



## Nagelpflege

Die Nägel schützen und stützen die empfindlichen Finger- und Zehenspitzen. Entgegen einem weit verbreiteten Vorurteil ist der Calcium- und Mineralgehalt der Nägel sehr niedrig. Sie sind nicht aus Mineralstoffen aufgebaut, sondern in der Hauptsache aus Keratin (einer besonderen Form von Protein, die viel Schwefel enthält). Je nach Ernährungszustand wachsen die Nägel 0,05 bis 1,2 mm pro Woche. Ein schlechter Gesundheitszustand der Nägel kann auch ein Hinweis auf Leber-, Nieren- oder Schilddrüsenerkrankungen sein. Weiße Flecken auf den Nägeln können eine Folge kleiner Verletzungen des Nagelbettes sein, oder von Stress, Krankheit oder Protein- bzw. Zinkmangel herrühren.

### Ernährungsempfehlungen

Nägel wachsen schneller und werden stärker, wenn der Körper mit reichlich Protein, Schwefel, Silizium, Eisen, Zink und B-Vitaminen versorgt ist. Qualitativ hochwertiges Nahrungsprotein - aus Eiern, Milch, Fisch, Hülsenfrüchte oder magerem Fleisch- sollte regelmäßig gegessen werden.

### Nährstoffempfehlungen

Vitamin-B-Komplex: Mangel an B-Vitaminen führt zu brüchigen Nägeln.

Vitamin C mit Bioflavonoiden: Supplemente können die Nägel stärken.

Kalzium zusammen mit Magnesium: Supplemente können die Nägel stärken.

Mineralien und Spurenelemente: Wichtig für gesunde, starke Nägel. Chronischer Eisenmangel führt zu schwachen, flachen und nach oben verdrehten Nägeln. Zink kann helfen, weiße Flecken auf den Nägeln zu beseitigen.

### Besondere Hinweise

Wiederholter Kontakt der Nägel mit Wasser, Reinigern und Chemikalien (z.B. Putzmittel) kann sie schwächen und zu losen, brüchigen Nägeln führen. Vermeiden Sie den Kontakt mit Chemikalien und schützen Sie Ihre Nägel, indem Sie bei Tätigkeiten, bei denen die Hände über längere Zeit hinweg Wasser ausgesetzt sind, wasserdichte Handschuhe tragen.

Diese wissenschaftliche Information will und kann keine ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder durch einen anderen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung unserer Vorschläge die Information des Herstellers sorgfältig zur Kenntnis zu nehmen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des Autors, der Firma Nature Power International Inc. sowie seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.