

# Eingewachsene Zehennägel

## Was ist ein eingewachsener Zehennagel?

Bei einem eingewachsenen Zehennagel wächst oder drückt der Rand des Zehennagels in die Haut. Dadurch entstehen Schmerzen, Rötung und Schwellung. Später kann sich der Bereich auch entzünden oder eitern. Bei lang anhaltenden Entzündungen kann sich auch sog. „wildes Fleisch“ bilden, also Wucherungen an den entzündeten Stellen. Meist sind die großen Zehen betroffen.

## Wie entsteht ein eingewachsener Zehennagel?

Das Problem entsteht, wenn die Nägel zu kurz oder rund geschnitten werden, also die seitlichen Nagelecken herausgeschnitten werden. Die Haut schiebt sich in diese Lücke und der Nagel wächst in diese Haut ein. Weitere Faktoren sind Druckstellen durch zu enge Schuhe, Übergewicht, Fußfehlstellungen oder sportliche Belastung, sowie starkes Schwitzen oder eine genetische Veranlagung. Das Problem löst sich erst, wenn die Ränder des Nagels herausgewachsen sind.

## Was können Sie zu Hause tun?

### Gute Wundpflege

- Tägliche 10 minütige warme Fußbäder, entweder mit Zusatz des Gerbstoffs Tannolact oder, bei ausgeprägten oder eitrigen Entzündungen, mit Zusatz von Jod
- Wunde Stellen bei leichten Beschwerden mit Serasept-Verbänden behandeln, bei ausgeprägten oder eitrigen Entzündungen mit Jodsalbe-Verbänden, die täglich mehrfach gewechselt werden sollten.

### Den Nagel richtig schneiden

- Nägel gerade schneiden und Ecken sichtbar stehen lassen
- Nie zu kurz schneiden oder seitlich hineinschneiden

### Druck vermeiden

- Bequeme Schuhe mit genügend Platz tragen, ggf. offene Schuhe oder Sandalen
- Auf Druckstellen achten, insbesondere bei Übergewicht oder Fußfehlstellungen



## Wann sollte man einen Arzt aufsuchen?

- Bei starken Schmerzen
- Wenn eine Eiterbeule besteht, die punktiert werden müsste
- Wenn sich sog. „wildes Fleisch“ bildet
- Wenn die Beschwerden trotz intensiver Pflege nicht besser werden