

## Eingewachsener Zehennagel

### **Das können Sie bei einem eingewachsenen Zehennagel selbst tun**

Am besten beginnen Sie damit, die Stelle, an der sich ein eingewachsener Zehennagel befindet, gut **einzuweichen**. Verschiedene Hausmittel bieten sich dafür an.

### **Eingewachsener Zehennagel: So bereiten Sie ihn mit Hausmitteln für die Behandlung vor:**

Den Fuß zunächst in warmem Wasser mit etwas **Kernseife oder Apfelessig** baden. Das wirkt Erregern entgegen und beruhigt das empfindliche Areal um den eingewachsenen Fußnagel. Sind die Nägel besonders hart, dann hilft eine **mit Pflanzenöl (zum Beispiel Raps- oder Olivenöl) getränkte Bandage**, die Sie um den Zeh wickeln und mehrere Stunden einwirken lassen. Durch dieses Hausmittel löst sich ein eingewachsener Zehennagel leichter und weniger schmerzhaft aus dem Gewebe.

Wichtig ist es darüber hinaus, die Füße gut abzutrocknen. Zu Beginn der Behandlung den eingewachsenen Zehennagel vorsichtig anheben, gerade abschneiden und eine Wunddesinfektion durchführen. Dann eine klein gefaltete **Kompresse (sterile Wundauflage) zwischen den Nagel und das Nagelbett** schieben. So wird ein eingewachsener Zehennagel automatisch in die richtige Richtung dirigiert. Diese Behandlung, die auch **Tamponieren** genannt wird, bringt bereits innerhalb weniger Minuten Linderung, weil sie den Druck vom Gewebe nimmt.

Eine weitere Möglichkeit ist das **Tapen**: Dazu ein kleines Stück von einem Kinesiologietape so am Zeh anbringen, dass es den Nagelwall, also das Gewebe neben der Nagelplatte, zur Seite zieht. In einem frühen Stadium ist es noch möglich, das Pflaster zwischen den eingewachsenen Zehennagel und den äußeren Bereich zu schieben und so den Nagel leicht anzuheben.

Ist die Stelle, an der der Zehennagel eingewachsen ist, bereits stärker gerötet, dann helfen Salben beziehungsweise **Tinkturen aus Ringelblumen oder Kamille**, die Sie in der Apotheke erhalten. Ein beliebtes Hausmittel bei eingewachsenen Zehennägeln ist auch **Teebaumöl**, das Entzündungen entgegenwirken kann.

### **Tipp:**

Entscheidend ist, dass nichts auf den eingewachsenen und behandelten Zehennagel drückt. Auch nicht die Nachbarzehe. Ist das der Fall, dann die Zehe mithilfe eines kleinen Silikonkeils, wie Sie es vom Lackieren der Nägel kennen, daran hindern.