

www.stylesy.de/thema/nagelpflege



E-BOOK
RATGEBER

NAGELPFLEGE

1	Schöne Nägel mit der richtigen Pflege.....	3
1.1	Gesunde Ernährung für schöne Nägel.....	3
1.2	Großmutter kennt die Lösung	4
2	Maniküre: schöne Fingernägel	4
2.1	Brüchige Fingernägel	5
2.2	Weiche Fingernägel	6
2.3	Dünne Fingernägel.....	7
2.4	Fingernägel Rillen	7
2.5	Nagelhaut entfernen	8
2.6	Nail Whitening	9
2.7	French Nails/French Manicure	9
2.8	Nägel lackieren	10
2.9	Nägel versiegeln	11
2.10	Nägel polieren	12
2.11	Nageldesign	12
2.12	Künstliche Nägel	13
3	Pediküre: schöne Fußnägel	14
3.1	Nägel in die richtige Form bringen	14
3.2	Lackieren und pflegen der Fußnägel	15
4	Nagelpflegeprodukte.....	16
4.1	Nagelpflegestift	16
4.2	Nagelfeile.....	16
4.3	Nagelschere	17
4.4	Nagelzwicker.....	17
4.5	Nagelset/Maniküre Set.....	18
4.6	Nagellack.....	18
4.7	Lackierhilfen.....	18
4.8	Nagellackentferner	19
4.9	Nagelcreme.....	19
4.10	Rillenfüller.....	19
4.11	Nagelhärter.....	20
4.12	Nagelhautentferner	20
4.13	Whitening Pen	20
5	Nagelpflege im Nagelstudio? Was spricht dafür?	21

1 Schöne Nägel mit der richtigen Pflege

Mit gesunden Nägeln beginnt das gepflegte Äußere eines Menschen. Die Nägel sind neben der Haut und den Haaren die wichtigsten Hinweise auf eine gute und ausgewogene Lebensweise. Mit der richtigen Pflege und gesunder Ernährung kann einiges für starke und schöne Nägel getan werden. Vitamine und Mineralien müssen in ausreichender Menge mit der Nahrung aufgenommen werden, oder, wenn das nicht möglich ist, über Nahrungsergänzungsmittel zugeführt werden.

Für die ganz normalen, aber dennoch lästigen Veränderungen der Nägel gibt es eine breite Palette an Hilfsmitteln, Medikamenten und Geräten für die äußere und innere Anwendung. Eine ganze Industrie hat sich rund um die Nagelpflege entwickelt und die Forschung arbeitet mit Hochdruck an den neuesten Mitteln für gesunde Nägel. Während die einen auf die Errungenschaften aus Chemie und Technik setzen, entdecken Andere die Tipps unserer Großmütter wieder neu. Die Nagelpflege aus Großmutter's Küche bietet neben den häufig gesünderen Wirkstoffen auch einen großen Preisvorteil, da sie häufig mit ganz einfachen Lebensmitteln aus der eigenen Küche hergestellt werden kann.

Manche Erscheinungen der Fingernägel lassen aber nicht so einfach "wegpflegen", nämlich dann nicht, wenn sie als Anzeichen einer ernsten Krankheit in Erscheinung treten. Am augenscheinlichsten sind die sogenannten Uhrglasnägel bei Lungenerkrankungen. In den allermeisten Fällen jedoch sind trockene, brüchige oder eingerissene Nägel einfach nur Ausdruck einer vernachlässigten Pflege. Wenn man im Alltag viel mit Haushaltschemikalien oder Wasser zu tun hat, ist es kein Wunder, dass die Nägel spröde werden. Sicher ist, dass Nägel oft vernachlässigt werden, aber dennoch regelmäßige Pflege benötigen.

1.1 Gesunde Ernährung für schöne Nägel

Da man die Nägel sozusagen als Verräter bezeichnen kann, was unsere Ernährung und Lebensweise angeht, sollten wir ihnen einfach ein Schnippchen schlagen und die Ursachen für brüchige Nägel zunächst in der Ernährung suchen. Natürlich dürfen die einfachen Lösungen auch hier nicht unerwähnt bleiben, denn Nikotin, Alkohol und ein hoher Stressfaktor begünstigen Nagelspliss und brüchige Nägel, die stumpf und ungesund wirken. Wer diese negativen Faktoren reduziert oder gänzlich vermeidet, so schwer dies auch fallen mag, wird binnen weniger Wochen feststellen, dass seine Nägel gesund und stark nachwachsen. Der Mangel an Eisen kann zum Beispiel die einzelnen Nagelschichten brüchig werden lassen. Gerade bei Frauen ist dies eine Mangelerkrankung, die besonders häufig vorkommt, solange sie noch nicht in der Menopause sind.

Vitamin A, Biotin und ein Vitamin B Komplex sind ebenso nötig wie Kalzium und Magnesium für gesunde Nägel. Auf einen Kalziummangel können weiße Makel auf den Nägeln

hinweisen. Diesen kann man sehr leicht mit dem verstärkten Verzehr von Milchprodukten ausgleichen. Leidet man unter Laktoseintoleranz, kann man inzwischen Milchprodukte kaufen, bei denen die Laktose herausgefiltert wurde und so wieder gesunde Nägel erhalten. Aber gerade Kalzium kann man ebenso wie Magnesium sehr leicht in Tablettenform zuführen, ohne Nebenwirkungen fürchten zu müssen, wenn man innerhalb der empfohlenen Tagesdosis bleibt.

1.2 Großmutter kennt die Lösung

Unsere Großmütter haben viele Tipps und Rezepte für schöne Nägel hinterlassen, die meist mit Hilfsmitteln aus der heimischen Küche die Nägel wieder gesund und schön machen. Für die Raucher hielt die Großmutter beispielsweise Zitrone zur Nagelpflege bereit. Wer morgens und abends die Nägel und Fingerspitzen mit einer halben Zitrone abreibt, kann die hartnäckigen Nikotinflecken beseitigen und ganz nebenbei noch den lästigen Geruch der Zigaretten an den Händen loswerden. Außerdem soll der Zitronensaft bei brüchigen Nägeln für eine größere Festigkeit sorgen. Für glanzlose Nägel, die matt und grau wirken, empfiehlt die Oma Vaseline oder Olivenöl, die einfach in das Nagelbett und den Nagel einmassiert werden. Gekräftigt werden die Nägel bei der Großmutter mit einem Sud von Brennesseln und Kieselerde. Dazu kocht man Brennesselblätter auf und löst anschließend eine Tablette Kieselerde darin auf. Doch selbst wenn die Großmütter für viele Nagelprobleme eine praktische Lösung kennen, auch sie ziehen beim Putzen mit aggressiven Reinigern heute lieber ein Paar Gummihandschuhe über die Hände. Denn wer die Nägel gar nicht erst schädigt, braucht sie auch nicht zu reparieren und zeigt gesunde Nägel vor.

2 Maniküre: schöne Fingernägel

Die kosmetische Pflege und Behandlung unserer Hände und Fingernägel wird als Maniküre bezeichnet, die grundlegenden Tätigkeiten bei einer Maniküre oder Nagelpflege sind stets die gleichen. Zunächst sollten die Hände in lauwarmem Seifenwasser etwa drei Minuten lang gebadet werden, dann werden die Fingernägel geschnitten und gefeilt. Wobei heute meist auf das Schneiden mit Nagelschere oder Nagelzange verzichtet wird, da es dem Nagel nicht immer guttut und die Schichten des Nagels dabei aufsplitten können. Anschließend wird die überflüssige und bereits abgestorbene Nagelhaut entfernt, auch diese sollte nicht geschnitten werden, da sie sonst später einreißen kann. Nun kann man die Nägel entweder Polieren oder Lackieren. Wer es sehr gut meint und besonders schöne Nägel erzielen will, kann natürlich auch beides tun. Zum Abschluss einer jeden Maniküre sollten die Hände gründlich eingecremt werden.

Beim Feilen der Nägel ist die Nagelfeile stumpf gegen die Nagelkante anzusetzen, um ein Aufsplintern der einzelnen Schichten des Nagels zu vermeiden. Ein Abbrechen der Nägel soll

durch das Feilen vom Rand aus zur Mitte hin vermieden werden. Allerdings gibt es dazu, wie so oft, gänzlich unterschiedliche Meinungen. Einige befürworten das Feilen in nur eine Richtung über die ganze Nagelspitze, andere feilen von der Mitte aus zum Rand des Nagels. Hier muss also jeder durch Ausprobieren, die für seine Nägel beste Methode bei der Nagelpflege selbst herausarbeiten.

Ähnlich verhält es sich bei der Nagelform, die während der Nagelpflege herausgefeilt werden soll. Sie hängt stark von der Mode ab und verändert sich daher auch ebenso oft. Ganz nach Geschmack und Mode tragen die Damen sie eher spitz, mandelförmig oder eckig. Im Moment sind die Nägel eher mandelförmig und moderat gerundet, das extrem Eckige ist seit einiger Zeit wieder vorbei und auch sehr spitze Nägel haben ihre Modephase längst hinter sich. Doch wie alles in der Mode, werden wir sicher auch diese beiden Nagelformen noch einmal wiedersehen. Die beste Stabilität für gesunde Nägel gewährleistet die moderat gerundete mandelförmige Version, die das Nagelbett gut abdeckt und ein Einreißen zuverlässig verhindert. Auch die lästigen Nietnägel, die bei einem besonders spitz gefeilten Nagel so leicht entstehen, werden hierbei vermieden. Wichtig ist bei der Maniküre ebenfalls die Wahl der richtigen Nagelfeile, um die Nägel nicht zu beschädigen.

Bei der Nagelpflege in den eigenen 4 Wänden gilt es einige Grundregeln zu beachten. Es sollte eine Holzkernefeile und keine grobe Metallfeile zur Nagelpflege verwendet werden. Mit der falschen Feile würde man den Nägeln mehr schaden als nutzen. Scheren und Fingernägel vertragen sich überhaupt nicht, weil der Fingernagel beim Schneiden schlicht wegbrechen kann. Es gibt spezielles Nagelöl, mit dem man die Nagelhäute vorsichtig einreiben und nach hinten schieben kann, alternativ kann auch Olivenöl verwendet werden. Die Nägel werden dadurch elastischer und weicher.

Bei Rauchern sind die Fingernägel oft gelblich verfärbt. Die Behandlung mit Zitronensaft hat sich hier als durchaus hilfreich erwiesen. Möchte man seinen Nägeln eine besonders reichhaltige Pflege bieten, so ist eine Handpflegepackung mit speziellem Nagelpflegeprogramm beim Fachkosmetiker die richtige Wahl. Sind die Nägel bereits sehr brüchig und gesplittet, so bietet sich zum besonders vorsichtigen Behandeln eine Sandblattfeile an. Diese ist in der Regel bereits nach 2 Maniküren verbraucht, dennoch eine lohnende Investition. Breite Nägel wirken insgesamt schmaler wenn sie damit zu einem Oval gefeilt werden. Vor dem Lackieren der Nägel sollte diese nicht gebadet werden. Durch das Wasser würden die Nägel aufquellen. Nägel wirken kleiner, wenn die Lackfarbe nicht zu hell ist. Größer wirkende Nägel sind durch die Auslackierung schmaler, kleiner Nägel zu erhalten.

2.1 Brüchige Fingernägel

Brüchige Nägel sind ein Ärgernis und treffen in der Hauptsache ausgerechnet Frauen, die von Natur aus großen Wert auf gepflegte und schöne Nägel legen. Ärgerlich ist vor allem, wenn man mit den brüchigen und eingerissenen Fingernägeln an den Kleidungsstücken

hängen bleibt. Zahlreiche Krankheiten können diese Schädigungen an den Fingernägeln hervorrufen, aber auch chemische Produkte wie der Nagellackentferner und die verschiedenen Haushaltsreiniger können der Grund für brüchige und zu weiche Nägel sein. Weiter wird auch eine erbliche Veranlagung für brüchige Fingernägel von den Fachleuten vermutet. Biotin, ebenfalls bekannt als Vitamin H ist besonders wichtig für die Bildung der Hornsubstanz im Nagel. Daher wird von Hautärzten bei Nagelproblemen ebenso wie bei Wachstumsproblemen der Haare Biotin häufig empfohlen. Die Einnahme von Biotin ist daher auch eine der wenigen Maßnahmen, die man für gesunde Nägel selbst ergreifen kann.

Als schnelle Hilfe gibt es heute spezielle Sofortkleber für Risse im Nagel. Hier verhält sich aber genauso wie mit einem Sekundenkleber und man sollte diesen daher nur mit großer Vorsicht anwenden. Keinesfalls darf der Kleber an die Haut gelangen. Besser ist sicher ein rückfettendes Nagelöl, das morgens und abends in den Nagel und das Nagelbett einmassiert wird, damit gar nicht erst Risse entstehen. Wenn ein kalziumhaltiger Nagelhärter aufgetragen werden soll, ist unbedingt darauf zu achten, dass dieser frei von Formaldehyd ist, welches allerdings in den weitaus meisten Nagelhärtern enthalten ist. Eine derartige Kur muss über einen langen Zeitraum durchgehalten und der Nagelhärter kontinuierlich nach zwei bis drei Tagen neu aufgetragen werden. Verschiedene Nagellacke versprechen eine härtende Wirkung für schöne Nägel. Es gibt beispielsweise Lacke mit Diamantstaub oder farbige Lacke, in denen Kalzium bereits enthalten ist. Absolut verboten ist aber bei der Nagelpflege, gerade bei brüchigen Nägeln, ein Nagelknipser, da dieser das Problem noch verstärkt.

2.2 Weiche Fingernägel

Sehr weiche Fingernägel sind nicht nur ein Schönheitsmakel, wer jemals versucht hat, mit weichen Nägeln zum Beispiel eine Batterie aus einem Gerät zu nehmen oder eine Pillendose aufzuschneiden wollte, weiß, wie unmöglich das ist. Weiche Nägel gehen häufig auf einen Mangel an Kalzium zurück. Die gleichen Schwefelverbindungen, die in den Fingernägeln die sogenannten Disulfid-Brücken bilden, sorgen auch in den Knochen für die Verbindung von Proteinen. Diese Proteine dienen der Festigkeit des Keratins im Nagel. Wegen dieser Verbindung sind Wissenschaftler in Irland bereits im Jahre 2005 zu dem Erkenntnis gelangt, dass besonders weiche Fingernägel ein erhöhtes Risiko andeuten, an Osteoporose zu erkranken. Daher sind diese Forscher nun damit beschäftigt, einen wirksamen Schnelltest zu entwickeln, mit dem eine Gefährdung der Patienten sofort geprüft werden kann. Doch längst nicht jeder mit dünnen Nägeln ist natürlich gefährdet, und in den meisten Fällen reicht die bereits beschriebene kalziumhaltige Kost mit vielen Milchprodukten, um wieder gesunde Nägel zu erhalten.

2.3 Dünne Fingernägel

Bei dünnen Nägeln verhält es sich häufig ähnlich wie bei den weichen Fingernägeln, aber sie können auch ein Hinweis auf eine Mangelernährung sein. Oft haben beispielsweise an Bulimie erkrankte Personen sehr dünne Fingernägel. Wichtig ist eine ausgewogene Ernährung, mit gesunden Inhaltsstoffen und die Vermeidung jeglicher Giftstoffe, wie Nikotin oder Alkohol. Wer dies über einen längeren Zeitraum beachtet und immer noch nicht über gesunde Nägel verfügt, sollte aber einen Arzt aufsuchen, damit dieser abklären kann, ob eventuell andere Faktoren die Ursache für die dünnen Fingernägel sind.

2.4 Fingernägel Rillen

Gesunde Nägel sind auf der Oberfläche glatt und weisen keine Rillen oder Riefen auf. Einige Erkrankungen des Körpers zeichnen sich als Erstes an den Nägeln ab. Normalerweise wachsen gesunde Nägel zwischen etwa einem Viertel und einem halben Zentimeter pro Woche. Bei einer schlechten Blutversorgung oder einer Überproduktion von Schilddrüsenhormonen kann man dies an der Geschwindigkeit des Wachstums erkennen. Ein guter Arzt kann sogar Verdauungsstörungen und Allergien oft bereits an den Nägeln ablesen.

Besonders Rillen auf den Nageloberflächen geben häufig erste Hinweise auf Erkrankungen. Dabei sind die Längsrillen in den meisten Fällen absolut harmlos und treten einfach mit zunehmendem Alter immer häufiger auf. Bei einigen Menschen sind sie auch angeboren oder liegen in der Familie. Sind die Nägel ausreichend dick, kann man sie beim Polieren etwas abmildern, indem man bei der ersten Polierstufe die Oberfläche stärker abfeilt. Ist der Nagel nicht ausreichend dick, um diese Prozedur zu ermöglichen, kann man einen Rillenfüller verwenden. Dieser füllt, wie der Name bereits andeutet, die Rillen einfach auf. Ist der Nagel mit einer Art löffelartiger Rille vorn nach oben gebogen, liegt häufig ein Mangel an Eisen und Vitamin C vor, der mit gesunder Ernährung wieder ausgeglichen werden kann. In einigen seltenen Fällen liegt aber auch eine Stoffwechselstörung oder eine Erkrankung der Schilddrüse vor.

Weist der Nagel etwa kleine Gruben in der Größe eines Stecknadelkopfes auf, kann dies auf eine beginnende Schuppenflechte hinweisen. Hier ist unbedingt der Gang zum Arzt angeraten, da nur er wirklich die Ursache ermitteln kann und wieder gesunde Nägel bei der Patientin möglich macht. Die unangenehmste Art von Rillen auf den Fingernägeln sind die Querrillen. Sie weisen häufig auf einen Eisenmangel oder zu wenig Biotin in der Ernährung hin. Wenn die Rillen nach einiger Zeit nicht von allein herauswachsen, sollte ein Arzt aufgesucht werden. Die Querrillen können auf eine Vergiftung oder eine Erkrankung der Leber hinweisen. Aber auch Nieren und Darm spiegeln gewisse Störungen als Querrillen auf den Nägeln wieder.

2.5 Nagelhaut entfernen

Überschüssige Nagelhaut wirkt hässlich und ungepflegt, zudem ruiniert sie jeden ersten Eindruck. Außerdem macht sie das exakte Lackieren der Nägel nahezu unmöglich. Bei jeder Nagelpflege sollte daher die Nagelhaut entfernt werden. Dabei kann man ganz unterschiedlich vorgehen. Bei manchen Menschen bildet sich ohnehin fast gar keine Nagelhaut, während Andere im Verlauf eines Tages bereits wieder einen sichtbaren Rand mit zäher Nagelhaut vorweisen können. Auch die Härte und Zähigkeit der Nagelhaut ist unterschiedlich, bei vielen lässt sie sich nach dem Einweichen ganz leicht mit einem Holzstäbchen abnehmen. Andere haben eine Nagelhaut, die zäh wie Leder jedem Versuch sie zu entfernen widersteht.

Alle Reste von Nagellack, die vielleicht noch an der Nagelhaut haften, müssen mit Nagellackentferner sauber entfernt werden. Dann werden die Nägel etwa fünf Minuten lang eingeweicht. In einfachen Fällen kann dann bei der Nagelpflege mit einem Holzstäbchen aus Rosenholz die überschüssige Nagelhaut abgenommen werden. Durch Metallspitzen und Ähnliches kann nicht nur die Nagelhaut eingerissen werden, auch der noch im Nagelbett befindliche gesunde Nagel kann dabei verletzt werden.

Für die hartnäckigeren Fälle gibt es spezielle Nagelhautentferner, mit denen die Haut am Nagelrand angelöst wird. Sie lässt sich dann ohne Verletzungen entfernen. Diese gibt es als flüssige Produkte in Pinselfläschchen oder als Cremes. Die Nagelhautentferner werden meist vor dem Pflegebad aufgetragen und müssen je nach Anweisung eine gewisse Zeit einweichen. Nun wird die Nagelhaut mit besagtem Rosenholzstäbchen oder einem kleinen Pferdefüßchen mit einer weichen Gummispitze erst einmal zurückgeschoben. Dabei nicht zu schnell oder grob schieben, damit die Nagelhaut nicht einreißt. Die kleinen Hautfetzchen werden dann beiseitegeschoben und entfernt. Eine Nagelhautzange oder Nagelhautschere, sollte ebenso wie die Nagelschere bei der Nagelhaut der Fingernägel nur in ganz schweren Fällen genutzt werden. Wer die Nägel nicht lackieren will, cremt nun die Hände gründlich ein. Dabei sollten die Nägel und die Nagelhaut natürlich nicht vergessen werden. Für die Nagelplatten und das Nagelbett gibt es spezielle Cremes und Öle, die besser als eine herkömmliche Handcreme auf die dünne Haut rund um den Nagel abgestimmt sind.

Die Nagelpflege kann man sich erleichtern, wenn man nach jedem Händewaschen die Nagelhaut leicht mit dem Handtuch zurückschiebt. Das geht mit etwas Gewöhnung von ganz allein beim Abtrocknen. Nach einiger Zeit merkt man gar nicht mehr, dass man seine Nägel gerade pflegt. Durch dieses besonders sanfte Zurückschieben der Nagelhaut wird die Optik der Nägel sehr verbessert. Der Nagel bildet einen ganz natürlichen Schutz für das Nagelbett und die seitliche Nagelhaut, daher sollte er nicht zu kurz geschnitten oder gefeilt werden. Der Nagel muss immer das gesamte Nagelbett überdecken, geradezu tödlich für den Nagel ist daher natürlich das Nägelkauen.

2.6 Nail Whitening

Wer ohne aufwendiges Lackieren den Eindruck einer French Maniküre erwecken möchte, greift häufig zu einem Nail Whitening Stift. Meist sieht dieser aus wie ein Augenbrauenstift in der Farbe Weiß. Oft gibt es Verwechslungen zwischen Nail Whitening Stiften, die schlicht wie ein Buntstift die Nagelspitze von unten weißen und den Whitening Pens, die eine Aufhellung der Nägel und der Nagelspitzen hervorrufen und starke chemische Produkte sind. Beim Nagelweißstift ist es überaus wichtig, alle Schmutzrückstände unter und auf den Nägeln vorher zu entfernen. Sollte noch ein kleiner Rest von Nagellack an den Nägeln haften, wird das Ergebnis schnell fleckig. Genau der Nagellack ist meist auch der Grund, warum überhaupt Nail Whitening für schöne Nägel genutzt wird, denn dauerhaftes Tragen von Nagellack lässt die Nägel schnell vergilben oder erzeugt teilweise sogar gelbe Flecken. Aber auch die Arbeit im Haushalt und im Garten können Verfärbungen an den Nägeln erzeugen. Ein Beispiel kann Löwenzahn sein. Wer im Garten häufig Löwenzahn aus seinen Beeten reißen muss, wird oft bemerkt haben, dass sich dunkle Flecken an den Fingern und Fingernägeln bilden.

Zunächst müssen also alle Schmutzpartikel entfernt und der Nagel sorgfältig gefeilt werden. Wenn die Nägel und Hände trocken sind, feuchtet man den Stift leicht an der Spitze an und fährt damit unter den Nägeln entlang. Vor jedem weiteren Nagel sollte man den Stift wieder leicht anfeuchten. Diese Methode ist günstig, aber auch leicht und schnell selbst durchzuführen, doch leider nicht sehr lange haltbar. Spätestens nach einigen Tagen muss die Prozedur wieder durchgeführt werden, wenn der Nagel weiterhin mit einer schönen sauberen Spitze in Weiß erstrahlen soll. Ein kleiner Trick, um das Weiß lange zu erhalten, ist Klarlack. Nach der Anwendung des Nail Whitening Stifts kann man die Nägel mit Klarlack überziehen und diesen ebenfalls vorsichtig unter den Nägeln anwenden.

2.7 French Nails/French Manicure

Das ursprünglich aus Frankreich stammende French Manicure soll eigentlich die Natürlichkeit gesunder Nägel betonen. Dort wurden bereits im 18. Jahrhundert die Nagelspitzen weiß gefärbt. Verschiedene Formen von French Manicure sind heute gebräuchlich, dabei wird der ursprüngliche Gedanke der Natürlichkeit nicht mehr immer berücksichtigt. Doch French Manicure ist und bleibt ein Klassiker im Bereich des Nageldesigns. Die French Nails geraten niemals ganz aus der Mode, es ändern sich lediglich die Varianten, die gerade besonders aktuell sind. French Nails, die mit dicken Schichten aus Acryl erzeugt werden, wirken zwar sehr sauber und rein, doch von Natürlichkeit ist häufig allein schon wegen der Länge der Nägel, nicht mehr viel zu spüren. Die einfachste und wohl ursprünglichste Variante von French Nails ist das Einfärben der Nagelspitzen durch einen einfachen Nagelweißstift.

Aufwendiger ist es dagegen, die Nagelspitzen mit einem weißen Nagellack zu lackieren, während der hintere Teil des Nagels mit einem Beige- oder Rosaton lackiert wird. Am Aufwendigsten ist natürlich die oben beschriebene Nagelmodellage mit Acryl, die dann in den unterschiedlichen Tönungen lackiert wird. Eine recht auffällige und neue Abwandlung der French Manicure sind Nägel in zarten Naturfarben, die mit einer farbigen Spitze aufgepeppt werden. Egal, welche Variante man wählt, in der Lebensmittelverarbeitung und in allen Pflegeberufen sind French Nails ebenso wie jede Form von Nagellack oder künstliche Nägel absolut verboten.

Man braucht zwar ein wenig Geduld und Übung, um French Nails selbst zu gestalten, doch der Aufwand lohnt sich dann auch. Für die klassische French Manicure gibt es im Handel kleine Schablonen, die helfen, den weißen Nagelrand mit Lack zu verzieren. Meist sind die Schablonen in verschiedenen Formen zu bekommen, so kann man bereits vorher das Design der Nagelspitze festlegen. Ob rundlich oder völlig gerade, aber auch in spitzer Form gibt es die Schablonen, die je nach Nagel unterschiedlich groß sind. Die Schablonen dürfen erst wieder abgezogen werden, wenn der weiße Lack vollkommen trocken ist. Wer freihändig versuchen möchte, den weißen Lack aufzutragen, greift zu einem Nagellack, der über einen abgeschrägten Pinsel verfügt. Ist der weiße Lack ausgetrocknet, wird über den ganzen Nagel milchiger Lack in Rosa oder Beige gepinselt. Den richtigen Ton muss jede Frau ganz nach Geschmack an ihren eigenen Stil anpassen. Gerade im Winter wirkt ein kühler Rosaton frisch und vermittelt den Eindruck von gesunden Nägeln. Wer mag, kann zum Schluss einen glänzenden Überlack auftragen, der den Nagel noch stärker schimmern lässt und die Lackschichten gleichzeitig vor Schrammen schützt. Auch der Überlack ist in unterschiedlichen Glanzstärken, je nach eigenem Geschmack zu bekommen. Wer es extrem glänzend möchte, greift zu den sogenannten Wet-Look-Lacken, bei denen die Nägel schimmern, als wären sie nass.

2.8 Nägel lackieren

Vor dem Lackieren sollte die Nageloberfläche zunächst mit einem Nagellackentferner entfettet werden, dadurch haftet der Nagellack besser. Trägt man sehr häufig oder immer Nagellack, ist ein pflegender Unterlack hilfreich gegen die sonst auftretenden Verfärbungen. Der Unterlack muss mindestens fünf Minuten eintrocknen, auch wenn auf manchen Flaschen eine kürzere Trocknungszeit angegeben ist. Um den Nagellack gleichmäßig in der Flasche zu mischen, reibt man die Lackflasche zwischen den Handflächen. Keinesfalls darf die Nagellackflasche geschüttelt werden, da sich anderenfalls Luftbläschen bilden, die später auf dem Nagel zu sehen sein können. Der Pinsel wird einmal abgestrichen, bevor man mit dem Lackieren in der Mitte der Nägel beginnt. Danach lackiert man die Seitenbereiche und lässt dabei mindestens einen Millimeter Raum zur Nagelhaut. Bei breiteren Fingern und Nägeln sollte der Seitenbereich breiter freigelassen werden, um den Finger schlanker erscheinen zu lassen durch schöne Nägel.

Für helle Lacke ist meist eine Schicht ausreichend, da hier die eigenen Nägel durchaus noch durchscheinen dürfen. Doch bei dunkleren oder knalligen Farben ist meist eine zweite Schicht für wirklich schöne Nägel notwendig. Dazwischen ist ebenfalls eine gute Trocknungszeit von drei bis fünf Minuten einzuplanen. Ein schützender Oberlack, der dem Nagellack zudem noch mehr Glanz gibt, kann dann nach ungefähr zehn Minuten auf den Lack aufgebracht werden. Da die unterschiedlichen Schichten des Lacks während der ersten Minuten sehr empfindlich sind, muss man während dieser Zeit besonders vorsichtig sein. Ein Hausmittel ist eine Schale mit kühlem Wasser, in welches man die Fingerspitzen nach einer kurzen Antrocknungszeit tauchen kann. So härtet der Lack schneller und gründlicher durch. Passiert dennoch ein Missgeschick, gibt es dafür inzwischen spezielle Lacke, die den Nagellack reparieren.

Was die Farbe des Nagellacks angeht, heißt es inzwischen, alles geht und ist erlaubt. Besonders dezent ist der Nude Look, bei dem Töne von Beige oder milchigem Weiß lackiert werden. Doch auch knalliges Rot oder Violett hat derzeit neben Dunkelbraun und allen Schlammtönen seine Berechtigung. Wer es besonders modisch mag, kann einen mattierenden Überlack für schöne Nägel verwenden, der selbst der knalligsten Farbe einen gediegenen und andersartigen Look verleiht. Die sogenannte French Manicure ist weiterhin beim Nagellack sehr gefragt und ähnlich wie der Nude Look eher zurückhaltend und dezent in der Farbwahl.

2.9 Nägel versiegeln

Wenn Nägel rau und voller Spliss sind, können sie leicht noch stärker austrocknen und natürlich dadurch auch noch mehr geschädigt werden, dies ist also eine Art von Abwärtsspirale, die garantiert keiner will. Abhilfe kann wiederum mit speziellem Öl geschaffen werden, das in den Nagel und das Nagelbett einmassiert wird. Noch wirkungsvoller sind aber spezielle Versiegelungen, die den Nagel sozusagen verschließen. Zusätzlich wird der Nagel dadurch noch besonders glatt und wirkt gepflegt wie ein glänzender Sportwagen. Die Nägel sind so gegen Einflüsse von außen geschützt und man behält gesunde Nägel.

Die Nägel versiegeln kann man mit verschiedenen Methoden während der Nagelpflege. Zum einen wäre da ein spezielles Nagelversiegelungsgerät, das durch Wärme die Keratinschichten versiegeln und stärken soll. Auch bei besonders dünnen und weichen Fingernägeln und sogar bei der Mykosebehandlung bietet das Gerät Unterstützung an. Das Keratin in den Nagelschichten soll sanft verschmolzen werden und schädigende Einflüsse auf den Nagel sollen damit verhindert werden. Benötigt man jedoch nur einmal oder nur kurzzeitig Hilfe bei seinen Nägeln wird es sich sicher nicht lohnen ein entsprechendes Gerät anzuschaffen, nur um die Nägel vor dem Einreißen und Absplittern zu schützen.

Die zweite Variante um die Nägel zu versiegeln liegt im chemischen Bereich. Glanzgel oder Versiegelungsgel bringt den Glanz auf den Nägeln zurück. Allerdings nur, solange sie angewendet werden. In der Regel haben sie keine sozusagen heilende Wirkung auf die Nägel und können sogar eher schädlich sein, je nachdem welche Inhaltsstoffe enthalten sind. Besonders das Hochglanzgel ist nach dem Aushärten sehr starr und kann dadurch sogar weitere Schäden verursachen. Die meisten Gele müssen, ähnlich wie Nagellack, später mit einem chemischen Entferner oder einem Cleaner wieder vom Nagel entfernt werden, wenn man ihn beispielsweise lackieren möchte. Auch wenn sich das Wort Cleaner vielleicht netter anhört, er ist ähnlich schädigend, wie die meisten Nagellackentferner.

Die geringsten Kosten verursacht die mechanische Methode, den Nagel bei der Nagelpflege mit besonders feinen Polierfeilen nach und nach zu polieren und später gut einzuölen. Die Nagelränder können mit feinen Mineralfeilen versiegelt werden. Gerade die vorderen Stoßkanten der Nägel sind vielen Angriffen ausgesetzt und benötigen daher eine Versiegelung. Die Mineralfeilen geben mikrofeine Mineralkristalle beim Nachfeilen ab und versiegeln so die Stoßkanten der Nägel. Gesunde Nägel bleiben so länger fest und widerstandsfähig.

2.10 Nägel polieren

Selbst gute Polierfeilen gibt es schon sehr günstig im Handel. Man muss lediglich darauf achten, dass man jede Polierstufe der verschiedenen Polierfeilen gründlich und gleichmäßig auf allen Nägeln eine nach der anderen durchpoliert. Die erste gröbere Feile, mit der begonnen wird, ist aber nur in Maßen anzuwenden. Betreibt man diese zu exzessiv, werden die Nägel zu dünn und würden wiederum mehr geschädigt als gepflegt. Nach dem Polieren sollte man unbedingt eine gute Pflege in den Nagel einmassieren. Natürlich kann der Nagel auch gleich im Anschluss lackiert werden, man sollte aber dann auf einen besonders pflegenden Nagellack achten.

Beim Polieren kann man sich natürlich heute die Arbeit sehr erleichtern, denn es gibt gute elektrische Helfer, die dank unterschiedlicher Aufsätze für die meisten Arbeiten an den Nägeln eine große Hilfe sind. Die kleinen Maschinen sollten möglichst über unterschiedliche Geschwindigkeiten verfügen, um bei den ersten Poliergängen mit gröberen Aufsätzen keine Schädigungen zu verursachen. Außerdem ist es bei der abschließenden Politur des Nagels wiederum hilfreich, wenn die Poliermaschine sich dann schneller drehen kann.

2.11 Nageldesign

Künstlerische, professionelle Nagelgestaltung passend zur jeweiligen Person ist der hohe Anspruch von Nageldesign. Es umfasst grundsätzlich Fußnägel und Fingernägel. Nageldesign übernimmt hierbei nicht nur die Funktion der künstlerischen Kreation, sondern ist ganzheitlich auch für die Nagelpflege und Nagelreinigung zuständig. Der Phantasie sind beim

Design in Prinzip nur wenige Grenzen gesetzt, sicherlich stehen die individuellen Wünsche des Kunden im Vordergrund. Es gibt verschiedene Nageldesign Techniker unter denen je nach Bedarf ausgewählt werden kann. Am bekanntesten ist der französische Stil, French Style, eine klassische Technik der Nagelanklebung. Der untere Teil des Nagels wird mit Klarlack behandelt und auf dem oberen Teil wird der weiße Halbmond als optischer Kontrast mit weißem Lack behandelt.

Der Bedarf an gutem und qualifiziertem Nageldesign steigt stetig, wenn man einmal bedenkt, dass kaum eine Frau mit der Form und Gegebenheit ihrer Nägel zufrieden ist. In den zahlreichen Nagelstudios hat der Kunde heute die Möglichkeit vielfältiger Behandlungsmöglichkeiten für nahezu jedes kosmetische Nagelproblem. Ziel des Nageldesign ist es, der Kundschaft zu gepflegten und schönen Händen zu verhelfen. Durch die vielen Variationsmöglichkeiten von Nagelgelen trauen sich viele Frauen durchaus zu, auch mal ein wilderes Design auszuprobieren. Dabei ist es nicht selten, dass durch Nageldesign richtige Kunstwerke mit knallig bunter Basis und Dekorationen aus Kristallen oder Federn entstehen.

2.12 Künstliche Nägel

Techniken der Nagelverstärkung sorgen dafür, dass Kunstnägel ein so natürliches Erscheinungsbild wie möglich haben. Künstliche Nägel sind somit von echten Nägeln mit bloßem Auge kaum zu unterscheiden. Durch das Wachstum der natürlichen Fingernägel sollten die Kunstnägel im monatlichen Rhythmus aufgefüllt werden. Sportliche Aktivitäten sind mit Kunstnägeln möglich, da sie als sehr stabil gelten. Einen neuartigen Trend gibt es bei der Pulver-Flüssigkeitstechnik zu verzeichnen. Manchmal wird sie immer noch fälschlicherweise als Acryltechnik bezeichnet. Der Nagelmond, der manchmal von Finger zu Finger unterschiedlich stark ausgeprägt sein kann, wird nachmodelliert mit einem Gemisch aus White Powder und Pink Powder. Perfekte, homogene und gleichmäßige Nägel sind das Ergebnis.

Verschiedene Arten von Kunstnägeln stehen zur Auswahl. Bei den beliebten Acrylnägeln zur Kunstnagelmodellage wird flüssiges Acryl mit Acrylpulver vermischt, so dass eine homogene Masse entsteht, die dann auf die Nägel aufgebracht wird. Die chemische Masse aus sogenannten Monomeren und Polymeren Kunststoffen härtet schnell aus. Ein großer Vorteil von Gelnägeln ist die einfache Verarbeitung. Das Gel glänzt auch ohne die zusätzliche Aufbringung eines Klarlackes. Im Handel sind Gelnagelsets zur Eigenanwendung erhältlich. Künstliche Nägel aus Fiberglas, Leinen oder Seide werden dagegen zunächst in die nötige Form zurechtgeschnitten und dann auf den natürlichen Fingernagel aufgeklebt. Seide ist hierbei das natürlichste Material und besitzt die flexiblen Eigenschaften. Kunstnägel aus Leinen tragen etwas stärker auf und sind nicht transparent.

3 Pediküre: schöne Fußnägel

Bei den Füßen ist nicht nur eine schöne Optik wichtig, wenn man im Sommer beispielsweise offene Schuhe oder Flip-Flops tragen möchte. Gesunde und gepflegte Füße sind für den ganzen Körper wichtig. Wer schon einmal auch nur eine kleine Wunde am Nagelbett des kleinen Zehs hatte, weiß, wie entscheidend die Füße und deren Nägel für unser tägliches Wohlbefinden sind. Die optimale Pediküre ist daher nicht nur ein Luxus für uns. Die erste Grundlage für eine gute Fußpflege ist ein Fußbad mit pflegendem Zusatz, der die Hornhaut auflöst. Das Wasser sollte in etwa 37 bis 39 Grad warm sein, also nicht kälter als die Körpertemperatur, aber auch nicht so warm, dass der Körper aufgeheizt wird. Anschließend müssen die Füße sorgfältig getrocknet werden, dabei müssen die Stellen zwischen den Zehen besonders gründlich trocken getupft werden.

Im Gegensatz zur Maniküre, bei der es nur um die Nagelpflege der Hände geht, dreht sich bei der Pediküre die Pflege um den gesamten Fuß. Nach dem Fußbad wird mit einem Bimsstein die überschüssige Hornhaut an den Ballen und Fersen entfernt. Danach kann die Nagelhaut wiederum mit einem Stäbchen sanft zurückgeschoben werden. Von einem Schneiden der Nagelhaut ist auch hier eher abzuraten, da sie sich leicht entzünden kann bei Verletzungen. Wie gesagt, sind diese kleinen Verletzungen an den Füßen dann mehr als unangenehm für den Betroffenen. Bei jedem Schritt spürt man die Wunde und die Heilung dauert durch den dauernden Druck viel länger als an anderen Körperstellen. An den Füßen heißt die Devise bei der Nagelhaut, lieber zu viel Nagelhaut zurücklassen als auch nur eine kleine Verletzung zu riskieren.

3.1 Nägel in die richtige Form bringen

Mit einer Nagelschere oder einer Nagelzange darf man die Fußnägel wirklich nur dann schneiden, wenn sie vorher gut eingeweicht wurden. Trockene Nägel splintern durch das Schneiden und sind auf lange Wochen ruiniert. Am Ende jedes Zehs sollte der Nagel eine gerade Linie beschreiben. Hier sind modische Extravaganzen wie spitze oder eckige Nägel nur lästig und führen zu einem Hängenbleiben in den Strümpfen und Socken, wobei dieses Hängenbleiben noch ungleich unangenehmer ist als bei den Fingernägeln. Nach dem Schneiden werden mit einer Feile die Ecken der Nägel abgerundet. Doch hier sollte nicht zu stark an das Nagelbett herangefeilt werden, damit der Nagel nicht einwachsen kann.

Bei weichen Fußnägel ist eine Sandfeile ausreichend, wohingegen bei stärkeren und harten Nägel eine Mineralfeile oder eine Saphirfeile eher die richtige Wahl ist. Auch die neueren Glasfeilen bieten den Fußnägel eine gute Pflege. Bei starken Rillen auf den Fußnägel ist nach dem Schneiden und Feilen eine Polierfeile das nächste Werkzeug der Wahl. Hiermit werden die Rillen durch das Polieren zumindest abgemildert. Bei sehr starken Rillen dürfen diese aber nicht vollkommen auf mechanischem Wege geglättet werden, da die Nägel sonst

zu dünn geraten können. Dann bietet ein Rillenfüller die bessere Lösung, um den Nagel zu glätten.

3.2 Lackieren und pflegen der Fußnägel

Ist die Nageloberfläche geglättet, entweder durch einen Unterlack oder besagten Rillenfüller, kann mit dem Lackieren begonnen werden. Neben dem Glätten haben diese noch den Zusatznutzen, dass der Nagellack erheblich besser hält und die Nägel ebenfalls noch vor den Verfärbungen durch die Nagellacke schützen. Am besten werden Zehenspreizer zwischen die Zehen gesteckt, bevor man mit dem Lackieren beginnt. Sicher kann man auch Wattebällchen nutzen, doch diese neigen zum Fusseln und können leicht die ganze schöne Arbeit wieder zunichtemachen wenn sie an den Lack geraten, bevor dieser trocken ist.

Beim Lackieren wird wieder ebenso wie bei den Fingernägeln in der Mitte begonnen und dann werden erst die Seitenbereiche lackiert. Von der Nagelhaut ist ebenfalls wieder ein Abstand von etwa einem Millimeter einzuhalten. Erfreulicherweise hält der Nagellacke auf den Fußnägel länger als auf den Fingernägeln, die schließlich ständig für uns im Einsatz sind. Daher muss nicht unbedingt ein Überlack auf die Nägel aufgetragen werden. Was jedoch sein muss, ist eine gute Creme für die Füße. Wer unter starker Hornhautbildung leidet, kann eine spezielle Fußcreme verwenden, die eine Neubildung von Hornhaut verzögern soll. Bei der Anwendung dieser Cremes sollte man die Fußoberseite und die Zehennägel aber lieber aussparen und ihnen eine gute rückfettende Creme gönnen, um weiterhin schöne Nägel zu zeigen.

Fußcremes und spezielle Fußmasken kann man mit einem Paar Baumwollsöckchen sehr gut über Nacht einwirken lassen, das verstärkt die Wirkung nochmals enorm. Zwei ganz preiswerte Pflegemittel für weiche und gepflegte Füße und Fußnägel sind Babyöl und Olivenöl. Wer den Geruch von Olivenöl nicht am Körper mag, verwendet ein gutes Babyöl. Beide eignen sich besonders wenn man anschließend die besagten Baumwollsöckchen tragen möchte, um Flecken an der Kleidung oder in der Bettwäsche zu vermeiden. Fußcremes, die wie ein Deodorant wirken, verhindern zwar starken Fußgeruch durch übermäßiges Schwitzen, doch gleichzeitig trocknen sie auch die Haut aus und lassen mit der Zeit sogar die Hornhaut sehr unangenehm einreißen. Daher sollte eine derartige Deocrema lediglich in Ausnahmefällen verwendet werden und später wieder abgewaschen werden. Anschließend müssen die Füße dann gut eingecremt werden.

4 Nagelpflegeprodukte

Die Nährstoffe, die den Nägeln im Laufe des Tages durch die Umwelteinflüsse wie Wasser und Chemikalien entzogen werden, müssen irgendwie wieder in die Nägel eingebracht werden. Auch die Heizungsluft im Winter kann die Nägel ebenso wie die Nagelhaut schädigen. So hat der Markt viele nützliche aber leider auch eine Menge sinnloser Produkte hervorgebracht, die schöne Nägel versprechen. Natürlich geht es ganz ohne teure Pflegeprodukte. Doch einige Hausmittel, wie das beliebte Olivenöl halten nicht allzu lange vor und schmieren sehr leicht Flecken auf die Kleidung oder die Möbel. Daher ist Olivenöl eher etwas für die Nacht. Dann kann man das Öl in die Nagelhaut und die Nageloberfläche einmassieren und die Hände anschließend mit Baumwollhandschuhen schützen.

4.1 Nagelpflegestift

Die empfindliche Haut rund um den Nagel benötigt eine besondere Pflege, da die Haut hier dünner ist und so die Feuchtigkeit einer Creme nicht lange speichern kann. Eine ganz simple Handcreme ist in dieser Region nicht ausreichend. Nagelpflegestifte enthalten spezielle Öle und Feuchtigkeitwirkstoffe, die zielgenau nur auf den Bereich um den Nagel aufgetragen werden können. Je nach Hersteller verfügen die Stifte über eine Roll-On-Kugel an der Spitze oder über einen Pinselkopf, damit wirklich nichts von dem kostbaren Pflegemittel verschwendet wird. Hochwertige Wirkstoffe wie Aloe Vera, Jojobaöl oder Mandelöl sind in den Nagelpflegestiften meist ebenso enthalten wie verschiedene Vitamine. Gerade rissige Nagelhaut kann mit den Stiften schnell wieder gesunde Nägel umschließen. Denn durch eine rissige und aufgebrochene Nagelhaut können leicht Bakterien in das Nagelbett eindringen, die dann im besten Fall nur Juckreiz verursachen, im schlimmeren Fall aber eine Entzündung im Nagelbett hervorrufen.

In der Regel bestehen alle Nagelpflegestifte aus völlig natürlichen Bestandteilen. Wer also entsprechend gute Öle im Hause hat, kann sie leicht in eine kleine Flasche mit Pinsel umfüllen und sich so seinen Nagelpflegestift selbst herstellen. Ebenso wie bei der gekauften Ware muss der Wirkstoff gut in das Nagelbett und die Nagelplatte einmassiert werden. Anders als bei den gekauften ölhaltigen Produkten enthält das selbst gemachte Fluid aber keine Konservierungsstoffe und gehört daher in den Kühlschrank, wenn man nicht möchte, dass die Fingerspitzen nach ranzigem Öl riechen.

4.2 Nagelfeile

Wer die Nägel regelmäßig feilt und nicht erst wartet, bis die Nägel viel zu lang sind, braucht nicht mit einer groben Feile auf die Nägel einwirken. Gesunde Nägel können ruhig mit einer flexiblen und feinkörnigen Saphirfeile behandelt werden. Hat man aber dünne und brüchige Nägel, ist eine feine und gepolsterte Feile besser, da sie bei zu starkem Druck nachgibt und

den Nagel schützt. Nicht besonders gut zum Feilen geeignet sind aber Mineralfeilen, die beim Feilen ihre feinen Siliziumteilchen in den Nagel abgeben. Man nutzt sie deshalb lieber zum Versiegeln der Nagelränder.

Recht neu sind heute noch die Glasfeilen, die durch ihre leicht raue aber ansonsten völlig glatte Oberfläche bei der Nagelpflege sehr schonend den Nagel kürzen. Sie halten sehr viel länger als die meisten anderen Feilenarten und nutzen sich nahezu überhaupt nicht ab. Bei anderen Feilen wird die Schleiffläche auf einen Träger speziell aufgebracht, daher wird sie durch die Nutzung wieder entfernt. Bei der Glasfeile ist die Schleiffläche aber in das Glas geätzt und kann daher nicht abgeschabt werden. Ein weiterer Vorteil der Glasfeilen ist die Sauberkeit, sie lassen sich mit klarem Wasser ganz leicht reinigen und können daher auch Erkrankungen nicht so leicht weitertragen. Metallfeilen und gepolsterte Feilen fangen aber im Gegensatz zu einer Glasfeile, die beim Feilen der Nägel entstehenden Vibrationen besser auf.

Polierfeilen verfügen meist über einen kissenartigen Körper mit sehr feiner Körnung. Sie werden genutzt, um die Nageloberfläche zu versiegeln und zum Glänzen zu bringen. Sie haben meist vier verschiedene Körnungen auf ihrem Körper aufgebracht, mit denen die einzelnen Stufen der Politur durchgeführt werden. Bei allen Nagelfeilen wird die Feinheit in Grit angezeigt. Ähnlich wie bei einem Schmirgel- oder Sandblattpapier, ist auch bei den Nagelfeilen ein höherer Wert des Grits ein Zeichen für Feinheit. An den Fußnägeln würde man beispielsweise etwa 80 Grit und beim Kürzen der Fingernägel 100 bis 120 Grit auf seiner Feile wählen. Besonders feine Polierfeilen werden mit einer Gritzahl von zehn- bis zwölftausend angegeben. Metallfeilen ohne eine Saphirbeschichtung sind für den Nagel schädlich, da sie sich beim Feilen stark erhitzen und den Nagelrand nicht versiegeln können.

4.3 Nagelschere

Nagelscheren sind kleine Scheren, die mit leicht verdickten und geschwungenen Schneidblättern die Nägel kürzen. Haben sie eine abgerundete Spitze, nennen sie sich auch Babyscheren. Inzwischen ist allerdings bekannt, dass eine Nagelschere bei der Nagelpflege längst nicht so pflegend den Nagel kürzt, wie eine Feile. Sie wird daher immer seltener für schöne Nägel während der Nagelpflege verwendet. Überhaupt nicht verwenden sollte man sie für das Schneiden der Nagelhaut, da diese leicht beschädigt werden kann und das Nagelbett sich sogar entzünden könnte.

4.4 Nagelzwickler

Ein Nagelzwickler oder Nagelknipser schneidet im Grunde sehr viel schonender den Nagel als eine Nagelschere, da der Druck durch die parallel gesetzten Klingen gleichmäßig auf die Nagelplatte ausgeübt wird. Nachteil ist aber die schmale Schnittkante, durch die Kerben in die Nagelkante geknipst werden. An dieser Stelle wird der Nagel später splintern oder

brechen. Nagelzwickler sind eine sehr praktische Angelegenheit, nur nicht für menschliche Nägel. Wer seiner Katze die Krallen schneiden will, soll gerne zu einem Nagelzwickler greifen, dafür ist dieses kleine Gerät wirklich hervorragend geeignet. Allerdings muss selbst dabei auf Qualität geachtet werden, da sonst die Kralle splittert. Genau dies ist nämlich auch das Problem eines Nagelzwicklers. Er lässt die Schichten des Nagels splintern, diese Schädigungen sind nur mit sehr viel Geduld wieder zu beseitigen.

4.5 Nagelset/Maniküre Set

Unter einem Nagelset oder einem Maniküre Set versteht man meist ein Etui, in dem sich die unterschiedlichen Instrumente für die Nagelpflege befinden. Je nach Ausführung sind dort eine Nagelschere und eine Hautschere sowie ein Nagelknipser und eine Feile untergebracht. Oft sind im Maniküre Set auch eine Pinzette und ein Nagelhautschieber enthalten. Da aber all diese Dinge in der Regel aus Metall sind, kann man sie heute zum einen auf Reisen nicht mehr im Handgepäck aufbewahren und zum anderen ist die Entwicklung von schonenden Instrumenten inzwischen so weit gediehen, dass diese recht altmodischen metallenen Werkzeuge kaum noch Verwendung finden.

4.6 Nagellack

Sozusagen der krönende Abschluss einer Maniküre oder Nagelpflege ist das Lackieren der Nägel. Heute gibt es wirklich jede nur denkbare Farbe auch als Nagellack. Er wird in kleinen Glasfläschchen angeboten, die innen am Kunststoffdeckel einen Pinsel zum Auftragen des Lacks besitzen. Der Nagellack besteht in der Hauptsache aus einer Nitrozellulose und leichtflüchtigen Lösungsmitteln. Bei farbigen Lacken kommen noch die entsprechenden Farbpigmente zu den Inhaltsstoffen dazu. Eigentlich entstammt die ursprüngliche Erfindung unserer jetzigen Lacke für die Nägel der Automobilindustrie. Etwa um die 1920er Jahre herum kamen die ersten richtigen Nagellacke auf den Markt, bis dahin wurden lediglich gefärbte Öle zum Färben der Nägel verwendet, die nicht besonders gut deckten.

Gänzlich ohne einen schmückenden kosmetischen Nutzen, sind unauffällige Lacke für die Nägel, die der Pflege des Nagels oder der Erziehung dienen. Zum Beispiel gibt es bittere oder scharfe Lacke, die dem Benutzer das Nagelkauen abgewöhnen sollen. Einige ungefährliche und ungiftige Arten von bitterem Lack gibt es außerdem für Kinder, ihnen soll damit das Daumenlutschen abgewöhnt werden.

4.7 Lackierhilfen

Bei der French Manicure werden kleine Schablonen als Lackierhilfen auf die Nägel aufgeklebt und für die Fußnägel verwendet man als Hilfe beim Lackieren Zehenspreizer. Die Hilfen können also ganz unterschiedlich sein, haben aber eins gemeinsam, denn sie erleichtern das Leben, wenn man seine Nägel selbst maniküren möchte. Zum Abschluss der Arbeiten gibt es

Quick Dry Lacke, die man wie der Name bereits verrät, zur schnellen Trocknung der Nägel einsetzt. Besser für den Nagel sind dafür allerdings kleine Trocknungsgeräte, in die man die frisch lackierten Fingerspitzen kurz legt, um sie zu trocknen.

4.8 Nagellackentferner

Nagellack kann nur mit einem Nagellackentferner wieder von den Nägeln abgenommen werden. Dazu nimmt man ein weiches Tuch oder ein Wattepad und tränkt diesen mit dem Entferner. Da Nagellackentferner chemische Produkte sind, können sie Allergien und Entzündungen am Nagelbett hervorrufen. Die meisten Lackentferner werden in flüssiger Form angeboten. Einige Hersteller bieten auch Lackentferner in Gelform oder Cremeform an. Sie sind allerdings längst nicht so ergiebig wie die flüssige Version. Für die schnelle Reparatur nur eines Nagels gibt es Kunststofföpfe, in denen ein mit Nagellackentferner getränkter Schwamm liegt. Dieser ist in der Mitte sternförmig eingeschnitten, so kann man den Finger vom Nagellack befreien, ohne die anderen Nägel ebenfalls mit Entfernerflüssigkeit zu benetzen. Viele verwenden Nagellackentferner für die Verdünnung eines zu zähflüssigen Nagellacks. Doch dafür gibt es den weitaus besseren Nagellackverdünner, der frei von pflegenden Hilfsstoffen ist, die der Nagellackentferner meist enthält. Diese könnten einen guten Nagellack gerinnen lassen und ihn damit unbrauchbar machen.

4.9 Nagelcreme

Auch noch so dickes Eincremen mit einer normalen Handcreme wird einem keine schönen Nägel oder ein gepflegtes Nagelbett beschern. Inzwischen gibt es die verschiedensten Cremes, die speziell für die Fingernägel entwickelt wurden. Meist enthalten sie besonders reichhaltige Pflanzenextrakte wie Nachtkerzenöl, Grüner-Tee Extrakt oder Arganöl. Egal, welches Produkt man verwendet, entscheidend ist es, die Nägel und das Nagelbett gut mit einer Nagelcreme oder einem Nagelöl bei der Nagelpflege zu massieren.

4.10 Rillenfüller

Ein glatter und glänzender Fingernagel kommt meist nur mit viel Arbeit und durch langwieriges Polieren zustande. Kleine Unebenheiten und Rillen in den Nägeln ruinieren das Bild trotz vieler Mühe und gutem Nagellack. Selbst Unterlacke helfen oft nur wenig gegen sichtbare Rillen auf den Nägeln. Doch die Kosmetikindustrie hat inzwischen auch für dieses Problem eine zuverlässige Hilfe entwickelt. Ein Rillenfüller wird wie jeder normale Unterlack verwendet, nur das er gleichmäßig alle Unebenheiten des Nagels auffüllt. Der Rillenfüller kann auch ohne weiteren Lack als klarer Nagellack verwendet werden, da er einen wirklich schönen Glanz aufweist. Leider muss er auch wie Nagellack mit einem Entferner wieder abgenommen werden, er hat also keinerlei nachhaltige oder heilende Wirkung.

4.11 Nagelhärter

Ein Nagelhärter sieht im Prinzip genauso aus wie ein Nagellack und ist auch in unterschiedlichen Färbungen erhältlich. Der Hauptbestandteil eines Nagelhärters ist aber Formaldehyd, der in den Nagel eindringen soll und so brüchige und weiche Nägel stärken soll. Doch auch hier muss später mit einem Nagellackentferner das Produkt wieder abgewischt werden, daher ist nur eine bedingt nachhaltige Wirkung vorhanden. Als Sofortschutz bei weichen Nägeln ist ein Härter aber durchaus hilfreich und auch er kann als ganz normaler Klarlack verwendet werden.

4.12 Nagelhautentferner

Bei sehr fester und zäher Nagelhaut kann man einen Nagelhautentferner auftragen. Eine mechanische Entfernung einer sehr festen Nagelhaut kann diese einreißen lassen und schädigen. Den Nagelhautentferner trägt man am besten entweder mit einem kleinen Pinsel oder einem Wattestäbchen auf. Nach der angegebenen Einwirkzeit wird der Nagelhautentferner abgespült und die Finger gut abgetrocknet. Dann kann man die Nagelhaut mit einem Holzstäbchen vorsichtig zurückschieben und überstehende Haut entfernen. Diese Prozedur sollte nur in wirklich hartnäckigen Fällen angewandt werden, da die chemische Lösung in dem Nagelhautentferner nicht sehr hilfreich ist, auf dem Weg zu gesunden Nägeln. Zumindest sollte danach aber ein Nagelöl in die Nagelhaut einmassiert werden, um das Nagelbett weich und gepflegt zu halten.

4.13 Whitening Pen

Mit einem Whitening Pen sollen Verfärbungen an den Nägeln wieder aufgehellt werden. Gerade die Fußnägel haben häufig nach einem langen Winter in Socken und Schuhen verfärbte Spitzen. Diese Produkte sind allerdings starke chemische Aufheller und sollten eher in Maßen angewandt werden. Sie sollen laut Hersteller nicht an der Haut brennen und auch die Strümpfe oder Schuhe nicht verfärben. Der Stift hinterlässt zwar bei der Anwendung einen leichten Feuchtigkeitsfilm, dieser zieht jedoch schnell ein. Nach drei bis vier Anwendungen sollen die Ergebnisse der Aufhellung deutlich sichtbar sein, sodass auch im Sommer die Füße ohne Nagellack vorgezeigt werden können. Verschiedene Hersteller bieten die Whitening Pens inzwischen zu den unterschiedlichsten Preisen an. Wer allerdings an brüchigen und splitternden Nägeln leidet, sollte vielleicht lieber auf diese Stifte verzichten. Der Nagel trocknet dabei ebenso aus wie Haare, die blondiert werden. Die Schädigung des Nagels muss mit der Zeit herauswachsen, da sie unwiderruflich ist.

5 Nagelpflege im Nagelstudio? Was spricht dafür?

Es spricht natürlich vieles dafür, eine Arbeit wie die Nagelpflege von einem Profi durchführen zu lassen. Wer Probleme mit den Nägeln hat und nicht die Geduld, das Wissen oder das Fingerspitzengefühl, um diese wirklich effektiv in den Griff zu bekommen, ist sicher in einem Nagelstudio am besten aufgehoben. Doch wie findet sich ein gutes Nagelstudio, das einen wirklich mit gesunden und schönen Nägeln wieder gehen lässt. In einem hervorragenden Nagelstudio sollte es nicht in erster Linie um schöne Nägel gehen, sondern eher um eine gesunde Nagelpflege. Dazu gehören extreme Sauberkeit in dem Studio und eine gute sorgfältige Desinfektion. Die Armlehnen müssen abwaschbar sein und die Handtücher natürlich frisch. Aber das sind nur zwei von vielen Punkten auf die eine Kundin achten sollte, wenn sie das Nagelstudio mit gesunden Nägeln wieder verlassen möchte.

Neue Nagelstudios schießen zurzeit aus dem Boden wie Pilze und dieses Überangebot macht die Suche nach einem Nagelstudio, das sich der Pflege und Gesunderhaltung von Nägeln verschrieben hat zu einem schwierigen Unterfangen. Auf keinen Fall darf man den Preis bei einem Nagelstudio vor die Qualität stellen, denn so unangenehm das Thema ist, bei einem schlechten Nagelstudio können durch unsachgemäße Reinigung der Werkzeuge Krankheiten weitergegeben werden. So hilft ein kleiner Rundblick über das Studio, bei dem man wirklich gezielt auf die allgemeine Sauberkeit achtet. Hierbei sollten einem überall Desinfektionsmittel und Reiniger auffallen. Außerdem sollte man es ähnlich, wie bei einem Restaurantbesuch halten. Vertrocknete und verstaubte Grünpflanzen geben schon einen schlechten ersten Eindruck, den man auch glauben sollte.

Einige direkte Fragen, die man beim ersten Beratungsgespräch stellen kann, können, wenn sie kompetent und ohne Stottern beantwortet werden, ebenfalls die Qualität des Studios anzeigen. Bevor man sich wirklich behandeln lässt, hilft auch ein Besuch der Toiletten um die Sauberkeit des Nagelstudios beurteilen zu können. Führen diese ein lebhaftes Eigenleben, kann man immer noch eine Übelkeit vortäuschen, um wieder zu gehen. Manch einer muss die Übelkeit dann auch gar nicht mehr vortäuschen. Dies soll keinesfalls die Ablehnung von Nagelstudios im Allgemeinen bedeuten. Man muss lediglich die schwarzen Schafe durch offene Augen zwischen den vielen sehr guten Nagelstudios herausfiltern.

Vor dem Besuch in einem Nagelstudio sollte man sich über die normalen und branchenüblichen Preise informieren, bei einem zu starken Ausschlag nach unten ist das Studio mit Vorsicht zu genießen. Die Miete der Räume muss ebenso finanziert werden, wie Strom und Materialien, ist der Preis also deutlich zu niedrig muss man sich fragen, an welcher Stelle in diesem Studio die Einsparungen vorgenommen werden. Ob Mitarbeiter und Betreiber überhaupt über eine professionelle Ausbildung verfügen oder nur einen Wochenendkursus belegt haben, der zur Hauptsache durch ein hübsches Zertifikat belegt wird und weniger durch Können oder Wissen. Ein Nagelstudio, das ausschließlich auf

extremes Design setzt, wird ebenfalls nicht für jedermann das richtige sein. Ein weiteres gutes Zeichen für ein hervorragendes Nagelstudio ist die Verwendung von mindestens zwei Systemen. So kann man bei eventuellen Unverträglichkeiten oder Allergien ein anderes System wählen. Die unterschiedlichen Systeme sollte man sich gut erklären lassen und auf Allergien oder Unverträglichkeiten unbedingt hinweisen. Wenn allerdings nicht von allein danach gefragt wird, darf man ruhig nachhaken, warum diese wichtige Information nicht abgefragt wurde und wiederum gegebenenfalls gehen.

Wichtigstes Indiz für eine gute Nagelpflege und ein sauberes Nagelstudio ist aber immer wieder Hygiene. In einigen Bundesländern ist es Vorschrift, dass die Maniküre Handschuhe trägt. Ansonsten sollte sie ihre Hände und die der Kundin auf jeden Fall desinfizieren. Stellt sie die Werkzeuge direkt wieder zurück in den Ständer oder werden sie ordnungsgemäß sterilisiert? Werden Werkzeuge von einem Kunden zum anderen einfach so weitergenutzt oder sogar zwischen den Angestellten hin und her gereicht, gibt es wieder nur eines für die Kundin, und zwar gehen. Eine weitere wichtige Frage, die gestellt werden muss, ist die nach dem Beruf des Kunden. In bestimmten Berufen müssen gewisse Hygienebestimmungen eingehalten werden, die ein gutes Studio auch kennen muss. Am Ende der Behandlung oder auch währenddessen muss der Kunde informiert werden, wie er daheim seine Nägel bis zum nächsten Besuch pflegen kann. Dies sollte natürlich kein reines Verkaufsgespräch werden, bei dem der Kunde lediglich auf hauseigene Produkte hingewiesen wird. Auch wenn es sich vielleicht so anhört, als wäre es schwer, ein gutes Nagelstudio zu finden, sind doch die weitaus meisten Studios sehr gut und achten stark auf die erforderliche Hygiene für gesunde und schöne Nägel.