



Foto: Giorgio Gruizza/Fotolia.com

Nagelbeißen

... zum Abgewöhnen?!

Nicht nur Kinder und Jugendliche kauen an den Nägeln – auch viele Erwachsene sind von der krankhaften Angewohnheit betroffen. In der Fachsprache heißt der un-widerstehliche Zwang, an den Nägeln zu knabbern, Onychophagie. Die nachfolgenden Tipps und Vorschläge können Ihnen dabei helfen, Ihren Kunden das Nagelkauen abzugewöhnen.

Gewohnheiten zu ändern oder abzulegen, ist immer schwer, egal welche. Eine Angewohnheit ist besonders schwer abzulegen – Nagelbeißen. Nageldesigner haben selten selbst dieses Problem, aber viele Studio-kunden sind Nagelbeißer. Welche besonderen Behandlungsmöglichkeiten gibt es für Nagelbeißer? Wie lässt sich die Situation auf Dauer verbessern?

Nervöses Kauen

Warum kauen Menschen an ihren Nägeln? Viele machen es aus denselben Gründen, die hinter zahlreichen weiteren schlechten Angewohnheiten stehen – aus Langeweile, Stress oder Nervosität.

„Aus einer allgemeinen medizinischen Sicht heraus betrachtet, ist Nagelbeißen

ein Zeichen von Anspannung und Stress“, sagt Dr. Helen Marmur, Dermatologin am Mount Sinai Medical Center in New York. Die meisten Betroffenen beginnen damit bereits in ihrer Kindheit. Statistiken zeigen, dass beinahe die Hälfte aller Jugendlichen gelegentlich an ihren Nägeln kaut. Bei jungen Erwachsenen sinkt der Anteil auf etwas mehr als ein Viertel. Bei Menschen mittleren Alters beträgt er nur noch gut fünf Prozent.

Für die meisten ist Nagelkauen eine unbewusste Handlung, etwas, das sie tun, ohne darüber nachzudenken.

Schäden durch Nagelkauen

Nagelplatte und Nagelhaut werden durch intensives Knabbern, Beißen und Reißen verunstaltet und geschädigt. „Nagelbeißen kann zu Infektionen führen. Keime können dadurch in den Nagelfalz oder ins Nagelbett gelangen und Entzündungen hervorrufen“, erläutert Marmur. Doch nicht nur an den Fingern drohen Infektionen. Keime, die an den Fingern haften, gelangen in die Mundhöhle und können auch dort Probleme verursachen. Karies, Schädigungen des Zahnschmelzes und weitere

Zahnprobleme sind ebenfalls Risiken des Nagelkauens.

Nicht zuletzt hat Nagelkauen auch soziale Auswirkungen. Die Nägel sehen so un-schön und ungepflegt aus, dass Betroffene oft mehr Energie darauf verwenden, ihre Hände und Nägel vor anderen zu verstecken, als etwas gegen die Ursache, das Nagelkauen, zu unternehmen.

Tipps zum Abgewöhnen

Wie können Sie betroffenen Kundinnen helfen, die schlechte Angewohnheit des Nagelkauens abzulegen? Ein Patentrezept gibt es leider nicht – was bei einer Person hilft, kann bei einer anderen Person wirkungslos sein. Hier sind verschiedene Tipps, die helfen können:

Tipp 1: Da Nagelkauen eine unbewusste Handlung ist, kann es bereits ausreichen, sich die Handlung bewusst zu machen. Schlagen Sie der betroffenen Kundin vor, sich vor einen Spiegel zu stellen, an den Nägeln zu kauen und sich dabei genau zu betrachten. Das, was sie sieht, wird ihr nicht gefallen und kann eine ausreichende Motivation sein, um mit dem Knabbern aufzuhören.

Tipp 2: Bitten Sie die Kundin, ein Tagebuch zu führen, in dem sie notiert, wann sie an den Nägeln kaut. So lässt sich eventuell ein bestimmtes Muster erkennen. Welche Situationen oder Personen lösen dieses Verhalten aus? Sobald sich die Betroffene dieser Routinen bewusst wird, kann sie versuchen, diese zu vermeiden. Stellt sie beispielsweise fest, dass sie immer an den Nägeln kaut, wenn sie mit ihrer Schwiegermutter telefoniert, kann sie etwas neben das Telefon legen, um sich damit abzulenken.

Tipp 3: Raten Sie Ihrer Kundin, sich etwas zu suchen, womit sie ihre Finger beschäftigen kann, wenn sie nervös ist. Ein Anti-Stress-Ball zum Kneten kann hier sehr hilfreich sein. Manchmal reicht es auch, einfach mit einem

Nagelränder zu glätten. Dadurch wird die Versuchung geringer, die störenden Stellen mit den Zähnen zu bearbeiten.

Tipp 8: Je nachdem, wie stark der Zwang ist, hilft es einigen Betroffenen, Handschuhe zu tragen. Auch Pflaster an den Fingerspitzen, an denen besonders gern geknabbert wird, sind hilfreich.

Tipp 9: Manchmal gelingt es, die zwanghafte Beschäftigung mit den Fingernägeln in „gesündere“ Bahnen zu lenken. Unterweisen Sie Betroffene in korrekter Nagelpflege und empfehlen Sie ihnen, Hände und Nägel mehrmals täglich mit Handcremes oder Nagelölen zu pflegen. Die Nägel sollten kurz gehalten und rund gefeilt werden, damit sie möglichst keine „Angriffspunkte“ für das



Foto: Dawn W. Klugman

Das unschöne Aussehen der Nägel ist meist der Grund, warum Nagelbeißer aufhören wollen und professionelle Hilfe suchen

Bleistift zu spielen. Solange die Finger beschäftigt sind, ist die Gefahr geringer, der Angewohnheit des Nägelkauens nachzugeben.

Tipp 4: Eine andere Möglichkeit der „Beschäftigungstherapie“ ist ein neues Hobby: Stricken, Sticken, Basteln, Malen oder andere handwerkliche Tätigkeiten helfen dabei, vom Nagelkauern abzulenken.

Tipp 5: Die Aversionstherapie ist eine der ältesten Möglichkeiten, das Nagelkauern zu unterbinden. Hierbei werden die Nägel mit bitter schmeckenden Lacken behandelt. Leider versagt diese Methode bei „Härtefällen“, da diese den bitteren Geschmack nach einer Weile in Kauf nehmen.

Tipp 6: Hypnose und Autogenes Training können helfen, das zwanghafte Verhalten zu unterdrücken.

Tipp 7: Mitunter ist es hilfreich, ständig einen Nagelknipser oder eine Nagelfeile dabei zu haben, um ausgefranzte oder eingerissene

Knabbern bieten. Vereinbaren Sie regelmäßige Maniküretermine in relativ kurzen Abständen. Wenn sich die Nägel erholen und ein schönes Aussehen zurückerhalten, sind Betroffene motivierter, künftig besser auf sie zu achten. Mit künstlichen Nägeln lässt sich das Aussehen abgeknabberter Nägel prima verschönern. Allerdings ist Vorsicht geboten, da Liftings sehr verführerische Angriffspunkte für Nagelbeißer sind.

Die zwanghafte Angewohnheit des Nagelkauens aufzugeben, ist alles andere als einfach. Es erfordert Willenskraft und stetige Motivation. Rückschläge und Frustration sind keine Seltenheit. Aber es ist die Mühe wert und Sie sollten betroffene Kunden nach besten Kräften dabei unterstützen – durch professionelle Nagelbehandlungen, kosmetische Korrekturen und sehr viel Zuspruch.

Tamra B. Orr