



# Nicht so verbissen!

## Problemkunde Nagelbeißer

Die Nägel eines solchen Kunden sehen alles andere als gesund – ja, regelrecht gruselig aus. Wie schön, dass Sie als Nageldesignerin helfen können!

**S**ei es im Freundes- oder Bekanntenkreis, in den Reihen der Kollegen oder im Kreis der Familie – fast jeder kennt einen Nagelbeißer, der regelmäßig oder nur in bestimmten Situationen an den Fingernägeln herumbeißt. Die Gründe hierfür sind vielschichtig und reichen von „dummer Angewohnheit“ bis hin zu „Stressab-

sorber“. Gemeinsam gilt für alle, dass das Nägelkauen in die Gruppe der Ticks eingeordnet wird, ähnlich wie das permanente Zwinkern mit den Augen, das Ziehen am Ohrläppchen oder das Kneten der Finger. Die größte Gruppe der Nagelbeißer findet sich in den Reihen der Kinder, wobei sich diese Angewohnheit meist von selbst in der

Pubertät verliert, wenn die Bedeutung der äußeren Erscheinung und die Wirkung auf andere an Wichtigkeit zunimmt.

Erwachsene Nagelbeißer haben es deutlich schwerer, die unliebsame Angewohnheit abzulegen, und ihre Fingernägel in Ruhe wachsen zu lassen. Dabei zählen gerade gepflegte Hände zur Visitenkarte eines Menschen, wecken Sympathie und Aufmerksamkeit.

Unterstützung und Hilfe erhält ein Nagelbeißer durch den Besuch eines professionellen Fingernagelstudios. Hier werden sowohl Tipps für die Pflege der strapazierten Nägel gegeben, als auch Möglichkeiten aufgezeigt, wie mithilfe der Naturalnagelverlängerung dem Nagelbeißer ein Ende gesetzt werden kann.

Fotos: Lydie Paule-Küderli, [www.lydienails.ch](http://www.lydienails.ch)

Die Nagelhaut eines solchen „Problemkunden“ weist oftmals ein starkes Wachstum auf, ist darüber hinaus sehr trocken und strapaziert. Die Haut neigt zu Rötungen, Rissen und Entzündungen.

Abhilfe schafft hier die konsequente Behandlung eines Nagelhautentferners, der überschüssige Nagelhaut aufweicht, so dass sich diese anschließend leicht zurückschieben und entfernen lässt. Darüber hinaus sollte die Nagelhaut einmal am Tag mit Nagelhautöl behandelt werden. Dieses wird am besten abends vor dem Schlafengehen aufgetragen und sanft einmassiert. Bei regelmäßiger Anwendung wird die Nagelhaut wieder weich und geschmeidig. Für zwischendurch und unterwegs empfiehlt sich die Verwendung eines Nagelpflegestiftes (z. B. mit Protein auf Ölbasis).

### Naturnagelverlängerung

Besondere Aufmerksamkeit verdient der strapazierte Naturnagel. Damit dieser gesund und kräftig nachwachsen kann, sollte eine Kurbehandlung mit z. B. Keratin vorgenommen werden. Keratin – als Grundbaustein des Nagels – verleiht ihnen Festigkeit und Spannkraft. Ist die Keratinstruktur gestört, werden die Nägel brüchig und neigen zu Splissbildung, was wiederum zum Nagelbeißen animiert. Deshalb bietet die Verlängerung des abgeissenen Nagels eine weitere Unterstützung für Betroffene. Entscheidend ist, dass die Verlängerung sehr vorsichtig vorgenommen wird und der verlängerte Nagel anschließend maximal bis zur Fingerkuppe reicht.

Von einer Verlängerung über die Fingerkuppe hinaus ist abzuraten, da der Nagelbeißer in den meisten Fällen mit dieser ungewohnten und neuen Nagellänge nicht umgehen kann. Bei der Naturnagelverlängerung wird der fehlende Nagelbereich bis zur Fingerkuppe mit Gel

aufgefüllt. Hierzu wird an der Fingerkuppe eine Schablone angesetzt, die dem natürlichen Verlauf des Naturnagels entspricht. Die Modelage des Nagels sollte idealerweise mit einem eingefärbten Modelliergel erfolgen, um die Übergänge zu kaschieren. Auch eine farbige French ist möglich (siehe Kasten). Ein großer Vorteil der Naturnagelverlängerung liegt darin, dass die Nägel sofort schön aussehen und die Hände nicht mehr versteckt

der Verlängerung einen Kontrolltermin einzurichten. Bei diesem Termin wird eine Sichtkontrolle der Nagelverlängerung vorgenommen, werden Fragen beantwortet und Tipps für den Umgang mit der neuen Nagellänge gegeben.

### Auch für Männer

Entscheidend ist parallel die konsequente Pflege der Nagelhaut mit Nagelhautöl und die Kräftigung des



**Das schmerzt schon beim Hinschauen. Der Nagel ist bis zur Hälfte abgekaut – das Nagelbett liegt z. T. frei. Das ist nicht nur schmerzhaft, sondern sieht auch unansehnlich aus.**

**Dies sind die gleichen Nägel nach mehreren Behandlungen im Nagestudio. Die Naturnagelverlängerung sieht nicht nur schöner aus, auch das Nagelkauen wird erheblich erschwert.**

Fotos: Lydie Paule-Küderli, www.Lydienails.ch

werden müssen. Die positive Resonanz des Umfeldes stärkt das Selbstbewusstsein und unterstützt den Nagelbeißer in seinem Vorhaben, die Nägel in Ruhe wachsen zu lassen. Ein weiterer Vorteil liegt darin, dass Gelnägel deutlich härter sind als Naturnägel und viel schwieriger abgeissen werden können. Der Widerstand des Nagels wird beim unbewussten Versuch, die Nägel in den Mund zu nehmen, sofort wahrgenommen und erleichtert das Abgewöhnen des Nagelbeißens.

### Regelmäßige Betreuung

Mit der Nagelverlängerung alleine ist es allerdings nicht getan. Empfehlenswert ist besonders in der ersten Zeit eine kontinuierliche Betreuung durch die Naildesignerin. Wir empfehlen, eine Woche nach

Naturnagels mit Keratin.

Je nach Situation empfehlen sich entweder weitere Kontrolltermine in kurzen Abständen oder das Wechseln in den normalen Refillzyklus im Abstand von drei Wochen. Größere Abstände zwischen den Terminen sollten Sie jedoch vermeiden.

Bei den Refillterminen sollte der Nagel in der ersten Zeit konsequent kurz gehalten werden, bis sich der Nagelbeißer an die neue Länge gewöhnt hat und das Nagelbeißen der Vergangenheit angehört.

Die Naturnagelverlängerung kann hervorragend sowohl bei Frauen als auch bei Männern vorgenommen werden. Bei Männern, die eine matte Optik ihrer Nägel vorziehen, empfiehlt sich der Überzug des verlängerten Nagels mit einem matten Lack. ■

Text: Catherine Nail Collection