
Subject: Zusammenhang zwischen Haarstatus und Fingernägeln?

Posted by [flame](#) on Mon, 11 Jul 2011 11:38:33 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo zusammen!

Haare und Fingernägel werden ja oftmals in einem Atemzug genannt....

Dazu folgende Fragen:

Haben sich Eure Fingernägel seit dem HA verändert? Gibt es besondere Auffälligkeiten?

Wachsen sie schnell oder langsam? Sind sie brüchig oder eher fest?

Und: sind sie "schöner" in Phasen, während denen auch der HA besser ist?

Oder ist gar kein Zusammenhang erkennbar?

Subject: Aw: Zusammenhang zwischen Haarstatus und Fingernägeln?

Posted by [identity01](#) on Mon, 11 Jul 2011 12:56:41 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo flame!

also meine nägel sind sehr sehr gut!

mein haarausfall ist hormonell bedingt, ich ziehe daraus den schluss, dass ein hormonchaos den nägeln nicht schadet.

hat man haarausfall wegen einem mangel eines nährstoffes, kann ich mir gut vorstellen, dass sich das auch an hand schlechter nägeln bemerkbar macht!

ist aber nur meine vermutung

lg

Subject: Aw: Zusammenhang zwischen Haarstatus und Fingernägeln?

Posted by [Cora](#) on Mon, 11 Jul 2011 15:51:34 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Meine Nägel sind auch - und waren schon immer - extrem fest und wachsen wie Unkraut. Im Gegensatz zu den Haaren. Bei mir ist also kein Zusammenhang erkennbar, bzw. scheint es nicht an den Nährstoffen zu liegen, die beides beeinflussen.

Subject: Aw: Zusammenhang zwischen Haarstatus und Fingernägeln?

Posted by [flame](#) on Mon, 11 Jul 2011 15:58:39 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke Euch!

Habe schon "befürchtet", dass auch schöne Nägel kein gutes Zeichen bedeuten müssen.

Meine Nägel waren zwar noch nie total mies, haben sich aber jedenfalls in letzter Zeit deutlich verbessert. D.h. sie brechen kaum noch ab und wachsen plötzlich viel schneller.
Auch habe ich keinerlei weiße Einschlüsse mehr, die ich früher immer wieder mal hatte.

Subject: Aw: Zusammenhang zwischen Haarstatus und Fingernägeln?

Posted by [Ataba](#) on Tue, 12 Jul 2011 13:08:41 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

zu mir meinte einmal eine endokrinologin, dass kein zusammenhang besteht. ich dachte damals immer, dass ich ja soooo schöne lange feste nägel hab. dann kann das mit den haaren gar nicht sei..... dachte ich

haare und nägel sind da aber wohl unabhängig voneinander zu betrachten.

Subject: Aw: Zusammenhang zwischen Haarstatus und Fingernägeln?

Posted by [Minu](#) on Tue, 12 Jul 2011 20:08:21 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi,

bei mir ist dann wohl zufällig beides mies .

Obwohl ich mal schöne lange Fingernägel hatte, zwar nie so super kräftig, aber erst in der letzten Zeit brechen sie ständig ab.

Mängel konnten allerdings bei mir bisher nicht festgestellt werden, außer Vit D3, der aber schon seit einer Weile behoben ist.

LG

Subject: Aw: Zusammenhang zwischen Haarstatus und Fingernägeln?

Posted by [Tristesse25](#) on Wed, 13 Jul 2011 06:03:31 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Soweit ich weiß können sich Nägel bei Mängeln (Eisen z.B.) schon verändern. Ansonsten treten Nagelveränderungen wohl eher bei der Areata ein. Ich hab seit meiner Kindheit Rillen in den Fußnägeln die Fingernägel sind dafür normal.

Subject: Aw: Zusammenhang zwischen Haarstatus und Fingernägeln?

Posted by [Ataba](#) on Wed, 13 Jul 2011 06:18:22 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

klar sind die Nägel abhängig von eventuellen Mängeln. Die Haare auch. Sofern nicht hormonell, erblich oder so. Aber es besteht kein Zusammenhang a la "Ich hab super Haare, also sind die Nägel auch gut". So hab ich jetzt die Frage aufgefasst.

Subject: Aw: Zusammenhang zwischen Haarstatus und Fingernägeln?

Posted by [flame](#) on Wed, 13 Jul 2011 06:23:41 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo!

Die Meinungen gehen ja durchaus etwas auseinander.... Wobei es scheinbar oft der Fall ist, dass "trotz HA" die Nägel super sind.

Zitat:"Ich hab super Haare, also sind die Nägel auch gut"

Der umgekehrte Zusammenhang wäre mir lieber, d.h.: "Die Nägel haben sich sehr verbessert, also werden die Haare es auch tun"

Aber ich fürchte, das wird Wunschdenken bleiben...

Subject: Aw: Zusammenhang zwischen Haarstatus und Fingernägeln?

Posted by [identity01](#) on Wed, 13 Jul 2011 09:12:57 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

rillen in den nägeln bekommt man durch eisenmangel habe ich irgendwo mal gelesen.

lg

Subject: Aw: Zusammenhang zwischen Haarstatus und Fingernägeln?

Posted by [camelia](#) on Mon, 18 Jul 2011 09:54:38 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

HI

Ich hatte immer sehr sehr weiche Fingernaegel,dieman ohne weiteres einfach zo biegen kann. Brechen immer wieder ab und seltsamerweise wird mein Nagelbett jetzt immer kurzer,kann mir nicht erklæaren wieso.

Die Naegel die frueher weich aber schoen aussahen,entwickeln sich zu babynaegeln

lg

camelia

Subject: Aw: Zusammenhang zwischen Haarstatus und Fingernägeln?

Posted by [Ponyfranse](#) on Mon, 18 Jul 2011 10:39:36 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also meine Nägel sind um Welten besser geworden, als noch vor Jahren! ICH weiß aber auch warum - die ganzen Nem's wirken sich nämlich vorallem auf meine Nägel aus

Subject: Aw: Zusammenhang zwischen Haarstatus und Fingernägeln?

Posted by [flame](#) on Mon, 18 Jul 2011 11:30:41 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo zusammen,

habe nun mal ein wenig nach Nageldiagnostik gegoogelt - man soll ja anhand der Nägel einiges über den Gesundheitszustand ablesen können.

Habt Ihr eigentlich diese Halbmonde, welche unter der Nagelhaut hervorschauen? Also nicht nur auf den Daumnägeln, sondern bei allen Fingern? Ich jedenfalls habe sie nicht...

Deren Verschwinden weist angeblich auf Herz- und Nervenschwäche hin, könnte bei mir gut hinkommen.

Subject: Aw: Zusammenhang zwischen Haarstatus und Fingernägeln?

Posted by [camelia](#) on Mon, 18 Jul 2011 16:41:33 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hi

Die habe ich gar nicht!!!!!!!!!!!!!!

Subject: Aw: Zusammenhang zwischen Haarstatus und Fingernägeln?

Posted by [Martina1986](#) on Mon, 18 Jul 2011 19:45:09 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo!

Also ich habe hormonell bedingten HA und sehe keinen Zusammenhang zwischen Fingernägeln und HA. Ich habe eine Zeit lang Biotin eingenommen. Da hatte ich super Nägel, aber am Haarausfall hat das nix geändert.

Lg, Martina

Subject: Aw: Zusammenhang zwischen Haarstatus und Fingernägeln?

Posted by [unwichtig](#) on Sat, 27 Aug 2011 20:34:08 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Meine Nägel sind auch total brüchig und an den Fussnägeln hab ich seit ich denken kann Rillen.

Seit ca 2 Monaten, als der Haarausfall angefangen hat, hab ich fast keine Nägel mehr, aber ich zuehe sie auch immer. Bin generell nervöser geworden.

Manchmal denke ich, dass es nur der Abschlussstress ist, aber es haben schon so viele vor mehr diese Art Stress gemeistert, ohne dabei gänzlich kahl zu werden.

Bei mir ist es glaub ich beides. Hormonell, Nährstoffmangel und anlagenbedingt, wobei letzteres mir nicht ganz klar werden will. Nur Cousinen von mir (2 Stück) haben keine Haare, meine eigenen Geschwister und Eltern haben VOLLES Haar.

Ich hab am Dekoltee Haare, um die Brustwarzen herum und im Gesicht, mittlerweile sogar an den Augenrändern direkt unter den Wimpern. Das sieht total affig aus, alles zupfen hilft nicht. Voe vier Wochen hatte ich die epilliert und bekam davon ein Siebgesicht voller Pickel...

Sorry, falls das jetzt ein Offtopic geworden ist, ich drehe langsam echt am Rad.

Subject: Aw: Zusammenhang zwischen Haarstatus und Fingernägeln?

Posted by [flame](#) on Sat, 27 Aug 2011 20:43:55 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo malance,

Du hast erst seit zwei Monaten Haarausfall und bist schon fast kahl?

Seit wann hast Du die anderen auffälligen Symptome, also den schlechten Status der Fingernägel sowie die eigentlich typisch "männliche" Behaarung?

Welche Untersuchungen hast Du schon machen lassen, insbesondere in punkto Hormone?

Nimmst Du irgendwas ein, und falls ja, was? (Bezieht sich auf Zeit vor und während des Haarausfalls)

Liebe Grüße,
flame

Subject: Aw: Zusammenhang zwischen Haarstatus und Fingernägeln?

Posted by [unwichtig](#) on Sat, 27 Aug 2011 20:54:43 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Flamme,

ja, seit zwei Monaten wieder. Davor hatte ich das einmal mit 15 und dann 2008 bis 2009.

Bei mir wurde Anfang 2009 ein Prolaktino festgestellt, wieder dementiert. Dann war ich beim Hautarzt und der sagte es sei hormonell, sieht man auch, weil ich die Behaarung hab (aber momentan ist das schlimmer geworden), daraufhin bekam ich die Pille von der Frauenärztin und nahm zwischendurch Minoxidil und Pantostin.

jetzt war ich wieder beim Hautarzt und er sagte ich soll das Zeug weiternehmen. Die Nägel waren nie super gewesen, aber momentan recht schlimm. Die brechen generell von jeder Seite und kante ab.

Meine Ärzte nehmen mich nicht ernst, Hautarzt gibt nur minox und panotstin und der hausarzt hat immer gesagt ich hätte doch genug Haare. Das war auch bislang wohl auch so gewesen, aber jetzt ist das nicht mehr zum scherzen. 2010 hatte ich wirklich Ruhe vom Haarausfall. Ich hatte noch 2009 meinen Hausarzt gebeten, meine schilddrüse zu untersuchen, ich musste darum regelrecht betteln, ich habe ja keine Verdauung mehr, wenn man es so sagen will, bin immer müde, träge, lust- und kraftlos.

Er hat nur meine Eisen- und schilddrüsenwerte untersucht und sagt es ist alles im unteren Grenzwertig, aber wohl nicht so schlimm. Achja, ich hatte noch seit 2009 Thyronajod genommen wegen der Schilddrüse, Arzt meinte ja, nicht schlimm, aber ich wollte was dagegen haben. Aber in letzter Zeit hatte ich die Dinger immer vergessen und dann kam der Ramadan (bin muslima) und nehme die knapp 2 Monate nicht... Hm, vielleicht könnte es das sein?

Aber ich glaube eigentlich nicht. Es ist ja nicht nur, dass die Haare ausfallen, sondern dass sie gar nicht nachwachsen.

Ich hab mir überlegt, die Ärzte zu wechseln, wenn der Studistress vorbei ist. Aber dieser Stress lässt mich gar nicht mehr aus dem Haus gehen. Ich weill nicht, wie ich die paar Haare frisieren soll. Es ist der reinste Horror

Subject: Aw: Zusammenhang zwischen Haarstatus und Fingernägeln?

Posted by [unwichtig](#) on Sat, 27 Aug 2011 20:59:29 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Achja, ich hatte minox vom arzt bekommen, jckekreiz ohne Ende, Schuppen.. kennt ihr ja, dann war die Flasche leer und die Apothekerin sagte regaine ist dasselbe und günstiger, habe 180 ml geholt, aber das macht wenigsten keine Schuppen und kein Jucken.

Nehme auch Priorin mit ein seit ich mit den Lösungen angefangen hab und seit ein paar Tagen hab ich mir von Rossmann Kieselerde mit Biotin, Magnesium und Calsium geholt und von Merz ein Haarkomplex (Haaraktiv heisst das).

Ich hab mir jetzt von der onlineapotheke pantovigar und prioirin geholt und bin am überlegen, welche ich nun nehmen soll.

Der Hausarzt asgte ich soll wieder zum Endo gehen, um die Hormone überprüfen zu lassen, Termin hab ich für den 12 Dez. bekommen, was ein Witz. Bis dahin hab ich glaub ich nicht mal die Wimpern. Hab nämclih auchfestgestellt, dass die in letzter Zeit auch mal gerne ausfallen.

Ich weiss nicht mehr weiter..

Ans

Subject: Aw: Zusammenhang zwischen Haarstatus und Fingernägeln?

Posted by [Biggi01](#) on Thu, 29 Dec 2011 16:19:56 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Flame

meine Nägel haben sich zum Nachteil verändert, ich habe Längsrillen an Händen und Füßen, allerdings nicht an jedem Nagel.

Auch die Form hat sich verändert, sie ist unschöner geworden.

Seit ich meinen Ferritinspiegel pusche, habe ich das Gefühl ich könnte mit meinen Nägeln eine Dose aufmachen.

An den Rillen hat sich noch nichts verändert, dafür nehme ich das Eisen erst zu kurz ein.
lg

Subject: Aw: Zusammenhang zwischen Haarstatus und Fingernägeln?

Posted by [esperanza](#) on Thu, 29 Dec 2011 16:57:39 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Biggi,

Zitat:meine Nägel haben sich zum Nachteil verändert, ich habe Längsrillen

Eine Nagelveränderung mit Längsrillen (habe ich auch!) ist oft eine Begleiterscheinung der Alopecia Areata. Und diese muss nicht unbedingt kreisrunde Löcher aufweisen. Es gibt sie in allen möglichen Formen, auch diffus.

Bei mir sind die Haare am seitlichen Ansatz ausgefallen, mir fehlen die Augenbrauen und Härchen an Armen und Beinen, die Wimpern sind weniger geworden.

Zitat:An den Rillen hat sich noch nichts verändert, dafür nehme ich das Eisen erst zu kurz ein.

Berichte mal, wenn sich nach einiger Zeit der "Eisenzufuhr" deine Nägel verändern sollten, also wieder glatt werden.

Gruß, Esperanza

Subject: Aw: Zusammenhang zwischen Haarstatus und Fingernägeln?

Posted by [Esther](#) on Fri, 30 Dec 2011 18:48:55 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bei mir haben sich die Nägel genauso zum Schlechten verändert wie die Haare, sie sind brüchig, wachsen langsam (an den Füßen fast gar nicht mehr) und haben Längs- und Querrillen. Die Querrillen sind eher so richtige Hugel, kommen wahrscheinlich von der Schuppenflechte.

Hab neulich mal ein Foto von mir vor 10 Jahren gesehen mit einem Glas in der Hand, die Nägel sahen viel schöner aus, die Haut auch.

Seit ca. 7 Jahren habe ich eine Histaminintoleranz und andere Nahrungsmittelintoleranzen, außerdem einen durchlässigen Darm. Mein Mineralstoffhaushalt sieht ziemlich schlecht aus und ich habe schon Hoffnung, dass sich auch die Haare wieder verbessern mit der Mineralstoffzufuhr.

Eisen kann ich leider noch nicht nehmen, wegen meinem empfindlichen Magen (hab eine leichte Magenschleimhautentzündung), der muss erst zur Ruhe kommen. Weiß aber, dass auch das Eisen bei mir viel zu wenig vorhanden ist.

Subject: Aw: Zusammenhang zwischen Haarstatus und Fingernägeln?

Posted by [shania01](#) on Fri, 30 Dec 2011 21:46:17 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Meine Nägel wachsen nur im Urlaub schneller, und sind denke ich gleich geblieben. Finde von der Struktur her sehr fest, aber ab einer gewissen Länge brechen sie gerne ab. Kann aber auch durch das viele Hände desinfizieren sein, was ich täglich machen muss- deswegen im Urlaub besser.

Subject: Aw: Zusammenhang zwischen Haarstatus und Fingernägeln?

Posted by [Biggi01](#) on Sat, 31 Dec 2011 14:28:30 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Esperanza

Zitat:Bei mir sind die Haare am seitlichen Ansatz ausgefallen, mir fehlen die Augenbrauen und Härchen an Armen und Beinen, die Wimpern sind weniger geworden.

das tut mir total leid, klar berichte ich falls sich was verändert.
liebe grüsse

Subject: Aw: Zusammenhang zwischen Haarstatus und Fingernägeln?

Posted by [mike.](#) on Fri, 06 Jan 2012 19:40:32 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

malance schrieb am Sat, 27 August 2011 22:34

....Ich hab am Dekoltee Haare, um die Brustwarzen herum und im Gesicht, mittlerweile sogar an den Augenrändern direkt unter den Wimpern. Das sieht total affig aus, alles zupfen hilft nicht. Voe vier Wochen hatte ich die epilliert und bekam davon ein Siebgesicht voller Pickel...

Hallo Malance,

Du hast eine starke virilisierung !!!! .. Nix epilieren etc ... Endokrines System muss hergestellt werden !

Du musst schnellstmöglich androgene senken mit einem richtigen Arzt .. sowas kann auch nicht gesund sein !

Nicht ernst nehmen (Arzt) gibts nicht.

Da fliegt bei sowas die Faust auf den Tisch!

Subject: Aw: Zusammenhang zwischen Haarstatus und Fingernägeln?

Posted by [unwichtig](#) on Fri, 11 May 2012 13:07:39 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Biggi01 schrieb am Thu, 29 December 2011 17:19Hallo Flame

meine Nägel haben sich zum Nachteil verändert, ich habe Längsrillen an Händen und Füßen, allerdings nicht an jedem Nagel.

Auch die Form hat sich verändert, sie ist unschöner geworden.

Seit ich meinen Ferritinspiegel pusche, habe ich das Gefühl ich könnte mit meinen Nägeln eine Dose aufmachen.

An den Rillen hat sich noch nichts verändert, dafür nehme ich das Eisen erst zu kurz ein.

Ig

Hallo Biggi,

meinst du die Längsrillen kommen von einem hohen Eisenwert?

Ihr kennt ja meine Werte und diese Rillen habe ich schon immer gehabt, auch jetzt??

Meine Fingernägel sind aber deswegen nicht stark, sondern eher zerbrechlich. Sie brechen sehr schnell ab und ich muss sie dann ziehen, habe nie lange fFingernägel.

Subject: Aw: Zusammenhang zwischen Haarstatus und Fingernägeln?

Posted by [wuschel63](#) on Fri, 11 May 2012 13:25:22 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mir hat letztens eine Referentin von Bio-H-Tin gesagt, dass Längsrillen im Nagel lediglich drauf hinweisen, dass die Nägel zu trocken sind!

Subject: Aw: Zusammenhang zwischen Haarstatus und Fingernägeln?

Posted by [thana](#) on Wed, 16 May 2012 07:37:19 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

So ein Quatsch, Längsrillen haben überhaupt nichts mit Wassermangel zutun, warum hat man dann bei Querrillen keinen Wassermangel?

Ich habe Längsrillen, am Ringfinger ganz schlimm und beschäftige mich seit Jahren mit diesem Thema, weil die Rillen kamen und danach der HA losging, deswegen sehe ich bei mir auf jedenfall einen Zusammenhang, aber dass muss nicht bei jedem der Fall sein, weil die Ursachen ja ggf. andere sind. Dazu kommt, wenn die Ursache doch gleich ist, dann reagiert ja jeder anders. D.h. es ist einfach schwer zu durchschauen.

Es gibt diese Rillen, laut Recherchen im Netz, bei Hormonproblemen und Autoimmunerkrankungen, oder auch Darmproblemen. Bei allen ist es sehr schwer dahinterzukommen.

Meine Rillen waren in der langen HA freien Zeit komplett weg und kamen erst wieder mit dem Haarausfall.

VG

Subject: Aw: Zusammenhang zwischen Haarstatus und Fingernägeln?

Posted by [shania01](#) on Fri, 25 May 2012 19:49:05 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Möchte auch noch etwas zu meinen Nägeln sagen.

Die waren bis vor ein paar Wochen sehr spröde und trocken.

Da ich die Hände sehr oft waschen und desinfizieren muss bei der Arbeit sind die Nägel immer etwas dünn gewesen.

Nun habe ich einige Vitamine geschluckt u.a. B 100 Komplex und Vitamin b 12 Spritzen, die Nägel wachsen mehr denn je und sind sehr fest geworden.

Der ha ist aber leider immer noch da.....
