

---

Subject: Rillen in Fingernägeln  
Posted by [Jadaa](#) on Fri, 01 Sep 2006 20:27:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hm, woran kann das liegen? Zink? Würde gerne mal wissen, welche Nährstoffmängel das bewirken können.  
Danke

---

---

Subject: Re: Rillen in Fingernägeln  
Posted by [Angie65](#) on Fri, 01 Sep 2006 20:32:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zink auf jeden Fall. Weiße Flecken und Querrillen, die richtig zu fühlen sind, habe ich lange gehabt. Das ist Zinkmangel. Vielleicht kann es auch noch was anders sein, aber Zink gehört auf jeden Fall dazu. Seitdem ich daran arbeite, habe ich keine weißen Flecken mehr und die Rillen sind rausgewachsen. Die waren so extrem, dass man sie nicht nur fühlen, sondern auch schon sehen konnte - das sah wirklich schlimm aus. Jetzt fühlen sich die Nägel ganz glatt an und wenn man sie genau anschaut, sind sie es sogar.

Lg

---

---

Subject: Re: Rillen in Fingernägeln  
Posted by [strike](#) on Sat, 02 Sep 2006 06:34:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Was für Rillen? Längs- oder Querrillen?

Ursachen können Mängel sein u. auch Dermatosen.  
[http://www.zm-online.de/m5a.htm?/zm/11\\_04/pages2/mediz1.htm](http://www.zm-online.de/m5a.htm?/zm/11_04/pages2/mediz1.htm)

LG strike

---

---

Subject: Re: Rillen in Fingernägeln  
Posted by [Jadaa](#) on Sun, 03 Sep 2006 10:11:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hab auch schon an Zink gedacht und einen Hautarzt aufgetrieben, bei dem ich kein Geld bezahlen muß, wenn ich Zink messen will.

@strike

Sie sind längs gerillt, also von oben nach unten.

Ich weiß, daß das Blut nicht genügend Aufschluß über den Zinkstatus gibt. Aber ich nehme trotzdem ab jetzt 5 mg Zink (was in meinem Haar Activ von MERZ Spezial drin ist, zusammen mit anderen Stoffen) und dann noch zusätzlich 20 mg so einzeln als Kapsel.

Schaden kanns ja nicht und überdosiert ist es ja auch auf keinen Fall.  
Die Bilder auf deinem Link, bzw. die Beschreibungen passen nicht auf die Rillen, die ich hab. Ich suche aber auch nochmal im Netz.

Kann mir jemand sagen, in welchen Lebensmitteln Zink drin ist? In Haferflocken und Eiern, hab ich mal gelesen.

---

---

Subject: Re: Rillen in Fingernägeln  
Posted by [Angie65](#) on Sun, 03 Sep 2006 10:18:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also, ich hatte Querrillen - und ich hab auch nur über Querrillen gelesen im Zusammenhang mit Zinkmangel. Aber da ich ja von Natur aus neugierig bin, schmeiß ich jetzt mal "Längsrillen + Fingernägel" in die Suchmaschine...

---

---

Subject: Re: Rillen in Fingernägeln  
Posted by [Carolina](#) on Wed, 13 Sep 2006 15:46:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich hatte das auch lange Zeit. Die Nägel hatten Rillen und Dellen, sah komisch aus. Bei mir lag es an einem starken Eisenmangel. Inzwischen hat sich die Sache wieder erholt.

---

---

Subject: Re: Rillen in Fingernägeln  
Posted by [oerchen](#) on Thu, 14 Sep 2006 09:26:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi Ihr,  
Die Sache mit den Nägeln kenn ich,  
weiße Flecken, Längsrillen an Fingernägeln und Fußnägeln ziemlich starke Querrillen  
(Der Nagellack versinkt richtig darin)  
Nach meiner hochdosierten Zinkkur wurde es mit den weißen Flecken besser, nur noch einer da der fast ausgewachsen ist und die Sache mit den Füßen geht wohl noch ne weile.  
Also zink scheint wirklich nicht ganz unverantwortlich zu sein.  
Ich dachte früher immer mal es sei ein Zeichen von Ca Mangel? Kann das sein?

Und ich hab mir den Link von Strike hierzu angesehen...bei Alopecia areata steht Querrillen... oh die hab ich na juhu neben AGA und diffus HA auch noch tendenz zur AA ...oh Klasse "bitte gebts mir" (bitter lächel)

Gruß

---

---

Subject: Re: Rillen in Fingernägeln  
Posted by [Leah](#) on Tue, 19 Sep 2006 16:54:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,

ich bin auch eine Leidensgenossin. Habe ähnliche Symptome und Erfahrungen mit den Ärzten. Man fühlt sich richtig im Stich gelassen. Das Schlimme bei alle dem ist, dass ich nicht weiß, wie ich damit klarkommen soll, dass meine Haare immer weniger werden. Wie motiviert Ihr Euch?

Querrillen habe ich auch, nehme auch Zink dagegen.

LG  
Lea

---

---

Subject: Re: Rillen in Fingernägeln  
Posted by [Jadaa](#) on Tue, 26 Sep 2006 11:35:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@oerchen

Ich habe auch mal gehört, daß diese weißen Flecken vom Calciummangel kommen können. Aber ich weiß nicht, ob es auch wirklich wissenschaftlich so ist. Sind denn deine Rillen mit Zink weggegangen? Ich habe mittlerweile (aber NUR an meinen beiden Daumen) auch Querrillen. Ganz komisch, fühlt sich an wie eine Delle wenn man sanft mit einem Finger über den Nagel geht. Kann natürlich auch kein Arzt sagen, was das denn nun sein soll. Aus lauter Wutr darüber daß mir keiner sagen konnte, was ich einnehmen soll, nehme ich nun 20 mg Zink jeden zweiten Tag, einfach nur, um IRGENDETWAS zu nehmen.

Man fühlt sich echt alleingelassen....

---

---

Subject: Re: Rillen in Fingernägeln  
Posted by [Leah](#) on Thu, 01 Mar 2007 08:30:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi Jadaa,

genau solche Querrillen habe ich auch. An den Daumen extrem. Manchmal wird es besser, aber sie sind da. Was sagen Deine Ärzte dazu? Gar nichts? Zink kann ja nicht falsch sein.

Gruss  
Lea

---