

Gesundheitstipp

„gepflegte Fingerspitzen“



Die Top 5 Tipp's für gepflegte, kräftige Nägel

1. Die richtige Nagelfeile macht's

Wählen Sie eine Glasnagelfeile, sie schleift die Nägel viel schonender als Metall-oder Kartonnagelfeilen und verschliesst den Nagelrand, was brüchigen Nägeln vorbeugt.

2. Weder Schere noch Knipser

Wählen Sie wiederum eine Nagelfeile für die allwöchentliche Kürzung der Nägel. Durch das Schneiden der Nägel können Risse entstehen.

3. Nagelhaut entfernen -auf das Mass kommt es an

Schieben Sie die Nagelhaut nach dem Duschen mit einem Nagelhautstäbchen sanft zurück. Zu starke Entfernung der Nagelhaut, fördert das Wachstum dieser und birgt das Risiko von Infektionen.

4. Mit fettem Pflanzenöl zu Geschmeidigkeit

Massieren Sie die Nagelbette und die Nagelhäutchen regelmässig mit Kokosnussöl ein. Schützt die Nägel vor Austrocknung.

5. Futter (n) für die Nägel

Essen Sie täglich Hirse- oder Haferflocken. Diese enthalten viele Vitamine und Mineralstoffe (u.a. Vitamin B, Zink, Mangan), die ein gesundes Nagelwachstum fördern und die Nagelstruktur stärken.