

# Zehennägel richtig pflegen

Eingewachsene Nägel können sich entzünden und Schmerzen verursachen. Was hilft, und wie man **vorbeugen** kann. *Von Petra Koci*

**S**ie sind weiter verbreitet, als man meint: Eingewachsene Zehennägel betreffen rund fünf Prozent der Bevölkerung. Wenn der Rand des Zehennagels in die umgebende Haut eindringt, kann das zu Schmerzen, Rötungen und sogar zu Infektionen führen.

Die mit Abstand häufigste Ursache für eingewachsene Zehennägel ist eine falsche Pflege, vor allem das falsche Schneiden des Nagels. «Werden die Nägel zu kurz und an den Ecken rund statt gerade abgeschnitten, kann beim Nachwachsen des Nagels an der Seite ein kleiner Spickel entstehen. Dieser wächst seitlich in die Haut ein und fördert Entzündungen», sagt Dr. med. Martina Viglino-Vezzali: «Trägt man auch noch zu enge Schuhe, können diese zusätzlichen Druck auf den seitlichen Nagelwall ausüben und das Einwachsen begünstigen.»

Kommt hinzu: Im Laufe unseres Lebens kommt es immer wieder zu Verletzungen und Schäden an der Nagelmatrix. Das können unfallbedingte Stösse und Erschütterungen sein, Pilzinfektionen oder regelmässig erhöhter Druck durch enge Schuhe wie High Heels.

Durch diese Schädigungen an der Nagelmatrix kann es dazu kommen, dass der Nagel verformt nachwächst. Recht häufig ist etwa der Rollnagel. Dabei krümmt sich die Nagelplatte an den Seiten links und rechts in die Nagelfalz und wächst leichter seitlich ins Gewebe. Im Alter ist der Rollnagel sogar die häufigste Ursache für eingewachsene Zehennägel.

Zeigen sich Rötung, Schwellung und Schmerzen am Nagel, ist klar: Der Nagel ist entzündet. «Unbehandelt kommt es in der Folge dann oft zu einer bakteriellen Besiedelung des entzündeten Gewebes und somit zur Infektion», sagt die leitende Ärztin und Fachärztin Chirurgie im Arzthaus Zürich City. Dann nehmen Rötung und Schwellung zu. Der Nagel wächst weiter und es kann so weit kommen, dass Eiter austritt. Nach einer Weile kann sich sogar neues Gewebe, sogenanntes «wildes

**Schmerzende Nägel: Eine ordentliche Fusspflege ist die beste Prävention.**



Martina Viglino-Vezzali, Chirurgin

Fleisch», über dem Nagel bilden. Das verursacht starke Schmerzen und beeinträchtigt das Gehen.

Kann man eingewachsene Nägel selbst behandeln? Ja, das geht, sicher bei leichteren bis mittleren Beschwerden. «Ich empfehle ein Zehen-Bad in verdünnter Betadine-Lösung -1:1 mit lauwarmem Wasser verdünnt – während 5 bis 10 Minuten, und das ein- bis zweimal am Tag. Dies hemmt das Bakterienwachstum und reduziert die Infektion», so

Dr. med. Martina Viglino-Vezzali.

Das Zehen-Bad sollte so lange durchgeführt werden, bis der Nagel nachgewachsen ist und keine Probleme mehr bereitet. Werden die Beschwerden nicht innerhalb von ein- bis zwei Wochen deutlich besser, sollte man den Nagel medizinisch behandeln lassen. Die Expertin rät Menschen mit Vorerkrankungen wie Diabetes mellitus, Durchblutungsstörungen der Beine oder Immunschwäche, rasch medizinische Hilfe zu suchen.

Ist der Nagel nämlich zu tief ins Fleisch eingewachsen, und kann nicht von selbst herauswachsen, dann braucht es ein chirurgisches Vorgehen in lokaler Betäubung. Eine schonende und effektive Methode ist die sogenannte Phenolkaustik:

Hierbei wird ein Teil des seitlichen Nagels dauerhaft verschmälert, sodass er nicht mehr nachwächst. Das kosmetische Ergebnis ist sehr schön, der Eingriff bereitet kaum Schmerzen, und man kann am Tag danach wieder normal arbeiten.

Am besten kümmert man sich aber schon bei der Fusspflege darum, dass es nicht so weit kommt. Die beste Prävention ist das richtige Schneiden: Zehennägel sollen zwar kurz sein. Aber auch die Form ist wichtig. So werden Zehennägel nicht rund, sondern gerade geschnitten. Dabei sollen die Nagelecken frei auf dem seitlichen Hautrand aufliegen. Empfehlenswert sind zudem bequeme Schuhe, die den Druck auf die Nägel minimieren. Auch unsere Füsse und Zehen brauchen schliesslich genügend Platz. ❁