

18. März 2020

## RADIOBEITRAG als Text

### **Eingewachsener Zehennagel: Mit der richtigen Fußpflege vorbeugen**

#### **Anmoderation:**

Ein eingewachsener Zehennagel kann sehr unangenehm werden: Die betroffene Stelle tut meist sehr weh, ob beim Gehen oder Stehen, manchmal auch in Ruhephasen. Wird der Zehennagel nicht richtig behandelt, kann er sich dauerhaft entzünden. Kristin Sporbeck hat sich bei Thomas Ebel informiert. Er ist Arzt im AOK-Bundesverband.

Länge: 1.50 Minuten

---

**Text:** Für einen eingewachsenen Nagel gibt es einige Ursachen – meist ist es eine falsche Fußpflege oder zu enge Schuhe, aber auch Fehlförmigkeiten der Nägel oder Nagelerkrankungen können der Grund sein. Was bei einem eingewachsenen Zehennagel passiert, erklärt Thomas Ebel, Arzt im AOK-Bundesverband.

#### **Thomas Ebel:**

**Die Nagelkante wächst in die umliegende Haut ein, das kann dann eine Entzündungsreaktion hervorrufen, also eine Nagelbettentzündung mit den typischen Symptomen: Die Stelle ist gerötet, angeschwollen und tut weh. Schreitet die Erkrankung fort, kann sich auch Eiter bilden. Im weiteren Heilungsverlauf kann sich dann Granulationsgewebe bilden, das über den Nagel hinwegwächst. Allgemein wird es oft als ‚wildes Fleisch‘ beschrieben.**

**Text:** Zunächst kann man sich selbst behelfen. Ab einem bestimmten Stadium ist allerdings professionelle Hilfe gefragt.

**Thomas Ebel:**

**Im Anfangsstadium bei leichten Beschwerden mit wenigen Schmerzen kann man den Zeh bis zu 20 Minuten im Seifenbad einweichen. Dann lässt sich die Haut etwas wegschieben und die betroffene Stelle mit einer antiseptischen Salbe oder Tinktur behandeln. Wichtig ist es, den Fuß danach gut abzutrocknen. Ist die Erkrankung weiter fortgeschritten, kann eine medizinische Fußpflege helfen. Zusätzlich können zum Beispiel spezielle Verbände oder Nagelspangen dabei helfen, den Nagel wieder frei wachsen zu lassen. Wenn diese konservativen Methoden nicht helfen, muss man meist bei lokaler Betäubung operieren.**

**Text:** Dann wird die entzündete Haut am Rand des Nagels entfernt, um dem Nagel Platz zu schaffen. Um vorzubeugen, ist die richtige Fußpflege wichtig.

**Thomas Ebel:**

**Viele Menschen schneiden den Fußnagel wie die Fingernägel – oval. Das ist aber nicht richtig und begünstigt das Einwachsen. Zehennägel sollten immer gerade abgeschnitten und so lang gelassen werden, dass die Nagelecken frei auf dem seitlichen Hautrand aufliegen. Wichtig ist auch das richtige Schuhwerk. Die Zehen müssen immer genug Platz haben und die Schuhe sollten atmungsaktiv sein. Denn starkes Schwitzen an den Füßen weicht die Haut um den Nagel herum auf und damit steigt ebenfalls das Risiko das Zehennägel einzuwachsen.**