



Nagellack wird aus überwiegend künstlichen Stoffen hergestellt.

EIN HÄNDCHEN FÜR NÄGEL

Lackierte Nägel machen Hände und Füsse zu Hinguckern. Richtig schön leuchtet die Farbe aber nur, wenn das Augenmerk der Nagelpflege gilt. Wir sagen, wie Finger- und Zehennägel einen glänzenden Sommer unbeschadet überstehen.

— Text Annette Wirthlin

FEST UND TROTZDEM BIEGSAM

Ein gesunder Finger- oder Zehennagel ist etwa einen halben Millimeter dick und leicht gewölbt. Er hat eine glatte Oberfläche, ist fest und doch ein bisschen biegsam. Seine natürliche Farbe ist zartrosa, ausser am unteren Ende, wo der sichtbare Teil der Nagelwurzel in Form eines Halbmondes (Lunula) weiss durchschimmert. Dort setzt auch das – im Idealfall intakte – Nagelhäutchen an, das den Nagel mit der Haut verbindet, um das Eindringen von Bakterien oder Pilzen unter den Nagel zu verhindern.

NICHT VON NERVEN VERSORGT UND DOCH SENSIBEL

Ein Nagel besteht aus drei unterschiedlich beschaffenen, übereinanderliegenden Schichten Keratin, also Hornmaterial. Er wird in der Nagelwurzel, gleich hinter der Lunula, gebildet. Durch Zellteilung entstehen immer neue hornbildende Zellen und schieben die alten, abgestorbenen auf dem Nagelbett nach vorne. «Fingernägel wachsen durchschnittlich einen Zehntelmillimeter pro Tag, Fussnägel nur halb so schnell», sagt Siegfried Borelli vom Dermatologischen Ambulatorium am Stadtspital Triemli in Zürich. Auch wenn der Nagel weder durchblutet noch mit Nerven durchzogen sei, sei er nicht unverwundlich: «Durch aggressive Substanzen, etwa in Putzmitteln oder Kosmetikprodukten, wird er angegriffen und kann brüchig werden.»

KONTROLLIEREN VOR DEM LACKIEREN

Nagellack muss zwei Eigenschaften haben: erst streichfähig sein, später gut auf dem Nagel haften. «Um diese zwei gegensätzlichen Produkteigenschaften zu ermöglichen, bringen Hersteller eine grosse Anzahl überwiegend künstlich hergestellter Stoffe zusammen», sagt Steffi Brühlmann, Präsidentin des Berufsverbandes swissnaildesign.ch: zum Beispiel Nitrocellulose, leichtflüchtige Lösungsmittel, synthetische Farbpigmente, Formaldehyd, Weichmacher. Nicht wenige davon sind potenziell gesundheitsschädlich, wenn man sie einatmet oder mit ihnen in Berührung kommt. Auf www.codecheck.info sind über 12000 Nagelkosmetik-Produkte erfasst. Für jeden Inhaltsstoff ist angegeben, ob und in welchem Mass er bedenklich ist.



«Fingernägel wachsen einen Zehntelmillimeter pro Tag. Fussnägel nur halb so schnell.»

Siegfried Borelli, Dermatologe

BIO-NAGELLACK

Im Bestreben, gesundheitsverträgliche Nagellacke herzustellen, ist der Begriff 3free entstanden. Er bezeichnet Produkte, die auf die drei schädlichsten Inhaltsstoffe verzichten, nämlich Dibutylphthalat (fortpflanzungsfördernd), Formaldehyd (krebserregend) und Toluol (narkotisierend und ätzend). Bei 5free- und 7free-Lacken sind entsprechend mehr verdächtige Stoffe weggelassen. Wird ein Nagellack als «bio» angepriesen, soll das für möglichst verträgliche Inhaltsstoffe sprechen. Ein staatlich zertifiziertes Label ist es allerdings nicht.

QUALITÄT HAT EINEN PREIS

Wer sensibel auf Inhaltsstoffe reagiert oder bekannte Kontaktallergien hat, tut gut daran, den Produkten bekannter Marken den Vorzug zu geben und dafür die zehn- bis zwanzigfach höheren Preise in Kauf zu nehmen. «Billige No-Name-Lacke weisen trotz gleicher Inhaltsstoffe oft viel schlechtere Qualität auf, weil sie etwa in verunreinigten Behältern gelagert wurden», sagt Steffi Brühlmann, die in Winterthur ZH ein Nagelstudio führt.

WISCH UND WEG MIT WASSER

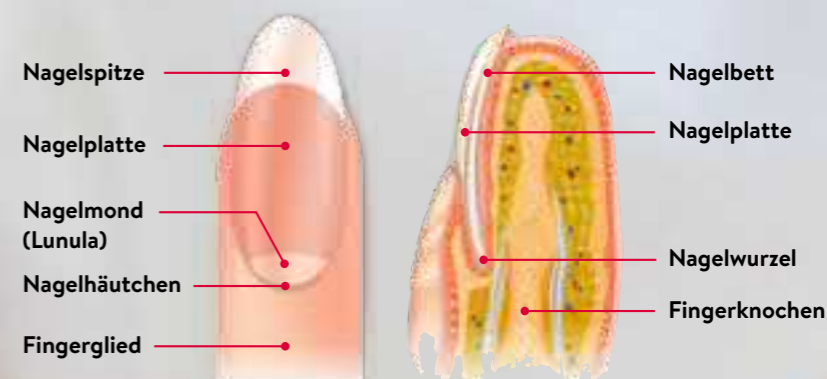
Weil kleine Kinder oft die Finger in den Mund stecken und ihre Haut und Nägel

noch sehr empfindlich sind, ist Nagellack für sie keine gute Idee. Verschiedene Anbieter haben deshalb Kindernagellacke auf Wasserbasis entwickelt, die sich mit Wasser leicht abwaschen lassen. Untersuchungen haben aber gezeigt, dass auch sie leicht bedenkliche Stoffe enthalten können und keine reinen Naturprodukte sind.

ANGRIFF DER SANFTEREN ART

Aceton ist ein aggressives Lösungsmittel, das gerne in Nagellackentfernern verwen-

AUFBAU UND QUERSCHNITT DES NAGELS



Bei häufigem Lackieren schützt ein farbloser Grundlack die Nägel vor Verfärbungen.

det wird, weil es Nagellack in Sekunden schnelle auflöst. Doch Dermatologe Siegfried Borelli warnt: «Es greift auch Nägel und Haut an und kann zu Austrocknung und Irritationsekzemen führen.» Besser seien daher acetonfreie Nagellackentferner. Diese enthalten stattdessen das weniger reizende Ethylacetat – und manchmal pflegende Öle. Doch welches Produkt man auch wählt: Nach dem Entfernen des Nagellacks empfiehlt Steffi Brühlmann immer, die Hände gründlich mit Wasser zu waschen.

AB UND ZU MUSS DER LACK AB

Siegfried Borelli will Nagelkosmetik nicht verteufeln. Der Nagelspezialist ist jedoch überzeugt: «Je weniger Chemie an die Nägel kommt, desto besser.» Insofern tue es den sogenannten Hautanhangsgebilden gut, wenn man ihnen hin und wieder ein paar Tage oder Wochen an der «frischen Luft» gönnt und auf dekorative Maniküre verzichtet. Wenn ein Nagel eingerissen ist, sich wiederholt aufspaltet oder wenn es darunter blutet, ist eine Nagellackpause erst recht angezeigt, das betont auch Steffi →

Wer gesunde Nägel hat, darf sie getrost mit Schere und Knipser kürzen. Sind sie aber brüchig, empfiehlt sich eine Sandpapierfeile.

Brühlmann, die als eine von nur vier Naildesignerinnen in der Schweiz über einen Eidgenössischen Fachausweis verfügt: «Ich darf verdächtige Nagelveränderungen nicht einfach überpinseln.» Besonders bei Verfärbungen oder Verdickungen, die nicht herauswachsen, schickt sie die Kundin zum Arzt, denn: «Es kann sich auch mal um eine ernsthafte Krankheit handeln.»

NACHFETTEN, BITTE

Nagellacke und -entferner machen die Nägel trocken und spröde. Ein breites Angebot an Produkten wie Nailseren, Nagelmasken oder Pflege-Shakes verspricht, diese Schäden wieder auszugleichen. «Im Grunde geht es dabei immer um das Gleiche», sagt Siegfried Borelli: «Den Nagel nachzufetten, um ihm die entzogene Feuchtigkeit zurückzugeben.» In der Apotheke gibt es spezielle Balsame und Tinkturen mit Kieselsäure, Urea oder Panthenol. Im Grunde könne man aber auch jede normale Handcreme oder ein Weizenkeimöl nehmen, so der Mediziner. Einfach auf die Nägel und in die angrenzende Haut einmassieren und einziehen lassen.

AUFGEPASST VOR PILZEN UND BAKTERIEN

Infektionen am oder unter dem Nagel gehören zu den häufigsten Problemen, die Siegfried Borelli in seiner Sprechstunde am Triemli-Spital sieht. Sie rühren meist daher, dass die Hände der Patientin mit viel Feuchtigkeit in Kontakt kommen. Beim Abwaschen etwa oder bei der Gartenarbeit quellen die Nägel auf, was Erregern wie Bakterien oder Pilzen das Eindringen erleichtert. Kunstnägel begünstigen dies noch, weil sie keine Luft an den natürlichen Nagel lassen. Und: «Da solche Nägel meist lang sind, bleibt man leichter irgendwo hängen. So entstehen weitere Eintrittsöffnungen in Form von kleinen Verletzungen», sagt Siegfried Borelli. Zudem merke die Trägerin allfällige Veränderungen am Nagel vielleicht nicht, weil er vom Kunstnagel wochenlang verdeckt wird.

KUNSTNÄGEL UND GEL-LACK

Viele Frauen lieben es, sich im Nagelstudio permanente Acryl-gel-Kunstnägel mit allerlei bunten Verzierungen aufmodellie-



ren zu lassen. Da der gehärtete Kunststoff beständig gegenüber Lösungsmitteln ist, müssen diese Nägel später zur Entfernung abgefräst werden. Wird dies nicht professionell gemacht, raut man der Kundin die oberste Schicht der Nagelplatte auf. «Sie wird dann viel anfälliger für alle Einflüsse von aussen, wie etwa Krankheitserreger», sagt Siegfried Borelli.

Seit einiger Zeit beliebt ist das halbpermanente Lackieren (Soak-off-System). Ein spezieller Gel-Lack wird dabei unter einer UV-Lampe – diese gibt es auch für den Heimgebrauch – ausgehärtet. Die bunten Nägel sind danach viel robuster als herkömmlich lackierte Nägel. Die hochpotenten Lösungsmittel, die es zur Entfernung braucht, machen den Nagel aber schnell dünn und brüchig. Steffi Brühlmann gibt zu bedenken: «Diese Systeme sind nicht für den Alltag gedacht. Man macht das für einen besonderen Anlass und lässt den Naturnagel vor der nächsten Anwendung einmal ganz rauswachsen.»



«Gel-Lack ist nicht für den Alltag gedacht, sondern für besondere Anlässe.»

Steffi Brühlmann, Naildesignerin



Kleine Prinzessinnen lieben Nagellack. Für ihre empfindlichen Nägel gibt es spezielle Lacke auf Wasserbasis.

haben den zusätzlichen Effekt, Rillen aufzufüllen oder einen zu schwachen Nagel zu stärken.

FÜR DEN RICHTIGEN SCHLIFF

«Nagelscheren zerquetschen die drei Keratinschichten des Nagels, wie bei einer Torte, die mit stumpfem Messer geschnitten wird», sagt Steffi Brühlmann. Um Nagelspliss zu vermeiden, kürzt man die Nägel besser mit der Feile. Metallfeilen sind mit feinen, scharfen Häkchen versetzt. Sie sollten daher, wenn überhaupt, nur in eine Richtung verwendet werden. Schonender seien Sandpapier- oder Glasfeilen, sagt die Fachfrau: «Mit ihnen darf man ohne Bedenken hin- und herfeilen, denn sie sind mit abgerundeten Partikeln versetzt.» An unebene Nageloberflächen gehören jedoch ausschliesslich spezielle

Polierfeilen. Sie sollen nicht häufiger angewendet werden, als auf der Verpackung angegeben ist.

VON PROFIS PFLEGEN LASSEN

Wie erkennt man eine seriös arbeitende Naildesignerin? Steffi Brühlmann rät: «Verschaffen Sie sich im Vorfeld einen Eindruck über ihren Salon und ihre Arbeitsweise.» Reinigt sie die Arbeitswerkzeuge nach jeder Behandlung? Sehen die Nageltische hygienisch aus? Gibt es Nachweise für regelmässige Weiterbildungen? Weitere Kriterien gibt es auf der Website www.swissnaildesign.ch. Dort sind auch die Mitglieder des Berufsverbandes nach Kantonen aufgelistet – mit Angaben darüber, welche Naildesignerin den eidgenössischen Fachausweis oder eine Qualitäts-Zertifizierung (Q-Label) hat. ■

VERLETZUNGSGEFAHR

Bei manchen Menschen wächst das Nagelhäutchen weit über den Nagelansatz hinaus. Weil das beim Lackieren stört, wird das Häutchen oft grob zurückgestossen oder gar abgeschnitten. Aus medizinischer Sicht sei das schlecht, sagt der Zürcher Dermatologe Siegfried Borelli: «Der natürliche Schutz vor Krankheitserregern wird zerstört, Entzündungen machen sich breit.» Zudem können Verletzungen der Nagelwurzel mit spitzen, metallischen Gegenständen die Nagelproduktion irreparabel stören; der Nagel produziert dann lebenslänglich eine unschöne Rille. Steffi Brühlmann empfiehlt stattdessen, einen Nagelhautpflegestift aus der Apotheke zu benutzen. Dieser ist weich wie ein Filzstift und birgt keine Verletzungsgefahr.

Auch kleine weisse Flecken auf einzelnen Nägeln können das Resultat von Verletzungen mit einem spitzen Gegenstand sein. «Es handelt sich um kleine Lufteinschlüsse im Keratin, die oft fälschlicherweise als Zeichen eines Eisenmangels gedeutet werden», sagt Siegfried Borelli.

Wer häufig abstehende Häutchen rund um das Nagelbett hat, sollte diese niemals wegriessen, sondern vorsichtig mit einer Nagelhautzange (siehe Abbildung oben links) oder -schere abschneiden. Oder, wenn sie trocken und hart sind, mit einer Sandpapierfeile abfeilen.

DRUNTER UND DRÜBER

Häufiges Lackieren kann den Nagel gelblich verfärben. Da kann ein farbloser Grundlack oder Basecoat Abhilfe schaffen. «Er verhindert, dass Farbpigmente in die Keratinschicht eindringen», erklärt Steffi Brühlmann. Manche Grundierlacke