

Zeig doch mal deine Hände

27.10.2024 15:14 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

Zeig doch mal deine Hände



Was unsere Nägel über unsere Gesundheit verraten

Im letzten Gesundheitsspezial habe ich aufgezeigt, welche Krankheiten in Ihrem Gesicht zu erkennen sind. Heute wende ich mich den Nägeln zu, denn auch sie verraten, wie es um unser Wohlbefinden steht. Nicht immer ist anhand des Zustandes der Finger- oder auch Fußnägel zu erkennen, wie es um unsere Gesundheit steht. Dennoch ist es ratsam hin und wieder seine Nägel genauer zu betrachten, auch wenn „Hände ansehen Streit bringt“, wie ein alter Aberglauben besagt.

Die Farbe der Nägel gibt die ersten Hinweise auf eine eventuelle Krankheit, die vom Arzt abgeklärt werden sollte. So sind beispielsweise weiße Flecken harmlose kleine Lufteinschlüsse, die durch einen Stoß entstanden sein könnten. Ist der komplette Nagel hingegen blass und weiß, so könnten es sich bei Ihnen um einen Eisenmangel oder um Durchblutungsstörungen handeln.

Ein Nagelpilz kann sich durch gelbe oder braune Verfärbungen bemerkbar machen.

Ist Ihr Nagel blau verfärbt und die Verfärbung wächst mit dem Nagel heraus, so könnte es sich um einen Bluterguss nach einer Verletzung handeln, aber auch Lungen- oder Herzerkrankungen zeigen sich auf diese Weise. Wächst die Farbe nicht hinaus, so sollten Sie beim Hautarzt abklären lassen, ob dahinter eventuell schwarzer Hautkrebs stecken könnte. Auch braune Streifen auf Ihren Nägeln sollten Sie besser untersuchen lassen.

Aber nicht nur verfärbte Nägel zeigen Ihren Gesundheitszustand an. So weisen spröde, brüchige Nägel auf einen Nährstoffmangel oder möglicherweise in Kombination mit weiteren medizinischen Hinweisen auf eine Schilddrüsenerkrankung hin.

Während Längsrillen durch harmlose kleinere Verletzungen entstehen, finden Sie Querrillen auf Ihren Nägeln oft nach überstandenen Magen-Darm-Infekten oder einer Chemotherapie.

Uhrglasnägel sind so charakteristisch, dass sie jeder sofort erkennt. Sie entstehen bei Sauerstoffmangel, wie beispielsweise bei Herz-Lungen-Erkrankungen oder der COPD. Das Gegenteil davon sind die Löffelnägel mit eingesunkener Nagelmitte und erhobenen Nagelränder, die auf eine Eisenmangelanämie hinweisen können.

Es sind also längst nicht alle Besonderheiten an Ihren Nägeln besorgniserregend, sollten Ihnen jedoch Zweifel kommen, so ist ein Arztbesuch auf alle Fälle ratsam.

Quelle: World Wide Web

Text: Martina Jansen

Foto: stock.adobe.com/ vitalis83