

Tipps für schöne Nägel

- ▶ Nägel einmal pro Woche pflegen.
- ▶ Vor der Nagelpflege Hände mit milder (Pflanzen)-Seife gut waschen.
- ▶ Den Schmutz unter den Nägeln mit einer Bürste und nicht mit einem spitzen Gegenstand entfernen.
- ▶ Nägel immer feilen und nicht schneiden oder abknipsen. 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.
- ▶ In öffentlichen Schwimmanlagen oder Saunas Badeschuhe tragen.
- ▶ Gönnen Sie den Nägeln aber auch „Lackierpausen“, und verwenden Sie nur ölhaltigen und acetonfreien Nagellackentferner.
- ▶ Beim Putzen, Abwaschen, für die Gartenarbeit oder beim Hantieren mit Chemikalien immer Haushalthandschuhe tragen.
- ▶ Milden Nagellackentferner ohne Aceton verwenden.
- ▶ Die Nagelhaut nie wegschneiden (sie versorgt den Nagel mit Nährstoffen), sondern etwas aufweichen und mit einem Holzstäbchen vorsichtig zurückschieben.
- ▶ Ein Mal pro Woche ein Fitnessbad für Ihre Nägel: gewärmtes Pflanzenöl (z.B. Olivenöl).
- ▶ Auf eine ausgewogene, vitaminreiche Ernährung achten: frisches Obst und Gemüse sowie Getreideprodukte. Wichtig für gesunde Nägel ist 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).
- ▶ Tragen Sie bei Kälte warme Socken und Handschuhe.
- ▶ Eingewachsene Zehennägel gehören in ärztliche Behandlung. NICHT selber schneiden.
- ▶ Kieselsäure hat sich bewährt bei schwachen und brüchigen Nägeln. Doch erwarten Sie nicht zuviel. Nägel wachsen langsam, ca. 1 mm pro Woche.