



Hände sprechen Bände!

Grundsätzliche Pflege

[Nagelpflege](#)

[Richtiges Lackieren](#)

[Handstyling](#)

[Massage und Übungen](#)

[Tipps gegen Nagelkauen](#)

[Künstliche Nägel](#)

[Problemhände](#)

[Verräterische Nägel](#)

Hände sind eine ganz besondere Visitenkarte.

Immerhin fällt bei den meisten Menschen beim Kennenlernen der zweite Blick nach dem ins Gesicht auf die Hände. Selbst das Ideal der zartgliedrigen, wohlgeformten Hände zieht gegen gepflegte Patschhände oder Pranken den Kürzeren, wenn sie als unansehnliche, weil ungepflegte Exemplare mit Trauerrändern, abgekauten Nägeln, blutig abgerissenen Nagelhautfetzen, abgesplittertem Nagellack u. ä. daherkommen. Und keinen schönen Eindruck machen, erst recht nicht in solch wichtigen Situationen wie beispielsweise einem Bewerbungsgespräch!

Welche grundsätzliche Pflege brauchen meine Nägel und Hände?

- Mehrmaliges Händewaschen täglich gehört zur Pflicht! Trockne sie dabei gut ab, damit die Haut nicht rissig wird.
- Tägliches Eincremen ist wichtig, weil jeder Kontakt mit Wasser deinen Händen Feuchtigkeit entzieht.
- Bei grober und schmutziger Arbeit (Gartenarbeit, Fahrrad reparieren usw.) Schutzhandschuhe tragen!
- Ob du kräftige oder weiche Nägel hast, ist Vererbungssache. Brüchige Nägel kann man mit Nagellack oder Nagelhärter schützen. Sind deine Nägel jedoch einmal brüchiger als sonst, leidest du vielleicht unter einem Nährstoffmangel. Kieselerde, Gelatinekapseln und Heilerde (enthalten Silicate, die Bausubstanz von Nägeln und Haaren) können dann helfen.
- Auch bei den Nägeln kommt die Schönheit von innen! Sie lieben Vitamine jeder Art, aber vor allem das Vitamin Biotin und Gelatine (in Gummibärchen!) Statt teure Spezialdragees einzuwerfen, solltest du daher grundsätzlich viel Obst, grünes Gemüse, Vollkornbrot, Hülsenfrüchte und Nüsse essen und gezielt auf die Biotin-Quellen Möhren, Erbsen, Leber, Eigelb, Haferflocken, Weizenkeime und Sojabohnen zugreifen (Wenn du dich mit Leber oder einem anderen Biotin-Lieferanten partout nicht anfreunden kannst, dann weiche eben auf die anderen aus. Einer, wird ja wohl dabei sein, der auch dir schmeckt!).

Ausgiebige Nagelpflege ist alle ein bis zwei Wochen fällig!

- Schrubbe dabei zunächst deine Hände gründlich mit einer speziellen Bürste, um alte Hautpartikel zu entfernen und die Haut aufnahmefähig für Pflegeprodukte zu machen.
- Entferne anschließend mit einem Hornreiniger oder einer Nagelbürste den Schmutz unter deinen Nägeln.
- Zum Kürzen solltest du Nagelschere und Knipser nur dann verwenden, wenn du deine Nägel drastisch kürzen willst! Ansonsten gilt: Feilen!
- Kürze zunächst mit einer groben Sandblattfeile die Nägel auf einheitliche Länge und gleiche danach mit der feineren Polierfeile die Unebenheiten auf den Nageloberflächen aus. Damit die Nägel nicht splintern, solltest du immer in eine Richtung feilen, am besten von außen nach innen. Auf diese Weise kannst du ganz leicht das natürliche Oval der Fingernägel formen.
- Tauche anschließend die Hände ein paar Minuten in warmes Wasser, um die Nagelhaut zu erweichen, bevor du sie mit Hilfe eines Holzstäbchens, eines Gummifüßchens oder dem entsprechenden Gerät aus einem Maniküreset sachte zurückschiebst. Sollte das Nagelbad allein zur Vorbereitung nicht ausgereicht haben, dann leisten dir spezielle Nagelhautentferner beim Aufweichen gute Dienste.
- Schneide überstehende Hautreste mit einer speziellen feinen Schere oder Zange ab und creme die Hände zum Schluss mit einer Handcreme oder einer anderen feuchtigkeitsspendenden Creme ein.
- Um ein Einreißen zu verhindern, solltest du zwischendurch die Nägel regelmäßig nachfeilen. Achtung! Eingerissene Nägel sind nicht mehr zu retten und müssen abgefeilt werden!

Was muss ich beim Lackieren der Nägel beachten?

- Bevor du den Nagellack aufträgst, solltest du darauf achten, dass die Nägel glatt, trocken und frei von jeglichen Cremeresten sind.
- Alte Nagellackreste werden auf keinen Fall „übermalt“, sondern mit einem acetonefreien Nagellackentferner abgewischt!
- Trage zunächst einen Unterlack auf, um mögliche Unebenheiten auszugleichen und eine hässliche Gelbverfärbung deiner Nägel zu vermeiden.
- Lackiere stets zügig vom Nagelbett zur Spitze, erst die Mitte dann die Seiten. Lackiere seitlich nicht ganz bis zur Haut, dann wirken deine Nägel länger und eleganter.
- Trage den Farblack nicht zu dick auf, dann kann er erstens rascher trocknen und splittert zweitens nicht so schnell ab. Für einen besonders schönen Schimmer und eine längere Haltbarkeit der bunten Pracht sorgt zum Abschluss noch ein Überlack.

- Extra-Tipp: Wenn du auf besondere Hingucker Wert legst, dann lackiere deine einzelnen Finger in verschiedenen Farben oder klebe auf deine lackierten Nägel zusätzlich kleine Strasssteinchen, Pailletten, Perlen oder Bildchen auf. Verwende dabei aber deinen Nägeln zuliebe bitte Spezialkleber!

Handstyling – Übungen für schöne Hände

Zwar kannst du mit Fingergymnastik nur einen geringen Einfluss auf die „Figur“ deiner Hände legen, aber wenig ist immer noch besser als überhaupt nichts, oder? Außerdem sind deine Hände für eine wohltuende Gymnastik sehr dankbar, da gerade sie häufig auch verspannt sind, z.B. wenn du extrem viel geschrieben hast. Das hilft und macht deine Finger geschmeidig (nicht nur für Klavierspieler gut!):

- Packe mit der linken Hand die Finger der rechten Hand und beuge sie nach hinten zum Arm hin, so weit es geht. Zähle dabei bis zehn und atme tief ein. Danach ist die linke Hand dran.

- Strecke beide Arme waagrecht vor deinem Körper aus, flechte deine Finger ineinander und drehe deine Hände so um, dass ihre Innenflächen vom Körper wegzeigen. Kräftig dehnen.

- Knie dich auf den Boden und stütze deine Hände so auf, dass die Finger nach hinten zum Körper zeigen. Verlagere dann deinen Körper mit seinem Gewicht nach hinten, bis es etwas „zieht“ (bitte vorsichtig!). Auf diese Weise werden die Handgelenke gedehnt. Atme dabei tief ein und zähle bis zehn.

- Knete zum Abschluss die Finger einzeln durch.

Auch Hände lieben Massagen und Sportübungen!

Zur Anregung des Stoffwechsels:

Streiche mit den Fingerspitzen einer Hand von den Fingerzwischenräumen zum Handgelenk hin. Natürlich beide Hände im Wechsel!

Zur Entspannung:

Massiere die Finger und den Handrücken in kleinen kreisenden Bewegungen von den Spitzen zum Handrücken hin.

Oder: Balle die Hände fest zur Faust und mache sie dann blitzschnell auf. Wiederhole die Übung mehrmals.

Zur Kräftigung der Muskeln:

Spreize deine Hände, lege deine Fingerkuppen gegeneinander und drücke sie fest zusammen! Wichtig: Ellenbogen dabei vom Körper abwinkeln.

Tipps gegen das Nägelkauen

Nägelkauen ist immer ein Zeichen innerer Nervosität und Anspannung.

Tiefschürfende psychologische Ursachen hat es in der Regel nur in Kombination mit anderen Verhaltensauffälligkeiten. Um dieses hässliche Übel abzustellen, kannst du folgendes tun:

- Beobachte dich selbst, um herauszufinden, wann du an deinen Nägeln herumkaust und schreibe deine Ergebnisse auf. Beim Lesen? Beim Fernsehen? Bei den Hausaufgaben? Im Unterricht? Wenn du dir mit Hilfe deiner Notizen auf die Schliche gekommen ist, sei in den entsprechenden Situationen besonders aufmerksam! Am Anfang hilft ein „Ersatzgegenstand“ (Radiergummi, kleiner Gummiball...), mit dem du herumspielen kannst, um deine Finger zu beschäftigen, ohne jedoch an ihnen zu zupfen oder zu beißen.
- Bitte eine Vertrauensperson (Freundin, Schwester) darum, dich jedes mal darauf aufmerksam zu machen, wenn du wieder mal völlig gedankenlos die Finger im Mund hast. Ihr könnt ja ein entsprechendes Stichwort oder Zeichen vereinbaren, damit andere Personen nichts mitkriegen.
- Verwende extra viel Zeit auf deine Nagelpflege. Je sorgfältiger und ausführlicher du sie behandelst, umso größer ist auch die Möglichkeit, dass du sie in Ruhe lässt (sonst wäre ja die ganze Mühe völlig umsonst gewesen...).
- Besorge dir in der Apotheke dieses grässliche Nagel-Kauen-Stopp-Fluid. Das wird wie Nagellack aufgetragen und schmeckt dermaßen ekelhaft, dass es dir sicher leicht fallen wird, auf das Kauen zu verzichten!
- Suche dir ein Ziel! Kaufe dir als Ansporn Nagellack in deinen Lieblingsfarben! Lass deine Nägel so lange in Ruhe (und damit wachsen), bis du sie lackieren kannst! Bei abgeblättertem Lack sofort nachlackieren, damit du gar nicht erst in Versuchung kommst, an dem Lack herumzuzupfen oder -zuknabbern! Hast du deine Nägel erst einmal so schön lang, wirst du es bedauern, die mühsam erarbeitete Pracht durch doofes Nägelkauen wieder zu zerstören.
- Lass dich zur Abschreckung beim Nägelkauen fotografieren und lege das Foto ins Mäppchen/auf den Schreibtisch o.ä.! Wenn du erst einmal gesehen hast, welch peinlichen Anblick du als mümmelnder Nägelkauer abgibst, wirst du weitere dümmliche Auftritte dieser Art bestimmt zu vermeiden suchen!
- Wünsche dir zu Weihnachten oder zu deinem Geburtstag mehrere Maniküre-behandlungen bei einer Kosmetikerin oder einem Nagelstudio! Wenn du regelmäßig deine Hände einem Profi vorzeigen musst, wirst du dir überlegen, ob du an ihnen herumkaust und sie verunstaltest!
- Ziehe einen auffälligen Ring an, der die Blicke der Leute auf deine Hände lenkt. Bei soviel Aufmerksamkeit achtest du von alleine auf einen schönen Anblick!
- Achtung! Angebliche (unverschämte teure) „Wundermittel“, die du auf deine Nagelruinen aufträgst und dir ruckzuck zu neuen Traumnägeln verhelfen sollen, verhelfen dir lediglich zu Ebbe in deinem Geldbeutel....

- Und künstliche Nägel? Sie mögen dir vielleicht einen kurzfristigen Erfolg schaffen, aber sie sind nicht gerade billig, empfindlich und sehen eben nach dem aus, was sie nun mal sind, künstlich!

Künstliche Nägel

Du kannst dir in einem Maniküresalon Krallen jeder Länge modellieren, wahlweise in Kunstharz, Fiberglas oder Acryl.

Da für Acrylnägel der eigene Nagel mit Säure angeätzt und für Fiberglas mit der Feile aufgeraut werden muss, also eben nicht gerade sanft mit deinen Nägeln umgegangen wird, solltest du lieber Kunstharznägel nehmen. Bei dieser Methode kommt Harz-Gel auf den bloßen Nagel, der anschließend unter ultraviolettem Licht gehärtet wird.

Der Spaß ist allerdings nicht gerade billig! Für die erste Behandlung musst du zwischen 50 und 90 EUR hinblättern und für das Auffüllen der rausgewachsenen Kunstnägel, das immerhin alle 4 Wochen fällig wird, etwa 30 EUR. Da läppert sich gehörig was zusammen!

Aber nicht nur wegen der hohen Kosten solltest du dir solch eine Aktion gut überlegen, denn Hautärzte warnen auch vor möglichen Pilzerkrankungen, die dir den eigenen Nagel kosten können!

Was kann ich tun bei ...

... extrem rauen und rissigen Händen?

Creme vor dem Schlafengehen deine Hände mit einer dicken Schicht Hand- bzw. Fett-creme oder auch Olivenöl ein und ziehe darüber Baumwollhandschuhe. So kann die Extraportion Pflege über Nacht einwirken und deine Hände werden sich am nächsten Tag schon wieder viel zarter anfühlen!

... unangenehm feuchten Händen?

Bei diesem Problem hilft dir ein so genanntes Antitranspirant, das du in deinen Händen verteilst, damit sie (länger) trocken bleiben. Entpuppen sich deine Schwitzhände allerdings als hartnäckige Dauerbegleiter, dann könntest du mit Unterstützung eines Psychologen versuchen, die dafür verantwortlichen Probleme oder Stressfaktoren aufzuspüren und abzubauen.

...unschönen Schwielen?

Gelbliche Schwielen bestehen aus Hornhaut und können mit einem Bimsstein oder einem harten Schwamm weggerubbelt werden. Finger weg von Scheren, du riskierst damit unnötige Verletzungen!

...hässlichen Warzen?

Rücke den unliebsamen Zeitgenossen zunächst selbst zu Leibe, indem du sie regelmäßig mit einer speziellen Warzentinktur (Gibt´s in der Apotheken, Packungsbeilage unbedingt genau beachten!) betupfst und das ausgetrocknete Gewebe vorsichtig mit einer Pinzette entfernst. Kommst du alleine nicht klar oder traust du dich nicht oder funktioniert das Ganze nicht, obwohl du dich streng an die Anweisung

gehalten hast, dann solltest du doch zu deinem Hausarzt oder einem Hautarzt gehen, der wird dir ganz sicher helfen können.

Verräterische Fingernägel?

Hast du gewusst, dass deine Fingernägel immer auch Auskunft über deinen Gesundheitszustand geben?

Folgende Veränderungen weisen auf bestimmte Mangelerscheinungen oder Krankheiten hin:

- Runde Dellen im Nagel deuten auf Exzeme und Schuppenflechte hin.
- Brüchige Nägel, Rillen, weiße Streifen sind ein Zeichen für einen Mangel an Vitaminen und Mineralstoffen (vor allem Eisen).
- Brüchige Längsstreifen können Hormonstörungen anzeigen.
- Querrillen treten nach Krankheiten oder auch einer Operation auf.
- Dunkel verfärbte Nägel können ein Hinweis auf Hautkrebs sein.

Nebenbei bemerkt: Vom Lackieren einmal abgesehen richtet sich dieser Beitrag übrigens genauso an das starke Geschlecht...