

Was tun bei ...

Nagelpilz

Selbsthilfe und Naturheilkunde

Annette Kerckhoff
Michael Elies

KVC | VERLAG

Inhalt

Einleitung.....	1
-----------------	---

I. Grundlagen

Der gesunde Nagel	5
Aufbau der Nägel.....	5
Ernährung für die Nagelgesundheit	6
Nagelpflege.....	7
Nagelpilz	9
Entstehung und Symptome	9
Übertragung	10
Begünstigende Faktoren.....	11
Differenzialdiagnose.....	13
Diagnose	14
Vorbeugung	15

Die Behandlung von Nagelpilz

Die konventionelle Behandlung	17
Lacke und Salben	17
Medikamente	17
Operatives Nagelziehen.....	19
Allgemeinmaßnahmen	20
Die Nageltoilette.....	20
Desinfektion und Hygiene	22

Der Tipp aus der Wissenschaft: Ozonisiertes Olivenöl

Die Ozonide	23
Herstellung von Ozoniden	23
Aerobe und anaerobe Keime.....	24
Eine lange Tradition.....	25
Die Rizolstudien.....	25
Apoptose und Nekrose	26
Besonderheit bei Pilzinfektionen.....	27

Homöopathie und Heilpflanzen

Sanfte Begleittherapie	29
Homöopathie	30
Grundregeln.....	30
Darreichungsformen.....	32
Homöopathische Begleitbehandlung	34
Äußerliche Maßnahmen	36
Heilpflanzen	37
Kamille	37
Ringelblume	40
Ätherische Öle.....	43
Innerliche und äußerliche Anwendung	44
Teebaumöl.....	47
Thymianöl	51

Nelkenöl.....	53
Lavendelöl	54
Mischungen gegen Nagelpilz.....	56

Hausmittel gegen Nagelpilz

Essig – Ein altbekanntes Hausmittel.....	59
Essig bei Nagelpilz.....	60
Heilessig mit Zusätzen	61
Knoblauch – Ein pflanzliches Antibiotikum	67
Ernährungstipps	71
Aus dem Bienenstock.....	74
Literatur (Auswahl).....	77
Die Autorin /Der Autor.....	79

Einleitung

Nagelpilzkrankungen sind häufig – jeder Zehnte soll betroffen sein, sogar jeder Zweite in der Altersgruppe ab 65 Jahren.

Nagelpilz sollte grundsätzlich immer frühzeitig behandelt werden, denn er heilt niemals spontan ab, im Gegenteil: Es besteht die Gefahr der Ausbreitung auf die Haut und auf andere Nägel oder auch der Ansteckung anderer Personen. Nagelpilzkrankungen sind zwar nicht lebensbedrohlich, können jedoch unbehandelt die Lebensqualität der Betroffenen stark beeinträchtigen, schmerzhaft sein und zu Beschwerden beim Gehen führen.

Die konventionelle Medizin behandelt mit äußerlichen Salben und Lacken, mit Medikamenten oder mit der operativen Entfernung des Nagels. All diese Maßnahmen sind im Einzelfall sicherlich erwägenswert, dennoch stellt sich die Frage nach langanhaltenden, nebenwirkungsfreien und sanfteren Methoden der Therapie.

Dr. med. Veronica Carstens, die Gründerin der Carstens-Stiftung, schrieb bereits in den 1990er Jahren zum Thema des vorliegenden Ratgebers:

„Nagelpilz – in welcher Familie leidet nicht mindestens einer daran. Die Frauen versuchen oft, die unschöne Verfärbung unter Nagellack zu verbergen. Dennoch bleibt auch bei ihnen der große Wunsch, den Pilz endlich loszuwerden.

Die Salben, Lacke und Tabletten der Schulmedizin sind schnell aufgezählt – und schnell erprobt. Aber leider halten sie nicht, was von ihnen versprochen wird. Anfängliche Freude über das Abbröckeln der abgestorbenen Nagelteile weicht der Enttäuschung, wenn irgendwann ein Stillstand eintritt bzw. das anscheinend völlige Verschwinden nur von sehr kurzer Dauer ist. So ist zu verstehen, dass sich immer mehr Betroffene der Naturheilkunde zuwenden und dort ihr Heil suchen.“

Die Carstens-Stiftung bemüht sich seit ihrer Gründung vor mehr als 20 Jahren um den Brückenschlag zwischen Schulmedizin und komplementärer Medizin. Entsprechend werden in dieser Buchreihe auch Forschungsergebnisse der

Stiftungsarbeit präsentiert: Dazu gehört der Hinweis auf das ozonisierte Olivenöl, zu dem eine Studie durchgeführt wurde.

Ein besonderer Dank geht hier an Karen Schmidt (geb. Hoffschulte), die Redakteurin der Mitgliederzeitschrift von Natur und Medizin. Ihr Text zum Nagelpilz aus dem Jahr 2014 ist eine der Grundlagen des vorliegenden Ratgebers.

Sehr gerne haben wir auch die Anregungen der naturheilkundlichen Ärztin Verena von Jordan-Marstrander aufgegriffen, insbesondere die Kombination eines Heilessigs aus Apfelessig, Lavendel- und Teebaumöl mit Ringelblumentee-Fußbädern.

Die Behandlung von Nagelpilz erfordert viel Geduld. Denn die Therapie muss solange durchgeführt werden, bis der gesunde Nagel nachgewachsen ist – und dies kann mehrere Monate in Anspruch nehmen. Bei einem Großzehennagel ist von bis zu 1 ½ Jahren auszugehen!

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen Durchhaltevermögen – es lohnt sich!

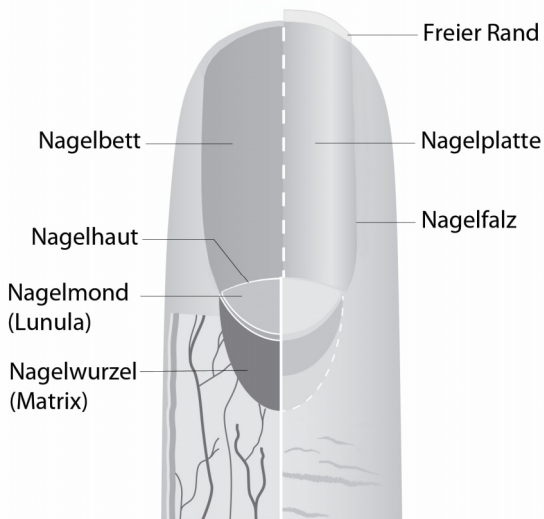
I. Grundlagen

Der gesunde Nagel

Aufbau der Nägel

Nägel finden wir an Fingern und Zehen, sie dienen dem Schutz. Sie werden von der Oberhaut gebildet und bestehen aus dachziegelartig angeordneten Hornschuppen. Die Nagelplatte liegt auf dem Nagelbett, von dem aus der Nagel wächst. Bereits in der Haut findet sich die Nagelwurzel, die Seitenränder verlaufen im Nagelfalz. Im hinteren Bereich des Nagels ist ein Teil des Nagelbettes als hellrosa bis weißliche Zone sichtbar: der „Nagelmond“.

Der gesunde Nagel hat eine glatte Oberfläche ohne Rillen und Flecken, er ist etwas gewölbt und schimmert leicht rosa. Ein gesunder Nagel wächst im Durchschnitt 0,25 bis 0,4 mm pro Woche, wobei die Fingernägel schneller wachsen als die Fußnägel. Bis ein Fingernagel nachgewachsen ist, dauert es im Schnitt ein halbes Jahr, bis ein Fußnagel nachgewachsen ist, ein ganzes Jahr.



Ernährung für die Nagelgesundheit

Die „Nagelgesundheit“ können Sie ganz allgemein unterstützen durch eine Kost, die reich an Kieselsäure (Silizium) ist. Denn durch Kieselsäure werden Haut, Haare und Nägel mit aufgebaut. In Lebensmitteln ist Kieselsäure vor allem in Hirse enthalten. Wenn Sie also Haar- oder Nagelwachstum unterstützen möchten, wäre z. B. ein Frühstücksbrei mit Hirseflocken ratsam.

Hirsebrei

3–4 EL Hirseflocken in 90 ml Wasser, Milch oder Mandelmilch aufkochen, kurz köcheln lassen. Bei geschlossenem Deckel etwas nachquellen lassen. 1 Prise Salz dazugeben und zum Süßen etwas Honig, Rohrohrzucker oder braunen Zucker verwenden. Alternativ einige Trockenfrüchte klein schneiden und mitquellen lassen.

Hilfreich für das Nagelwachstum ist zudem Biotin. Biotinhaltige Lebensmittel sind z. B. Eier, Wildlachs, Mandeln, Linsen, Hafer, Keimlinge, Blattgemüse, Möhren, Blumenkohl und Trockenhefe.

Nagelpflege

Es ist sinnvoll, die Nägel kurz zu schneiden, allerdings nicht zu kurz, da sonst Entzündungen, Pilze etc. unter den Nagel eindringen können. Lassen Sie sich am besten einmal professionell aufklären!

Zur regelmäßigen Pflege der Nägel gibt es sehr gute Nagelöle im Handel. Alternativ ist naturreines Kokosöl aus dem Bioladen zu empfehlen. Abends vor dem Schlafengehen etwas Nagelöl