blattgemüse), Kalzium (in Milch, Milchprodukten, grünem Gemüse) und Zink (in Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen).
- Schützen Sie Ihre Hände im Winter mit Handschuhen vor der Kälte.



BILD: PRISMA/BSIP



**Alles zur Hand:** Für Nagelpflege braucht's Sorgfalt und die richtigen Instrumente.

Deshalb gilt es, diese mehrmals täglich einzucremen! Einmal pro Woche sollte ihnen zudem besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden. Dann ist es Zeit für eine Maniküre (siehe Kasten). Wer diese nicht selbst machen will, kann ab und zu ein Kosmetikstudio aufsuchen und sich dort richtig und professionell verwöhnen lassen. Zudem kann man von Zusatzangeboten wie dem Paraffinbad profitieren. Dafür wird eine intensiv pflegende Creme aufgetragen und die Hand danach in ein Bad von warmem Paraffin – einer Art Wachs – getaucht. Durch die Wärme kann die Creme tiefer eindringen.

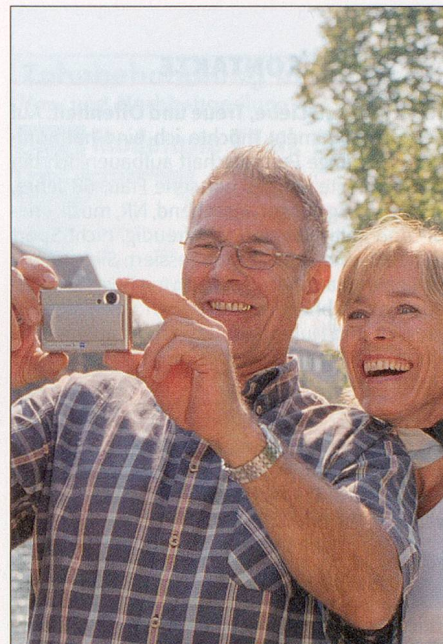
Eine andere Möglichkeit, um mit perfekten Nägeln Eindruck zu machen, sind

künstliche. Diese sind vor allem bei jungen Frauen, neuerdings aber auch bei jungen Männern stark im Trend, und darauf spezialisierte Nagelstudios gibts inzwischen praktisch an jeder Ecke.

Die Fachfrau vermutet hinter diesem Boom vor allem Bequemlichkeit. «Künstliche Nägel sind sehr praktisch. Sie brauchen kaum Pflege, brechen nicht und werden im Wasser auch nicht weich», erklärt sie. Der Nachteil: Kunstnagelträgerrinnen und -träger müssen etwa alle sechs Wochen ein Studio aufsuchen, um die Blickfänge aufzufrischen. Doch wer seinen Nägeln übers Jahr hinweg genug Aufmerksamkeit schenkt, braucht in der Regel keine Kunstnägel. ■

## WIE EINE MANIKÜRE ABLÄUFT

- **Nagellack entfernen:** Achten Sie darauf, Produkte ohne Aceton zu verwenden. Diese trocknen die Nägel weniger aus.
- **Nägel kürzen:** Nie schneiden, sondern immer nur mit einer Sandblatfeile kürzen.
- **Handbad:** Geben Sie einen Spritzer Spülmittel und Zitrone in ein mit Wasser gefülltes Gefäß. Baden Sie darin Ihre Hände für etwa drei Minuten.
- **Nagelhäutchen:** Schieben Sie nun die Nagelhäutchen vorsichtig mit einem sogenannten Hufstäbchen zurück.
- **Nagelöl einmassieren:** Das durchblutet die Nagelmatrix und pflegt die Nagelhaut. In der Nagelmatrix entstehen die neuen Zellen.
- **Unterlack auftragen und gut trocknen lassen:** Ein Unterlack schützt den Nagel vor Verfärbungen durch den Nagellack.
- **Farblack auftragen und korrigieren:** Kleine Farbflecken neben dem Nagel können mit einem Korrekturstift einfach weggetupft werden.
- **Fixieren:** Mit einem Überlack den Lack fixieren, so bleibt er länger schön.



**Man ist so alt, wie man sich fühlt. Strath sorgt für Vitalität und Lebensfreude.**

Nichts ist so relativ wie das Alter. Und nichts sorgt so natürlich für eine gesteigerte Lebenskraft und spürbar mehr Lebensfreude wie Strath. Denn Aufbaupräparate von Strath enthalten Kräuterhefe mit vielen natürlichen Vitalstoffen und sind frei von künstlich erzeugten Zusatzstoffen.

In diesem Rezept steckt das Geheimnis für eine nachweislich erhöhte Widerstandskraft sowie eine gesteigerte körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Es unterstützt nachhaltig die Konzentration und fördert die Vitalität. Im Berufsleben genauso wie in der Freizeit.

Flüssig oder in Tablettenform sorgt Strath so jeden Tag für mehr Lebenskraft und Lebensfreude.



**DER SAFT, DER KRAFT SCHAFFT**  
Bio-Strath AG, 8032 Zürich • [www.bio-strath.ch](http://www.bio-strath.ch)