

Eingewachsene Zehennägel vermeiden

Mit der richtigen Nagelpflege schmerzhafte Entzündungen verhindern

Ein eingewachsener Zehennagel kann sehr schmerzhaft sein und den Alltag erheblich beeinträchtigen. Oft beginnt alles mit einer kleinen Rötung oder Druckempfindlichkeit am Nagelrand. Bleibt die Ursache bestehen, können Schwellungen, Entzündungen und in manchen Fällen sogar eitrige Infektionen entstehen. Die gute Nachricht: Viele eingewachsene Zehennägel lassen sich durch die richtige Nagelpflege vermeiden.

Warum wächst ein Zehennagel ein?

Am häufigsten ist der große Zeh betroffen. Dabei drückt der Nagel seitlich in die Haut oder wächst in das umliegende Gewebe ein.

Begünstigt wird dies unter anderem durch:

- zu kurz geschnittene Nägel,
- rund geschnittene Nagelecken,
- zu enge Schuhe,
- starkes Schwitzen,
- Fehlstellungen der Zehen,
- wiederholte Druckbelastungen.

Auch eine unsachgemäße Fußpflege kann die Entstehung eines eingewachsenen Nagels fördern.

Wie schneide ich meine Zehennägel richtig?

Die richtige Nagelpflege ist die beste Vorbeugung.

Zehennägel sollten:

- gerade geschnitten werden,
- ungefähr bündig mit der Zehenkuppe enden,
- nicht zu kurz geschnitten werden.

Die seitlichen Ecken sollten nicht herausgeschnitten oder stark abgerundet werden. Lediglich scharfkantige Spitzen können vorsichtig mit einer Nagelfeile geglättet werden.

Welche Schuhe sind geeignet?

Zu enge Schuhe erhöhen den Druck auf die Zehen und können eingewachsene Nägel begünstigen.

Achten Sie daher auf:

- ausreichend Platz im Zehenbereich,
- gut sitzende Schuhe,
- atmungsaktive Materialien.

Gerade bei längeren Gehstrecken oder sportlicher Aktivität sollten die Schuhe nicht drücken.

Was kann ich bei ersten Beschwerden tun?

Wenn die Haut am Nagelrand gerötet oder leicht geschwollen ist, können einfache Maßnahmen helfen. Warme Fußbäder und eine sorgfältige Fußhygiene können die Beschwerden oft lindern. Wichtig ist, nicht selbst an dem Nagel „herumzuoperieren“ oder tief in die Nagelecken zu schneiden.

Dies führt häufig dazu, dass das Problem erneut auftritt oder sich sogar verschlimmert.

Wann sollte ein Arzt aufgesucht werden?

Bitte suchen Sie ärztliche Hilfe, wenn:

- starke Schmerzen auftreten,
- die Haut deutlich gerötet oder geschwollen ist,
- Eiter austritt,
- die Beschwerden immer wiederkehren,
- Diabetes mellitus oder Durchblutungsstörungen bestehen.

Menschen mit Diabetes sollten Veränderungen an den Füßen grundsätzlich frühzeitig ärztlich abklären lassen.

Kann eine medizinische Fußpflege helfen?

Ja. Bei wiederkehrenden Problemen kann eine podologische Behandlung sinnvoll sein. Medizinische Fußpflegerinnen und Fußpfleger verfügen über besondere Kenntnisse in der Behandlung und Vorbeugung eingewachsener Nägel.

In manchen Fällen können spezielle Nagelspangen helfen, den Nagel wieder in die richtige Form zu bringen und eine Operation zu vermeiden.

Das Wichtigste auf einen Blick

Eingewachsene Zehennägel entstehen häufig durch falsches Schneiden der Nägel oder durch zu enge Schuhe. Zehennägel sollten immer gerade und nicht zu kurz geschnitten werden. Erste Beschwerden lassen sich oft mit einfachen Maßnahmen behandeln. Bei Entzündungen oder wiederkehrenden Problemen sollte jedoch ärztlicher Rat eingeholt werden.

Ihre persönliche Checkliste

- ☐ Zehennägel gerade geschnitten.
- ☐ Nagelecken nicht herausgeschnitten.
- ☐ Schuhe mit ausreichend Platz im Zehenbereich gewählt.
- ☐ Füße regelmäßig kontrolliert.
- ☐ Bei Entzündungszeichen frühzeitig ärztlichen Rat eingeholt.

Wir sind für Sie da

Sie leiden unter wiederkehrenden Problemen mit eingewachsenen Zehennägeln oder haben Schmerzen am Nagelrand? Sprechen Sie uns gerne an. Gemeinsam besprechen wir, welche Behandlungsmöglichkeiten in Ihrer persönlichen Situation sinnvoll sind.

Praxis Dr. Michael Denne
Facharzt für Allgemeinmedizin sowie Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie

Hinweis: Diese Informationen ersetzen nicht die individuelle ärztliche Beratung oder Untersuchung. Bei Diabetes, Durchblutungsstörungen oder Zeichen einer Entzündung empfehlen wir eine frühzeitige ärztliche Vorstellung.